



# HELSINGIN AIKUISOPISTO

OPPIMISEN JA HYVINVOINNIN KESKUS

**ota  
aikaa  
itsellesi**

**1000+  
kurssia**

**KURSSIESITE SYKSY 2021**

**HELAA.FI • RONEBERGINKATU 22-24**

# Helsingin aikuisopisto on kaikille avoin oppimisen ja hyvinvoinnin keskus Töölössä

## YHTEYSTIEDOT

TOIMISTO	VAHTIMESTARI	REHTORI
<a href="mailto:toimisto@helao.fi">toimisto@helao.fi</a>	<a href="mailto:vahtimestarit@helao.fi">vahtimestarit@helao.fi</a>	<a href="mailto:anne.leinonen@helao.fi">anne.leinonen@helao.fi</a>
09 41 500 300	050 307 5350	045 859 1158

KATSO OPINTONEUVONNAN YHTEYSTIEDOT SIVULTA 5.

## OPISTOTALO



Runeberginkatu 22–24  
00100 Helsinki

Tutustu opiston esteettömyystietoihin  
[www.helao.fi/esteettomyys](http://www.helao.fi/esteettomyys)



## MITEN PÄÄSEN OPISTOLLE?

Pääset opistolle keskustan pyörätieverkostoa pitkin.

Bussit 14, 18, 37, 39, 41, 42, 69 ja 70 sekä ratikat 1, 2 ja 8 tulevat lähelle.

Kampin metroasema on 10 minuutin kävelymatkan päässä.

Pihalla on maksullisia asiakasautopaikkoja.

## MUUT OPETUSPAIKAT

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

KATSO  
OPETUSPAIKKOJEN  
LISÄTIEDOT  
VERKKOSIVUILTA  
[HELAO.FI/](http://HELAO.FI/)  
YHTEYSTIEDOT

## OHJEITA

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

## KURSSI-INFO .....

## OPINTONEUVONTA .....

## LIIKUNTA, TANSSI JA HYVINVOINTI

Liikunta .....	7
Tanssi .....	21
Hyvinvointi ja terveys .....	32
Kauneus ja muoti .....	35

## KIELET

Arabia .....	39
Englanti .....	40
Espanja .....	46
Hollanti .....	50
Italia .....	50
Japani .....	53
Kiina .....	55
Korea .....	56
Latina .....	56
Persia .....	56
Portugali .....	57
Ranska .....	57
Ruotsi .....	61
Saksa .....	63
Venäjä .....	64
Viro .....	66

## TAITEET, MUSIIKKI JA ILMAISU

Kuvalliset taiteet ja taidot .....	68
Kädentaidot .....	76
Musiikki .....	80
Teatteri, ilmaisu ja kirjoittaminen ..	101

## IHMINEN, YHTEISKUNTA JA LUONTO

Elämäntaito ja ihmissuhteet .....	106
Luonto, ympäristö ja veneily .....	109
Historia ja kulttuuri .....	112

## DIGI- JA TYÖELÄMÄTAIDOT

Tietotekniikka .....	116
Työelämä ja yrittäjyys .....	119

## AVOIMEN YLIOPISTON OPINNOT

Kauppätieteet .....	122
Luonnontieteet .....	122
Oikeustieteet .....	123
Psykologia .....	124
Sosiaali- ja terveysala .....	125
Terveys ja hyvinvointi .....	127
Viestintä ja media .....	127

## CONTACT INFORMATION .....

## INSTRUCTIONS

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

## COURSE INFO .....

## STUDY GUIDANCE .....

## FINNISH COURSES .....



Kansikuvassa Werbeck-laulunopettaja Heini Ernamo



## MITEN ILMOITTAUDUN KURSSILLE?



### Kurssiverkko- kaupassa

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

Kurssiverkkokaupassa  
voit hakea kursseja,  
ilmoittautua ja  
maksaa turvallisesti.

### Sähköpostitse

[toimisto@helao.fi](mailto:toimisto@helao.fi)

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

Ilmoittautumisesi astuu  
voimaan, kun saat kurssi-  
vahvistuksen toimistolta.



### Toimistossa

Runeberginkatu 22–24

Katso toimiston  
ajankohtaiset aukioloajat  
[helao.fi/yhteystiedot](https://helao.fi/yhteystiedot).

## MITEN MAKSAN KURSSIN?

### Kurssiverkko- kaupassa

Voit maksaa  
verkkopankissa,  
maksukortilla tai  
MobilePaylla.

### Toimistossa

Voit maksaa  
maksukortilla  
tai eduilla.

### Erissä tai myöhemmin

Ilmoittaudu kurssille  
sähköpostitse ja sovi  
toimiston kanssa  
maksuajasta.

### Työnantaja maksaa kurssin

Ilmoittaudu kurssille  
sähköpostitse.  
Laskutuslisä on 5 €.

### Saanko alennusta

Opisto ei tarjoa  
yleisiä alennuksia.

## MITEN MAKSAN EDUILLA?

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

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

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

Lähetä kuva tai kuitti  
maksusta opiston  
toimistoon  
[toimisto@helao.fi](mailto:toimisto@helao.fi).

## ILMOITTAUTUMINEN

Kurssi-ilmoittautuminen astuu voimaan,  
kun kurssimaksu on maksettu.

Jos jätät kurssimaksun maksamatta,  
ilmoittautuminen raukeaa ja menetät paikkasi.  
Opisto ei lähetä tästä erillistä muistutusta.

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

## MITEN PERUN ILMOITTAUTUMISEN?

Jos haluat perua ilmoittautumisesi, ilmoita siitä  
sähköpostilla osoitteeseen [toimisto@helao.fi](mailto:toimisto@helao.fi).

## SAANKO KURSSIMAKSUN TAKAISIN?

Jos perut ilmoittautumisesi viimeistään 7 päivää  
ennen kurssin alkamista,

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

## MILLOIN MAKSUA EI PALAUTETA?

Emme palauta kurssimaksua,

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



## Voiko opisto perua kurssin?

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

Ilmoitamme  
tekstiviestillä ja  
sähköpostilla,  
jos kurssi perutaan.

Palautamme  
verkkopankissa,  
maksukortilla  
tai MobilePayssa  
maksetun  
kurssimaksun.

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

Voimme myös siirtää  
kurssimaksun  
toiselle kurssille.

## KURSSI-INFO

### TURVALLISUUS

Järjestämme opetusta viranomaisten ohjeiden mukaisesti. Noudatamme mm. turvaväleihin ja kasvomaskeihin liittyvää ohjeistusta ja ylläpidämme tehostettuja siivoustoimia.

### YLEISTÄ

Oppitunnin pituus on 45 minuuttia.

Huolehdi vakuutusturvastasi, sillä opisto ei ota opiskelijoille vakuutuksia.

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

Voit pyytää todistuksen toimistosta, kun kurssi on päättynyt.

### ETÄ- JA HYBRIDIKURSSIT

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

Hybridikursseilla voit valita osallistutko lähi- vai etäopetukseen.

Opetuksessa käytetään Teamsia, Zoomia tai Moodlea.

### LIIKUNTA, TANSSI JA HYVINVOINTI

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

Ota mukaan oma puhdas pyyheliina jumppa-alustan suojaksi.

Jos et pääse pitkän kurssin viikkotunnille, voit osallistua toiselle oppitunnille opettajan ohjeen mukaisesti.

### KIELET

Lue kielten taitotasot sivulta 38.

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

Voit maksaa kielikursseja työnantajasi myöntämällä verovapaalla edulla.

Lue lisää [www.helao.fi/kurssi-info](http://www.helao.fi/kurssi-info).

### TAITEET, MUSIIKKI JA ILMAISU

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

## OPINTONEUVONTA



### LIIKUNTA

#### HYVINVOINTI JA TERVEYS

#### KAUNEUS JA MUOTI

#### ELÄMÄNTAIDOT JA IHMISSUHTEET

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



### KIELET

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

#### SUOMEN KIELI

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

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



#### KUVALLISET TAITEET JA TAIDOT

#### KÄDENTAIDOT

#### LUONTO, YMPÄRISTÖ JA VENEILY

#### HISTORIA JA KULTTUURI

#### TIETOTEKNIikka

#### TYÖELÄMÄ JA YRITTÄJYYS

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



### TANSSI

#### TEATTERI, ILMAISU JA KIRJOITTAMINEN

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



#### AVOIMEN YLIOPISTON OPINNOT

[anne.hirvonen@helao.fi](mailto:anne.hirvonen@helao.fi)  
050 590 7184



### MUSIIKKI

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



# LIIKUNTA, TANSSI JA HYVINVOINTI

LAAJAT KURSSIKUVAUKSET  
HELAAO.FI/KURSSIVERKKOKAUPPA

KURSSI-INFO, S. 4

OPINTONEUVONTA, S. 5



## LIIKUNTA- JA KULTTUURIETU

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



## MAISTIAISKURSSIT

Lyhyillä maistiaskursseilla  
voit helposti tutustua  
kurssitarjontaan.

## SISÄLTÖ

### LIIKUNTA

Asahi.....	7
Barre.....	7
Capoeira.....	7
Circuit training.....	8
Jooga.....	8
Kasvotreeni.....	11
Kehonhuolto.....	12
Kiinteitys.....	12
Klein-tekniikka.....	13
Kuntonyrkkeily.....	13
Liikuntaa lapselle ja aikuiselle.....	14
Liikuntaa senioreille.....	15
Movement intelligence.....	17
Pariakrobatia.....	18
Pilates.....	18
Timelessbody®.....	20
Venyttely.....	21

### TANSSI

Afrikkalainen tanssi.....	21
Aikuisbaletti.....	23
Argentine tango.....	24
Butoh.....	25
Dancehall.....	25
Mix-kurssit.....	26
Nia®.....	26
Nykytanssi.....	27
Reggaeton.....	27
Salsa.....	28
Seniorilattari.....	30
Soca.....	31
Tanssin oheisharjoitteet.....	31
Twerkkaus.....	31

### TERVEYS JA HYVINVOINTI

Alexander-tekniikka.....	32
Hieronta.....	32
Meditaatio.....	33
Rentoutus.....	34

### KAUNEUS JA MUOTI

Kauneus.....	35
Muoti.....	35



# LIIKUNTA

## ASAHI

### Asahi maistiaiskurssi 8301131

Ti 14.00–14.45

1 oppitunti

Opiston piha, Runeberginkatu 22–24

Airi Juvonen

#### MAISTIAINEN • KESTÄVÄ KEHITYS

Asahi on suomalaisten asiantuntijoiden kehittämä monipuolinen liikuntamuoto, joka tukee kestävästä kehitystä. Siihen sisältyy sekä kehon että mielen rentoutus; niska-hartia-alueen, selän, jalkojen ja tasapainon harjoitukset sekä hengityksen tsaaminen. Asahia voi harjoittaa milloin ja missä vain eikä välineitä tarvita. Asahi on koko elämän mittainen hyvinvointia edistävä liikuntamuoto, joka sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Sateen sattuessa kurssi pidetään liikuntasalissa 507.

### Asahi 8301132

Ti 14.00–15.00

8 oppituntia

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24

Airi Juvonen

#### KESTÄVÄ KEHITYS

Asahi on suomalaisten asiantuntijoiden kehittämä liikuntamuoto, joka tukee kestävästä kehitystä. Säännöllinen harjoittaminen auttaa vahvistamaan jalkoja ja selkää sekä rentouttaa niska-hartiaseudun lisäksi koko elimistöä. Tasapaino paranee, ja kuuntelemalla kehoa opit erottamaan jännityksen ja rentoutuksen toisistaan. Liikkeet ovat pehmeitä, ja ne tehdään rauhallisen hengityksen tahdissa. Asahi sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille.



31.8.

0 €

## BARRE

### Barre A 8301136

Su 12.00–13.30

2 oppituntia

Sali 2, Annankatu 29 B

Eevi Reinikainen

12.9.

19 €

#### VIIKONLOPPU

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. Tavoitteena on sytyttää syvät tukilihakset sekä kehittää lihasten kestävyysvoimaa. Tunnilla käytettävä musiikki tuo treeniin iloa ja energiaa. Kurssi sopii kaikille.

### Barre B 8301137

La-Su 10.30–12.00

4 oppituntia

Sali 2, Annankatu 29 B

Eevi Reinikainen

9.–10.10.

39 €

#### VIIKONLOPPUKURSSI

Sisältö kuten kurssilla A. Lisäksi tällä kurssilla tutustutaan välineiden käyttöön harjoituksessa.

## CAPOEIRA

### Capoeira Angola maistiaiskurssi, 8301141

Ke 19.00–20.00

1,33 oppituntia

Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24

Markus Vainio-Mattila

#### MAISTIAINEN

Tunnilla soitetaan capoeirasoitimia, lauletaan, harjoitellaan capoeiraliikkeitä kuten potkuja, väistöjä ja kärrynpyöriä sekä pelataan Capoeira Angolaa. Sopii vastaalkajille.



1.9.

14 €



## Capoeira Angola alkeet 8301142

Ke 19.20–20.50 8.9.–1.12., ei 20.10.  
24 oppituntia 204 €

Sali 2, Annankatu 29 B  
Markus Vainio-Mattila  
Tunneilla soitetaan capoeirasoitteita, opetellaan muutama laulu, harjoitellaan capoeiraliikkeitä kuten potkuja, väistöjä ja kärrynpyöriä sekä pelataan Capoeira Angolaa. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että aiemmin capoeiraa harjoitelleille.

## CIRCUIT TRAINING

### Circuit Training maistiaiskurssi, 8301146

To 18.00–18.45 2.9.  
1 oppitunti 10 €

Opiston piha, Runeberginkatu 22–24  
Kirsi Pynnönen **MAISTIAINEN**  
Circuit Training on tehokas tapa kohottaa kuntoa. Lyhyen lämmittelyn jälkeen tehdään kiertoarjoitteluna 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 himoliikkuihin, niin miehille kuin naisillekin. Sateen sattuessa kurssi pidetään liikuntasalissa 507.

### Circuit Training 8301147

To 18.20–19.20 9.9.–2.12., ei 21.10.  
16 oppituntia 136 €

Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24  
Kirsi Pynnönen  
Sisältö kuten kurssilla Circuit Training maistiaiskurssi.

## JOOGA

### Akrojooga 8301151

La 11.00–13.15 9.10.  
3 oppituntia 33 € /hlö

Sali 1, Annankatu 29 B  
**VIIKONLOPPUKURSSI**  
Reetta Sojakka ja Risto Nätyнки  
Akrojoogassa joogan ja pariakrobatian elementit yhdistyvät. Tällä kurssilla harjoitellaan akrojoogan perustekniikoita, kekeillaan turvallisesti sekä lentämistä että pohjana olemista ja tutustutaan myös terapeuttiseen lentämiseen. Kurssi sopii vasta-alkajille. Kurssille osallistutaan oman parin kanssa.

### Meditative Hatha Yoga 8301155

Sun 11.30–13.00 3.10.  
2 lessons 19 €

Studio 1, Annankatu 29 B **HYBRID CLASS**  
Manuel Fernandez  
Lesson focuses on systematic relaxation, the science of conscious breath, and meditation, with soft postures. Meditative Hatha Yoga can help to promote better sleep and mood as well as higher levels of relaxation, and alleviate both depression and stress. This course is suitable for people of all ages and most conditions, no previous experience in yoga is needed. You can attend this course also online.

### Kundaliinijooga alkeet 8301159

Ti 18.25–19.40 7.9.–30.11., ei 19.10.  
20 oppituntia 169 €

Sali 2, Annankatu 29 B  
Kajsa Ekroos **HYBRIDIKURSSI**  
Kundaliinijooga on tietoisuuden joogaa, jossa yhdistyvät joogan eri osa-alueet: dynaamiset harjoitukset, tietoinen hengitys, käsien asennot, lihaskäytöt, yksisuuntainen keskittyminen ja mantrat. Tunti koostuu

harjoitussarjasta, syvärentoutuksesta ja meditaatiosta. Tavoitteena on tietoisuuden lisääminen omasta sisimmästä, stressin lievittäminen, kehon ja mielen tasapainottaminen. Voit osallistua kurssille myös etänä.

### Kundaliinijooga alkeisjatko 8301160

Ti 17.00–18.15 7.9.–30.11., ei 19.10.  
20 oppituntia 169 €

Sali 2, Annankatu 29 B  
Kajsa Ekroos **HYBRIDIKURSSI**  
Sisältö kuten kurssilla Kundaliinijooga alkeet. Kurssi sopii alkeiskurssin käyneille ja muille kundaliinijoogan perusteet tunteville. Voit osallistua kurssille myös etänä.

### Iyengar- ja restoratiivinen jooga maistiaiskurssi, 8301164

Ma 19.00–20.30 30.8.  
2 oppituntia 19 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24  
Kira Riikonen **MAISTIAINEN**  
Kurssilla maistellaan sekä iyengarjoogan asanaharjoittelua että restoratiivista iyengarjoogaa. Asanaharjoitteluun tavoitteena on vahvistaa keho-mieli-yhteyttä ja saavuttaa sisäinen ja ulkoinen lempeys. Restoratiivinen, kehoa rauhoittava harjoitus puolestaan helpottaa unen saantia ja auttaa parantamaan kokonaisvaltaista lepoa. Molemmassa osioissa hyödynnetään apuvälineitä. Sopii kaikille. Voit osallistua kurssille myös etänä.

### Iyengarjooga 8301165

Ma 18.20–19.35 6.9.–29.11., ei 18.10.  
20 oppituntia 169 €

Monitoimitila 508, Runeberginkatu 22–24  
Kira Riikonen **HYBRIDIKURSSI**  
Iyengarjooga on asanaharjoitteluun perustuvaa joogaa, johon tuodaan syvyyttä erilaisten apuvälineiden käytöllä. Tunneilla keskitytään tarkkaan kehon linjaukseen, jo-

ka vaikuttaa lihastasapainoon ja liikkuvuuteen. Tavoitteena on vahvistaa keho-mieli yhteyttä ja saavuttaa sisäinen ja ulkoinen lempeys. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille ja iyengarjoogan perusteisiin jo aiemmin tutustuneille. Voit osallistua kurssille myös etänä.

### Restoratiivinen iyengarjooga: parantamaan unen ja levon laatua 8301166

Ma 19.45–20.45 6.9.–29.11., ei 18.10.  
16 oppituntia 136 €

Monitoimitila 508, Runeberginkatu 22–24  
Kira Riikonen **HYBRIDIKURSSI**  
Teemme restoratiivisen, kehoa rauhoittava harjoituksen, jonka tavoitteena on helpottaa unen saantia ja parantaa kokonaisvaltaista lepoa. Apuvälineiden avulla kehoa tuetaan pitkissä ja hitaasti avaavissa asannoissa, jotka rauhoittavat hermostoa, syventävät hengitystä ja rauhoittavat sydäntä. Kurssi sopii kaikille, aikaisempaa kokemusta joogasta ei tarvita. Voit osallistua kurssille myös etänä.

### Jooga Pikku Huopalahdessa 8301171

To 17.00–18.30 9.9.–2.12., ei 21.10.  
24 oppituntia 204 €

TP Miilu, Korppaanmäentie 21 B 6  
Annika Sarvela  
Liikeharjoitusten, hengityksen, rentoutuksen ja mielikuvien avulla avaudutaan kehotietoisuudelle, kehomielen yhteydelle sekä tutkitaan miten hengityksen avulla voi tasapainottaa hermoston toimintaan. Harjoitukset tehdään jokaisen omista lähtökohdista. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että aiemmin jooganneille.

**Lempeä jooga maistiaiskurssi, 8301172**

Ti 18.15–19.00 31.8.  
1 oppitunti 10 €  
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24  
Katja Heikkiläinen **HYBRIDIKURSSI**  
Kurssilla maistellaan yksinkertaisia joogan perusasanoita (asentoja) ja hengitystekniikoita. Tunnin päättää rentoutumisharjoitus. Asanat virkistävät ja voimistavat kehoa sekä parantavat liikkuvuutta. Tavoitteena on myös kehittää itsemyötätuntoa ja kehoymmärrystä. Sopii sekä aloittelijoille että aiemmin jooganneille. Voit osallistua kurssille myös etänä.



**Lempeä jooga verkkokurssi 8301173**

Ke 18.10–19.10 8.9.–13.10.  
8 oppituntia 79 €  
Katja Heikkiläinen **ETÄKURSSI**  
Kurssilla harjoitellaan yksinkertaisia joogan perusasanoita (asentoja) ja hengitystekniikoita. Tunnin päättää rentoutumisharjoitus. Asanat virkistävät ja voimistavat kehoa sekä parantavat liikkuvuutta. Tavoitteena on myös kehittää itsemyötätuntoa ja kehoymmärrystä. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että aiemmin jooganneille. Verkkokurssilla voit harjoitella turvallisesti kotona. Etäyhteys muodostuu opettajan sähköpostiisi lähettämän linkin kautta.

**Viiden elementin jooga 8301174**

Ti 15.30–16.45 7.9.–30.11., ei 19.10.  
20 oppituntia 169 €  
Sali 1, Annankatu 29 B  
Annika Sarvela **HYBRIDIKURSSI**  
Joogafilosofian yhtenä perustana on viisi elementtiä: maa, vesi, tuli, ilma ja eetteri/tila. Elementit toimivat ihmisiä ja ympäristöä yhdistävänä voimana. Tutustumme keuhollisten harjoitusten kautta elementtien eri laatuihin ja niiden kehomieltä tasapai-

nottaviin mahdollisuuksiin. Työskentely tapahtuu jokaisen omista lähtökohdista käsin. Sopii sekä vasta-alkajille että joogaa aiemmin harrastaneille. Voit osallistua kurssille myös etänä.

**Doron Yoga 8301177**

La-Su 10.00–11.30 11.–12.9.  
4 oppituntia 39 €  
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24  
Anni Rainio **UUTUUS • HYBRIDIKURSSI**  
Doron Yoga yhdistää astangajoogasta tuttuja asanoita yhdeksi dynaamiseksi harjoitukseksi, jossa liikkeet vaihtuvat tunneittain ja teemoittain. Tämä monimuotoinen ja tasapainoinen harjoitus on täynnä virtaavuutta ja mielenrauhaa. Lihaskuntoa vahvistavien asanoiden lisäksi tutustutaan ujjayi-hengitykseen sekä bandhohihin eli lihaslukkojen käyttöön. Sopii sekä vasta-alkajille että aiemmin jooganneille. Voit osallistua kurssille myös etänä.

**Grounding Yin® -joogahoito A 8301181**

Pe 17.15–18.45 29.10.  
2 oppituntia 29 €  
Monitoimitila 508, Runeberginkatu 22–24  
Katja Heikkiläinen  
Grounding Yin® -joogahoidossa yhdistyvät yin-joogan restoratiiviset asanat ja kehon energiakanavien käsittely. Hidaskestoisissa asanoissa kehon sidekudokset saavat rauhallisesti avautua ja meridiaanien kevyt hieronta virkistää aineenvaihduntaa. Asanoissa ollaan 3–5 min, jonka aikana ohjaaja kiertää käsittelemässä osallistujat. Kurssi sopii kaikille perusterveille, aiempaa kokemusta joogasta ei tarvita.

**Katso myös seniorijooga, s. 16.**

**Grounding Yin® -joogahoito B 8301182**

Pe 17.15–18.45 19.11.  
2 oppituntia 29 €  
Monitoimitila 508, Runeberginkatu 22–24  
Katja Heikkiläinen  
Sisältö kuten kurssilla A.

**Yin jooga 8301183**

La-Su 14.00–16.15 27.–28.11.  
6 oppituntia 59 €  
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24  
Mia Sabelli-Marjosola **UUTUUS**  
Yin on hidas, pehmeä, rauhallinen ja terapeuttinen joogamuoto. Harjoituksessa avataan niveliä, kalvoja ja sidekudoksia klassisten asanoiden avulla viipyen niissä useita minutteja. Lisäksi tehdään lyhyitä rentoutusmeditaatioharjoituksia. Tavoitteena on päästää irti suorittamisesta ja vapautua mielen kahleista sekä stressin tuntemuksista. Sopii sekä vasta-alkajille että aiemmin jooganneille.

**Syventävät joogaopinnot 8301187**

La 10.00-17.00, Su 10.00-16.30  
21.-22.8., 11.-12.9., 16.-17.10., 20.-21.11. ja 11.-12.12.  
Ma 10.00-17.00, Ti 10.00-16.30  
27.-28.12.  
100 oppituntia 1000 €  
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24  
Anneli Rautiainen  
Aktiivi-instituutin, Samatvan ja Helsingin aikuisopiston järjestämässä koulutuksessa käydään läpi asanaharjoituksen perusteet, joogan perushengitystekniikat (sekä asana-harjoituksessa että itsenäisesti), johdatus toiminnalliseen anatomiaan ja joogafilosofian keskeiset käsitteet. Tutustutaan joogaharjoituksen ja kehotietoisuuden keskeisiin haasteisiin ja alaraajojen, keskivartalon ja hartiarenkaan hallintaan. Tehdään erilaisia tukitekniikoita, joiden avulla harjoituksia

voi soveltaa omien haasteiden ja tarpeiden mukaan. Osallistuminen on mahdollista sisällyttää osana Yoga Alliancen RYT 200-tason jooganohjaajan tutkintoon, jolloin tämä osio kattaa kokonaisopintomäärästä 50%. Tätä koulutusta ei voi maksaa liikuntaedulla.

**KASVOTREENI**

**Kasvojooga 8301197**

La 12.30–14.45 30.10.  
3 oppituntia 29 €  
Sali 2, Annankatu 29 B  
Heini Harjaluoma **VIIKONLOPPUKURSSI**  
Monipuolisissa kasvojen harjoitteissa yhdistyvät jooga, tietoisuustaidot ja lympha-tekniikat. Tavoitteena on muokata ja rentouttaa lihaksia, ennaltaehkäistä juonteiden syventymistä, parantaa verenkiertoa ja Kirkastaa perusilmettä. Harjoitteleme turvallisissa ilmapiirissä kasvojen ilmeiden vaivattamista tunteiden avulla. Harjoituksia kohdistetaan myös niskaan, rankaan ja ryhtiin. Sopii kaikille.

**Kasvojen ja ylävartalon jumppa 8301201**

Pe 17.00–18.30 26.11.  
2 oppituntia 19 €  
Monitoimitila 508, Runeberginkatu 22–24  
Taina Virtanen  
Kurssilla tehdään monipuolisesti kasvoin, ylävartaloon, niskahartiaseutuun sekä käsivarsiin kohdistuvia harjoituksia. Tavoitteena on oppia itsenäisesti ennaltaehkäisemään jännitystiloja sekä lisäämään aineenvaihduntaa ja verenkiertoa. Silloin kasvotkin virkistyvät ja rentoutuvat ja ilme vapautuu. Kurssi sopii kaikille, aikaisempaa kokemusta ei tarvita.

## KEHONHUOLTO

**Kehonhuolto Flow maistiaisurssi, 8301205**

Ti 19.15–20.00 31.8.  
1 oppitunti 10 €  
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24  
Saara Anttonen **HYBRIDIKURSSI**  
Kursilla yhdistetään pilatesta, joogaa ja venyttelyä virtaavaksi kokonaisuudeksi. Tunnilla tehdään kehoa vahvistavia, avaavia ja liikkuvuutta parantavia liikkeitä taustamusiikin säestyksellä. Sopii joogan tai pilateksen perusteet tunteville tai muuta liikuntaa harrastaneille. Voit osallistua kurssille myös etänä.

**Kehonhuolto Flow A 8301206**

Ma 11.30–12.15 6.9.–11.10.  
6 oppituntia 59 €  
Sali 1, Annankatu 29 B  
Saara Anttonen **HYBRIDIKURSSI**  
Virkistävällä keskiviikon tunnilla yhdistetään pilatesta, joogaa ja venyttelyä virtaavaksi kokonaisuudeksi. Kursilla tehdään kehoa vahvistavia, avaavia ja liikkuvuutta parantavia liikkeitä taustamusiikin säestyksellä. Kurssi sopii joogan tai pilateksen perusteet tunteville tai muuta liikuntaa harrastaneille. Voit osallistua kurssille myös etänä.

**Kehonhuolto Flow B 8301207**

Ma 11.30–12.15 25.10.–29.11.  
6 oppituntia 59 €  
Sali 1, Annankatu 29 B  
Saara Anttonen **HYBRIDIKURSSI**  
Sisältö kuten kurssilla A.

**Liikkujan kehonhuolto****8301211**

Pe 16.50–17.50 17.9.–22.10.  
8 oppituntia 79 €  
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24  
Riikka Lahtela **UUTUUS**  
Huollamme ja vahvistamme eri liikuntalajeissa, esim. uinnissa, pyöräilyssä ja juoksussa kuormittuvia lihaksia ja niveliä. Toteutus tapahtuu kehonpainolla tehtävin turvallisoin harjoittein, venyttelyin ja liikkuvuusharjoittein. Liikkeisiin tutustumme kehon omilla ehdoilla ja näin lisäämme myös kehontuntemusta. Sopii kaikille liikkujille kokeneista triathlonisteista liikuntaa aloitteleviin.

## KIINTEYTYS

**Elokiinteytys ja venyttely 8301300**

Ma 17.00–18.30 16.–23.8.  
4 oppituntia 39 €  
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24  
Kristiina Jokivuori **KESÄKURSSI**  
Kuntotunti, joka sisältää alkulämmittelyn, liikkuvan aerobisen osuuden ilman koreografioita tai hyppyjä sekä lihaskunto-osuuden eri välineitä apuna käyttäen. Lopuksi venyttellään. Tavoitteena on lisätä liikkuvuutta kesän jälkeen. Sopii kaikenkuntoisille ja -ikäisille.

**Kevyt kiinteytys A 8301192**

Ma 16.45–17.45 6.9.–22.11.  
16 oppituntia 136 €  
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24  
Kristiina Jokivuori  
Kuntotunti, joka sisältää alkulämmittelyn, liikkuvan aerobisen osuuden ilman koreografioita tai hyppyjä, lihaskunto-osuuden ja lopuksi lyhyen venyttelyn. Eri ohjelmissa käytetään apuvälineinä keppiä, käsipainoja ja kuminauhoja. Sopii kaikenkuntoisille ja -ikäisille.

**Kevyt kiinteytys B**

Ma 17.55–18.55 8301193  
6.9.–22.11.  
16 oppituntia 136 €  
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24  
Kristiina Jokivuori  
Sisältö kuten kurssilla A.

## KLEIN-TEKNIikka

**Klein-tekniikka viikonloppukurssi**

8301215  
La-Su 11.00–13.15 25.–26.9.  
6 oppituntia 59 €  
Sali 1, Annankatu 29 B  
Susanna Nurminen **HYBRIDIKURSSI**  
Klein-tekniikka auttaa tunnistamaan kehon syvät tukilihakset ja niiden roolin liuden linjaajana ja kehon liikuttajana. Tunti etenee hitaasti ja ajatuksella. Linjausta tutkitaan ennen kaikkea pystyasennossa. Harjoituksia tehdään myös lattiatasossa. Kurssi toteutetaan sekä lähi- että etäopetuksena. Lähiopetus sopii vasta-alkajille ja Klein-tekniikkaan aiemmin tutustuneille. Etäopetus sopii Klein-tekniikkaan aiemmin tutustuneille.

**Klein-tekniikka päiväkurssi**

8301216  
Ke 14.30–16.00 6.10.–17.11., ei 20.10.  
12 oppituntia 102 €  
Sali 1, Annankatu 29 B  
Susanna Nurminen **HYBRIDIKURSSI**  
Sisältö kuten kurssilla Klein-tekniikka viikonloppukurssi.

## KUNTONYRKKEILY

**Kuntonyrkkeily syystartti 8301301**

Ke 17.00–18.30 18.–25.8.  
4 oppituntia 39 €  
Opiston piha, Runeberginkatu 22–24  
Kirsi Pynnönen **KESÄKURSSI**  
Kuntonyrkkeily tarjoaa istumatyötä tekeville helpotusta niska-hartiaseudun ja selän ongelmiin sekä haasteita kaipaaville mahdollisuuden kehittyä. Tehokkaan alkulämmittelyn jälkeen harjoitellaan lyöntitekniikkaa erilaisilla rytmiikka-, lyönti- ja sarjarahjoitteilla. Voit ottaa mukaan omat tai käyttää opiston hanskoja. Sopii sekä aloittelijoille että aiemmin kuntonyrkkeilytunneilla käyneille. Sateen sattuessa kurssi pidetään liikuntasalissa 507.

**Kuntonyrkkeily maistiaisurssi, 8301220**

To 19.00–19.45 2.9.  
1 oppitunti 10 €  
Opiston piha, Runeberginkatu 22–24  
Kirsi Pynnönen **MAISTIAINEN**  
Kuntonyrkkeily 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. Maistiaisurssi on tarkoitettu aloittelijoille. Sateen sattuessa kurssi pidetään liikuntasalissa 507.

**Kuntonyrkkeily A 8301221**

Ke 16.45–17.45 8.9.–1.12., ei 20.10.  
16 oppituntia 136 €  
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24  
Kirsi Pynnönen  
Kuntonyrkkeily on tehokasta kuntoliikuntaa, jossa syke nousee ja lihakset joutuvat töihin. Tehokkaan alkulämmittelyn jäl-



keen harjoitellaan lyöntitekniikkaa erilaisilla rytmiikka-, lyönti- ja sarjarahjoitteilla. Opistolla on hanskoja, omat voi hankkia myöhemmin. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että aiemmin kuntonyrkkeilytunneilla käyneille.

### Kuntonyrkkeily B 8301222

To 19.25–20.25 9.9.–2.12., ei 21.10.  
16 oppituntia 136 €  
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24  
Kirsi Pynnönen  
Sisältö kuten kurssilla A.

### Kuntonyrkkeily C 8301223

Pe 16.50–17.50 10.9.–3.12., ei 22.10.  
16 oppituntia 136 €  
Sali 1, Annankatu 29 B  
Kirsi Pynnönen  
Sisältö kuten kurssilla A.

## LIIKUNTA LAPSALLE JA AIKUISELLE

### Aikuinen–vauva-sirkus A (4–12 kk) 8301240

Pe 11.00–11.45 10.9.–15.10.  
6 oppituntia 59 €/aikuinen ja vauva  
Sali 1, Annankatu 29 B  
Pablo Alvarez **PÄIVÄKURSSI**  
Vauvan ja aikuisen yhteisellä kurssilla ko-  
keillaan iloista sirkustelua: pariakrobatiaa,  
erilaisia välineitä ja sirkuseläinten temp-  
puja. Lisäksi lorutellaan ja huolletaan ke-  
hoa. Toiminta etenee pienen temppuilijan  
ehdoilla ja samalla se tarjoaa aikuisellekin  
liikkumisen iloa ja tuo hien pintaan. Ta-  
voitteena on vahvistaa sekä vauvan että ai-  
kuisen keuhko- ja lihaskuntoutusta ja nauttia yhdessä  
tekemisestä.

### Aikuinen–vauva-sirkus B (4–12 kk) 8301241

Pe 12.00–12.45 10.9.–15.10.  
6 oppituntia 59 €/aikuinen ja vauva  
Sali 1, Annankatu 29 B  
Pablo Alvarez **PÄIVÄKURSSI**  
Sisältö kuten kurssilla A.

### Aikuinen–vauva-sirkus C (4–12 kk) 8301242

Pe 11.00–11.45 29.10.–3.12.  
6 oppituntia 59 €/aikuinen ja vauva  
Sali 1, Annankatu 29 B  
Pablo Alvarez **PÄIVÄKURSSI**  
Sisältö kuten kurssilla A.

### Aikuinen–taapero-sirkus (1–2 v) 8301239

Pe 10.00–10.45 10.9.–15.10.  
6 oppituntia 59 €/aikuinen ja lapsi  
Sali 1, Annankatu 29 B  
Pablo Alvarez **PÄIVÄKURSSI**  
Tällä kurssilla sirkustellaan, tanssitaan,  
liikutaan ja lorutellaan yhdessä. Kurssilla  
tehdään harjoituksia, joiden tavoitteena on  
kehittää lapsen perusliikuntataitoja, koor-  
dinaatiota sekä rytmittämistä. Lisäksi kokeil-  
laan erilaisia välineitä sekä harjoitellaan tai-  
kavennytyksiä ja rentoutumista.

### Aikuinen–lapsi-sirkus (2–4 v) 8301238

Pe 10.00–10.45 29.10.–3.12.  
6 oppituntia 59 €/aikuinen ja lapsi  
Sali 1, Annankatu 29 B  
Pablo Alvarez **PÄIVÄKURSSI**  
Sisältö kuten kurssilla Aikuinen–taa-  
pero-sirkus (1–2 v).

**Katso myös Pilates synnyttäenille, s. 20.**

### Äiti–vauva–jooga viikonloppukurssi (3–12 kk) 8301228

La 14.00–14.45 9.10.  
1 oppitunti 10 €/aikuinen ja vauva  
Sali 1, Annankatu 29 B  
Reetta Sojakka **HYBRIDIKURSSI • VIIKONLOPPUKURSSI**

Kurssilla tehdään erityisesti selkää huol-  
tavia, niska-hartiaseutua avaavia sekä lan-  
tionpohjan lihaksia vahvistavia joogahar-  
joituksia. Tunnilla 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. Sopii sekä vasta-alkajille että  
aiemmin jooganneille. Voit osallistua kurs-  
sille myös etänä.

### Äiti–vauva–jooga (3–12 kk) 8301229

To 11.00–11.45 28.10.–2.12.  
6 oppituntia 59 €/aikuinen ja vauva  
Sali 1, Annankatu 29 B  
Reetta Sojakka **HYBRIDIKURSSI • PÄIVÄKURSSI**  
Sisältö kuten kurssilla Äiti–vauva–jooga vii-  
konloppukurssi (3–12 kk).

### Äiti–vauva–pilates A (2–8 kk) 8301233

Ma 10.30–11.15 6.9.–11.10.  
6 oppituntia 59 €/aikuinen ja vauva  
Sali 1, Annankatu 29 B  
Saara Anttonen **PÄIVÄKURSSI**  
Kurssilla huolletaan raskauden ja synnytyk-  
sen haasteet kokenutta uudistunutta kehoa.  
Tunneilla vahvistetaan syvien lihasten tu-  
kea pilates-liikkeiden avulla. Keskitymme  
äidin kehon huoltamiseen vauvojen ehdoil-  
la. Aikaisempaa kokemusta pilateksesta ei  
tarvita. Ei sovellu vaikeista synnytyskompli-  
kaatioista kärsiville.

### Äiti–vauva–pilates B (2–8 kk) 8301234

Ma 10.30–11.15 25.10.–29.11.  
6 oppituntia 59 €/aikuinen ja vauva  
Sali 1, Annankatu 29 B  
Saara Anttonen **PÄIVÄKURSSI**  
Sisältö kuten kurssilla A.

## LIIKUNTA SENIOREILLE

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

### Seniorijumppa maistiaisurssi, 8301259

Ke 11.00–11.45 1.9.  
1 oppitunti 7 €  
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24  
Kristiina Jokivuori **OPH • PÄIVÄKURSSI**  
Kuntotunti vähän iäkkäämmillekin jump-  
paajille. Tunnilla liikutaan ja tehdään tasa-  
painoharjoituksia pystyasennossa. Lopuksi  
venytellään. Sopii kaikenkuntoisille senio-  
reille, ei sisällä hyppyjä. Opetushallitus tu-  
kee tätä kurssia.

### Seniorijumppa A 8301260

Ma 10.00–11.30 6.9.–22.11.  
24 oppituntia 156 €  
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24  
Kristiina Jokivuori **OPH • PÄIVÄKURSSI**  
Kuntotunti vähän iäkkäämmillekin jump-  
paajille. Sisältää alkulämmittelyä, liikku-  
van osan ja lihaskuntoliikkeitä, joissa käyte-  
tään välineinä kuminauhuja ja käsipainoja.  
Mukana on myös keppijumppaa. Tunnin  
päättää venyttely ja rentoutus. Kurssi sopii



kaikenkuntoisille senioreille, ei sisällä hyp-  
pyjä. Opetushallitus tukee tätä kurssia.

**Seniorijumppa B** **8301261**  
Ke 11.35–13.05 8.9.–24.11.  
24 oppituntia 156 €  
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24  
Kristiina Jokivuori **OPH • PÄIVÄKURSSI**  
Sisältö kuten kurssilla A.

**Seniorijumppa C** **8301262**  
To 10.00–11.30 9.9.–25.11.  
24 oppituntia 156 €  
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24  
Kristiina Jokivuori **OPH • PÄIVÄKURSSI**  
Sisältö kuten kurssilla A.

**Tasapaino- ja lihaskuntoharjoittelu  
senioreille** **8301263**  
Ke 13.15–14.00 8.9.–24.11.  
12 oppituntia 78 €  
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24  
Kristiina Jokivuori **OPH • PÄIVÄKURSSI**  
Kurssilla tehdään erilaisia ryhti-  
lihaksia vahvistavia ja tasapainoa kehittäviä har-  
joitteita. Välineinä käytetään muun muassa  
keppiä, kuminauhoja ja käsipainoja. Kurssi  
sopii kaikenkuntoisille senioreille. Opetus-  
hallitus tukee tätä kurssia.

**Venyttely ja kehonhuolto senioreille**  
**8301264**  
Ti 11.30–12.30 7.9.–23.11.  
16 oppituntia  
hintaa alennukseen oikeutetuille 104 €,  
muille 136 €  
Sali 2, Annankatu 29 B  
Kristiina Jokivuori **OPH • PÄIVÄKURSSI**  
Tunneilla venytellään sekä pystyasennossa  
että lattiatasossa ja tehdään myös erilaisia  
kehonhuoltoliikkeitä. Kurssi sopii kaiken-  
kuntoisille ja -ikäisille naisille ja miehille.  
Kurssille voivat osallistua myös muut kuin  
seniorit. Opetushallitus tukee tätä kurssia.

**Seniorijooga opistotalossa A**  
**8301246**  
Ma 10.30–12.00 6.9.–11.10.  
12 oppituntia 78 €  
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24  
Leena Kontunen **OPH • PÄIVÄKURSSI**  
Joogaharjoitusten tavoitteena on lisätä jous-  
tavuutta, tasapainoa ja aineenvaihduntaa  
sekä kohottaa kuntoa jokaisen omat lähtö-  
kohdat huomioiden. Tunneilla kokeillaan  
myös erilaisia rentoutumismenetelmiä. Vir-  
kistävä kurssi sekä vasta-alkajille että aiem-  
min jooganneille senioreille. Opetushalli-  
tus tukee tätä kurssia.

**Seniorijooga opistotalossa B**  
**8301247**  
Ma 10.30–12.00 25.10.–29.11.  
12 oppituntia 78 €  
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24  
Leena Kontunen **OPH • PÄIVÄKURSSI**  
Sisältö kuten kurssilla A.

**Seniorijooga Pikku Huopalahdessa**  
**8301248**  
Ti 10.00–11.30 7.9.–30.11., ei 19.10.  
24 oppituntia  
hintaa alennukseen oikeutetuille 156 €,  
muille 204 €  
TP Miilu, Korppaanmäentie 21 B 6  
Annika Sarvela **OPH • PÄIVÄKURSSI**  
Liikeharjoitusten, hengityksen, rentou-  
tuksen ja mielikuvien avulla avaudutaan  
kehotietoisuudelle, kehomielen yhteydelle  
ja tutkitaan, miten hengityksen avulla voi-  
daan tasapainottaa hermoston toimintaa.  
Harjoitukset tehdään jokaisen omista läh-  
tökohdista käsin. Kurssi sopii sekä vasta-  
alkajille että aiemmin jooganneille. Kurssille  
voivat osallistua myös muut kuin seniorit.  
Opetushallitus tukee tätä kurssia.

**Pilates ja kehonhuolto  
senioreille alkeet** **8301252**  
Ke 11.20–12.20 8.9.–1.12., ei 20.10.  
16 oppituntia  
hintaa alennukseen oikeutetuille 104 €,  
muille 136 €  
Sali 1, Annankatu 29 B  
Heidi Mantere **OPH • PÄIVÄKURSSI**  
Virkistävä keskipäivän tunti senioreille  
pilatesta, kehonhuoltoa ja venyttelyä hyö-  
dyntäen. Aiempaa kokemusta ei tarvita.  
Kurssille voivat osallistua myös muut kuin  
seniorit. Opetushallitus tukee tätä kurssia.

**Pilates ja kehonhuolto  
senioreille alkeisjatko** **8301253**  
To 11.30–12.30 9.9.–2.12., ei 4.11.  
16 oppituntia  
hintaa alennukseen oikeutetuille 104 €,  
muille 136 €  
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24  
Pirkko Ahjo **OPH • PÄIVÄKURSSI**  
Virkistävä keskipäivän tunti senioreille pi-  
latasta, kehonhuoltoa ja venyttelyä hyödyn-  
täen. Kurssi sopii alkeiskurssin käyneille ja  
muille pilateksen perusteisiin tutustuneille.  
Kurssille voivat osallistua myös muut kuin  
seniorit. Opetushallitus tukee tätä kurssia.

**Pilates ja kehonhuolto senioreille  
alkeisjatko/keskitaso** **8301254**  
Ke 15.30–16.30 15.9.–17.11., ei 3.11.  
12 oppituntia  
hintaa alennukseen oikeutetuille 78 €,  
muille 102 €  
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24  
Pirkko Ahjo **OPH • PÄIVÄKURSSI**  
Virkistävä iltapäivän tunti senioreille pi-  
latasta, kehonhuoltoa ja venyttelyä hyödyn-  
täen. Kurssi sopii aiemmin alkeisjatko- ja  
keskitason tunneilla käyneille sekä muille  
pilateksen perusteet tunteville. Kurssille  
voivat osallistua myös muut kuin seniorit.  
Opetushallitus tukee tätä kurssia.

**Pilates ja kehonhuolto  
senioreille keskitaso** **8301255**  
To 10.20–11.20 9.9.–2.12., ei 4.11.  
16 oppituntia  
hintaa alennukseen oikeutetuille 104 €,  
muille 136 €  
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24  
Pirkko Ahjo **OPH • PÄIVÄKURSSI**  
Virkistävä aamupäivän tunti senioreille pi-  
latasta, kehonhuoltoa ja venyttelyä hyödyn-  
täen. Kurssi sopii aiemmin alkeisjatko- ja  
keskitason tunneilla käyneille sekä muille  
pilateksen perusteet tunteville. Kurssille  
voivat osallistua myös muut kuin seniorit.  
Opetushallitus tukee tätä kurssia.

## MOVEMENT INTELLIGENCE

**Liikuttavat lavat ja rento rintakehä  
– Movement Intelligence** **8301305**  
Ke 17.30–19.00 18.–25.8.  
4 oppituntia 39 €  
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24  
Terhi Summa **KESÄKURSSI**  
Lapojen ja rintakehän rentous ja liikkuvuus  
vaikuttavat suoraan koko selän toimintaan  
sekä hengitykseen. Kurssilla etsitään la-  
voille ja rintakehälle uusia liikesuuntia, ja  
ne sulatetaan liikkeelle pehmeästi mutta  
tehokkaasti. Tavoitteena on kehittää keho-  
tuntemusta ja löytää itsensä uudelleen so-  
maattisen liikkeen kautta.

**Movement Intelligence:  
Kiireestä kantapähän** **8301268**  
Su 10.00–13.15 7.11.  
4 oppituntia 39 €  
Sali 1, Annankatu 29 B  
Sirpa Tarvonen **VIIKONLOPPUKURSSI**  
Kurssilla tarjotaan keholle epätavanomaisia  
kokemuksia ja sotketaan totuttuja liikerato-  
ja. Liikekaavan muuttaminen vaikuttaa ko-

ko kehon liikkeeseen ja linjaukseen. Tämän kurssin tavoitteena on oppia linjaamaan keho luonnollisella tavalla. Apuna käytetään mm. kankaita ja kurssikaveria. Liikkuminen on lempeää ja liikkeet säädeltyissä, joten kurssi sopii kaikille, myös nivel- ja selkäongelmallisille.

**Movement Intelligence: Olan takaa, lapojen kertomaa** **8301269**

Su 10.00–13.15 12.12. 39 €  
4 oppituntia  
Sali 1, Annankatu 29 B  
Sirpa Tarvonen **VIIKONLOPPUKURSSI**  
Kurssilla tarjotaan keholle epätavanomaisia kokemuksia ja sotketaan totuttuja liikkeitä, mikä vaikuttaa koko kehoon. Tämän kurssin tavoitteena on parantaa rintarangan ja lapaluiden liikkuvuutta ja hyödyntää niitä kehon linjauksessa. Apuna käytetään mm. kankaita ja kurssikaveria. Liikkuminen on lempeää ja liikkeet säädeltyissä, joten kurssi sopii kaikille, myös nivel- ja selkäongelmallisille.

**PARIAKROBATIA**

**Pariakrobatia** **8301273**

La-Su 11.00–13.15 18.–19.9. 66 €/hlö  
6 oppituntia  
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24

**VIIKONLOPPUKURSSI**

Maiju Kuivalainen ja Antti Leinonen  
Kurssilla harjoitellaan pariakrobatian perusteita turvallisesti ja innostavassa ilmapiirissä. Liikkeitä tehdään sekä lähellä maata jalkojen päällä että ylälmoissa käsien ja hartioiden varassa. Kurssi sopii niin vasta-alkajille kuin pariakrobatiaan jo vähän tutustuneillekin. Kurssille osallistutaan oman parin kanssa.

**PILATES**

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

**Pilates alkeet maistiaiskurssi, 8301277**

Ti 17.00–17.45 31.8. 10 €  
1 oppitunti  
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24  
Saara Anttonen **MAISTIAINEN**  
Tällä kurssilla maistellaan pilateksen perusteita. Kurssi sopii vasta-alkajille.

**Pilates alkeet** **8301278**

To 18.05–19.05 9.9.–2.12., ei 21.10. 136 €  
16 oppituntia  
Monitoimitila 508, Runeberginkatu 22–24  
Minna Harri  
Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että kertauksena pilateksen alkeisiin jo aiemmin tutustuneille.

**Katso myös senioripilates, s. 17.**

**Pilates alkeet ja venyttely** **8301280**

Pe 11.00–12.00 10.9.–3.12., ei 22.10. 136 €  
16 oppituntia  
Monitoimitila 508, Runeberginkatu 22–24  
Taina Virtanen **PÄIVÄKURSSI**  
Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että ker-

tauksena pilateksen alkeisiin jo aiemmin tutustuneille.

**Pilates peruskurssi A** **8301281**

Ti 16.50–17.50 7.9.–12.10. 79 €  
8 oppituntia  
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24  
Saara Anttonen  
Tällä kuuden kerran kurssilla tutustutaan pilateksen perusteisiin. Kurssi sopii vasta-alkajien lisäksi myös kertauksena pilateksen perusteisiin aiemmin tutustuneille.

**Pilates peruskurssi B** **8301282**

Ke 18.10–19.10 8.9.–13.10. 79 €  
8 oppituntia  
Sali 1, Annankatu 29 B  
Annina Tuhkunen  
Sisältö kuten kurssilla A.

**Pilates peruskurssin jatko A** **8301283**

Ti 16.50–17.50 26.10.–30.11. 79 €  
8 oppituntia  
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24  
Saara Anttonen  
Kurssi on jatkoa pilateksen peruskurssille ja sopii myös muille pilateksen perusteisiin tutustuneille.

**Pilates peruskurssin jatko B** **8301284**

Ke 18.10–19.10 27.10.–1.12. 79 €  
8 oppituntia  
Sali 1, Annankatu 29 B  
Annina Tuhkunen  
Sisältö kuten kurssilla A.

**Pilates alkeisjatko A** **8301288**

Ke 17.00–18.00 8.9.–1.12., ei 20.10. 136 €  
16 oppituntia  
Sali 1, Annankatu 29 B  
Annina Tuhkunen  
Kurssi sopii pilateksen perusteet tunteville ja sitä vähintään puoli vuotta säännöllisesti

harjoittaneille, kuten Pilates alkeet -kurssin tai kurssit Pilates peruskurssi ja Pilates peruskurssin jatko käyneille.

**Pilates alkeisjatko B** **8301279**

To 17.00–18.00 9.9.–14.10. 79 €  
8 oppituntia  
Monitoimitila 508, Runeberginkatu 22–24  
Minna Harri  
Kurssi sopii pilateksen perusteet tunteville ja sitä vähintään puoli vuotta säännöllisesti harjoittaneille, kuten Pilates alkeet -kurssin tai Pilates peruskurssi ja Pilates peruskurssin jatko käyneille.

**Pilates keskitaso syystartti** **8301310**

Ma 17.00–18.30 16.–23.8. 39 €  
4 oppituntia  
Sali 1, Annankatu 29 B  
Annina Tuhkunen **KESÄKURSSI**  
Sopii pilatesta vähintään vuoden säännöllisesti harjoittaneille, kuten Pilates alkeisjatko tai Pilates keskitaso -kurssin käyneille.

**Pilates keskitaso maistiaiskurssi, 8301295**

Ma 18.10–19.10 30.8. 14 €  
1,33 oppituntia  
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24  
Annina Tuhkunen **MAISTIAINEN**  
Kurssilla maistellaan keskitason pilatestuntia, joka sopii pilatesta vähintään vuoden säännöllisesti harjoittaneille, kuten Pilates alkeisjatko tai Pilates keskitaso -kurssin käyneille.

**Pilates keskitaso** **8301294**

To 17.00–18.00 9.9.–2.12., ei 21.10. 136 €  
16 oppituntia  
Sali 1, Annankatu 29 B  
Annina Tuhkunen  
Kurssi sopii pilatesta vähintään vuoden säännöllisesti harjoittaneille, kuten Pilates alkeisjatko tai Pilates keskitaso -kurssin käyneille.



**Pilates keskitaso/jatkotaso A**  
**8301292**

Ma 18.35–19.50 6.9.–29.11., ei 18.10.  
20 oppituntia 169 €  
Sali 1, Annankatu 29 B  
Annina Tuhkunen  
Kurssi sopii pilateksen perusteet hyvin tunteville ja aiemmin keski- tai jatkotason kursseilla käyneille.

**Pilates keskitaso/jatkotaso B**  
**8301293**

Ti 17.00–18.15 7.9.–30.11., ei 2.11.  
20 oppituntia 169 €  
Sali 1, Annankatu 29 B  
Pirkko Ahjo  
Kurssi sopii pilateksen perusteet hyvin tunteville ja aiemmin keski- tai jatkotason kursseilla käyneille.

**Pilates jatkotaso** **8301304**

Ma 16.55–18.10 6.9.–29.11., ei 18.10.  
20 oppituntia 169 €  
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–2  
Kira Riikonen **HYBRIDIKURSSI**  
Kurssi sopii pilateksen perusteet hyvin tunteville ja aiemmin keski- tai jatkotason kursseilla käyneille. Voit osallistua kurssille myös etänä.

**Pilates raskaana oleville** **8301299**

Ke 18.15–19.15 8.9.–13.10.  
8 oppituntia 79 €  
Monitoimitila 508, Runeberginkatu 22–24  
Saara Anttonen  
Raskauden edetessä kehon tasapainopiste muuttuu, ja kasvava vatsa tuo haasteita ryhdille ja tukilihaksille. Kurssilla otetaan huomioon raskaana olevien erityistarpeet ja haasteet. Tunneilla tehdään pilates-liikkeitä rauhalliseen tahtiin omaa kehoa kuunnellen sekä pyritään aktivoimaan ryhtilihaksia ja rentouttamaan kireitä lihaksia. Kurssi on tarkoitettu raskaana oleville toisesta

raskauskolmanneksesta loppuraskauteen. Kurssia ei suositella, jos on ennenaikaisen synnytyksen riski, useita keskenmenoja, veritulppa tai sen epäily, korkea verenpaine tai monikkoraskaus.

**Pilates synnyttäneille** **8301300**

Ke 18.15–19.15 27.10.–1.12.  
8 oppituntia 79 €  
Monitoimitila 508, Runeberginkatu 22–24  
Saara Anttonen  
Kurssilla huolletaan raskauden ja synnytyksen haasteet kokenutta uudistunutta kehoa ja vahvistetaan syvien lihasten tukea pilates-liikkeiden avulla. Kurssi sopii niille, joilla synnytyksestä on kulunut vähintään 2 kk. Aikaisempaa kokemusta pilateksesta ei tarvita. Osallistua voivat myös aiemmin synnyttäneet, jotka haluavat parantaa kehötietoisuuttaan ja syvien lihasten tukea. Ei sovellu vaikeista synnytyskomplikaatioista kärsiville. Kurssille osallistutaan ilman vauvoja ja lapsia.

**Katso myös Äiti-vauva-pilates kohdasta Liikuntaa lapselle ja aikuiselle, s. 15.**

**TIMELESSBODY®**

**TimeLessBody® niska-selkähuolto**  
**8301308**

La-Su 11.00–12.30 20.–21.11.  
4 oppituntia 39 €  
Sali 1, Annankatu 29 B  
Jennika Laari **VIIKONLOPPUKURSSI**  
TimeLessBody® (TLB) on monipuolinen ja tehokas harjoitusmenetelmä, joka kehittää lihaskuntoa ja harjoittaa liikkuvuutta. Kurssilla liikutetaan kehoa kokonaisvaltaisesti sekä huolletaan erityisesti selkää ja niska-hartiaseutua. Tavoitteena on parantaa

ryhtiä ja kehon linjausta. Lisäksi TLB voi tuoda apua rasiitusten ja vammojen hoitoon sekä kivunhallintaan. Sopii kaikille. Kurssin voi yhdistää Nia® viikonloppukurssiin 1105362 hyvinvointiviikonlopuksi.

**VENYTTELY**

**Venyttely** **8301312**

Ma 19.05–19.50 6.9.–22.11.  
12 oppituntia 102 €  
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24  
Kristiina Jokivuori  
Rentouttavalla venyttelytunnilla tehdään liikkuvuutta lisääviä venytyksiä ja huolletaan kehoa. Kurssi sopii kaikenkuntoisille ja -ikäisille naisille ja miehille. Venyttelyn voi myös yhdistää tuntiin Kevyt kiinteytys B.



**TANSSI**

**AFRIKKALAINEN TANSSI**

**Urban Afro kesäkurssi** **1105300**

Ma 18.45–20.15 16.–23.8.  
4 oppituntia 39 €  
Sali 1, Annankatu 29 B  
Annina Tuhkunen **KESÄKURSSI**  
Kurssilla irrotellaan energisen ja mukaansatempaavan länsiafrikkalaisen populaarimusiikin tahtiin. Tanssisarjoissa leikitellään klubeilta ja musavideoilta tutuilla urbaaneilla muuveilla. Painotus on noursunluurannikkolaisessa Coupé Décaléssa. Tanssissa korostuvat rentous, hauskuus ja monipuolinen keskivartalon käyttö. Tun-

ti koostuu lämmittelyistä, perusliikkeiden harjoittelusta ja koreografian opettelusta. Sopii aiemmin jonkin verran esim. afro- tai katutansseja tanssineille.

**Nykyafro** **1105301**

La-Su 13.00–14.30 18.–19.9.  
4 oppituntia 39 €  
Sali 1, Annankatu 29 B  
Annina Tuhkunen **VIIKONLOPPUKURSSI**  
Tällä kurssilla nykytanssi yhdistyy länsiafrikkalaisten tanssien ja muiden afro-tanssien rentoon, juurevaan, dynaamiseen ja virtaavaan liikekieleen ja rytmiikkaan. Tunti koostuu lämmittelyistä ja monipuolisista perusharjoitteista, jotka yhdistetään tanssisarjoiksi. Kurssi sopii niille, joilla on jonkin verran tanssikokemusta esim. afrikkalaisperäisistä- tai nykytanssista.

**Afrikkalainen tanssi maistiaisurssi, 1105311** 

Ma 17.00–18.00 30.8.  
1,33 oppituntia 14 €  
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24  
Annina Tuhkunen **MAISTIAINEN**  
Kurssilla maistellaan länsiafrikkalaisten tanssien liikekieltä ja rytmejä. Kurssi on tarkoitettu vasta-alkajille.

**Afrikkalainen tanssi alkeet**  
**1105302**

Ma 19.55–20.55 6.9.–29.11.  
16 oppituntia 136 €  
Sali 1, Annankatu 29 B  
Annina Tuhkunen  
Kurssilla tutustutaan länsiafrikkalaisten tanssien liikekieleen ja rytmeihin rauhallisessa tahdissa. Sopii sekä aloittelijoille että kertauksena afrikkalaisen tanssin alkeisiin aiemmin tutustuneille.



### Länsiafrikkalainen tanssi viikonloppualueet

La-Su 11.00–12.30 18.–19.9. 39 €  
4 oppituntia  
Sali 1, Annankatu 29 B  
Annina Tuhkunen **VIIKONLOPPUKURSSI**  
Kursilla tutustutaan länsiafrikkalaisten tanssien liikekieleen ja rytmeihin. Perusteellisista lämmittelyistä edetään perustekniikan harjoitteluun ja perinteisiin tansseihin pohjaavan koreografian opetteluun. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että kertauksena afrikkalaisiin tansseihin aiemmin tutustuneille.

### Afrikkalainen tanssi alkeisjatko 1105304

To 18.15–19.30 9.9.–2.12., ei 21.10. 168 €  
20 oppituntia  
Sali 2, Annankatu 29 B  
Annina Tuhkunen  
Kursilla jatketaan länsiafrikkalaisten tanssien liikekieleen ja rytmeihin tutustumista. Sopii alkeiskurssin käyneille ja muille afrikkalaisen tanssin alkeisiin aiemmin tutustuneille.

### Länsiafrikkalainen tanssi rumpusäestyksellä keski-/jatkotaso sysstartti 1105305

To 18.45–20.15 19.–26.8. 39 €  
4 oppituntia  
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24  
Annina Tuhkunen **KESÄKURSSI**  
Kursilla tanssitaan perinteisiin länsiafrikkalaisiin (mm. Guinea, Burkina Faso, Mali) tansseihin ja rytmeihin pohjautuvia koreografioita elävän musiikin säestyksellä. Kurssi sopii jo pidempään afrikkalaisia tansseja harrastaneille. Tunneilla edetään ripeähkössä tahdissa ja koreografioissa on enemmän haastetta.

### Afrikkalainen tanssi keskitaso 1105306

Ke 19.20–20.35 8.9.–1.12., ei 20.10. 168 €  
20 oppituntia  
Sali 1, Annankatu 29 B  
Annina Tuhkunen  
Kursilla syvennyttään länsiafrikkalaisiin tansseihin ja rytmeihin. Kurssi on tarkoitettu alkeisjatkokurssilla aiemmin treenanneille ja muille vähintään vuoden afrikkalaisista tanssia säännöllisesti harrastaneille.

### Länsiafrikkalainen tanssi rumpusäestyksellä, avoin taso 1105309

La-Su 13.00–14.30 27.–28.11. 48 €  
4 oppituntia  
Sali 2, Annankatu 29 B  
Annina Tuhkunen **VIIKONLOPPUKURSSI**  
Intensiivikurssilla keskitytään länsiafrikkalaisiin tansseihin ja rytmeihin. Perusteellisista lämmittelyistä edetään perustekniikan harjoitteluun ja perinteisiin tansseihin pohjaavan koreografian opetteluun. Tällä avoimen tason kurssilla edetään reippaassa tahdissa, joten se sopii parhaiten afrikkalaisia tansseja aiemmin harrastaneille.

### Afrikkalainen tanssi rumpusäestyksellä jatkotaso 1105310

To 19.35–20.50 9.9.–2.12. 179 €  
20 oppituntia  
Sali 2, Annankatu 29 B  
Annina Tuhkunen  
Jatkotason kurssi sopii edistyneemmille afrikkalaisen tanssin harrastajille. Tunneilla edetään ripeässä tahdissa, ja koreografioissa on enemmän haastetta. Kursilla tanssitaan perinteisiin länsiafrikkalaisiin (mm. Guinea, Burkina Faso, Mali) tansseihin ja rytmeihin pohjautuvia koreografioita elävän musiikin säestyksellä.

## AIKUISBALETTI

### Aikuisbaletti alkeet kesäkurssi

**1105315**  
Ti, To 17.00–18.30 17.–19.8. 39 €  
4 oppituntia  
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24  
Susanna Nurminen **KESÄKURSSI**  
Kursilla tutustutaan aikuisbalettiin aivan alkeista alkaen ja 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.

### Aikuisbaletti alkeet maistiaisurssi, 1105324

Ke 18.00–18.45 1.9. 10 €  
1 oppitunti  
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24  
Susanna Nurminen  
Sisältö kuten kurssilla Aikuisbaletti alkeet kesäkurssi.

### Aikuisbaletti alkeet 1105316

Ke 19.30–21.00 8.9.–1.12., ei 20.10. 199 €  
24 oppituntia  
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24  
Susanna Nurminen  
Sisältö kuten kurssilla Aikuisbaletti alkeet kesäkurssi.

### Aikuisbaletti alkeisjatko 1105317

Ke 17.55–19.25 8.9.–1.12., ei 20.10. 199 €  
24 oppituntia  
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24  
Susanna Nurminen  
Kursilla käydään läpi klassisen baletin alkeisjatkotason liikemateriaalia tangossa ja keskilattialla omaa kehoa kuunnellen, kauniin balettimusiikin siivittämänä. Tavoitteena on kehotietouden, vartalon linja-

uksen, koordinaation ja tasapainon parantaminen sekä mielen virkistäminen. Kurssi sopii aikuisbalettia vähintään vuoden tanssineille.

### Aikuisbaletti keskitaso 1105318

Pe 17.15–18.45 10.9.–3.12., ei 22.10. 199 €  
24 oppituntia  
Sali 2, Annankatu 29 B  
Susanna Nurminen  
Sisältö kuten kurssilla Aikuisbaletti alkeisjatko. Kurssi sopii aikuisbalettia vähintään kaksi vuotta tanssineille.

### Aikuisbaletti verkkokurssin maistiai kurssi, 1105325

Ke 17.00–17.45 1.9. 10 €  
1 oppitunti  
Susanna Nurminen **MAISTIAINEN**  
Tunnilla tehdään keski/jatkotason liikesarjoja etäopetuksessa: pienessä tilassa peilikuvana opettajaan. Osassa harjoitteita käytetään esimerkiksi tuolia tukena. Tavoitteena on vartalon linjauksen ja koordinaation parantaminen. Sopii aikuisbalettia vähintään kaksi vuotta tanssineille.

### Aikuisbaletti verkkokurssi 1105320

Ti 16.45–18.15 5.10.–7.12., ei 19.10. 153 €  
18 oppituntia  
Susanna Nurminen  
Kurssi perustuu keski/jatkotason liikesarjoihin, joita tehdään pienessä tilassa peilikuvana opettajaan. Osassa harjoitteita apuna käytetään tukea. Kurssin edetessä sarjat ja toistot lisääntyvät kasvattaen aerobista kestävyyttä. Tunnit sisältävät alkulämmittelyn ja loppuvenyttelyn. Tavoitteena vartalon linjauksen ja koordinaation parantaminen. Kurssi sopii aikuisbalettia kaksi vuotta tanssineille.



### Aikuisbaletti jatkotaso I 1105322

To 16.30–18.00 9.9.–2.12., ei 21.10.

24 oppituntia 199 €

Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24

Susanna Nurminen

Kurssilla käydään läpi klassisen baletin jatkokatason 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 1105323

Pe 15.30–17.00 10.9.–3.12., ei 21.10.

24 oppituntia 199 €

Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24

Susanna Nurminen

Sisältö kuten kurssilla jatkotaso I. Jatkokatason kurssi II sopii aikuisbalettia jo useita vuosia tanssineille ja klassisen baletin perusteet hyvin tunteville.

## ARGENTINE TANGO

### Argentine Tango Beginners

#### Summer Course 1105330

Mon, Wed 18.45–20.15 16.–25.8.

8 lessons 158 €/couple

Dance Studio 507, Runeberginkatu 22–24

Nadia Tapia Navarro **SUMMER COURSE**

In this intensive course we learn the basics of Argentine Tango as a social dance. We practise how to lead and follow specific combinations with a focus on technique, connection and musicality. No previous experience in partner dancing is needed. This course is for couples. If possible, by the end of the course we may visit a local milonga (tango party). The lessons are in English.

### Argentine Tango Beginners Course

#### 1105331

Mon 17.00–18.30 6.9.–4.10.

10 oppituntia/lessons 85 €/person

Ball room 317, Runeberginkatu 22–24

Nadia Tapia Navarro

In this course we learn the basics of Argentine Tango as a social dance. We practise how to lead and follow specific combinations with a focus on technique, connection and musicality. No previous experience in partner dancing is needed. If possible, by the end of the course we may visit a local Milonga (tango party). The lessons are in English. This course is for couples; both partners register.

### Argentine Tango Beginners Course

#### – Continuation 1105332

Mon 17.00–18.30

25.10.–22.11., not on 5.4.

10 oppituntia/lessons 85 €/person

Ball room 317, Runeberginkatu 22–24

Nadia Tapia Navarro

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

## BUTOH

### Butoh

Ke 17.30–19.00

15.9.–24.11., ei 6.10., 27.10.

18 oppituntia

153 €

Sali 2, Annankatu 29 B

Minja Mertanen

Butoh on toisen maailmansodan jälkeen Japanissa alkanut tanssityyli, jossa liikutaan luonnonelementtien ja mielikuvien ohjaimina. Tunneilla emme harjoittele valmiita askelkuvioita, vaan etenemme turvallisten harjoitteiden sisällä kuunnellen kehon sen hetkistä olotilaa. Kurssi sopii kaikille, aiempaa kokemusta tanssista ei tarvita.

## DANCEHALL

### Dancehall alkeet /

#### Dancehall Beginner Course

#### 1105340

To/Thu 19.10–20.10

9.9.–2.12.

16 oppituntia

136 €

Monitoimitila/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.

## LUOVA TANSSI JA TANSSI-IMPROVISAATIO

### Luova tanssi

#### 1105345

Ma 17.00–18.30 6.9.–29.11., ei 18.10.

24 oppituntia 199 €

Sali 1, Annankatu 29 B

Iiris Raipala

Tunneilla sukellamme oman liikkeen tutkimiseen erilaisten mielikuvien sekä anatomisten lähtökohtien inspiroimana. Omaa kehoa 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.

### Luo liikettä - tanssi vapaasti

#### 1105346

Pe 18.45–20.15 10.9.–15.10.

12 oppituntia 102 €

Monitoimitila 508, Runeberginkatu 22–24

Heini Harjaluoma

Luovan tanssin hetki rakentaa turvallisen tilan kokea itsemme ja kehomme vapauttavasta näkökulmasta. Etsimme sisältämme kumpuavaa luonnollista tanssia. Saamme kokeilla rauhasuutta, leikkiä ja liikkua ainutlaatuisella tavallamme. Oma tanssi on jo olemassa ja lähdemme herättelemään sitä. Ei vaadi aiempaa kokemusta luovasta tanssista, tanssilajeista eikä erityistä fyysistä kuntoa.

**Tanssi-improvisaatiotyöpaja & opettajien esitys 1105348**

La-Su 12.00–15.00 28.–29.8.  
7 oppituntia 69 €  
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24  
Iiris Raipala ja Nadja Pärssinen **UUTUUS**  
Kurssilla tutustutaan tanssi-improvisaat-  
ioon ryhmässä ja tutkitaan omaa liikeil-  
maisua. Yksinkertaisilla harjoitteilla tuo-  
daan huomio omaan liikkeeseen sekä  
vuorovaikutukseen ryhmän ja tilan kanssa.  
Harjoituksissa otetaan huomioon jokaisen  
omat lähtökohdat, joten kurssi sopii kai-  
kille. Lauantaina kurssipäivän jälkeen näh-  
dään kurssin vetäjien esittämä improvisoitu  
tanssiteos, jossa hyödynnetään kurssin har-  
joitteita.

**MIX-KURSSIT**

**Latinomix 1105350**

La-Su 11.00–12.30 4.–5.9.  
4 oppituntia 39 €  
Sali 2, Annankatu 29 B  
Noora Meklin **VIIKONLOPPUKURSSI**  
Kurssilla tutustutaan latinalaisamerikka-  
lasiin tansseihin ja musiikkiin, lajeina sala-  
sa, merengue, bachata ja cha cha cha. Viik-  
konlopun aikana harjoitellaan kullekin  
tanssille tyypillistä liikekieltä ja perusaske-  
leita, joista yhdistellään yksinkertaisia tans-  
sisarjoja. Kurssi sopii vasta-alkajille.

**Biletanssityylejä tumpeloille 1105353**

La 12.00–14.15 11.12.  
3 oppituntia 29 €  
Sali 1, Annankatu 29 B  
Johanna Torasvirta **VIIKONLOPPUKURSSI**  
Tältä kurssilta saat vinkkejä, kuinka luot  
vaikutelman eri biletanssityylien hallitse-  
misestä, vaikka et oikeasti niitä osaisikaan!

Kurssilla tutustutaan hiphopille, discolle,  
show-tanssille, salsalle, merenguelle, dan-  
cehallille ja rock'n swing -tansseille omi-  
naisen kehonkäyttöön ja ilmaisuun sekä  
helppoihin perusliikkeisiin. Kurssin päät-  
tävät jamit, joissa tanssityylejä pääsee ko-  
keilemaan.

**Ihanat musikaalit 1105355**

Ti 17.00–18.00 14.–28.9.  
4 oppituntia 39 €  
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24  
Johanna Torasvirta  
Cats, Mamma Mia, Moulin Rouge, Hair,  
Grease... Tällä kurssilla tanssitaan unoh-  
tumattomien musikaalisävelmien tahtiin!  
Alkupuolisko tunnista on vauhdikasta  
tanssiliikuntaa eri tanssityyleillä. Helput  
askeleet opetellaan suoraan musiikkiin, jo-  
ten tunnelma pysyy katossa ja hiki pinnas-  
sa. Lisäksi harjoitellaan yksi vähän pidem-  
pi koreografia. Sopii kaikille, jotka haluavat  
heittäytyä musikaalitunnelmaan, myös vas-  
ta-alkajille.

**NIA®**

**Nia® syysstartti 1105360**

Ke 18.00–19.30 18.–25.8.  
4 oppituntia 39 €  
Sali 1, Annankatu 29 B  
Jennika Laari **KESÄKURSSI**  
Nia on kokonaisvaltainen liikuntamuoto,  
jossa tärkeää on oman kehon kuuntelu.  
Niassa yhdistellään tanssia sekä kamppai-  
lu- ja keuhonhallintalajeja. Jokainen tunti on  
kokonaisvaltainen kokemus, jonka aikana  
kehoa liikutetaan varpaista selkärankaan  
ja sormenpäihin saakka. Tunneilla tehdään  
lyhyitä liikesarjoja sekä liikutaan vapaasti.  
Syysstartti sopii sekä vasta-alkajille että  
aiemmin Nia-tunneilla käyneille.

**Nia® 1105361**  
Ma 17.45–19.00 6.9.–29.11.  
16 oppituntia 136 €  
Sali 2, Annankatu 29 B  
Jennika Laari  
Sisältö kuten kurssilla Nia® syysstartti.

**Nia® viikonloppukurssi 1105362**  
La-Su 13.00–14.30 20.–21.11.  
4 oppituntia 39 €  
Sali 1, Annankatu 29 B  
Jennika Laari **VIIKONLOPPUKURSSI**  
Sisältö kuten kurssilla Nia® syysstartti.  
Kurssin voi yhdistää TimeLessBody® nis-  
ka-selkähuoltoon 8301308 hyvinvointivii-  
konlopuksi.

**NYKYTANSSI**

**Nykytanssi maistiaiskurssi 1105368**

Ti 18.00–19.00 31.8.  
1,33 oppituntia 14 €  
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24  
Saara Anttonen  
Kurssilla tutustutaan nykytanssiin harjoit-  
teiden ja tanssillisten sarjojen avulla. Tun-  
nilla liikutaan kokonaisvaltaisesti ja kokeil-  
laan erilaisia liikelaatuja sekä lattia- että  
ylätasossa. Sopii vasta-alkajille.

**Nykytanssi alkeet 1105365**

Ke 16.45–18.00 8.9.–1.12., ei 20.10.  
18 oppituntia 153 €  
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24  
Saara Anttonen  
Kurssilla tutustutaan nykytanssiin mo-  
nipuolisten harjoitteiden ja tanssillisten  
sarjojen avulla. Tunneilla liikutaan koko-  
naisvaltaisesti hyödyntäen kehon painoa  
ja painovoimaa ja kokeillaan erilaisia lii-  
kelaatuja sekä lattia- että ylätasossa. Kurs-  
si sopii vasta-alkajille, aiempaa kokemusta  
ei tarvita.

**Nykytanssi alkeisjatko 1105366**

Ti 18.00–19.15 7.9.–30.11., ei 19.10.  
20 oppituntia 169 €  
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24  
Saara Anttonen  
Tunneilla liikutaan kokonaisvaltaisesti  
hyödyntäen kehon painoa ja painovoimaa  
ja kokeillaan erilaisia liikelaatuja sekä lat-  
tia- että ylätasossa. Alkeisjatkotason kurssi  
sopii alkeiskurssin käyneille ja muille nyky-  
tanssin perusteisiin aiemmin tutustuneille.

**Nykytanssi keskitaso 1105367**

Ti 19.25–20.40 7.9.–30.11., ei 19.10.  
20 oppituntia 169 €  
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24  
Saara Anttonen  
Sisältö kuten kurssilla Nykytanssi alkeisjat-  
ko. Keskitason kurssi sopii nykytanssia vä-  
hintään kaksi vuotta harrastaneille.

**REGGAETÓN**

**Reggaetón alkeet viikonloppukurssi 1105016**

La-Su 11.00–12.30 14.–15.8.  
4 oppituntia 39 €  
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24  
Noora Meklin **VIIKONLOPPUKURSSI**  
Viikonlopun alkeiskurssilla tutustutaan  
reggaetónin perusteisiin, harjoitellaan la-  
jille ominaista liikekieltä ja tehdään koreo-  
grafiaa. Lopuksi venytellään. Kurssi sopii  
vasta-alkajille, aikaisempaa kokemusta ei  
tarvita.

**Reggaetón alkeet kesäkurssi 1105270K**

Ti, Pe 18.30–19.45 17.–27.8.  
5 oppituntia 49 €  
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24  
Noora Meklin **KESÄKURSSI**  
Kurssilla tutustutaan reggaetónin perus-



teisiin, harjoitellaan lajille ominaista liikekieltä ja tehdään koreografiaa. Lopuksi venytellään.

### Reggaetón maistiais kurssi

1105375



Ti 19.15–20.00 31.8.  
1 oppitunti 10 €

Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24

Noora Meklin

MAISTIAINEN

Kurssilla maistellaan reggaetónin perusteita, harjoitellaan lajille ominaista liikekieltä ja tehdään koreografiaa. Lopuksi venytellään. Sopii vasta-alkajille.

### Reggaetón alkeet

1105372

Pe 17.00–18.00 10.9.–3.12., ei 29.10.  
16 oppituntia 136 €

Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24

Noora Meklin

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

### Reggaetón alkeet viikonloppukurssi

1105373

La-Su 11.00–12.30 13.–14.11.  
4 oppituntia 39 €

Sali 2, Annankatu 29 B

Noora Meklin

VIIKONLOPPUKURSSI

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

### Reggaetón alkeisjatkan

1105374

Pe 18.10–19.10 10.9.–3.12., ei 29.10.  
16 oppituntia 136 €

Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24

Noora Meklin

Kurssilla harjoitellaan reggaetónille ominaista liikekieltä ja tehdään koreografiaa. Tunnin lopuksi venytellään. Alkeisjatkota-

son kurssi sopii alkeiskurssin käyneille sekä muille lajin alkeet hallitseville.

## SALSA

### Salsa alkeet kesäkurssi

1105380

To 17.00–18.30 19.–26.8.  
4 oppituntia 39 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24  
Annina Tuhkunen KESÄKURSSI

Kurssilla tutustutaan salsan rytmiikkaan ja perusaskeleisiin, joista kootaan helppo tanssisarja.

### Salsa maistiais kurssi /

### Introduction to Salsa

1105385



Ma/Mon 19.20–20.05 30.8.  
1 oppitunti/lesson 10 €

Liikunta/Dance Studio 507,

Runeberginkatu 22–24

Hazel Brevett-Tirronen

MAISTIAINEN

Kurssilla tutustutaan salsan rytmiin ja peruskuvioihin sekä harjoitellaan pieni ja hauska tanssisarja. Opetuskielet ovat suomi ja englanti. Sopii vasta-alkajille.

This course focuses on basic salsa steps and rhythm. 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.

### Salsa alkeet / Salsa Beginner Course

1105381

Ma/Mon 19.10–20.10 6.9.–29.11., ei/not on 21.10.  
16 oppituntia/lessons 136 €

Sali/Dance Studio 2, Annankatu 29 B

Hazel Brevett-Tirronen

Kurssilla harjoitellaan salsan rytmiä ja peruskuvioita sekä käsien, hartioiden ja lantion käyttöä. Tunnin päätteeksi opetellaan

pieni ja hauska tanssisarja. Opetuskielet ovat suomi ja englanti. Sopii vasta-alkajille. 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.

### Salsa viikonloppualkeet

1105382

La-Su 11.00–12.30 27.–28.11.  
4 oppituntia 39 €

Sali 2, Annankatu 29 B

Annina Tuhkunen

VIIKONLOPPUKURSSI

Kurssi sopii aloittelijoille ja kertaukseksi salsan alkeisiin aiemmin tutustuneille.

### Salsa alkeisjatkan

1105383

Ti 18.30–19.30 7.9.–30.11., ei 2.11.  
16 oppituntia 136 €

Sali 1, Annankatu 29 B

Noora Meklin

Kurssi sopii alkeiskurssin käyneille sekä muille salsan perusrytmin ja -askeleet hallitseville.

### Salsa keskitaso

1105384

Ti 19.40–20.40 7.9.–30.11.  
16 oppituntia 136 €

Sali 1, Annankatu 29 B

Noora Meklin

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

### Parisalsa / Partner Salsa

1105388

La-Su/Sat-Sun 14.00–16.15 25.–26.9.  
6 oppituntia/lessons 66 €/hlö/person

Liikunta/Dance Studio 507,

Runeberginkatu 22–24

VIIKONLOPPUKURSSI/ WEEKEND COURSE

Hazel Brevett-Tirronen ja Niko Tirronen

Kurssilla tutustutaan parisalsaan ja vauh-

dikkaisiin kuubalaisiin salsarytmeihin. Viikonloppun 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. Kurssi sopii vasta-alkajille. Kurssille osallistutaan oman parin kanssa.

This introduction course focuses on the basics of partner salsa and Cuban salsa rhythms. We'll practice basic steps and combinations, rhythm, how to use and move shoulders and hips, and leading and following techniques. Both leaders and followers are taught their own steps. Teaching languages are Finnish and English. Beginner level. This course is for couples.

## SENIORILATTARI

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

### Seniorilattari

### maistiais kurssi, 1105403

Ke 12.00–12.45 1.9.  
1 oppitunti 7 €

Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24

Kristiina Jokivuori OPH • PÄIVÄKURSSI

Kurssilla maistellaan salsan alkeita. Tunnilla tanssitaan rivilattaria, joten paria ei tarvita. Sopii vasta-alkajille ja kaikille lattaritansseista kiinnostuneille senioreille, myös miehille. Opetushallitus tukee tätä kurssia.





### Seniorilattari alkeet 1105395

Pe 11.10–12.10 10.9.–26.11.  
16 oppituntia 104 €  
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24  
Kristiina Jokivuori **OPH • PÄIVÄKURSSI**  
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 lattari-tansseista kiinnostuneille senioreille, myös miehille. Opetushallitus tukee tätä kurssia.

### Seniorilattari alkeisjatko A 1105396

Ke 9.30–10.15 8.9.–24.11.  
12 oppituntia 78 €  
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24  
Kristiina Jokivuori **OPH • PÄIVÄKURSSI**  
Tanssitunti senioreille, jotka hallitsevat salsaan, samban ja jiven perusaskeleet. Yhtä tanssia harjoitellaan noin 4 viikkoa. Tunneilla tanssitaan rivilattaria, joten paria ei tarvita. Opetushallitus tukee tätä kurssia.

### Seniorilattari alkeisjatko B 1105397

Ke 10.25–11.25 8.9.–24.11.  
12 oppituntia 78 €  
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24  
Kristiina Jokivuori **OPH • PÄIVÄKURSSI**  
Sisältö kuten kurssilla A.

### Seniorilattari alkeisjatko C 1105398

Ti 12.40–13.40 7.9.–23.11.  
16 oppituntia 104 €  
Sali 2, Annankatu 29 B  
Kristiina Jokivuori **OPH • PÄIVÄKURSSI**  
Sisältö kuten kurssilla A.

### Seniorilattari keskitaso A 1105399

Ti 9.30–10.15 7.9.–23.11.  
12 oppituntia 78 €  
Sali 1, Annankatu 29 B  
Kristiina Jokivuori **OPH • PÄIVÄKURSSI**  
Tanssitunti senioreille, jotka hallitsevat salsaan, samban ja jiven perusaskeleet. Yhtä tanssia harjoitellaan noin 4 viikkoa. Tunneilla tanssitaan rivilattaria, joten paria ei tarvita.

### Seniorilattari keskitaso B 1105400

To 11.10–12.10 9.9.–25.11.  
12 oppituntia 78 €  
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24  
Kristiina Jokivuori **OPH • PÄIVÄKURSSI**  
Sisältö kuten kurssilla A.

### Seniorilattari keskitaso C 1105401

Ti 10.25–11.25 7.9.–23.11.  
16 oppituntia 104 €  
Sali 1, Annankatu 29 B  
Kristiina Jokivuori **OPH • PÄIVÄKURSSI**  
Sisältö kuten kurssilla A.

### Seniorilattari jatkotaso 1105402

Pe 10.00–11.00 10.9.–26.11.  
16 oppituntia 104 €  
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24  
Kristiina Jokivuori **OPH • PÄIVÄKURSSI**  
Jatkotason kurssi senioreille, jotka ovat tanssineet jo vähän enemmän latinalais-tansseja. Kun perusaskeleet ovat hallussa, voidaan tehdä vähän vaikeampia askelkuvioita. Opetushallitus tukee tätä kurssia.

## SOCA

### Soca 1105410

La-Su 12.00–13.30 2.–3.10.  
4 oppituntia 39 €  
Sali 2, Annankatu 29 B  
Kirsikka Mäkinen **VIIKONLOPPUKURSSI**  
Soca on rytmikäs ja iloinen afrokaribia-lainen karnevaalitanssi, jolle on ominaista sulava vartalonkäyttö ja erityisesti lantion ja keskivartalon pyörittäminen. Tällä alkeistason viikonloppukurssilla tutustutaan socan perusteisiin, harjoitellaan tekniikkaa ja opetellaan koreografiaa. Kurssi sopii vasta-alkajille.

## TANSSIN OHEISHARJOITTEET

### Tukiharjoitteita aikuisbalettiin 1105415

Ma, Ti, To 18.45–20.15 16.–19.8.  
6 oppituntia 59 €  
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24  
Susanna Nurminen **KESÄKURSSI**  
Tunneilla edetään rauhallisesti ja tehdään lihaksia vahvistavia ja venyttäviä harjoitteita maaten, istuen sekä seisten. Kurssilla tutustutaan baletin kehonkuvaan henkilökohtaisen anatomisen rakenteen puitteissa ja etsitään omakohtaista tuntemusta vartalon, jalkojen, käsien ja pään asennoista. Kurssi sopii aikuisbalettia vähintään vuoden harrastaneille.

### Jumps & Turns 1105420

La-Su 10.45–12.15 30.–31.10.  
4 oppituntia 39 €  
Sali 2, Annankatu 29 B  
Heini Harjaluoma **VIIKONLOPPUKURSSI**  
Kurssilla perehdytään piruettien ja hyppyjen taustalla olevaan tekniikkaan. Viikon-

lopun aikana keskitytään hienovaraisiin teknisiin teemoihin rauhallisesti edeten. Tanssityöskentelyn materiaali yhdistyy salin läpi kulkevilla sarjoissa sekä pitkässä tanssisarjassa. Kurssi sopii niille, joilla on jo hieman kokemusta esimerkiksi baletista, jazz- tai nykytanssista.

## TWERKKAUS

### Twerkkkaus 1105425

La-Su 12.00–13.30 9.–10.10.  
4 oppituntia 39 €  
Liikunta 507, Runeberginkatu 22–24  
Cecilia Widd **UUTUUS**  
Twerkkkaus on yksi tämän hetken kuumimmista tanssilajeista. Se on fyysinen ja hauska asennelaji, joka kehittää pakara-, jalka- ja selkälihakia. Kurssilla harjoitellaan twerkin perusliikkeitä ja tekniikoita sekä rakennetaan koreografiaa. Tunnilla voi heittäytyä ja kokeilla uusia liikkeitä turvallisessa ilmapiiressä. Sopii vasta-alkajille.



# HYVINVOINTI JA TERVEYS

## ALEXANDER-TEKNIikka

### Jännittämätön katsominen:

#### Alexander-tekniikka 8401003

Pe 17.00–20.15 10.9.

Ma, Ke 7.45–8.15 13.–22.9.

Pe 17.00–19.25 24.9.

10 oppituntia 85 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24

MuM, Alexander-tekniikan opettaja

Helena Markula **HYBRIDIKURSSI**

Lähiopetuksessa, etäohjauksissa ja kotiharjoituksilla etsimme vähemmän jännittyneitä tapoja katsoa. Siirrämme niitä näyttöpäätteen katseluun. Tutkimme, millainen katsominen rasittaa turhaan silmiämme. Aamuisista etäohjauksista tehdään nauhoitteet kurssilaisten käyttöön kurssin ajaksi. Kurssi perustuu keho ja mieltä yhdistävään Alexander-tekniikkaan.

## HIERONTA

### Ayurvedinen pään ja kasvojen hieronta 8401006

La 10.00–13.45 16.10.

5 oppituntia 49 €/hlö

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24

Koulutettu hieroja Kirsi Pynnönen

#### VIikonloppukurssi

Tutustumme Ayurveda-pohjaisiin terveyden- ja kauneudenhoidon menetelmiin.

Hierontatekniikoiden sekä energialinjojen

ja -pisteiden käsittelyn avulla aineenvaihdunta vilkastuu ja kehosta poistuu epäpuhtauksia. Käsittelyllä pyritään myös virkistämään kasvojen ihoa ja hälventämään juonteita. Ayurvedinen hieronta mahdollistaa kehon ja mielen rentoutumisen. Kasvot käsitellään eeterisellä luomuöljyllä, pää hierotaan ilman öljyä. Kurssi sopii kaikille. Kurssille osallistutaan oman parin kanssa.

### Kuumakivihieronta 8401007

Ke 16.45–19.45 8.12.

4 oppituntia 39 €/hlö

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24

Cidesco-kosmetologi

Helianne Ruotsalainen

Koko kehoa syvärentouttava kuumakivihieronta sopii kaikille elämästä nautiskelijoille.

Opettajan opastuksella käsitellään kivihieronnalla koko keho tai vaihtoehtoisesti vain osa kehoa. Aiempaa hierontaosaamista ei tarvita. Opettaja tuo tarvittavat materiaalit ja opastaa kivien turvalliseen käyttöön. Saat mukaasi helpolukuisen teoriaosuden. Kurssille osallistutaan oman parin kanssa. Soveltuu myös tuoksuherkille.

### Parihieronta maistiaiskurssi 8401008

Ke 18.00–18.45 1.9.

1 oppitunti 10 €/hlö

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24

Koulutettu hieroja Kirsi Pynnönen

#### MAISTIAINEN

Tutustumme pinnallisiin lihaksiin, yleisiin niskahartiavaivoihin sekä niiden omatoimiseen huoltamiseen. Hieronta toteutetaan pareittain. Kurssi sopii kaikille hyvinvoinnista kiinnostuneille, eikä vaadi aiempaa kokemusta hieronnasta. Kurssille osallistutaan oman parin kanssa.

### Parihieronta 8401009

La 10.00–13.45 2.10.

5 oppituntia 49 €/hlö

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24

Koulutettu hieroja Kirsi Pynnönen

#### VIikonloppukurssi

Niska-hartiahieronta -kurssi sisältää sekä teoriaa että käytäntöä. Tutustumme pinnallisiin lihaksiin, yleisiin niskahartiavaivoihin sekä niiden omatoimiseen huoltamiseen. Käytäntöosiossa hieronta toteutetaan pareittain. Kurssi sopii kaikille hyvinvoinnista kiinnostuneille, eikä vaadi aiempaa kokemusta hieronnasta. Kurssille osallistutaan oman parin kanssa.

## MEDITAATIO

### Aloita meditaatio 8401013

Pe 17.00–18.30 10.9.–15.10.

12 oppituntia 102 €

Monitoimitila 312, Runeberginkatu 22–24

Tansitaiteen kandidaatti, liikuntaneuvoja

Heini Harjaluoma

Kurssilla perehdytään meditaation aloittamiseen ja sen vakiinnuttamiseen omaan arkeen. Etsimme yhdessä meditaation tilaa itsestämme. Harjoittelu parantaa tarkkaavaisuutta, keskittymiskykyä ja mielenhallintaa. Kurssilla tutustutaan meditoimiseen tuolilla istuen. Kurssi sopii sekä meditaatiota aloittaville että sitä aiemmin harrastaneille.

### Meditaatio verkkokurssin maistiaiskurssi, 8401015

Ma 17.00–18.30 30.8.

2 oppituntia 19 €

Thi Thuy Linh Le **MAISTIAINEN**

Kurssilla tutustutaan ohjattuun rentoutus-, istuma- ja kävely meditaatioon etäyhteyden välityksellä. Tavoitteena on ottaa medi-

taatio osaksi arkea helpoilla ja tehokkailla tekniikoilla sekä vahvistaa kykyä pysähtyä käsillä olevaan hetkeen. Tällöin voimme tuoda läsnäolon energiaa, rauhaa ja vakautta myös vuorovaikutustilanteisiin. Sopii kaikille.

### Meditaatio verkkokurssi 8401016

Ti 18.30–20.00 2.11.–7.12.

12 oppituntia 102 €

Thi Thuy Linh Le **ETÄKURSSI**

Kurssilla harjoitellaan ohjattua rentoutus-, istuma- ja kävely meditaatiota verkon kautta. Otamme meditaation osaksi arkea helpoilla ja tehokkailla tekniikoilla. Vahvistamme kykyä pysähtyä käsillä olevaan hetkeen. Tällöin voimme tuoda läsnäolon energiaa, rauhaa ja vakautta myös vuorovaikutustilanteisiimme. Kurssi sopii kaikille. Ennakkotaitoja ei tarvita.

### Meditaatio ja uni viikonloppukurssi verkossa 8401014

La-Su 11.15–14.30 21.–22.8.

8 oppituntia 79 €

Thi Thuy Linh Le **VIikonloppukurssi**

Kiire ja suorittaminen voivat kerääntyä kehomme aiheuttamaan stressiä, jännitystä ja unettomuutta. Kurssilla pyrimme lisäämään stressittömyyttä ja parantamaan unen laatua. Rentoutamme kehoa ja suuntaamme huomion vuorollaan sen eri osiin. Nautimme tietoisesta lepäämisestä ja mielen hiljentymisestä. Kurssi sopii kaikille meditaatiosta ja unen laadun parantamisesta kiinnostuneille. Ennakkotaitoja ei tarvita.

### Meditaatio – viikonloppukurssi

verkossa 8401017

La-Su 11.15–14.30 23.–24.10.

8 oppituntia 79 €

Thi Thuy Linh Le **VIikonloppukurssi**

Kurssilla käsittelemme itsehoitovälineitä: tietoista hengittämistä, tietoista läsnäoloa

ja kehon mentaalista läpivalaisua. Meditaatio on väline, jonka avulla voimme opettaa mieltämme rentoutumaan, ymmärtämään ja kasvattamaan tietoisuutta. Kun tuomme tietoisuuden hengitykseemme, olemukseemme ja tekoihimme, sallimme positii- visten ominaisuuksiemme kehittyä. Kurssi sopii kaikille. Ennakkotaitoja ei tarvita.

## RENTOUTUS

### Hengityksen voima 8401022

La-Su 12.00–13.30 11.–12.9.  
4 oppituntia 39 €  
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24  
Teatteri-ilmaisun ohjaaja (AMK),  
joogaopettaja Anni Rainio

#### VIikonloppukurssi

Tutustumme joogasta tuttuihin hengitys- tekniikoihin, jotka tekniikasta riippuen auttavat kehoa ja mieltä joko rentoutumaan tai aktivoitumaan. Tietoisella hengityksellä on todettu olevan paljon terveyttä edistäviä vaikutuksia. Tutustumme myös kehoa läm- mittäviin ja avaaviin liikkeisiin sekä mieltä rauhoittavaan meditaatioon. Aiempaa ko- kemusta ei tarvita.

### Iltarentoutus maistiaisurssi 8401023

Ke 17.00–17.45 1.9.  
1 oppitunti 10 €  
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24  
Koulutettu hieroja Kirsi Pynnönen

#### MAISTIAINEN

Aluksi avaamme kehoa lempein venytyk- sin. Lihasten jännitys ja rentoutus -menetel- mällä valmistaudumme mielikuvamatkalle, jolla syvennämme rentoutumista. Lopuksi äänimaljarentoutus vie kokonaisvaltaiseen rauhoittumiseen. Rentoutumisen avulla unen laatu paranee. Kurssi sopii kaikille.

### Iltarentoutus 8401024

Pe 17.30–18.30 10.12.  
1,33 oppituntia 14 €  
Sali 1, Annankatu 29 B  
Koulutettu hieroja Kirsi Pynnönen

#### UUTUUS

Aluksi avaamme kehoa lempein venytyk- sin. Lihasten jännitys ja rentoutus -menetel- mällä valmistaudumme mielikuvamatkalle, jolla syvennämme rentoutumista. Lopuksi äänimaljarentoutus vie kokonaisvaltaiseen rauhoittumiseen. Rentoutumisen avulla unen laatu paranee. Kurssi sopii kaikille.

### Lounasrentoutus A 8401025

Ti 11.30–12.15 26.10.  
1 oppitunti 10 €  
Sali 1, Annankatu 29 B  
Koulutettu hieroja Kirsi Pynnönen

#### HYBRIDIKURSSI

Lihasten jännitys ja rentoutus -menetel- mällä valmistaudumme mielikuvamatkalle, jolla syvennämme rentoutumista. Äänimal- jarentoutus vie kokonaisvaltaiseen rauhoit- tumiseen, jonka jälkeen lempein liikkein keho ja mieli herätellään virkistyneinä. Kurssi sopii kaikille. Voit osallistua kurs- sille myös etänä.

### Lounasrentoutus B 8401026

To 11.30–12.15 4.11.  
1 oppitunti 10 €  
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24  
Koulutettu hieroja Kirsi Pynnönen

#### UUTUUS

Sisältö kuten kurssilla A. Lähiopetus.

### Rentoutus ja harmonia 8401027

La 10.00–13.45 4.9.  
5 oppituntia 49 €/hlö  
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24  
Koulutettu hieroja Kirsi Pynnönen

#### VIikonloppukurssi

Kurssilla luodaan puitteet rentoutumisel-

le. Avaamme kehoa kevyillä ja helpoilla Chiball-pallojen avulla tehtävillä liikkeil- lä, teemme hemmottelevan intialaisen pää- hieronnan pareittain opettajan ohjauksessa ja päätämme kurssin äänimaljarentoutuk- seen. Kurssi sopii kaikille. Kurssille osal- listutaan oman parin kanssa. Molemmat ilmoittautuvat kurssille.



## KAUNEUS JA MUOTI

### KAUNEUS

### Aikuisen meikkikurssi 8104003

To 16.40–19.40 30.9.  
4 oppituntia 39 €  
Juhlasali 317, Runeberginkatu 22–24  
Cidesco-kosmetologi

Helianne Ruotsalainen

Kurssilla opetellaan tekemään helppo arki- meikki, myös ikääntyvälle iholle. Meikin pohjaksi on käytössä aikuiselle iholle tarkoi- tetut tuotteet, voiteet ja seerumit. Opettaja annostelee tuotteet turvallisesti jokaiselle erikseen. Käymme läpi kulmakarvat, poh- justusvärin, huulipunaa, silmänrajaukset ja luomivärin. Teemme yhdessä helpon arki- meikin ja opettelemme, miten sen voi muut- taa käden käänteessä juhlavammaksi. Kurssi sopii kaikille meikkauksesta kiinnostuneille.

### Aikuisen meikkikurssi jatko 8104009

Ke 17.00–19.15 24.11.  
3 oppituntia 29 €  
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
Cidesco-kosmetologi

Helianne Ruotsalainen

Kurssilla keskitymme erityisesti huuli- ja

silmämeikkiin sekä poskipunan käyttöön. Käytänteet kuten kurssilla Aikuisen meik- kicurssi.

### Arkimeikkikurssi 8104004

To 16.45–20.00 14.10.  
4 oppituntia 39 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Stylisti-tietokirjailija Sohvi Nyman

Opettele tekemään kaunis arkimeikki itsel- lesi helposti ja nopeasti. Saat tietoa sinulle sopivista tuotteista ja oikeista meikkiväli- neistä sekä eri ihotyypeistä ihonhoito-oh- jeineen. Kurssilla huolehditaan tarvittavista turvaväleistä, ja opettajalla on assistentti, jolle hän tekee mallimeikin. Kurssi sisältää kirjalliset ohjeet meikkaamisesta ja ihon- hoidosta. Kurssi sopii kaikille.

### Juhlameikkikurssi 8104005

To 16.45–20.00 28.10.  
4 oppituntia 39 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Stylisti-tietokirjailija Sohvi Nyman

Opettele juhlemeikin tekeminen esimer- kiksi tuleviin joulunajan juhliin. Saat parhaat ohjeet meikkaamiseen ja ihon- hoitoon kirjallisena. Kurssi sopii kaikille meikkauksesta kiinnostuneille. Kurssilla huolehditaan tarvittavista turvaväleistä, ja opettajalla on assistentti, jolle hän tekee mallimeikin.

### Kampauskurssi:

### Helpot lettikampaukset 8104006

To 16.40–19.40 4.11.  
4 oppituntia 39 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Cidesco-kosmetologi

Helianne Ruotsalainen

Kurssilla opetellaan tekemään helppoja lettikampauksia sekä niiden eri variaatioi- ta, esimerkiksi peruspalmikko, ranskanlet- ti ja kalanruotoletti. Teemme pikakampa-



uksia sekä arkeen että juhlaan. Kurssi sopii kaikille, niin lyhyt- kuin pitkähiuksisille. Aiempaa letityskokemusta ei tarvita.

### Kampauskurssi: Helpot

#### kampaukset itselle **8104010**

Ti 16.40–19.40 7.9.

4 oppituntia 39 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Cidesco-kosmetologi

Helianne Ruotsalainen

**UUTUUS**

Kurssilla opetellaan tekemään helppoja kampauksia itselle. Kurssi sopii kaikille, niin lyhyt- kuin pitkähiuksisille.

### Luonnonmukainen

#### kauneudenhoito **8104007**

La 11.00–14.15 13.11.

4 oppituntia 39 €

Opetustila 310, Runeberginkatu 22–24

Liikunnanohjaaja, hierontaterapeutti

Taina Virtanen

**KESTÄVÄ KEHITYS**

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 kauneenhoidosta kiinnostuneille. Materiaalimaksu 8 €.

### Olet ihana!

#### **8104008**

To 16.45–20.00 9.9.

4 oppituntia 39 €

Juhlasali 317, Runeberginkatu 22–24

Stylisti-tietokirjailija Sohvi Nyman

Haluatko saada lisää rohkeutta toteuttaa itseäsi? Kurssilla kohotetaan itsetunto pilviin. Tavoitteena on lisätä itsevarmuutta ja rohkeutta sekä uskallusta olla oma itsesi. Terve itserakkaus on hyvää ja olet ihana juuri omana itsenäsi. Kurssi sopii kaikille. Mukaan tarvittavat muistiinpanovälineet ja avointa mieltä.

## MUOTI

### Kestävä tyyli maistiaisurssi

#### **8104012**

Ke 17.00–18.00 1.9.

1,33 oppituntia 0 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Stylisti-tietokirjailija Sohvi Nyman

#### **KESTÄVÄ KEHITYS**

Miten tunnistaa laadukkaan vaateen? Mitä luoda kestävä tyyli eettisesti ja ekologisesti? Maistiaisurssilla saat tietoa muodin eettisyydestä, laadusta ja materiaaleista sekä vinkkejä oman kestävän tyylin ja toimivan vaatekaapin luomiseen.

### Kestävä tyyli

#### **8104011**

Ke 17.00–20.15 15.–22.9.

8 oppituntia 79 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Stylisti-tietokirjailija Sohvi Nyman

#### **KESTÄVÄ KEHITYS**

Kurssilla opit korostamaan parhaita puoliaisi ja pukeutumaan vaatteisiin, joissa tunnet olosi ihanaksi. Tavoitteena on oppia tunnistamaan oma tyyli ja luomaan toimiva vaatekaappi. Saat tietoa väreistä ja vartalotyypeistä. Käymme läpi laadun sekä eettisen ja ekologisen pukeutumisen. Ensimmäisenä iltana kurssi pidetään opistolla ja toisena iltana Töölöntorin Uff:ssa, jossa pääset sovitamaan vaatteita opettajan opastuksella. Halutessasi esittelemme uuden asukokonaisuutesi opiston somessa.

## SISÄLTÖ

ARABIA.....	39
ENGLANTI .....	40
ESPANJA .....	46
HOLLANTI .....	50
ITALIA .....	50
JAPANI.....	53
KIINA.....	55
KOREA .....	56
LATINA .....	56
PERSIA .....	56
PORTUGALI.....	57
RANSKA.....	57
RUOTSI .....	61
SAKSA .....	64
VENÄJÄ.....	64
VIRO.....	66

## OPPIKIRJAT • COURSEBOOKS

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

Please buy the coursebook just after the first lessons, because receiving coursebooks by foreign publishers can take up to 1-2 weeks if ordered from online bookstores and even up to 5 weeks if ordered from bookstores.



## KIELET

LAAJAT KURSSIKUVAUKSET  
[HELAO.FI/KURSSIVERKKOKAUPPA](https://www.helao.fi/kurssiverkkokauppa)

MORE INFORMATION ON COURSES  
AT [HELAO.FI/EN/  
COURSE-ONLINE-STORE](https://www.helao.fi/en/course-online-store)

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

OPINTONEUVONTA, S. 5  
STUDY GUIDANCE, P. 133



## KULTTUURIETU

Voit maksaa kielikursseja työnantajasi myöntämällä verovapaalla edulla. Lue lisää [www.helao.fi/kurssi-info](https://www.helao.fi/kurssi-info).

If you are interested in the possibility to pay for your language course by using a tax free benefit provided by your employer, read more on [www.helao.fi/kurssi-info](https://www.helao.fi/kurssi-info) (in Finnish).



Taso	Kuunteleminen	Puhuminen	Lukeminen	Kirjoittaminen
<b>A1</b>	Ymmärtää joitakin sanoja, fraaseja tai lyhyitä lauseita. Ymmärtää joitakin lyhyitä rutiinomaisia keskusteluita.	Osa vastata itseään koskeviin kysymyksiin ja kysyä itse joitakin. Osa kertoo itsestään. Selviää helpoissa tilanteissa, jos saa apua.	Tunnistaa ja löytää tekstistä joitakin itselleen tuttuja sanoja tai tietoja. Ymmärtää pääasian helpoista arkisista viestistä tai ohjeista.	Osa kirjoittaa joitakin tuttuja sanoja ja lyhyitä lauseita. Osa viestiä tutussa tilanteessa kirjoittamalla yksinkertaisen lauseen.
<b>A2</b>	Ymmärtää yksinkertaisia, helppoja puhetta ja lyhyitä viestejä tai keskusteluita jokapäiväisistä, tutuista asioista.	Selvittää tavallista arjen ja palvelutilanteista. Osa kuvata tuttuja asioita ja keskustella arjen asioista.	Ymmärtää arkisanastoa sisältäviä helppoja, yksinkertaisia tekstejä. Pystyy hankkimaan uutta tietoa selkeästä tekstistä, jos aihe on tuttu.	Osa kirjoittaa lyhyitä tekstejä ja luettelomaisia kuvauksia tutuista asioista. Osa kirjoittaa yksinkertaisesti menneistä tapahtumista.
<b>B1</b>	Ymmärtää selkeää yleiskielistä, tavallista asiapuhetta ja kerrontaa yleisistä aiheista. Ymmärtää keskusteluita erilaisissa vapaa-ajan ja työelämän tilanteissa.	Selvittää tavallista arjen puhetilanteista ja epävirallisista keskusteluista. Osa viestiä suullisesti useimmissa vapaa-ajan ja työelämän tilanteissa.	Pystyy ymmärtämään pääajatuksukset ja tärkeät yksityiskohtat pidemmistä teksteistä. Ymmärtää ja yhdistelee perustietoja erilaisista selkeistä teksteistä.	Osa kirjoittaa lyhyen, yhdenaikeisen tekstin ja välittää tietoa yleisistä aiheista. Osa kirjoittaa lyhyitä, ymmärrettäviä tekstejä erilaisista aiheista.
<b>B2</b>	Ymmärtää eri aiheita ja oman alan puhetta ja keskusteluita. Ymmärtää epämuodollista ja muodollista puhetta vaivatta.	Pystyy osallistumaan sosiaalisiin tilanteisiin ja muodollisiin keskusteluihin. Osa kertoo 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 laatii sekä muodollisia että epämuodollisia tekstejä eri aiheista.
<b>C1</b>	Ymmärtää kaikenlaisia epämuodollista ja virallista puhetta erilaisista aiheista melko vaivattomasti.	Osa viestiä sujuvasti, spontaanisti ja melko vaivattomasti erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Osa varioitaa ilmaisua asian, tilanteen mukaan.	Ymmärtää yksityiskohtaisesti kaikenlaisia monimutkaisiakin tekstejä erilaisista aiheista.	Pystyy kirjoittamaan erilaisia tekstejä monimutkaisiakin aiheista selkeästi ja tarkasti. Osa huomioitaa vastaanoittajan.
<b>C2</b>	Äidinkielen kaltainen kielitaito			

[www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/kehittyvan-kielitaidon-tasojen-kuvausasteikko](http://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/kehittyvan-kielitaidon-tasojen-kuvausasteikko)



# ARABIA

EU 0

## Arabian kirjakielen alkeet 1290000

Ti 17.00–18.30 7.9.–30.11., ei 19.10.  
24 oppituntia 124 €  
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
FM Tuija Rinne

Aloita tästä matka arabian kirjakielen saloihin! Opiskelemme arabian äänteet ja aakkoset sekä harjoitteleme niiden kirjoittamista kuten myös sanojen, lauseiden ja lyhyiden tekstien lukemista. Harjoitteleme lisäksi tervehdyksiä ja yksinkertaisia arkipäivän puhetilanteita. Oppikirja: Alif Baa - Introduction to Arabic Letters and Sounds (2. painos ISBN 9781589011021 tai 3. painos ISBN 9781589016323) kpl 1-5.

## Arabian yleispuhelielen alkeet 1290001

Ke 17.00–18.30 15.9.–1.12., ei 20.10.  
22 oppituntia 114 €  
Punainen luokka, Mikonkatu 8 A, 5 krs.  
Shadi Trad

Tällä kurssilla tutustut alustavasti yleispuhelielen, jolla tulet toimeen yksinkertaisissa tilanteissa eri arabimaissa. Aihepiireinä ovat tervehdykset, tutustuminen, kohteliaisuus, arkipäivän tilanteet kulkuvälineissä, kaupassa, torilla jne. Harjoitteleme myös arabian aakkosia ja hieman lukemaan lyhyitä tekstejä. Opettaja on syyrialainen, opetuskielinen suomi, arabia ja englanti. Opetuskielinen suomi, arabia ja englanti. Opetuskielinen suomi, arabia ja englanti. Opetuskielinen suomi, arabia ja englanti. Opetuskielinen suomi, arabia ja englanti. Opetuskielinen suomi, arabia ja englanti.

EU A1.2

Pohjaopintoina n. vuosi arabiaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

## Arabian yleispuhelielen jatko 1290002

Ke 18.35–20.05 15.9.–1.12., ei 20.10.  
22 oppituntia 114 €  
Punainen luokka, Mikonkatu 8 A, 5 krs  
Shadi Trad

Jatka tutustumista arabian yleispuhelielen, jolla tulet toimeen yksinkertaisissa tilanteissa eri arabimaissa. Puhe- ja lukuharjoitusten aihepiireinä ovat mm. vuodenajat, sää, arki- ja työelämä sekä perhe. Opimme myös mm. rakentamaan lauseita, verbin eri aikamuotoja ja prepositioita. Opettaja on syyrialainen, opetuskielinen suomi, arabia ja englanti. Tarkoitettu arabiaa vieraana kielellä opiskeleville. Opetusmateriaali sisältyy kurssiin.

EU A2.1

Pohjatietoina noin 3 vuotta arabiaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

## Arabian jatko 4 1290003

Ti 18.35–20.05 7.9.–30.11., ei 19.10.  
24 oppituntia 124 €  
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
FM Tuija Rinne

Jatkamme arabiaa seuraten kirjan päähenkilöiden, heidän perheidensä ja sukulaisten arkielämää. Opiskelemme sanakirjan käyttöä, komparatiivien, järjestysluset ja kellonajat sekä uusia asioita verbiopista. Oppikirja: A Textbook for Beginning Arabic/ Part One (3. painos ISBN 9781589017368), kpl 8 eteenpäin.

## EU B1

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

**Arabian jatko 5 1290004**

To 18.40–20.10 9.9.–2.12., ei 21.10.

24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Tuija Rinne

Jos hallitset arabian peruskieliopin ja ha-  
luat harjaantua käyttämään kieltä moni-  
puolisemmin, tule opiskelemaan arabian  
kirjakieltä historiaan, kulttuuriin ja erilai-  
siin elämäntilanteisiin liittyen mm. kään-  
nöstekstien, parikeskustelujen sekä audio-  
ja videomateriaalin avulla. Kertaamme ja  
hienosäädämme kielioppia perehtymällä  
mm. sijamuotojen käyttöön. Oppikirja: A  
Textbook for Arabic/ Part Two (2. painos  
ISBN 9781589010963), kpl 4 eteenpäin.



## ENGLANTI

## EU 0

**Intensive English for Starters 1203000**

Ma, Ke/Mon, Wed 17.00–19.30

18.8.–8.9.

21 oppituntia/lessons 109 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Sepehr Fatemi

Kurssi sopii kaikille, jotka eivät ole opis-  
kelleet englantia aiemmin mutta jotka pys-  
tyvät lukemaan ja kirjoittamaan sujuvasti  
latinalaisilla aakkosilla. Aloitamme ihan  
alusta ja harjoitteleme ääntämistä, sanas-

toa, lauserakenteita, puhumista, kuuntelua  
ja kirjoittamista. Coursebook/ Oppikirja:  
Outcomes Beginner Student's Book Split A  
+ Class DVD (ISBN 9780357043479; 2nd  
Edition 2019).

## EU A1.2

Pohjatietoina n. puoli vuotta- vuosi englan-  
tia / Previous studies of about six months to  
one year of English required.

**Everyday English 1 1203001**

Ti 17.00–18.30 7.9.–30.11., ei 19.10.

24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FK, CELTA Sandra Suikkanen

Kertaa englannin alkeita ja rohkaistu käyt-  
tämään kieltä! Harjoitteleme ääntämis-  
tä, lyhyitä arkipäivän keskustelutilanteita,  
kuunteluita ja rakenteita kuten yleispre-  
sensiä, artikkeleita ja persoonapronomineja  
sekä kasvatamme sanavarastoa liittyen mm.  
itsestä ja työstä kertominen, vapaa-aikaan,  
asumiseen ja ruokaan. Oppikirja: Everyday  
English 1 Englantia aikuisille kpl 1-4.

**English in English 1 1203002**

Wed 17.00–18.30

15.9.–8.12., not on 20.10.

24 lessons 124 €

Language Studio 415,

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 course-  
book is in English, too, so you do not need to  
know any Finnish but Finnish students are  
also welcome! Previous English studies of at  
least about six months are required. Course-  
book: Outcomes Elementary Student's Book

(2nd Edition 2016 ISBN 9781305093461 or  
9781305651913) units 1-4.

## EU A2.1

Pohjatietoina 2-3 vuotta englantia kansalais-  
opistossa, peruskoulussa tai vastaavat tiedot.

**Everyday English 3 1203003**

Ti 17.00–18.30 7.9.–30.11., ei 19.10.

24 oppituntia 124 €

Kielistudio 415, Runeberginkatu 22–24

FM Anna Rossi

Englannin opiskelu kutsuu taas! Alun ker-  
tauksen jälkeen jatkamme sanaston, ääntä-  
misen ja lyhyiden arkipäivän keskustelu- ja  
kuuntelutilanteiden harjoittelua liittyen  
mm. perhejuhliin, nähtävyyksiin ja hyvin-  
vointiin. Rakenteista opiskelemme mm. ad-  
jektiviivien vertailua sekä maiden, kielten ja  
kansallisuuksien sanoja. Oppikirja: Every-  
day English 3 Englantia aikuisille kpl 1-4.

## EU A2.2

Pohjatietoina 3–4 vuotta englantia kansa-  
laisopistossa, peruskoulussa tai lukion lyhyt  
englanti.

**Ruostuneen englannin sanaston****kertaus 1203004**

Ti, To 17.00–18.30 17.8.–2.9.

12 oppituntia 64 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM, KM Anni Holopainen **KESÄKURSSI**

Lost for words? Jos englannin sanat tun-  
tuvut olevan kateissa, tule pikakertaamaan  
yleisten aihepiirien sanastoa liittyen mm.  
vapaa-aikaan, työhön, matkailuun jne. kir-  
jallisilla ja suullisilla harjoituksilla pareit-  
tain- ja pienryhmissä. Lisäksi kokeilemme  
erilaisia muistiteknikoita, joiden avulla sa-  
nat jäisivät paremmin mieleen. Tärkeintä

on pehmeä lasku ruostuneen sanaston ak-  
tivointiin rohkaisevassa ja hausassa ilma-  
piirissä! Opetusmateriaali sisältyy kurssiin.

**Update Your English 4 1203005**

Ke 9.00–10.30 15.9.–8.12., ei 20.10.

24 oppituntia 124 €

Kielistudio 415, Runeberginkatu 22–24

FM Niina Kerppola **PÄIVÄKURSSI**

Tule rohkeasti mukaan pitämään yllä jo hal-  
lussasi olevaa kielitaitoa sekä oppimaan uut-  
ta myös ajankohtaisen, täysin englanninkie-  
lisen kirjan innoittamana! Harjoitteleme  
sanastoa, ääntämistä, kuuntelua, kielioppia,  
kirjoittamista ja etenkin keskustelutilantei-  
ta. Teaching is mainly in English. Oppikirja:  
Language Hub Pre-Intermediate Student's  
Book (ISBN 9781380016904) kpl 1-3.

**English in English 4 1203007**

Wed 18.40-20.10

15.9.–8.12., not on 20.10.

24 lessons 124 €

Classroom 415, Runeberginkatu 22–24

FM Sepehr Fatemi

Would you like to activate your English in  
English? This is a course for anyone who  
has studied English for about 4-5 years and  
want to activate and improve their speaking,  
pronunciation, vocabulary, grammar and lis-  
tening skills also through some interesting  
TED-talk videos - all in English! Course-  
book/ Oppikirja: Keynote Pre-Intermedi-  
ate Student's Book (ISBN 9781337273923)  
units 1-3.

**Everyday English 4 1203008**

To 17.00–18.30 9.9.–2.12., ei 21.10.

24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Anna Schier

Englannin opiskelu kutsuu taas! Laajen-  
namme sanastoa, hiemme ääntämistä ja  
harjoitamme paljon arkipäivän keskustelu-

ja kuuntelutilanteita liittyen mm. ruokaan, urheiluun, kodin remontointiin ja uutisiin. Perusrakenteista pähkäilemme mm. ajan ilmaisuja, paljoussanoja ja fraasiverbejä. Opetuskielenä englanti, tarvittaessa suomi. Oppikirja: Everyday English 4 Englantia aikuisille kpl 1-4.

### Englannin verbiverstas A2.2 1203009

La 10.00–14.15 25.9.  
5 oppituntia 26 €  
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
FM, KM Anni Holopainen

#### VIIKONLOPPUKURSSI

Onko englannin selkäranka eli verbit kunnossa? Pikakertaa haltuusi perusaiamuodot preesens, imperfekti, perfekti, pluskvamperfekti ja futuuri vaihtelevin kirjallisin ja suullisin pari- ja pienryhmätehtävin kannustavassa seurassa. Opiskelumateriaali sisältyy kurssiin.

## EU B1

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

### English for All 1203010

Ma 17.00–18.30 6.9.–29.11., ei 18.10.  
24 oppituntia 124 €  
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
FM, KM Anni Holopainen

#### HYBRIDIKURSSI

Tule kertaamaan ja syventämään englannin puhetaitoa, ääntämistä, kuuntelua sekä sanastoa käytännönläheisesti! Vaihtelevat teemat, kuten englannin kielen historia, uusi teknologia, matkustaminen sekä ajankohtaiset aiheet tarjoavat virikkeitä pari- ja pienryhmäharjoituksiin. Rakenteita syvennetään mm. fraasiverbeillä ja futuurin per-

fektillä. Opetuskielenä englanti. Oppikirja: Stepping Stones 3 kpl 1-4. Voit osallistua myös etänä.

### Speak, Talk and Discuss in English! 1203011

Ti 18.40–20.10 14.9.–7.12., ei 19.10.  
24 oppituntia 124 €  
Kielistudio 415, Runeberginkatu 22–24  
FM Anna Rossi

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

### Englannin tehokertaus 1203012

To 17.00–19.30 23.9.–18.11., ei 21.10.  
24 oppituntia 124 €  
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
FM Anna Rossi

#### INTENSIIVINEN KURSSI

Kaipaako englannintaitosi pikaista kohennusta? Harjoitteleme paljon erilaisia keskustelutilanteita ja hiomme ääntämistä. Puhelaiheina small talkin lisäksi ovat arkiset asiat vapaa-ajalla ja töissä, ajankohtaiset uutiset sekä erilaiset sosiaaliset tilanteet mm. matkustaessa. Samalla sanavarasto kohenee myös idiomaattisilla sanonnoilla. Kertaamme myös englannin peruskielioppia. Opiskelumateriaali sisältyy kurssiin.

### Friday Club 1203013

Pe 10.45–12.15 10.9.–3.12., ei 15.10.  
24 oppituntia 124 €  
Kielistudio 415, Runeberginkatu 22–24  
FM Niina Kerppola

#### PÄIVÄKURSSI

Pulahda englannin kielikylpyyn, jossa opiskelun päätarkoitus on keskustelutaitojen,

ääntämisen ja kuuntelun aktivointi! Myös sanaston kertaus, laajentaminen ja päivittäminen ovat vahvasti mukana menossa. Aihepiireinä toimivat mm. kielenopiskelu, elämäkokemukset, matkustaminen ja ajankohtaiset tapahtumat. The language of instruction is English. Oppikirja: Language Hub Intermediate Student's Book B1+ (ISBN 9781380017109) kpl 3(osa)-5.

### Pronounce English Better! 1203015

Pe 18.00–18.45 13.9.–29.10.  
21 oppituntia 109 €  
John Wedlake, B.Sc. (Hons.), ESL Diploma

#### ETÄKURSSI

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

### Wine Tasting in English A 1203037

Fri 17.00–20.15 20.8.–3.9.  
12 lessons 63 €  
Luokka 214, Runeberginkatu 22–24  
FM Kari Vehmas

#### INTENSIVE COURSE

Welcome along on an interesting wine journey during which we will learn the basics of wine tasting - the different steps of the tasting process, the main grape varieties and their characteristics. A total of 18 wines will be sampled during the three meetings with focus on affordable everyday reds and whites. At the end of this course you should have plenty of new knowledge to be able to make more confident choices when ordering or buying wine – and know how to describe and talk about wine in English! The language of instruction and conversations is

English. An additional material cost will be between 30 and 50 € and collected at the beginning of the course.

### Wine Tasting in English B 1203016

Fri 17.00–20.15 29.10.–12.11.  
12 lessons 63 €  
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
FM Kari Vehmas

#### INTENSIVE COURSE

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

### Englannin verbiverstas B1 1203017

La 10.00–14.15 16.10.  
5 oppituntia 26 €  
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
FM, KM Anni Holopainen

#### VIIKONLOPPUKURSSI

Englannin verbiverstas kutsuu nikkaroimaan! Pikakertaa ja syvennä haltuusi perusaiamuotojen erikoiskäyttöä, infinitiivi- ja -ing-muotoja, konditionaalia sekä passiivia vaihtelevin kirjallisin ja suullisin pari- ja pienryhmätehtävin kannustavassa seurassa. Opiskelumateriaali sisältyy kurssiin.

## 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 1203018

Mon 17.00–18.30 13.9.–29.11.  
24 oppituntia 124 €  
Christine Silventoinen, M.Ed., TESL

#### ETÄKURSSI

Tule rohkeasti mukaan kertaamaan ja syventämään jo ehkä ruostuneitakin englannin kielen taitojasi etäkurssille! Aktivoimme keskustelunvalmiutta ja sujuvuutta,



teemme kuunteluharjoituksia sekä ker-  
taamme ja syvemmälle rakenteita. Ai-  
hepiireinä ovat mm. työelämä, matkus-  
taminen, terveys ja ajankohtaiset uutiset.  
Oppikirja: Outcomes Upper Intermediate  
Student's Book (ISBN 9781305093386 or  
Split B ISBN 9781337561235) units 9-12.

### English at Work B2 1203019

Mon 17.00–18.30  
6.9.–13.12., not on 18.10., 6. 12.  
26 oppituntia 134 €  
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
Shane MacKenzie, FM, TESOL  
This course welcomes all new and return-  
ing participants to concentrate on language  
skills necessary for a wide range of working  
life situations with emphasis on speaking,  
vocabulary, writing and grammar. Each les-  
son contains vocabulary activities, essential  
grammar and a case study. Coursebook:  
Business Partner Coursebook Upper In-  
termediate B2+ (ISBN 9781292233574 or  
9781292249001) used selectively.

### Talking about Small and Big Issues 1203020

Tue 17.00–18.30 14.9.–23.11., ei 19.10.  
20 oppituntia 104 €  
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
Henry Loveless, B.A., RSA CELTA  
Would you like to activate and keep up your  
speaking skills? Join this course to discuss in  
a relaxing atmosphere a range of topics such  
as travelling, work, culture, environment and  
society as well as small talk, personal inter-  
ests and anything that may catch your inter-  
est. Live clips from the internet will spice up  
the conversations and improve your listening  
skills, too.

### Let's Practise English 1203021

Ke 11.00–12.30 15.9.–8.12., ei 20.10.  
24 oppituntia 124 €  
Kielistudio 415, Runeberginkatu 22–24  
FM Niina Kerppola **PÄIVÄKURSSI**  
Tule päivittämään kielitaitoasi ajan hermolla  
olevan oppikirjan sekä inspiroivien TED  
talks-videopätkien ja muiden eri englannin-  
kielisten puhujien innostamana! Pääpaino  
on keskustelu-, ääntämis-, kuuntelu- ja sa-  
nastoharjoituksissa liittyen mm. terveystek-  
nologiaan ja elämänkaareen, mutta raken-  
teita ja kirjoittamistakin hieman hietaan.  
Taught in English. Oppikirja: Keynote 4 B2  
(ISBN 9781305965065) kpl 7-9.

### The IELTS 1 B2 1203022

Thu 17.00–20.15 9.9.–21.10.  
28 oppituntia 144 €  
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
Malcolm Fay, TEFL **INTENSIVE COURSE**  
IELTS is a basic requirement for entry to  
most European universities and polytechnics  
where proficiency in English is required, but  
also many government agencies and profes-  
sional bodies recognise IELTS. The course  
gives the opportunity to practise commu-  
nication in English across all four language  
skills – speaking, listening, reading and  
writing - as well as other academic skills re-  
quired for the test. Coursebook: Mindset  
for IELTS Student's Book Level 2 (ISBN  
9781316640159).

### Activate Your English 6 1203023

Pe 9.00–10.30 10.9.–3.12., ei 15.10.  
24 oppituntia 124 €  
Kielistudio 415, Runeberginkatu 22–24  
FM Niina Kerppola **PÄIVÄKURSSI**  
Tule pitämään yllä ja päivittämään kielitai-  
toasi myös ajan hermolla olevien inspiroi-  
vien TED-Talks-videoiden ja muiden eri  
englanninkielisten puhujien innostama-  
na! Pääpaino on keskustelu-, ääntämis- ja

kuuntelutaitojen sekä sanaston harjoitte-  
luilla, joita vahvistetaan ripauksilla kieliop-  
pia, kirjoittamista ja päivänpolttavia asioita.  
Taught in English. Oppikirja: Keynote 4 B2  
(ISBN 9781305965065) kpl 1-3.

### Exploring the Secrets of English Gardens and Gardening 1203025

Sat 10.00–13.20 25.9.–9.10.  
12 lessons 64 €  
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
David Stokes, B.A., PGCE  
**KESTÄVÄ KEHITYS**  
Whether you are a garden enthusiast or just  
generally interested in environment, join this  
course to learn about the main styles and fea-  
tures of classic English Gardens over the last  
200 years, how the historic garden periods  
were translated into the well-known pocket  
gardens seen e.g. at the world famous RHS  
Chelsea Flower Shows and how they are still  
changing today. We will also look at how the  
English Garden is evolving regarding sus-  
tainability and the threats of climate change.  
A glossary of the key terms and phrases in  
English and Finnish will be provided.

## EU C1-C2

Pohjatiетoina 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 1203026

Mon 17.00–18.30  
6.9.–29.11., not on 18.10.  
24 oppituntia 124 €  
Punainen luokka, Mikonkatu 8 A, 5 krs.  
Malcolm Fay, TEFL  
Welcome you all who are eager to become

more confident and assertive in speaking  
skills at the advanced level! The topics range  
from work, hobbies, travelling, etc. to more  
in-depth global issues circling around news  
and current affairs that we will brainstorm,  
role-play, debate, quiz, etc. We will also fine-  
tune pronunciation and expand our vocabu-  
lary including idiomatic expressions. Course-  
book: Way Ahead- English for Advanced  
Conversation Classes used selectively.

### All Ears – Listening to English 1203027

Tue 18.40–20.10  
14.9.–23.11., not on 19.10.  
20 lessons 104 €  
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
Shane MacKenzie, FM, TESOL  
Being able to understand spoken language is  
a vital part of any successful communication  
exchange but often remains one of the big-  
gest challenges facing any language student.  
This new class will help you develop your  
listening skills by focusing on e.g. podcasts,  
radio plays presentations and interviews fea-  
turing a variety of different accents and top-  
ics will serve as the starting point for class  
discussion and further learning. Materials  
are included in the course.

### Advancing Your English Online 1203028

Thu 11.30–13.00 16.9.–2.12.  
24 oppituntia 124 €  
Christine Silventoinen, M.Ed., TESL  
**ETÄKURSSI**  
Come along to maintain and improve your  
English language skills online! Each week,  
we will discuss news articles, which come  
with vocabulary and other language activi-  
ties. Additional video clips and other audio  
materials will help you fine-tune your listen-  
ing skills and will also serve as a basis for dis-  
cussion. Zoom and Moodle will be used.



**The IELTS 2 C1**Thu 17.00–20.15  
28 lessons**1203029**28.10.–9.12.  
144 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Malcolm Fay, TEFL

**INTENSIVE COURSE**

IELTS is a basic requirement for entry to most European universities and polytechnics where proficiency in English is required, but also many government agencies and professional bodies recognise IELTS. The course gives the opportunity to practise communication in English across all four language skills – speaking, listening, reading and writing– as well as other academic skills required for the test. Coursebook: Mindset for IELTS Student's Book Level 3 (ISBN 9781316649268).

**ESPANJA****EU 0****Espanjan alkeet A**Ti 18.40–20.10  
24 oppituntia

14.9.–7.12., ei 19.10.

124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Maria Saarinen

Espanjan aurinkoa odotellessa, pakkaa tästä jo espanjan alkeet mukaasi matkalaukuun nojatuolimatkaillen! Opettelemme selviytymään espanjan kielellä arkielämän ja matkailun helppoissa perustilanteissa ja harjoitteleme kielen perusrakenteita painopisteen ollessa suullisella harjoituksella. Samalla tutustut espanjankieliseen elämän-

muotoon. Oppikirja: Buenas Migas 1 kpl 1–4. Oppikirjaa täydentävä opiskelijan äänitiedosto löytyy lataamalla maksutta Otso-sovelluksesta kustantajalta.

**Espanjan alkeet B**Ke 18.40–20.10  
24 oppituntia**1207001**

8.9.–1.12., ei 20.10.

124 €

Sininen luokka, Mikonkatu 8 A, 5 krs

FM Juan Rafols

Sisältö kuten kurssilla A.

**Espanjan alkeet C**To 17.00–18.30  
24 oppituntia**1207002**

9.9.–2.12., ei 21.10.

124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Jorge Álvarez Reyes

Sisältö kuten kurssilla A.

**EU A1.2**

Pohjatietoina n. vuosi espanjaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

**Espanjan kielioppikertaus etänä****1207003**Ke, Ma 18.00–19.30  
10 oppituntia

18.8.–1.9.

53 €

FM Hanna Puhakka

**ETÄKURSSI**

Miten ne verbit ja pronominit taipuivatkaan, kysymyksiä kysyttiinään, lähitulevaisuutta ilmaistiinkään? Nämä ja monet muut espanjan kielioppikiemurat selviävät tällä etäkurssilla, joka terästä uinuvat rakennetaitosi ja samalla sanastoa monipuolisilla kirjallisilla ja suullisilla harjoituksilla sekä myös hauskoilla pelillisillä tehtävillä pareittain ja pienryhmissä. Sopii kaikille espanjan alkeita kertaaville. Oppimateriaali sisältyy kurssiin.

**Espanjan jatko 2 A**Ma 17.00–18.30  
24 oppituntia**1207004**

6.9.–22.11.

124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Mariitta Hietala

Espanjan aurinkoa odotellessa, tule mukaan jatkamaan nojatuolimatkaa espanjankieliseen elämään! Pehmeänä laskuna kertaamme ensin joitakin alkeiskurssilla harjoiteltuja taitoja. Arkielämän puheharjoitusten myötä opimme asioimaan vaateostoksilla, lääkärissä, tietä kysyttäessä sekä puhumaan mm. säästä ja vuodenaajoista. Rakenteista harjoitteleme mm. adjektiivien vertailua, lisää verbejä, paikan prepositioita ja perfektin säännölliset muodot. Oppikirja: Buenas Migas 1 kpl 9–12. Oppikirjaa täydentävä opiskelijan äänitiedosto löytyy lataamalla maksutta Otso-sovelluksesta kustantajalta.

**Espanjan jatko 2 B**Ke 17.00–18.30  
24 oppituntia**1207005**

8.9.–1.12., ei 20.10.

124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Maria Hahtomaa

Sisältö kuten kurssilla A.

**EU A1.3**

Pohjatietoina noin 2 vuotta espanjaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

**Espanjan jatko 3**Ti 17.00–18.30  
24 oppituntia**1207006**

7.9.–30.11., ei 19.10.

124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Jorge Álvarez Reyes

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. Andorrasta ja cava-kuohuviinistä. Oppikirja: Buenas Migas 2 kpl 5–8. Oppikirjaa täydentävä opiskelijan äänitiedosto löytyy lataamalla maksutta Otso-sovelluksesta kustantajalta.

**Espanjan verbikertaus osa 1****1207007**La 9.00–12.15  
4 oppituntia

2.10.

23 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Mariitta Hietala **VIIKONLOPPUKURSSI**

Tule kertaamaan ripeässä pähkinänkuoressa preesens ja perfektin käyttöä monipuolisilla suullisilla ja kirjallisilla tehtävillä! Opetusmateriaali sisältyy hintaan.

**EU A2.1**

Pohjatietoina noin 3 vuotta espanjaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

**Espanjan jatko 4 A**Ma 18.35–20.05  
24 oppituntia**1207008**

6.9.–22.11.

124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Mariitta Hietala

Tule mukaan aloittamaan espanjan perustaitojen viimeistelyä! Aktivoimme ja syvennämme espanjan käyttöä uusissa viestintätilanteissa kuten tapaamista sovittaessa, parturi-kampaamossa asioidessa 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 kpl 1-3. Oppikirjaa täydentävä opiskelijan äänitiedosto löytyy lataamalla maksutta Otso-sovelluksesta kustantajalta.

**Espanjan jatko 4 B** 1207009  
Ti 17.00–18.30 7.9.–23.11.  
24 oppituntia 124 €  
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
FM Mariitta Hietala  
Sisältö kuten kurssilla A.

**Espanjan verbikertaus osa 21207010**  
La 9.00–14.00 30.10.  
6 oppituntia 32 €  
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
FM Mariitta Hietala **VIIKONLOPPUKURSSI**  
Tervetuloa tehokertaamaan preteriti ja imperfekti sekä harjoittelemaan niiden käyttöä monipuolisilla suullisilla ja kirjallisilla tehtävillä! Opetusmateriaali sisältyy kurssiin.

**Opiskele espanjaa etänä** 1207011  
13.9.–26.11., ei viikolla 42  
20 oppituntia 108 €  
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
FM Hanna Puhakka **ETÄKURSSI**  
Opiskelisitko espanjaa mieluummin etänä? Tällä kurssilla kehitetään kuullun ymmärtämistä ja laajennetaan sanavarastoa ajankohtaisilla uutis- ja kulttuuriaiheita sisältävillä viikoittaisilla teksti-, sanasto- ja kuunteluharjoituksilla, jotka voit tehdä juuri silloin, kun itsellesi sopii! Lisäksi teemme pari- tai ryhmäkeskusteluharjoituksia Zoom-yhteydellä torstaisin klo 18.30-19.15. Opiskelijat saavat opettajalta myös henkilökohtaista palautetta. Sopii jatkoksi myös kevään opiskelijoille, koska sisältö on uusi.

## EU A2.2

Pohjatietoina n. 4 vuotta espanjaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

### Kertaa ja kehitä espanjaasi A2.2 1207012

Ti 17.00–18.30 7.9.–30.11., ei 19.10.  
24 oppituntia 124 €  
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
FM Maria Saarinen

Tule mukaan kertaamaan espanjan perustaitoja ja oppimaan uutta! Aktivoimme ja syvennämme kielitaitoa ja etenkin suullista ilmaisua erilaisissa viestintätilanteissa kotona, opinnoissa, töissä sekä perinteistä ja uskonnoista kerrottaessa. Verbirakenteista kertautee nopealla tahdilla mm. preteriti, imperfekti, konditionaali ja subjunktiivi. Kulttuurinäkökulmasta käsittelemme mm. espanjalaista työkulttuuria ja Kuuban koulutusjärjestelmää. Oppikirja: Ventana 4 kpl 1-4.

### Espanjan jatko 5 1207013

Ke 17.00–18.30 8.9.–1.12., ei 20.10.  
24 oppituntia 124 €  
Sininen luokka, Mikonkatu 8 A, 5 krs  
FM Juan Rafols

Tule mukaan viimeistelemään espanjan perustaitoja! Aktivoimme ja syvennämme espanjan käyttöä uusissa viestintätilanteissa, kuten esityslippuja varattaessa, musiikista ja TV-ohjelmista puhuttaessa. Verbirakenteiden kertauksen lisäksi etenemme mm. subjunktiivin käyttöön sivulauseissa ja futuuriin. Kulttuurituokioissa käsittelemme mm. espanjalaista musiikkia. Oppikirja: Buenas Migas 3 kpl 7-8 + opettajan materiaali.

### Kuuban virtuaalikiertomatka

**espanjaksi** 1207014  
La 10.00–12.30 2.–16.10.  
9 oppituntia 48 €  
FM Lisbet Jover Tamayo **ETÄKURSSI**

Tässä on kaikille Kuubasta kiinnostuneille turisteille tarinoita, nähtävyyksiä näköalapaikoilta, seikkailua sohvapohjalta! Teemme kiertomatkan Kuubassa virtuaalisesti videopätkillä, joihin valmistaudumme harjoittelemalla ensin sanastoa kirjallisesti ja puheharjoituksilla, jolloin kuuntelu sujuuikin jo helpommin. Tutkimme myös tyypillisiä Kuuban espanjan erityispiirteitä. Kurssi sopii espanjaa vähintään 3 vuotta opiskelleille. Opetuskielenä espanja, tarvittaessa englanti. Opettajan materiaali sisältyy kurssiin.

## EU B1

Pohjatietoina 5-6 vuotta espanjaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

### ¿ Habla Español? 1207015

Ma 17.00–18.30 6.9.–29.11., ei 18.10.  
24 oppituntia 124 €  
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
FM Lisbet Jover Tamayo **UUTUUS**

¡Si, claro! Únete a este grupo para activar y mantener tus habilidades orales en el idioma en un ambiente relajado. Nuestros temas cubren aspectos tan diversos como viajes, trabajo, cultura, medio ambiente y sociedad en general. Tendremos también pequeñas intervenciones para conversas sobre nuestros intereses, personales, o cualquier tema que atrape tu atención. Utilizaremos material actualizado del mundo hispanohablante para mejorar las habilidades de escucha y tomar como referencia para los debates. Mientras exploramos un nuevo vocabulario prestaremos también atención a la pronun-

ciación. El material está preparado y organizado por la profesora.

### Kertaa ja kehitä espanjaasi 1207016

Ke 18.35–20.05 8.9.–24.11.  
24 oppituntia 124 €  
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
FM Mariitta Hietala **KESTÄVÄ KEHITYS**  
Inspiroiva oppikirja johdattaa meitä kehittämään keskusteluvaihtoehtoja, kuullun ymmärtämistä ja kirjallista ilmaisua, mikä auttaa sinua pitämään yllä sellaista kielitaitoa, jolla asiat hoituvat arkielämän tilanteissa. Harjoitusten aiheet liittyvät mm. kulutukseen ja ympäristöasioihin. Rakenteita, kuten olla-verbit ja subjunktiivin menneet muodot, kerrataan ja syvennetään. Opetuskielenä pääasiassa espanja. Oppikirja: Español Dos (ISBN 9789517928625) kpl 9/10-12 + opettajan materiaali.

### America virreinal - Espanjan

#### varakuningaskunnat 1207017

Pe 17.30–19.00, La 10.00–12.30 17.–25.9.  
10 oppituntia 53 €  
FM Hanna Puhakka **ETÄKURSSI**

Kiehtooko espanjalaisten konkistadorien Amerikan valloitus? Tule historialliselle virtuaalimatkalta tutustumaan Espanjan varakuningaskuntiin, miten ne syntyivät, minkälaista elämä ja kulttuuri olivat, sekä miten lopulta syntyivät itsenäiset valtiot. Samalla laajennamme sanavarastoa, kehitämme luetunymmärtämistä ja kuuntelua myös lyhyiden filmi- ja dokumenttipätkien avulla. Opiskelumateriaali sisältyy kurssiin.

## EU B2

Pohjatietoina n. 6 vuotta kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

### Conversación, vocabulario y práctica 1207018

To 18.40–20.10 16.9.–2.12., ei 21.10.  
22 oppituntia 114 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Jorge Álvarez Reyes

¿Quieres practicar el vocabulario que ya sabes y aprender palabras nuevas y estructuras? En este curso hablamos de temas actuales; por ejemplo: la sociedad, el tiempo libre, el trabajo, la familia... En base a videos, audios y textos auténticos, aprendemos y practicamos. Repaso gramatical. Nivel medio – avanzado. Material del profesor.



## HOLLANTI

## EU 0

### Hollannin alkeet 1298700

Ke 18.40–20.40 8.9.–1.12., ei 20.10.  
24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM 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 vaikuttaa jo yllättävän tulta! Opetuskielinä suomi ja hollanti. Tavoitetaso on A1.1. Oppikirja: Taal Vitaal Nieuw (ISBN 9789460309052 tai ISBN 9783190054817) kpl 1-4.

## EU B1

Pohjaopintoina n. 3 vuotta hollantia kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

### Hollantia edistyneille 1298701

Ke 17.00–18.30 8.9.–1.12., ei 20.10.  
24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Norman Langerak

Matka hollannin kieleen syvenee etenkin keskusteluharjoitusten, tekstien ja sanaston myötä, joiden aiheina ovat mm. ajankohtaiset uutiset ja tapahtumat. Kertaamme tarvittaessa myös kielioppia. Harjoittelemme lisäksi mini-esitelmien pitoa hollanniksi vapaasti valituista aiheista pienryhmissä. Opetuskielenä hollanti. Opiskelumateriaali sisältyy kurssiin.



## ITALIA

## EU 0

### Italian alkeet 1208000

Ma 17.00–18.30 6.9.–29.11., ei 18.10.  
24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FK Tarja Bellaveglia

Aloita matkasi kiehtovaan italian kieleen ja kulttuuriin kannustavassa seurassa! 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 subst-

antiivien sukua ja lukua. Samalla opimme italialaisten erilaisista viestintätavoista ja piipahdamme nojatuolimatkaillen Italian eri maakunnissa. A presto! Oppikirja: Si parte! 1 Italiaa aikuisille kpl 1-3.

### Italian alkeet italiaksi 1208001

Ke 18.40–20.10 8.9.–1.12., ei 20.10.  
24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Veronica Nurra

Kurssin sisältö muuten sama kuin Italian alkeet paitsi opetus on suurimmaksi osaksi vain italiaksi. Puhahda italialaiseen kielikylpyyn!

## EU A1.2

Pohjatietoina n. vuosi italiaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

### Rentoutusitaliaa 1208002

Ma, Ke 17.00–18.30 18.8.–1.9.  
10 oppituntia 53 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Cira Almenti

**KESÄKURSSI**

Opi italiaa stressittömästi hengittämällä kaunista kieltä itseesi! Kurssi perustuu meditatiiviseen joogatekniikkaan rentouttamalla mielesi ja kehosi makuu- tai istuma-asennossa. Aktivoimme ensin sanastoa, kuten kehon osat, värit ja luvut, leikkisästi kuvien avulla ja harjoitusten aikana sanat ja kielirakenteet (preesensin indikatiivi ja imperatiivi) valuvat huomaamatta syvään muistiin. Opetuskielenä italia, suomi tarvittaessa. Sopii kaikille vähintään italian alkeet osaaville ja kaiken kuntoisille!

### Italian jatkot 2 A 1208003

Ma 17.00–18.30 6.9.–29.11., ei 18.10.  
24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Sirpa Kärkkäinen **HYBRIDIKURSSI**

Italian jatkot kutsuvat! Tavoitteenamme on kielitaito, josta on hyötyä ja iloa matkoilla sekä jokapäiväisissä tilanteissa, kun harjoittelemme asioimaan mm. ravintolassa ja ruokaostoksilla sekä tekemään matkavalmisteluja. Opiskelemme myös käyttämään perusrakenteita kuten objekti- ja datiiivipronomineja, kestopreesensia ja refleksiiviverbejä. Piipahtelemme nojatuolimatkaillen Italian eri maakunnissakin kuten Venetossa ja Abruzzossa. Oppikirja: Si parte! 1 Italiaa aikuisille kpl 7-9. Voit osallistua myös etänä.

### Italian jatkot 2 B 1208004

Ti 17.00–18.30 7.9.–30.11., ei 19.10.  
24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Sirpa Kärkkäinen **HYBRIDIKURSSI**

Sisältö kuten kurssilla A.

## EU A2.1

Pohjatietoina n. 2 vuotta kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

### Italian jatkot 3 1208005

Ti 17.00–18.30 7.9.–30.11., ei 19.10.  
24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FK Tarja Bellaveglia

Italian jatkot kutsuvat kannustavassa seurassa! Opiskelemme mm. matkoilla ja jokapäiväisissä tilanteissa hyödyllisiä kommunikointitaitoja kuten mielipiteen ilmaisua, asumisesta ja arjesta kertomista. Perusrakenteista syvennymme mm. omistuspronominien, adjektiivien vertailuun ja imperfektiin. Piipahtelemme nojatuolimatkaillen



myös Torinossa ja Italian urheilumaailmaan. Oppikirja: Si parte! 2 Italiaa aikuisille kpl 3(osa)-5.

## EU A2.2

Pohjatietoina n. 3 vuotta italiaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

**Italian jatkot 4** **1208006**  
Ma 17.00–18.30 6.9.–29.11., ei 18.10.  
24 oppituntia 124 €  
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
Cira Almenti

Jatka matkaasi italian kieleen inspiroivassa ilmapiirissä! Alun kertauksen jälkeen harjoittemme mm. kertomaan menneestä, neuvomista ja lääkärissä käyntiä. Perusrakenteista uutena opiskelemme mm. pluskvamperfektin, käskymuotoja ja pronomi-nien paikkoja. Kulttuurivälipalana toimii mm. italialainen joulunvietto. Oppikirja: Bella vista 2 kpl 6-8.

**Nähdä Napoli ja kuolla** **1208007**  
La 10.00–12.30 13.–20.11.  
6 oppituntia 32 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
FM Isabella Blom **VIKONLOPPUKURSSI**  
Tervetuloa tutustumaan Etelä-Italian suurimpaan kaupunkiin ja yhteen Euroopan erikoisimmista metropoleista: sanonta ”nähdä Napoli ja kuolla” kuvaa hyvin kaupungin upeaa sijaintia turkoosin Napolinlahden ympärillä Vesuviuksen juurella. Harjoittemme runsaasti italian sanastoa tutustuessamme Napolin historiaan, kulttuuriin, myytteihin ja ihmeisiin lyhyiden tekstien ja videopätkien avulla. Opiskelumateriaali sisältyy kurssiin.

## EU B1

Pohjatietoina noin 4- 5 vuotta kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

**La dolce lingua -  
Kertaa ja syvennä italiaa** **1208008**  
Ti 18.40–20.10 7.9.–30.11., ei 19.10.  
24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
FM Sirpa Kärkkäinen **HYBRIDIKURSSI**  
Matka Italian kulttuuriin ja kieleen jatkuu! Tavoitteenamme on kehittää etenkin suullista kielitaitoa ja sujuvuutta keskustellen mm. perhekulttuuriin muutoksista, italialaisesta kirjallisuudesta ja digitalisaatiosta. Opiskelemme myös rakenteita kuten konjunktiivin imperfektiä ja pluskvamperfektiä, liittofutuuria ja epäsuoraa kerrontaa. Oppikirja: Italiano per passione kpl 6-8. Voit osallistua myös etänä.

**Conversazione italiana** **1208009**  
Ke 17.00–18.30 8.9.–1.12., ei 20.10.  
24 oppituntia 124 €  
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
FM 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'isegnante madrelingua fornirà il materiale su cui lavorare. I temi saranno attuali e i materiali autentici. Il corso é aperto ai nuovi studenti ma anche a persone che hanno già frequentato il corso allo stesso livello. Benvenuti!

**Italiaa elokuvien viemänä** **1208010**  
Pe 17.00–19.30 1.–15.10.  
9 oppituntia 47 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
FM Isabella Blom  
Tempaudu mukaan italiankielisten elokuvien maailmoihin ja harjoittele samalla

kielitaitoasi! Katsomme draama- ja komediaelokuvista jaksoja ja valmistaudumme niihin ennakkokotitehtävillä, joissa on sanastoharjoituksia ja kielivinkkejä mm. italian puhekieleen, esitellään ohjaajaa ja elokuvan kontekstia. Katsomisen jälkeen keskustelemme ja ihmettelemme kielin ja kulttuuri-ilmiöitä!



## JAPANI

### EU O

**Tutustu japanin kieleen  
ja kulttuuriin!** **1298100**  
Ti, To 17.00–19.30 19.8.–2.9., ei 24.8.  
12 oppituntia 69 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24,  
FK Aaro Haavisto **KESÄKURSSI**  
Tekemällä oppii japaniakin! Tule rohkeasti mukaan kokeilemaan japanilaisia soittimia (soittotaitoa ei tarvita!), harjoittelemaan kalligrafiaa ja origamien tekoa sekä aistimaan teetaidetta – ja opiskelemaan niiden lomassa japanin kieltä, kuten tervehdyksiä, kohteliaisuusfraaseja, joitakin hiragana- ja katakana- kirjanmerkkejä sekä aiheisiin liittyvää sanastoa. Tutustumme lyhyesti myös aihepiirien taustoihin. Opiskelumateriaali sisältyy kurssiin.

**Japanin alkeet A** **1298101**  
Ti 17.00–18.30 14.9.–30.11.  
24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
FM Masayo Hayade  
Tästä alkaa matka kiehtovaan japanin kieleen! Harjoittemme kielen perussanas-

toa- ja rakenteita myös erilaisissa käytännön puhe- ja kuuntelutilanteissa ja ohessa opiskelemme myös kotoperäiset hiragana- ja katakana tavumerkit. Lisäksi tutustumme japanilaisen kulttuurin ja yhteiskunnan erityispiirteisiin mm. videomateriaalien kautta. Oppikirja: Michi – tie japanin kieleen kpl 1-4.

**Japanin alkeet B** **1298102**  
Ke 17.00–18.30 8.9.–1.12., ei 20.10.  
24 oppituntia 123 €  
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
FK Aaro Haavisto  
Sisältö kuten kursilla A. Kurssilaiset voivat lisäksi hyödyntää Moodle-alustan lisämateriaaleja kotona opiskelussa.

### EU A1.2

Pohjatietoina n. vuoden japania tai intensiivialkeet kansalaisopistossa opiskelleille tai vastaavat tiedot.

**Japanin jatko 2 A** **1298103**  
Ma 17.00–18.30 6.9.–29.11., ei 18.10.  
24 oppituntia 124 €  
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
FK Aino Partonen

Jatka tästä kiehtovaa matkaa japanin kieleen ja kulttuuriin! Alun kertauksen jälkeen uusina aihepiireinä ovat mm. nähtävyyksien sijainti, ravintolassa asioiminen ja kyläileminen japanilaisella tuttavalla. Rakenteista harjoittemme mm. olemassaolon, omistamisen ja toistuvuuden ilmaisuja. Aloitamme myös kiinalaisperäisten kanji-merkkien opiskelun ja niitä opetetaan hiraganaa ja katakanaa käyttäen, mutta näiden sujuvaa osaamista ei vaadita. Tutustumme edelleen japanilaisen kulttuurin ja yhteiskunnan erityispiirteisiin. Oppikirjat: Michi - tie japanin kieleen kpl 8 eteenpäin



ja Basic Kanji Book vol. 1. uusi painos (New Edition 2015; ISBN 9784893581). Lisäksi kurssilaiset voivat hyödyntää Moodle-alustan lisämateriaaleja.

**Japanin jatko 2 B** **1298104**  
Ti 18.40–20.10 14.9.–30.11.  
24 oppituntia 124 €  
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
FM Masayo Hayade  
Sisältö kuten kurssilla A paitsi Moodle ei ole käytössä.

### EU A1.3

Pohjatietoina n. 2 vuotta japania kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

**Japanin jatko 3** **1298105**  
Ti 17.00–18.30 7.9.–30.11., ei 19.10.  
24 oppituntia 124 €  
Sininen luokka, Mikonkatu 8 A, 5 krs  
FK Aino Partonen  
Aloitamme täysin japaninkielisten tekstien lukemisen, teemme tehtäviä myös pienryhmissä keskustellen ja kirjoittamisessa voit valita oman vaativuustasosi. Harjoittelemme puhumaan liikenteessä liikkumisesta, pyytämään lupaa, keskustelemaan säästä ja vertailemaan asioita japaniksi. Opiskelemme myös yleisten japanin kirjakielen ja puhekielen perustyylin verbimuotojen taivuttamista, vertailua ja käyttöä. Oppikirjat: Michi II - vuosi Japanissa kpl 1-3 ja Basic Kanji Book vol.1 (painos 2015; ISBN 9784893588821) kpl 9 eteenpäin.

### EU A2.2

Pohjatietoina n. neljä vuotta japania kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

**Japanin jatko 4** **1298106**  
Ma 18.40–20.10 6.9.–29.11., ei 18.10.  
24 oppituntia 124 €  
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
FK Aino Partonen  
Alun kertausten jälkeen jatkamme uusien rakenteiden parissa opiskellen täytymisen, ehtojen ja kykenemisen ilmaisemista. Laajennamme sanastoa, joka auttaa meitä puhumaan mm. luonnonilmiöistä, maantieteestä ja arkiaskareista. Oppikirja on kirjoitettu kana-merkeillä, joten opiskelijalla tulisi olla valmiudet lukea niitä sekä joitakin kanji-merkkejä, joita on opiskeltu jo n. 215 kpl. Oppikirjat: Michi II - vuosi Japanissa kpl 10-12 ja Basic Kanji Book vol.1 (painos 2015; ISBN 9784893588821) kpl 20 eteenpäin.

**Kertaa ja kehitä japanin lauserakenteita** **1298107**  
Ma 17.00–18.30 13.9.–18.10.  
12 oppituntia 64 €  
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
FM Masayo Hayade **LYHYTKURSSI**  
Oletko opiskellut Michi II -kirjaa tms. tai haluaisit kerrata ennen B1-tasoa kannustavassa ilmapiirissä? Kertamme aiemmin opiskeltujen lauserakenteiden piirteet ja laajennamme osaamistamme opiskellen mm. ehdottamista, täytymistä, neuvomista, mielipiteitä, arvelemista, jos/kun -rakennetta ja syventävästi verbien muodot erilaisilla teorian ja käytännön harjoituksilla. Opetusmateriaali sisältyy kurssiin.

### EU B1

Pohjatietoina 4-5 vuotta japania kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

**Japanin keskustelu ja kuuntelu** **1298108**  
Ma 17.00–18.30 25.10.–29.11.  
12 oppituntia 64 €  
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
FM Masayo Hayade **LYHYTKURSSI**  
Kehitä japanin keskustelutaitojasi, syvennä kuullun ymmärtämistäsi ja rohkaistut kommunikoidaan todellisissa tilanteissa! Aiheina ovat myös ajankohtaiset uutiset ja tapahtumat, jolloin sanavarastokin kertaautuu ja laajenee. Tutustumme lisäksi japanilaiseen kylpyläkulttuuriin 'onseniin' ja keskustelemme sen rentouttavasta vaikutuksesta elimistöön ja mieleen. Opetusmateriaali sisältyy kurssiin.



## KIINA

### EU 0

**Kiinan alkeet** **1298200**  
To 16.45–18.15 9.9.–2.12., ei 21.10.  
24 oppituntia 124 €  
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
Li Bai-Saturo  
Matka kiinan kieleen alkaa, kun harjoittelemme selviytymistä kiinaksi etenkin arkielämän puhetilanteissa mm. tervehdittäessä, ilmaistaessa kysymyksiä, maita ja kansalaisuuksia sekä kerrottaessa perheestä. Opiskelijalle avautuvat myös kiinalaisten kirjoitusmerkkien rakenne, symboliikka

ja ääntäminen kiinan tavukielen (pinyin) avulla sekä kieliopin perusteita. Oppikirja: Chi le ma - Kiinan peruskurssi kpl 1-3.

### EU A1.1

Pohjaopintoina n. yksi lukukausi kiinaa kansalaisopistolla tai vastaavat tiedot.

**Kiinan alkeiden jatko** **1298201**  
To 18.30–20.00 9.9.–2.12., ei 21.10.  
24 oppituntia 124 €  
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
Li Bai-Saturo  
Matka kiinan kieleen jatkuu harjoitellen erityisesti käytännön puhekieltä ja sanastoa arkielämässä, kuten kerrottaessa lomasuunnitelmista, asioidessa ostoksilla ja ravintoloissa sekä liike-elämän kohtaamisissa. Avaamme myös lisää kiinalaisten kirjoitusmerkkien symboliikkaa, rakennetta ja ääntämistä kiinan tavukielen avulla sekä kieliopin perusteita. Oppikirja: Chi le ma - Kiinan peruskurssi kpl 4-6.

### EU A1.2

Pohjaopintoina n. vuosi kiinaa kansalaisopistolla tai vastaavat tiedot.

**Kiinan jatko 1** **1298202**  
Ti 16.45–18.15 7.9.–30.11., ei 19.10.  
24 oppituntia 124 €  
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
Li Bai-Saturo  
Matka kiinan kieleen syvenee tavoitellen hyödyllistä käyttökieltä, jolla asiat sujuvat arkielämässä kuten ruokaa tilattaessa ravintolassa ja kerrottaessa harrastuksista ja opiskelusta. Opiskelemme lisäksi keskeisiä rakenteita, kuuntelutaitoa sekä kiinalaista populaari- ja tapakulttuuria ja saamme valmiuksia Kiinan matkalle. Oppikirja: Chi le ma - Kiinan peruskurssi kpl 8 alkaen.



## KOREA

EU 0

**Korean alkeet** **1298500**  
 To 18.40–20.10 9.9.–2.12., ei 21.10.  
 24 oppituntia 124 €  
 Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
 FM Kim Jeongdo  
 Ota korean kielestä koppi! Aloitamme opiskelemalla korean hangul-aakkostoa, tavujen rakentamista ja ääntämistä. Jatkamme harjoitellen etenkin suullisesti käytettäviä käytännöllisiä ilmaisuja ja samalla avaamme korean kieliopin perusteita. Luemme yksinkertaisia tekstejä. Oppikirja: Practical Korean Basic 1 (ISBN-13 :9788959957668 / ISBN-10 :8959957666) kpl 1-3.

EU A1.2

Pohjaopintoina n. yksi vuosi koreaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

**Korean jatko 1** **1298501**  
 To 17.00–18.30 9.9.–2.12., ei 21.10.  
 24 oppituntia 124 €  
 Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
 FM Kim Jeongdo  
 Tule jatkamaan korean kielen ja kulttuurin opiskelua! Alun kertauksen jälkeen jatkamme käytännöllisten arkipäivän ilmaisujen ja tekstien lukemisen opettelua. Samalla syvennymme paremmin korean peruskieloppiin ja vertaamme korean ja suomen kielten sekä kulttuurien välisiä eroavaisuuksia, joiden tuntemus auttaa oppimisessa. Practical Korean Basic 1 (ISBN-13 :9788959957668 / ISBN-10 :8959957666) kpl 7 alkaen.



## LATINA

EU 0

**Latinan alkeet etänä** **1298400**  
 Ke 17.00–18.30 15.9.–8.12., ei 20.10.  
 24 oppituntia 124 €  
 FM Tea Pelkonen **ETÄKURSSI**  
 Tervetuloa aloittamaan kielten kuningattaren opiskelua yleissivistävästi! Harjoittelemme mm. ääntämistä, lentäviä lauseita ja kulttuuritietoutta sekä kieliopista mm. substantiivien 1.deklinaation, pronomien ja, verbeistä 1. ja 2. konjugaation preesensia. Sopii myös kertaajille- repetitio est mater studiorum. Oppikirjat: Clavis Latina 1 – Textus & Cultura alusta sekä harjoituskirja Clavis Latina 1- Grammatica & Exercitia.



## PERSIA

EU 0

**Persian alkeet** **1298900**  
 Ma 17.00–18.30 6.9.–29.11., ei 18.10.  
 24 oppituntia 124 €  
 Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
 FM Sepehr Fatemi  
 Tästä alkaa matka persian kielen saloihin! Opiskelemme ihan alusta aakkoset ja kirjoittamista sekä tutustumme peruskieloppiin. Lisäksi harjoittelemme puhumista erilaisissa arkielämän helppoissa keskuste-

lutilanteissa pareittain ja pienryhmissä sekä tutustumme persialaiseen kulttuuriin. Oppikirja: First Step Persian (ISBN 9786229512357).

EU A1.2

Pohjaopintoina n. vuosi persiaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

**Persian jatko 2** **1298901**  
 Ma 18.40–20.10 6.9.–29.11., ei 18.10.  
 24 oppituntia 124 €  
 Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
 FM Sepehr Fatemi **HYBRIDIKURSSI**  
 Harjoittelemme puhumista erilaisissa arkielämän käytännön keskustelutilanteissa pareittain ja pienryhmissä. Lisäksi harjoittelemme kirjoittamista ja kuuntelemista. Jatkamme myös tutustumista persialaiseen kulttuuriin. Voit osallistua myös etänä. Oppikirja: Mina 1 (ISBN 9786229512333) kpl 5-8.



## PORTUGALI

EU 0

**Portugalin alkeet** **1298300**  
 To 17.00–18.30 9.9.–2.12., ei 21.10.  
 24 oppituntia 124 €  
 Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
 FM Janne Löppönen  
 Aloita tästä löytömatka portugalin kieleen ja kulttuuriin! Teemme ääntämis-, puhe- ja sanastoharjoituksia liittyen mm. tervehdyksiin, kuulumisten vaihtoon, kaupoissa ja kahvilassa asioimiseen. Rakenteista opis-

kelemme mm. puhuttelumuodot, persoonapronominit, erilaisia verbejä. Muiden romaanisten kielten ja englanninkin perusteella portugali vaikuttaa jo yllättävän tutulta! Oppikirja: Tudo Bem? (uusittu painos 2017) kpl 1-5.



## RANSKA

EU 0

**Ranskan alkeet A** **1205000**  
 Ti 17.00–18.30 7.9.–30.11., ei 19.10.  
 24 oppituntia 124 €  
 Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
 FM Kirsi Kontula  
 Tervetuloa aloittamaan ranskan opiskelu kannustavassa seurassa! Tavoitteena on opetella selviytymään ranskan kielellä helpoissa jokapäiväisen elämän, työn ja matkailun kommunikaatitilanteissa myös ääntämistä huomioiden. Perusrakenteista harjoittelemme mm. säännöllisten verbien taivutusta, artikkelit, prepositioita, adjektiivien taivutusta ja kysymyslauseita. Oppikirja: C'est parfait! 1 kpl 0-3. Oppikirjaa täydentävä opiskelijan äänitiedosto löytyy lataamalla maksutta Otso-sovelluksesta kustantajalta.

**Ranskan alkeet B** **1205001**  
 Ke 17.00–18.30 15.9.–1.12.  
 24 oppituntia 124 €  
 Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
 FM Mariitta Hietala  
 Sisältö kuten kurssilla A.

## EU A1.2

Pohjatietoina n. vuosi ranskaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

**Ranskan jatko 2 1205002**

Ti 18.45–20.15 7.9.–30.11., ei 19.10.  
24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Kirsi Kontula

Tule jatkamaan kaunista ranskaa kerraten ensin alkeiskursilla opiskeltuja keskeisiä asioita. Kaikki, jotka haluavat oppia selviytymään jokapäiväisen elämän ja matkailun tilanteissa, ovat myös tervetulleet mukaan. Harjoittemme puhetaitoa ja ääntämistä sekä sanastoa liittyen mm. säähän, vaatteisiin, väreihin ja harrastuksiin. Rakenteista opiskelemme mm. eri pronomineja, lisää adjektiiveja ja refleksiiviverbejä. Oppikirja: C'est parfait! 1 kpl 6/7-8 + opettajan materiaali.

## EU A1.3

Pohjatietoina n. 2 vuotta ranskaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

**Ranskan jatko 3 1205003**

Ma 17.00–18.30 6.9.–29.11., ei 18.10.  
24 oppituntia 124 €

Sininen luokka, Mikonkatu 8 A, 5 krs

FM Kirsi Kontula

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

**Ruostuneen ranskan ripeä aktiointi 1205004**

To 18.35–18.05 9.9.–25.11.  
24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Mariitta Hietala

Oletko aiemmin (esim. koulussa) opiskellut ranskaa mutta tietosi kaipaavat ripeää aktiointia ja päivitystä? Etenemme vauhdikkaasti harjoitellen arkielämässä ja matkaillessa hyödyllisiä keskustelu- ja kuuntelutilanteita sekä sanastoa. Kertaamme myös rakenteita, kuten adjektiivien vertailua, eri pronomineja ja passé composé. Kulttuurituokioissa käsittelemme mm. asumista ja joulua Ranskassa. Oppikirja: Chez Olivier 2 kpl 1-6.

**Ranskan kielioppikertaus 1205005**

La 9.00–14.00 25.9.  
6 oppituntia 33 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Mariitta Hietala **VIIKONLOPPUKURSSI**

Jos ranskan kieliopissasi olisi hiomisen ja aktiivoinnin varaa, tule tehokertaamaan futuuri, konditionaali, painottomat pronominit sekä en ja y. Teemme harjoituksia sekä keskustellen että kirjallisesti itsenäisesti, pareittain ja pienryhmissä. Opetusmateriaali sisältyy kurssiin.

## EU A2.1

Pohjatietoina n. 3 vuotta ranskaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

**Ranskaa kerraten ja laajentaen 4 1205006**

Ke 9.30–11.00 8.9.–1.12., ei 20.10.  
24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

KM, FM Anna Rossi

**PÄIVÄKURSSI**

Tempaudu mukaan rennolle matkalle pu-

humaan ja kuuntelemaan ranskaa aidoissa tilanteissa! Samalla mm. ruokaan, vapaa-aikaan ja yhteiskunnallisiin aiheisiin liittyvä sanasto laajenee ja ääntäminen hioutuu. Kertaamme myös käytännöllisiä verbimuotoja, kuten konditionaalia, passé composéta ja imperfektiä, ja opetlemme futuurin käyttöä. Kulttuurin näkökulmasta pohdimme mm. nykytekniikan vaikutuksia hyvinvointiin ja ranskalaisten vapaa-ajan viettoa. Oppikirja: Escalier 3 kpl 1-4.

**Ranskan jatko 4 1205007**

Ke 17.00–18.30 8.9.–1.12., ei 20.10.  
24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Kirsi Kontula

Inspiroiva matka ranskan kieleen ja kulttuuriin jatkuu harjoitellen sanastoa, ääntämistä ja puhetaitoa, jotta selviytyisimme mm. vieraiden vastaanottamisesta, tekemisen ehdottamisesta ja kiinnostuksen kohteista jutellessa. Kertaamme rakenteita ja uusina opimme mm. futuurin ja konditionaalin. Kulttuurivälipalat esim. elämästä Montréalissa ja Matissesta innostavat oppimaan lisää! Oppikirja: C'est parfait! 2 kpl 6/7-8.

**Aktivoi ja päivitä ranskaa etänä 1205008**

to 18.00–18.30 13.9.–3.12., ei viikolla 42  
22 oppituntia 115 €

FM Maria Hahtomaa

**ETÄKURSSI**

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

## EU A2.2

Pohjatietoina n. 4 vuotta ranskaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

**Kertaa ja syvennä ranskaa 1205009**

Ti 9.00–10.30 7.9.–30.11., ei 19.10.  
24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Maria Hahtomaa

**PÄIVÄKURSSI**

Kertaa ja syvennä taitojasi (esim. ruostuneita lukiotietoja) myös ajankohtaisen ranskalaisen kirjan avulla. Vetreytämme keskustelutaitoja, kuullun ymmärtämistä sekä laajennamme sanavarastoa liittyen mm. ulkonäköön, muotiin, elämäntapahtumiin ja perheeseen. Kertaamme myös kielioppia, kuten pluskvamperfektin, relatiivipronomineja ja konjunktioita. Oppikirja: Vite et Bien 2 (ISBN 9782090352757) kpl 9 eteenpäin.

**Ranskaa kerraten ja laajentaen 5 1205010**

Ke 17.00–18.30 8.9.–1.12., ei 20.10.  
24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Prof. dipl. Rodolphe Le Clech

Tempaudu mukaan rennolle matkalle puhumaan ja kuuntelemaan ranskaa aidoissa tilanteissa! Samalla mm. retkeilyyn, urheiluun, verkkoasiointiin ja poliisilaitoksella asiointiin liittyvä sanasto laajenee ja ääntäminen hioutuu. Kertaamme myös käytännöllisiä rakenteita kuten itsenäiset omistuspronominit ja subjunktiivin. Kulttuurituokioissa nojatuolimatkailemme mm. Pariisin olympialaisiin 2024. Oppikirja: Chez Olivier 3 kpl 8 eteenpäin.



**Ranskan jatko 5**

To 17.00–18.30

24 oppituntia

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Mariitta Hietala

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

**1205011**

9.9.–25.11.

124 €

**EU B1**

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

**Converser en français, c'est facile!****1205012**

Ma 17.00–18.30

6.9.–29.11., ei 18.10.

24 oppituntia

124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Nadja Elfving, M2 pro

Dans ce cours, nous organiserons divers débats et discussions autour de thèmes culturels et de société dans une ambiance amicale et détendue. Nous pourrions aussi revoir quelques points linguistiques, selon les besoins du groupe. Ce cours s'adresse à des étudiants de niveau intermédiaire désirant rafraîchir leurs bases et développer l'interaction et la fluidité de la langue. Bienvenue! Matériel fourni par le professeur.

**Ranskaa ranskaksi**

1205013

Ke 18.40–20.10

8.9.–1.12., ei 20.10.

24 oppituntia

124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Prof. dipl. Rodolphe Le Clech

Aktivoi ranskaasi monipuolisesti myös ranskalaisen oppikirjan sekä autenttisten radio- ja televisio-ohjelmien avulla! Harjoitteleme etenkin puheen sujuvuutta eri keskustelutilanteissa mutta luemme myös eri tekstityyppejä syventääksemme sanavarastoa. Kielioppirakenteitakin kertaatuu tarvittaessa. Aihepiirit käsittelevät mm. perheitä, ulkonäköä, fyysistä kuntoa, ruokailua ja ranskalaista kulttuuria. Oppikirja: Totem 3 Livre de l'élève B1 (ISBN 9782014015522) kpl 16 (dossier 4) eteenpäin.

**EU B2-C**

Pohjatietoina n. 6 vuotta ranskaa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

**Parlons français!****1205014**

Ke 17.00–18.30

15.9.–8.12., ei 20.10.

24 oppituntia

124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Nadja Elfving, M2 pro

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 0****Beginner Swedish for Foreigners 1****1202000**

Thu 18.45–20.15 16.9.–9.12., not on 21.10.

24 lessons 87 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Sonja Sjöholm

Welcome to start learning the basics of Swedish to manage in different everyday situations when e.g. presenting yourself, talking about your day, food, transport and hobbies. We will also practise listening, writing and grammar and the assigned homework will support effective learning. The teaching languages will be Swedish and English. Coursebook: Vi ses! Svenska för nybörjare units 1-4.

**EU A1.3**

Previous studies of about six months of Swedish are required.

**Beginner Swedish for Foreigners 2****1202001**

Thu 17.00–18.30 16.9.–9.12., not on 21.10.

24 oppituntia 87 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Sonja Sjöholm

Welcome to continue learning the basics of Swedish to manage in different everyday situations when talking about e.g. health, a ferry cruise, environment and Finnish-Swedish culture. We will also practise listening, writing and grammar and homework will

support effective learning. The teaching languages will be Swedish and English. Coursebook: Vi ses! Svenska för nybörjare units 9-12.

**EU A2.1**

Pohjatietoina 2-3 vuotta ruotsia kansalaisopistossa tai ruostuneet peruskoulutiedot.

**Ruostuneen perusruotsin****tehokertaus 1****1202002**

Ke 17.00–18.30 15.9.–8.12., ei 20.10.

24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Maria Paavonsalo

Onko koulussa oppimasi perusruotsi pahasti ruosteessa? Lähde mukaan ruotsin aktivointimatkalle eri kaupunkeihin Suomessa harjoitellen ruotsiksi mm. kysymysten tekoa, kuvailemaan päivän tapahtumia, mieltymyksiä, harrastuksia sekä toimimaan ostoksilla, tietä neuvomassa ja hotellissa. Tärkein tavoite on puhe- ja kuuntelutaidon sekä sanaston aktivointi. Oppikirja: Häng med! 1 kpl 1-5.

**EU B1**

Pohjatietoina keskikoulun, peruskoulun tai lukion C-ruotsi.

**Työelämän ruotsia****1202003**

Ke 17.00–19.30

25.8.–29.9.

18 oppituntia

94 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Bodil Wadenström

**INTENSIIVINEN KURSSI**

Tule aktivoimaan ja päivittämään työssä tarvitsemiasi ruotsin taitojasi tehokkaalle intensiivikurssille! Lähiopetuksessa keskitymme erityisesti sanaston ja työtilanteissa tarvittavien yleisten fraasien sekä keskus-



telu- ja kuuntelutaitojen aktivointiin esim. tutustumis-, asiakaspalvelu- ja neuvontatilanteissa, työpaikkahaastattelussa, kokouksissa ja oman työn esittelyssä simuloiden todellisia tilanteita. Opetusmateriaali sisältyy kurssiin.

### Ruostuneen perusruotsin tehokertaus 2 **1202004**

To 17.00–18.30 16.9.–9.12., ei 21.10.  
24 oppituntia 124 €  
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
FM Maria Paavonsalo **KESTÄVÄ KEHITYS**  
Onko ruotsin kielitaitosi kangistunut? Tule tehokertaamaan vanhaa ja päivittämään uutta nojatuolimatkaletta Suomeen ja Ruotsiin harjoitellen erilaisia käytännön puhe-tilanteita sekä kuuntelemaan sujuvammin suomen- ja riikinruotsia. Samalla sanasto laajenee liittyen mm. kuulumisten vaihtoon, työstä kertomiseen, asumiseen ja kiertäykseen sekä joitakin kieliopin keskeisiä asioita. Oppikirja: Häng med! 2 kpl 1-5.

### EU B2

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

### Ruostuneen lukioruotsin tehoaktivointi **1202005**

Ti 17.00–18.30 14.9.–7.12., ei 19.10.  
24 oppituntia 124 €  
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
FM Kari Vehmas  
Onko lukioruotsisi vaipumassa unholaan? Tule aktivoimaan keskustelu- ja kuuntelutaitojasi, päivittämään sanastoasi ja virittämään kielioppisi uuteen uskoon monipuolisilla harjoituksilla. Aihepiirit liittyvät mm. asumiseen, vapaa-aikaan ja terveyteen sekä ajankohtaisiin asioihin ja tapahtumiin. Opetuskielenä on pääasiassa ruotsi,

kielioppiasiat myös suomeksi. Oppikirja: Grammatik Galleri valikoiden sekä opettajan materiaali.

### Säg det på svenska! Ruotsin keskustelukurssi **1202006**

Ti 18.40–20.10 14.9.–7.12., ei 19.10.  
24 oppituntia 124 €  
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
FM Kari Vehmas  
Tule keskustelemaan ruotsiksi mitä erilaisimmista aihealueista! Aktivoimme ja kartutamme sanavarastoa ja saamme sujuvuutta keskustelutaitoihin. Keskustelua inspiroivat mm. lehtiartikkelit, uutiset, videopätkät ja musiikki myös opiskelijoiden kiinnostuksen mukaan. Teemme runsaasti pari- ja pienryhmätöitä ja opimme ruotsia rennossa ja rohkaisevassa ilmapiirissä. Opiskelumateriaali sisältyy kurssiin.

### Valmennuskurssi valtionhallinnon ruotsin kielitutkintoon etänä **1202007**

Ke 17.00–19.30 6.10.–8.12.  
30 oppituntia 154 €  
FM Bodil Wadenström **ETÄKURSSI**  
Kurssi valmentaa hyvän ja tyydyttävän taidon tutkintoihin ja sen jälkeen on mahdollisuus suorittaa valtionhallinnon kielitutkinto opistolla. Tavoitteena on suullisen kielitaidon aktivoiminen, ruotsinkielisen puheen ymmärtämisen kehittäminen sekä kirjallisen ilmaisun, sanaston tuntemuksen ja tekstin ymmärtämisen syventäminen. Opiskelumateriaali ja kahden kotona tehtävän aineen tarkastus sisältyvät hintaan. Tutkintomaksu maksetaan erikseen Opetushallitukselle.



## SAKSA

### EU 0

### Freut mich! Saksan alkeet **1204000**

Ma 18.40–20.10 6.9.–29.11., ei 18.10.  
24 oppituntia 124 €  
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
FM Andrea Suikkanen  
Saksaa matkalle, töihin, saksalaisten kaverien kesken tai omaksi iloksi? Aloita tästä matkasi saksan kieleen ja kulttuuriin harjoitellen mm. ääntämistä, tervehtimistä, lukusanoja, itsestä kertomista, töistä ja säästä sekä matkalippujen ostamista monipuolisilla kuuntelu-, puhe-, sanasto- ja rakennetehävillä. Wienin nähtävyydet tulevat myös tutuiksi! Opetuskielenä suomi ja saksa. Oppikirja: Freut mich 1 kpl 1-4.

### EU A1.2

Pohjatietoina n. 1-2 vuotta saksaa kansalaisopistossa tai lyhyt koulusaksa.

### Freut mich! Saksaa jatkajille 2 **1204001**

Ti 17.00–18.30 7.9.–30.11., ei 19.10.  
24 oppituntia 124 €  
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
FM Carmen Tomas  
Jatka tai kertaat matkaasi saksan kieleen ja kulttuuriin! Puhe- kuuntelu- ja sanastoharjoituksissa opettelemme mm. sopimaan tapaamisen, puhumaan TV-ohjelmista ja omista kokemuksista sekä selviytymään matka- ja asiakaspalvelutilanteissa myös roolipelein. Rakenteista harjoitellaan mm. epä-

säännöllisten verbien perfektia, sivulauseita ja datiiiviprepositioita. Opetuskielenä saksa ja suomi. Oppikirja: Freut mich 2 kpl 1-4.

### EU A2.1-A2.2

Pohjatietoina n. 3 vuotta saksaa kansalaisopistossa tai lyhyt koulusaksa.

### Freut mich! Saksaa jatkajille 3 **1204002**

Ma 17.00–18.30 6.9.–29.11., ei 18.10.  
24 oppituntia 124 €  
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
FM Andrea Suikkanen  
Tule viimeistelemään tai kertaamaan saksan kielen perustaitojasi nojatuolimatkaletta Salzburgiin ja interrailaten Saksan halki! Käytännön puhe- ja kuunteluharjoitukset valmentavat sinua tositalanteisiin ja samalla sanavarasto kertaautuu ja laajenee. Myös rakenteita, kuten relatiivilauseita, passiivia ja futuuria, kerrataan. Opetuskielenä saksa ja suomi. Oppikirja: Freut mich 3 kpl 6-10.

### EU B1

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

### Ruostuneen saksan aktivointi **1204003**

Ke 18.40–20.10 8.9.–1.12., ei 20.10.  
24 oppituntia 124 €  
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
FM Claire Scheunemann  
Onko saksan taitosi päässyt patinoitumaan aikaa myöten? Aktivoi ja päivitä sanavarastoasi, kielioppiasi ja etenkin keskustelutaitoasi pareittain ja pienryhmissä yleisistä aiheista, joista jokainen löytää helposti jotakin sanottavaa. Myös ripaus kulttuuriaihei-

ta inspiroi opiskelemaan lisää. Los geht's! Opetuskieli saksa, tarvittaessa myös suomi. Opiskelumateriaali sisältyy kurssiin.

## EU B2

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

### Deutsch sprechen und Wortschatz erweitern **1204004**

Ke 17.00–18.30 8.9.–1.12., ei 20.10.  
24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Claire Scheunemann

Möchten Sie Ihre Sprechfähigkeit verbessern und Ihren Wortschatz erweitern? Dann könnte dieser Kurs für Sie passen. Hier sprechen wir über alles, was die Schüler interessiert, u.a. Aktuelles aus Gesellschaft, Kultur und Politik sowie Reiseziele in deutschsprachigen Ländern. Wir lesen zu Hause und im Unterricht verschiedene Texte, sehen kurze Videos, und hören Musik. Zunächst sammeln wir Wörter zum Thema. Unterrichtsmaterial im Preis inbegriffen.



## VENÄJÄ

### EU O

### Venäjän alkeet **1206000**

Ti 17.00–18.30 7.9.–30.11., ei 19.10.  
24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Julia Zsembery

Pariisi kaukana, Pietarin kulttuuriaarteet lähellä! Tule rohkeasti mukaan opiskelemaan perusteellisesti kyrilliset aakkoset ja ääntämistä. Harjoitteleme 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 kpl 1-5.

### EU A1.2

Pohjatietoina n. vuosi venäjää tai vastaavat tiedot.

### Venäjän jatko 2 **1206001**

Ma 17.00–18.30 6.9.–29.11., ei 18.10.  
24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

YAMK Raissa Tsehkovskaja

Hyppää taas Pietarin junaan ja jatka matkaasi venäjän kieleen! Teemme paljon puheharjoituksia ja kuunteluita selviytyäksemme jokapäiväisen elämän tilanteissa, kuten viikonlopun vietosta ja harrastuksista kerrottaessa ja kahvilassa asioidessa. Kertaamme rakenteita ja uusina opimme mm. yksikön genetiivin ja instrumentaalin

sekä liikeverbejä. Oppikirja: Kafe Piter 1, Huom. uudistettu kirja 2020 kpl 10-13.

### EU A1.3

Pohjaopintoina n. 2 vuotta venäjää kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

### Ruostuneen venäjän kertaus etänä **1206002**

Ti 18.40–20.10 21.9.–23.11., ei 19.10.  
18 oppituntia 94 €

YAMK Raissa Tsehkovskaja **ETÄKURSSI**

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

### EU A2.1

Pohjatietoina n. 3 vuotta venäjää kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

### Venäjän jatko 4 **1206003**

Ti 18.40–20.10 7.9.–30.11., ei 19.10.  
24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Julia Zsembery

Inspiroiva matka venäjän kieleen ja kulttuuriin jatkuu! Harjoitteleme helppoja arkipäivän puhetilanteita ja kuunteluita sekä laajennamme sanavarastoamme liittyen mm. puhelinkeskusteluun, sairastamiseen ja pukeutumiseen. Rakenteista kertaamme adjektiivien taivutuksia ja aspektien perusteita sekä tutustumme mm. indefiniittisiin lauseisiin ja konditionaaliin. Oppikirja: Kafe Piter 2 kpl 4-6.

### EU A2.2

Pohjaopintoina 3-4 vuotta venäjää kansalaisopistossa tai lyhyt kouluvenäjä.

### Puhu ja kuuntele venäjää! **1206004**

Ti 17.00–18.30 14.9.–7.12., ei 19.10.  
24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

YAMK Raissa Tsehkovskaja

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

### EU B1

Pohjaopintoina n. 5 vuotta venäjää kansalaisopistossa tai lyhyt kouluvenäjä.

### Venäjää syventäen ja kerraten **1206005**

To 17.00–18.30 9.9.–2.12., ei 21.10.  
24 oppituntia 124 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Julia Zsembery

Matka venäjän kieleen syvenee etenkin keskusteluharjoitusten ja sanaston myötä, joiden aiheina ovat mm. 2000-luvun Venäjä ja ulkomailla asuvat venäläiset. Lisäksi opiskelemme rakenteita, kuten adjektiivin ja adverbien vertailuasteet ja gerundin sekä kertaamme pronomineja. Oppikirja: Kafe Piter 3 kpl 7-8 ja opettajan materiaali.



## VIRO

EU 0

### Viron alkeet 1298600

Ke 17.00–18.30 8.9.–1.12., ei 20.10.  
24 oppituntia 124 €  
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
FM Liisi Ahvonen  
Aloita tästä viron opiskelu ja saat hyvät eväät mukaasi vaikka seuraavalle Tallinnan matkalle! Harjoitteleminen etenkin suullista kielitaitoa monipuolisilla tehtävillä, jotka liittyvät mm. tutustumiseen, kohteliaisuusilmauksiin, laivamatkaan, kahvilassa asiointiin ja lukusanoihin. Harjoitteleminen myös kuuntelua, ääntämistä ja peruskielioppia. Opetuskielenä viro, apukielenä suomi. Oppikirja: Meie keelesild kpl 1-4.

EU A1.3

Pohjaopintoina n. yksi lukukausi viroa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

### Viron alkeiden jatko 1298601

Ke 18.45–20.15 8.9.–1.12., ei 20.10.  
24 oppituntia 124 €  
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
FM Liisi Ahvonen  
Jatka tai tule kertaamaan viron alkeita ja saat lisää eväitä mukaasi vaikka seuraavalle Viron matkalle! Harjoitteleminen etenkin suullista kielitaitoa monipuolisilla tehtävillä, jotka liittyvät mm. ostoksilla käyntiin, säähän ja harrastuksiin. Harjoitamme myös kuuntelua, ääntämistä ja rakenteita, kuten verbien aikamuotoja ja substantiivien sija-

muotoja. Opetuskielenä viro, apukielenä suomi. Oppikirja: Meie keelesild kpl 5-8.

EU B1

Pohjaopintoina 3-4 vuotta viroa kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot.

### Viron keskustelukurssi etänä 1298602

To 17.00–18.30 9.9.–2.12., ei 21.10.  
24 oppituntia 124 €  
FM Helja Kirber **ETÄKURSSI**  
Tule vetreyttämään vapaata keskustelua virokseksi ja täydentämään kielitaitoasi ajan-kohtaisista aiheista ja mukavassa ilmapiirissä etänä! Laajennamme hyödyllistä sanavarastoa mm. erilaisten lyhyiden artikkelien myötä, kertaamme kielioppia tarpeen tullen, katselemme uutislähetyksiä ja kuuntelemme musiikkia yhdessä, pareittain ja pienryhmissä. Opiskelumateriaali sisältyy kurssiin.

## SISÄLTÖ

### KUVALLISET TAITEET JA TAIDOT

Ikebana.....	68
Kuvitus.....	68
Kuvataide .....	68
Maalaus.....	68
Piirustus.....	72
Suunnittelu ja sisustus.....	73
Taidegrafiikka.....	73
Taideterapia .....	74
Valokuvaus .....	75
Videokuvaus .....	76

### KÄDENTAIIDOT

Askartelu .....	76
Kudonta .....	76
Makrame .....	77
Neulonta.....	78
Ompelu .....	78
Puutyöt .....	80
Värjäys.....	80

### MUSIIKKI

Bass .....	80
Bändit / Band.....	80
Improvisaatio .....	81
Kitara / Guitar .....	83
Klassinen Laulu .....	85
Kuorot / Choir.....	87
Laulujen sanoitus ja kirjoittaminen.....	87
Laulun ryhmäopetus .....	88
Lauluyhtye / Vocal Ensemble.....	93
Musiikin historia.....	93
Musiikin teoria / Music Theory.....	93
Muskarit .....	94
Piano .....	97
Pop-Jazzlaulu.....	99
Ukulele.....	100

### TEATTERI, ILMAISU JA KIRJOITTAMINEN

Improvisaatio .....	101
Kirjallinen ilmaisu.....	102
Puheilmaisu ja äänenkäyttö.....	104
Teatteri ja ilmaisu.....	104



# TAITEET, MUSIIKKI JA ILMAISU

LAAJAT KURSSIKUVAUKSET  
[HELAO.FI/KURSSIVERKKOKAUPPA](http://HELAO.FI/KURSSIVERKKOKAUPPA)

KURSSI-INFO, S. 4

OPINTONEUVONTA, S. 5



### LIIKUNTA- JA KULTTUURIETU

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



### MAISTIAISKURSSIT

Lyhyillä maistiaskursseilla voit helposti tutustua kurssitarjontamme.



# KUVALLISET TAITEET JA TAIDOT

## IKEBANA

**Ikebana – Japanilainen kukkienasettelutaide** **1103010**  
La 10.00–15.00 18.9.–11.12.  
28 oppituntia 224 €  
Taideluokka 414, Runeberginkatu 22–24  
Ikebanaopettaja, fil.kand,  
VTM Sari Mäntysola **VIikonloppukurssi**  
Ikebana -kursilla perehdymme japanilaiseen kukkienasettelun taiteeseen Sogetsu-ikebanakoulun oppien mukaan. Laadimme vuodenajan oksamateriaaleista perusasetelmia ja niiden variaatioita sekä harjoitteleme vapaamuotoisen ikebana-asetelman laatimista. Kurssille voivat osallistua sekä vasta-alkajat että ikebanaa jo aiemmin harrastaneet. Saat lisätietoa tarvittavista oksista, kukista ja muista hankittavista materiaaleista ja tarvikkeista ennen kurssin alkua. Koululla on myös lainattavia maljakoita ja muita tarvikkeita.

## KUVITUS

**Kuvituksen syyskurssi** **1103016**  
Su 10.30–15.30 3.10.–12.12.  
30 oppituntia 240 €  
Taideluokka 414, Runeberginkatu 22–24  
Kuvittaja, sarjakuvantekijä ja animaattori  
Janne Toriseva **VIikonloppukurssi**  
Oletko haaveillut oman lastenkirjan, runokokoelman tai kalenterin kuvittamisesta tai

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

## KUVATAIDE

**Syanotypia – valokuvia ilman kameraa** **1103017**  
La-Su 10.30–15.30 27.–28.11.  
12 oppituntia 99 €  
Taideluokka 414, Runeberginkatu 22–24  
TaK, valokuvataiteilija Sonja Pasanen  
**VIikonloppukurssi**  
Syanotypia on monipuolinen ja yksinkertainen valokuvateknikka, jossa rautasuolojen herkistämälle orgaaniselle pinnalle, kuten akvarellipaperille tai silkkipankaalle, valotetaan kuvia. Tuo muutama valokuva tai muuta materiaalia – kuten kuivattuja kasveja - valotuksia varten. Voit tuoda myös kangasta, paperia tms., jota voi käyttää kuvien tekoon tai pohjana. Saat lisätietoa ennen kurssin alkua.


## MAALAUS

**Akvarellin perusteet** **1103001**  
Ma-To 17.15–20.15 16.–19.8.  
16 oppituntia 128 €  
Taideluokka 414, Runeberginkatu 22–24  
Taidemaalari Arto Korhonen **KESÄKURSSI**  
Akvarelli- eli vesivärimaalaus on halutesasi nopeata ja yllätyksellisestä mutta tarvitessasi tarkka ja täsmällinen. Akvarellin perusteet kurssilla käydään läpi perusasioita paperista, siveltemistä, väreistä, vedestä ja sen käytöstä, kuiva- ja märkätekniikoista, kerta- ja kerrosmaalauksesta. Teemme yk-

sinkertaisia harjoituksia ja tavoitteena on tehdä ainakin yksi valmiimpi teos. Kurssilla on käytössä koulutasoisia värejä ja siveltimeä sekä laadukasta akvarellipaperia. Kurssilla pärjää ilman omia tarvikkeita, mutta laadukkailla väreillä ja siveltimeillä tulokset ovat aina parempia. Saat tietoa materiaaleista ennen kurssin alkua.

**Kesän valoa - auringonlaskun maalauksen kurssi** **1103002**  
Ma-To 19.15–21.15 23.–26.8.  
15 oppituntia 120 €  
Taideluokka 524, Runeberginkatu 22–24  
TaM, kuvataiteilija Eero Tiittula  
**KESÄKURSSI**

Impressionisti Claude Monet tutki koko uransa ajan valon ilmenemistä ja muutosta luonnossa. Tällä kurssilla pääset kokeilemaan, kuinka kesäillan valo olisi dokumentoitavissa maalaukseen. Kurssi toteutetaan urbaanissa ympäristössä Helsingin Töölössä neljänä arki-iltana. Saat tietoa välineistä ja työtapoista ennen kurssin alkua.

**Maalauksen maistiaiskurssi** **1103022**   
Ti 17.00–19.15 31.8.  
3 oppituntia 24 €  
Taideluokka 414, Runeberginkatu 22–24  
KuM, taidemaalari Niina Rätty  
**UUTUUS • MAISTIAINEN**

Maalauksen maistiaiskurssilla pääset kokeilemaan vesiohenteisten värien, kuten peitevärin ja akryylin käyttöä nopeiden harjoitusten myötä. Saat myös tietoa maalauksvälineistä ja niiden käytöstä. Jos olet suunnitellut maalaamisen aloittamista, tässä on tilaisuus testata itseäsi. Materiaalit sisältyvät kurssin hintaan.

**Akryylimaalauksen maistiaiskurssi, 1103023**   
Ke 17.30–19.45 1.9.  
3 oppituntia 24 €  
Taideluokka 414, Runeberginkatu 22–24  
KuM, Taidemaalari Jonna Johansson  
**UUTUUS • MAISTIAINEN**  
Akryyilivärit ovat vesiliukoisia, nopeasti kuivuvia taidemaalauksvärejä. Akryyiliväriä voi maalata kerroksia kuullottaen tai reippaan peittävästi ja kaikkea mahdollista tältä väliltä. Akryylimaalauksen maistiaiskurssilla tehdään pieniä esittäviä ja ei-esittäviä harjoituksia. Materiaalit sisältyvät kurssin hintaan.

**Pastellimaalauksen maistiaiskurssi, 1103024**  
Ke 17.15–19.30 1.9.  
3 oppituntia 24 €  
Taideluokka 524, Runeberginkatu 22–24  
TaM, taidemaalari  
Merja Salonen Di Giorgio **LYHYTKURSSI**  
Tutustu yhden illan kurssilla pastellimaalauksen perusteisiin. Kuivapastelli on pigmenttiä puhtaimmillaan ja öljypastellilla syntyy vahvaa, ekspressiivistä jälkeä. Kursihintaan kuuluu papereiden ja pastelliliitujen käyttö, mutta ota omat myös välineet mukaan, jos sinulla on sellaisia.

**Drawing & Painting for Beginners Intermediate level** **1103026**  
Mon 17.00–20.00 6.9.–29.11.  
48 lessons 384 €  
Art Studio 524, Runeberginkatu 22–24  
TaM, Visual Artist Jane Huges  
Learn the basics of drawing and painting in a supportive group. We will explore lots of different techniques and materials. Train your observational drawing skills with 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 more information before  
the course starts.

### Maalauksen työpajakurssi

#### – Päivämaalari

**1103027**

Ti 11.00–13.15 7.9.–30.11.  
36 oppituntia 288 €  
Taideluokka 524, Runeberginkatu 22–24  
FT, taidemaalari Päivi Eskelinen

#### PÄIVÄKURSSI

Työpajatyypistä työskentelyä maalauksen eri tekniikoiden parissa. Värioppia, sommittelua, taidehistoriaa ja materiaalioppia maalaustyöskentelyn ohessa. Yhteisiä aiheita pohjustetaan alustuksilla eri teemoista. Luonnostelutarvikkeet sisältyvät kurssin hintaan. Soveltu erityisesti jo pitkään maalanneille.

### Öljyvärimaalauksen –

#### Perusmuotojen kautta ilmaisuun

**1103028**

Ti 17.15–19.30 7.9.–16.11.  
32 oppituntia 256 €  
Taideluokka 524, Runeberginkatu 22–24  
Taidemaalari Kimmo Tolin

Öljyvärimaalauksella pääteemana on oman ilmaisun kehittäminen alkaen yksinkertaisista lähtökohdista. Kurssilla työskennellään osin opettajan antamista aiheista, osin omista ideoista. Työt voi toteuttaa öljy- tai akryylinvärein tai vaikkapa hyödyntäen akryylin nopeaa kuivumista aloituksessa, vaikka pääosa työstä maalataan öljyvärimillä. Kurssi soveltuu kaikille kuvataiteesta kiinnostuneille. Luonnosmateriaalit sisältyvät kurssin hintaan.

### Akryylimaalauksen A:sta Ö:hön

**1103030**

Ke 17.30–19.45 8.9.–1.12.  
36 oppituntia 288 €  
Taideluokka 414, Runeberginkatu 22–24  
KuM, Taidemaalari Jonna Johansson

Opi maalaamaan nopeasti kuivuvalla, vesiohenteisella akryylinvärimillä. Kerta- ja kerrosmaalauksen, massojen tai kollaasitekniikoiden yhdistely on helppoa, samoin eri pohjamateriaalien käyttö. Työskentelyä havainnosta, aiheesta ja teemasta osin opettajalta, osin omista. Sopii sekä aloittelijoille että kokeneille maalareille. Saat tietoa välineistä ja materiaaleista ennen kurssin alkua.

### Maalauksen United A **1103031**

Ke 17.15–19.30 8.9.–1.12.  
38 oppituntia 304 €  
Taideluokka 524, Runeberginkatu 22–24  
TaM, Taidemaalari

Merja Salonen Di Giorgio

Työpajatyypinen maalauksen kurssi, 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 aloittaen. Osa luonnostelu-, kokeilu- ja pohjustusmateriaaleista kuuluu kurssin hintaan. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että pidempään harrastaneille.

### Maalauksen United B

**1103032**  
To 17.15–19.30 9.9.–2.12.  
38 oppituntia 304 €  
Taideluokka 524, Runeberginkatu 22–24  
TaM, Taidemaalari

Merja Salonen Di Giorgio

Sisältö kuten kurssilla A.

### Aloita maalaaminen A **1103033**

Pe 17.15–19.45 10.9.–15.10.  
18 oppituntia 144 €  
Taideluokka 524, Runeberginkatu 22–24  
KuM, taidemaalari Niina Rätty

Oletko joskus tuntenut halua kokeilla taidemaalauksella? Tai olet joskus aloittanut, mutta harrastus on jäänyt? Aloita nyt tai aloita uudestaan! Tiiviillä kurssilla saat tekniikkaopetusta alkeista aloittaen. Akvarellitekniikkaa, akryylinvärien käyttöä, myös piirustustekniikoihin ja -välineisiin tutustumista sekä perusasioita sommitelusta ja väriopista.

### Aloita maalaaminen B **1103034**

Ti 17.15–19.45 26.10.–30.11.  
18 oppituntia 144 €  
Taideluokka 414, Runeberginkatu 22–24  
KuM, taidemaalari Niina Rätty  
Sisältö kuten kurssilla A.

### Aloita maalaaminen jatko **1103035**

Pe 17.15–19.45 29.10.–3.12.  
18 oppituntia 144 €  
Taideluokka 524, Runeberginkatu 22–24  
KuM, taidemaalari Niina Rätty

Aivan alkeet jo osaavalle jatkokurssi, jossa tutustaan paremmin maalauksenvälineisiin- ja tapoihin ja opitaan lisää perusasioita sommittelusta ja väriopista. Opettajan antamista tehtävistä edetään omiin aiheisiin.

### Maalaa ihminen – maalauksen kurssi

**1103037**

Pe 17.15–20.15, La 10.30–15.30 3.–4.9.  
10 oppituntia 85 €  
Taideluokka 524, Runeberginkatu 22–24  
**VIIKONLOPPUKURSSI**

KuM, taidemaalari Niina Rätty  
Maalauksen kurssilla opitaan käytäntöjä ja teoriaa ihmisen kuvaamisesta taiteesta. Eri aikoina tärkeitä ovat olleet asennot, eleet, vaatetus, symbolit tai ilmeet. Alustuk-

sia taidehistoriasta nykykuviin, maalauksenteekniikkaa ja ihmisen kuvauksen alkeita. Maalaa kuva itsellesi tärkeästä henkilöstä tai kenestä vaan. Osa materiaaleista kuuluu kurssin hintaan. Saat lisätietoa ennen kurssin alkua.

### Vapaata maalausta vapaalla kädellä **1103039**

La 10.30–14.45, Su 10.30–14.45  
18.–19.9.  
10 oppituntia 80 €  
Taideluokka 524, Runeberginkatu 22–24  
KuM, Taidemaalari Jonna Johansson  
**VIIKONLOPPUKURSSI**

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

### Pastellimaalauksen kurssi **1103040**

La-Su 10.30–15.30 9.–10.10.  
12 oppituntia 96 €  
Taideluokka 524, Runeberginkatu 22–24  
TaM, taidemaalari  
Merja Salonen Di Giorgio  
**VIIKONLOPPUKURSSI**

Pastellimaalauksen viikonloppukurssi soveltuu kaikille kuiva- ja öljypastellimaalauksesta kiinnostuneille. Kurssi, jolla piirtäminen ja maalaaminen kulkevat käsi kädessä. Kuivapastellitöissä väripigmentti hohtaa puhtaaimmillaan ja siirtyminen sävystä toiseen on pastellinpehmeää. Öljypastellitöissä vahan kiilto ja kuulto luovat voimakkaan maalauksellisen jäljen. Kurssin hintaan kuuluu papereiden ja pastelliliitujen käyttö, mutta ota mukaan myös omat välineet, jos sinulla on jo sellaiset.

## Akvarellimaalauksen tiiviskurssi 1103042

La-Su 10.15–14.45 16.–17.10.  
12 oppituntia 96 €  
Taideluokka 524, Runeberginkatu 22–24  
Taidemaalari Mika Törönen

### VIikonloppukurssi

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

## Sommittelu ja tila – maalauksen

### työpajakurssi 1103043

Ti-To 10.00–15.00 19.–21.10.  
18 oppituntia 144 €  
Taideluokka 524, Runeberginkatu 22–24  
KuM, taidemaalari Juha Okko **PÄIVÄKURSSI**

Maalauskurssi käsittelee tilan esittämisen keinoja ja muita kuvallisen sommittelun perusteita. Kurssi soveltuu parhaiten jo jonkin verran harrastaneille maalareille ja kurssilla työskennellään opiskelijoiden omista aiheista ja teemoista. Luonnostelutarvikkeet sisältyvät kurssin hintaan. Kurssi järjestetään yhteistyössä HTY:n kanssa.

## Colour & Acrylic Painting 1103044

Sat-Sun 11.00–15.00 27.–28.11.  
10 lessons 80 €

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

### WEEKEND COURSE

This course is for anyone who loves colour. The aim is to give you the tools to better understanding how colour works on multiple levels from everyday life to working with your artworks. Most of the materials provided. No previous skills required.

## Roiskemaalauksen perhekurssi

### – Lapsi-aikuinen-kurssi 1103020

La 11.00–14.15 13.11.  
4 oppituntia 44 €  
Taideluokka 524, Runeberginkatu 22–24  
KuM, taidemaalari Jonna Johansson

### VIikonloppukurssi

Tule lauantain roiskekursille maalaamaan guassi- eli peiteväreillä rennosti ja rohkeasti. Väriä levitellään niin lastoilla, tikuilla kuin teloillakin ja jälki on rennon ilmavaa. Sopii kaikille aikuisille ja 6-10-vuotiaille lapsille. Aiempaa taidekokemusta ei tarvita! Kurssin hinta sisältää tarvittavat materiaalit.

## PIIRUSTUS


### Piirrä oikein havainnosta 1103003

Ma-To 17.00–20.00 23.–26.8.  
16 oppituntia 128 €  
Taideluokka 414, Runeberginkatu 22–24

### KESÄKURSSI

TaM, taidemaalari Ninni Heldt  
Kurssilla tutustutaan piirtämisen erilaisiin tapoihin ja tekniikkoihin 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.

## Hiilipiirustuksen maistiaiskurssi, 1103048

Ma 17.15–19.30 30.8.   
3 oppituntia 24 €  
Taideluokka 524, Runeberginkatu 22–24

### UUTUUS • MAISTIAINEN

TaT, kuvataiteilija Mika Karhu  
Hiili on kymmeniä vuosituhansia vanha ku-

vanteon väline. Tutustu hiileen viivan, pinnan ja tekstuurin tuottamisessa. Yritä havaintoa, kokeile kosketusta, anna tunteenkin viedä. Materiaalit sisältyvät hintaan.

## Piirustuksen alkeet 1103049

Ma 17.15–20.15 6.9.–15.11.  
40 oppituntia 320 €

Taideluokka 414, Runeberginkatu 22–24  
TaT, kuvataiteilija Mika Karhu  
Piirustuksen iltakurssi alkaa havaintojen tekemisen, viivan ja varjostuksen opiskelulla. Opit näkemään asioita kuten ne ovat. Myöhemmin harjoitellaan piirustusvälineiden monipuolista käyttöä, pintojen ja tekstuurien rakentamista. Harjoitustehtäviä, eri piirustustekniikoita ja keinoja havainnon välittämiseen. Henkilökohtaista ohjausta ja yhteispalautteita. Kurssilla tarvittavat materiaalit sisältyvät kurssin hintaan.

## Torstaipiirtäjät 1103050

To 13.15–15.30 16.9.–25.11.  
30 oppituntia 240 €

Taideluokka 524, Runeberginkatu 22–24  
KuM, kuvataiteilija Juha Okko **PÄIVÄKURSSI**  
Piirustuskurssilla tutustut piirustusilmaisun eri puoliin – viiva, pinta sekä muoto - piirustusjälkeä, tahroja ja syheröitä unohtamatta. Kurssilla perehdytään piirustuksen eri välineisiin ja kokeillaan tekniikoiden yhdistelyä. Peruspaperit ja piirtimet kuuluvat kurssin hintaan.

## Drawing: Intensive Weekend Course at Natural History Museum & Botanical Garden 1103051

Sat-Sun 12.00–16.00 25.–26.9.  
10 oppituntia 80 €

TaM, visual artist Jane Hughes

### WEEKEND COURSE

We will explore our infatuation with nature and our relationship to animals and plant life, with visits to Natural History Museum

and Botanic Gardens. We will meet on the first day at the Natural History Museum. Materials for drawing will be provided. The course is suitable for beginners as well as experienced amateur artists.

## SUUNNITTELU JA SISUSTUS

## Kuosin suunnittelu Photoshopilla 1103056

Ke 17.15–20.15 3.11.–8.12.  
24 oppituntia 192 €

ATK 210, Runeberginkatu 22–24  
TaM, tekstiilisuunnittelija ja kuvittaja Eliina Savolainen

Kurssilla suunnitellaan oma painokuosi. Kuosi voi olla kohdistettu mihin vain käyttötarkoitukseen, kuten sisustukseen, vaateukseen, tapetiksi tai lahjapaperiksi. Kuosi toteutetaan Photoshopilla ja prosessi voi sisältää käsin piirrettyjen elementtien skannausta. Kurssi edellyttää perusasioiden hallitsemista Photoshopilla (layerit, leikkaa, liitä, väritä, piirrä etc. toiminnot). Kuosin tilaus omatoiminen ja -kustanteinen.

## TAIDEGRAFIKKA

## Taidegrafikan maistiaiskurssi, 1103013

Ti 17.00–20.00  31.8.  
4 oppituntia 32 €

Taideluokka 524, Runeberginkatu 22–24  
**MAISTIAINEN**

TaM, Taidegraafikko Kirsi Tuominen  
Yhden illan maistiaiskurssilla kokeilet taidegrafikan kohopainotekniikkaa. Työstät kohopainolaatan kaivertaa tai piirtäen ja vedostat prässin avulla tai käsin hiertäen. Voit kokeilla sekä linoleikkausta tai uudemmaa PVC-muovipainantaa.

## Kohopaino-grafiikka 1103014

Pe 17.15–20.15, La-Su 10.30–15.15  
27.–29.8.

16 oppituntia 133 €

Taideluokka 524, Runeberginkatu 22–24

TaM, Taidegraafikko Kirsi Tuominen

### VIKKONLOPPUKURSSI

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

## Taidegraafiikan työpaja 1103015

Su 11.00–15.30 12.9., 3.10., 31.10. ja 21.11.  
24 oppituntia 198 €

Taideluokka 524, Runeberginkatu 22–24

TaM, taidegraafikko Kirsi Tuominen

### VIKKONLOPPUKURSSI

Grafiikan työpajakurssi, jolla voit edetä piirtämisestä valmiiseen grafiikan vedokseen. Työpajassa voit valita syväpainografiikan eri tekniikoista haluamasi ja syventyä siihen tai kokeilla useita tekniikoita. Mahdollisia tekniikoita ovat mm. kuivaneula, viivasyövytyks, akvatinta, pehmeäpohja, carborundum, collagrafia, monotypia ja kartonkigrafiikka. Voit myös jatkaa aikaisempia kesken jääneitä töitäsi. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että jo grafiikkaan perehtyneille. Kurssimateriaalit sisältyvät pääosin kurssin hintaan. Vedostuspapereita hankitaan yhteisesti.

## TAIDETERAPIA

### Taideterapia tutuksi

#### – maistiais kurssi, 1103011



Ma 17.30–19.00 30.8.

2 oppituntia 16 €

Taideluokka 414, Runeberginkatu 22–24

KM, taideterapeutti Marketta Oja

### MAISTIAINEN

Tutustu ekspressiivisen taideterapian menetelmään yhden opetuskerän maalauksella ja kirjoitusharjoituksilla. Ennakoon ei tarvitse osata mitään, sillä kurssilla kuunnellaan sisäistä ääntä. Kurssilla tarvittavat välineet ja materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. Huom! Ryhmä ei ole taideterapia-ryhmä, vaikka luova maalaaminen ja kirjoittaminen vievätkin sinut löytöretkelle sisäiseen maailmaasi.

### Taideterapia tutuksi - itseilmaisu, maalaus ja kirjoittaminen 1103012

Pe 17.15–19.30 10.9.–19.11.

30 oppituntia 240 €

Taideluokka 414, Runeberginkatu 22–24

KM, taideterapeutti Marketta Oja

Avaa luovuutesi lukkoja ekspressiivisen taideterapian menetelmien avulla. Ohjatuilla maalauksella ja kirjoitusharjoituksilla tutustumme omaan ilmaisuun. Tällä kurssilla sinun ei tarvitse suorittaa mitään! Voit rauhoittua kuuntelemaan sisäistä ääntäsi ja antaa pakottomasti ja leikinomaisesti kuvallisen ja sanallisen muodon sille, mikä virtaa intuitiivisesti esiin sisimmästäsi. Tärkeintä ei ole lopputulos, vaan vapaa ja hauska tekeminen.

## VALOKUVAUS

### Kameran tekniikka tutuksi

#### -tiiviskurssi 1103060

Ma, Pe 17.00–19.15, La-Su 11.00–14.00

27.–30.8.

12 oppituntia 96 €

Kädentaidot 510, Runeberginkatu 22–24

TaM, Kuvataiteilija Hanna Räst

### INTENSIIVINEN KURSSI

Haluatko oppia kameran tekniikkaa ja ottaa parempia valokuvia? Kameran tekniikka tutuksi -kurssilla perehdymme järjestelmäkameran olennaisimpiin toimintoihin: valotusaikaan, aukkoon, ISO-lukuun ja tarkennukseen. Kurssi soveltuu valokuvausharrastuksen aloittelijoille tai niille jo pidempään valokuvausta harrastaneille, jotka haluavat syventää teknistä osaamistaan.

### Luova kännykkäkuvaus 1103061

La 10.30–13.30, Pe 17.30–19.00 3.–4.9.

6 oppituntia 48 €

Kädentaidot 510, Runeberginkatu 22–24

TaK, medianomi AMK Tuomas Jaakkola

### UUTUUS

Kurssi niille, jotka haluavat oppia ottamaan parempia kuvia omalla kännykällä. Kurssilla tutustumme helposti mukana kulkevan kännykkäkameran eri ominaisuuksiin. Esimerkkien ja tehtävien kautta perehdymme muun muassa rajaukseen sekä valon käyttöön. Kurssi on hauska sukellus kännykkäkuvaukseen ja hyödyllinen, jos esimerkiksi haluat taltioida perhejuhlat taitavammin tai oppia ottamaan parempia somekuvia.

## Valokuvauksen perusteet 1103062

Ma 17.00–20.00, La 11.00–14.00

13.9.–11.10.

24 oppituntia 192 €

Kädentaidot 510, Runeberginkatu 22–24

TaK, medianomi AMK Tuomas Jaakkola

Kurssi aloitteleville tai jo perusteita osaaville valokuvaajille, jotka haluavat oppia tekemään itse hyviä kuvausratkaisuja kameran automatiikan sijaan. Kurssilla perehdytään valotukseen, sommitteluun, jälkikäsittelyyn ja kuvien analysointiin. Kurssi on hyödyllinen ja hauska sukellus valokuvan maailmaan ja antaa hyvät eväät kuvaamiseen, esimerkiksi jos työssäsi on hallittava järjestelmäkameran käyttöä.

## Valokuvauksen jatkokurssi 1103063

Ma 17.00–20.00, La 12.15–15.15

1.–15.11.

16 oppituntia 128 €

Kädentaidot 510, Runeberginkatu 22–24

TaK, medianomi AMK Tuomas Jaakkola

Kurssi jo perusteita hallitseville valokuvaajille, jotka haluavat syventää osaamistaan valokuvauksesta vaihtelevissa kuvausympäristöissä ja -tilanteissa. Kurssilla laajennetaan osaamista sommittelusta, kameratekniikasta ja valon käytöstä. Kurssin lopussa käsitellään otettuja kuvia ja koostetaan niistä kuvasarjoja, mikä opettaa yhdistelemään kuvia mielenkiintoisesti esim. portfolioa tai somea varten.

## Lightroom – kuvankäsittelyn

### perusteet 1103064

Ma-Ti 17.15–19.30 22.–23.11.

6 oppituntia 60 €

ATK 210, Runeberginkatu 22–24

TaM, kuvataiteilija Hanna Räst

Kurssi kuvankäsittelystä kiinnostuneille valokuvaajille, jotka haluavat oppia tekemään kuvistaan entistäkin näyttävämpiä tai korjaamaan kuvaushetkellä tapahtuneita



ta virheitä, kuten alivalottuneisuutta. Kursilla perehdymme Adobe Lightroom Classic CC -kuvankäsittelyohjelmaan.

## VIDEOKUVAUS

### Videokuvauksen ja -editoinnin kurssi 1103065

To 17.00–20.00, La 11.00–14.00  
28.10.–25.11.  
24 oppituntia 192 €  
Kädentaidot 510, Runeberginkatu 22–24  
TaK, medianomi AMK Tuomas Jaakkola  
**UUTUUS**

Kurssi videokuvauksesta kiinnostuneille, aloitteleville tai jo perusteita osaaville kuvaajille, jotka haluavat oppia videon tekemistä vaihe vaiheelta valmiiseen teokseen asti. Kurssilla perehdytään videokuvan sommitteluun, kameran liikkeisiin, kuvan ja äänen yhdistämiseen sekä leikkaamiseen. Kurssilla opittua voit hyödyntää esim. kotivideon leikkaamisessa tai parempien somevideoiden tekemisessä.



## KÄDENTAIIDOT

### ASKARTELU

### Joulukranssikurssi 1104045

La 11.00–15.15 27.11.  
5 oppituntia 40 €  
Kädentaidot 510, Runeberginkatu 22–24  
Marjo Hanhisalo ja Erna Strang **UUTUUS**  
Kurssilla on mahdollisuus valmistaa joulukranssi tai joulukoriste erilaisia käsityötekniikoita hyödyntäen itselle tai lahjaksi. Harjoittelemme koristeiden valmistamista hyödyntäen sekä uutta että kierrätysmateriaalia. Kurssilla valmistuu näppärästi esimerkiksi ryijysolmeilemalla valokranssi. Saat lisätietoa tarvittavista materiaaleista ennen kurssin alkua.

### KUDONTA

### Luova kudonta™ -tutustumiskurssi 1104020

La 10.00–16.00 25.9.  
8 oppituntia 80 €  
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
Artesaani, FM Niina Hiltunen  
**VIIKONLOPPUKURSSI**

Tiivis kudontakurssi, jolla tutustutaan luovaan kankaankudontatapaan 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 1104021

Su 9.45–15.45 26.9.  
8 oppituntia 80 €  
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
Artesaani, FM Niina Hiltunen

#### VIIKONLOPPUKURSSI

Tiivis pirtakangaspuukurssi, jolla opit neljä eri käyttötapaa kahdella pirralla kutomiseen. Perustietoa ja soveltamiskohteita opitulle. Edellyttää kokemusta kudonnasta sekä omat sylikangaspuut, kaksi saman numeron pirtaa ja lankaa. Opettajalta on vuokrattavissa muutamat välineet. Saat lisätietoa ennen kurssin alkua.

### Kierrätys - Vanhoista vaatteista kuteeksi

– maistiaiskurssi 1104023  
Ti 17.15–19.30 31.8.  
3 oppituntia 24 €

Kädentaidot 510, Runeberginkatu 22–24  
Marjo Hanhisalo ja Erna Strang  
**MAISTIAINEN • KESTÄVÄ KEHITYS**

Kurssilla opit hyödyntämään tekstiilijätettä käsityömateriaalina. Opit mm. kuinka leikataan vanha t-paita mahdollisimman tehokkaasti ja taloudellisesti kuteeksi, käyttäen erityistä kuteenleikkuun tekniikkaa. Työpajasta saat inspiraatiota ja ohjeistusta, miten kudetta voi työstää edelleen hyödyntäen mm. erilaisia lankatekniikoita ja ompelua. Voit tuoda materiaaliksi vanhoja vaatteita, erityisesti trikootuotteita.

## MAKRAME

### Makrame peruskurssi A 1104026

Ti 17.15–19.30 7.–28.9.  
12 oppituntia 96 €  
Kädentaidot 510, Runeberginkatu 22–24  
Marjo Hanhisalo ja Erna Strang  
Tule valmistamaan moderni sisustustuote makramee -solmutekniikalla. Makrameetekniikalla on mahdollista valmistaa upeita seinätekstiilejä, ampeleita, koruja ym. tuotteita. Kurssilla opetellaan makrameetekniikan perussolmut ja sovelletaan niiden käyttöä käytännössä. Kurssilla valmistetaan sisustustuote, johon käytetään opittua tekniikkaa ja erilaisia solmuja. Saat lisätietoa tarvittavista materiaaleista ennen kurssin alkua.

### Makrame peruskurssi B 1104027

La-Su 10.30–15.30 30.–31.10.  
12 oppituntia 96 €  
Kädentaidot 510, Runeberginkatu 22–24  
Marjo Hanhisalo ja Erna Strang  
**VIIKONLOPPUKURSSI**  
Sisältö kuten kurssilla A.

### Makrame-ampelli 1104028

Su 10.30–15.30 14.11.  
6 oppituntia 48 €  
Kädentaidot 510, Runeberginkatu 22–24  
Marjo Hanhisalo ja Erna Strang  
**VIIKONLOPPUKURSSI**

Ampelikurssilla valmistetaan viikonloppun aikana kaunis makrameetyö. Tälle kurssille et tarvitse aikaisempaa kokemusta solmeilusta, sillä opetlemme yhdessä eri ampeleihin sopivat solmut. Kurssilta saat mukaasi inspiraatiota ja ohjeita helppojen makramee-ampelleiden toteuttamiseen. Saat lisätietoa tarvittavista materiaaleista ennen kurssin alkua.



## NEULONTA

**Erikoislankatekniikat 1104030**  
 Ti 17.15–19.30 5.10.–16.11.  
 18 oppituntia 144 €  
 Kädentaidot 510, Runeberginkatu 22–24  
 Marjo Hanhisalo ja Erna Strang **UUTUUS**  
 Tuttujen lankatekniikoiden, kuten virkkauksen ja neulonnan lisäksi tutustut vaikkapa käpypitsiin, koukkuamiseen, kinnasneulatekniikkaan ja solmeiluun. Pääset kokeilemaan eri materiaaleja ja harjoittelemaan tekniikoiden käyttöä niitä hyödyntäen. Kurssilla valmistetaan pieniä tuotteita opittuja lankatekniikoita käyttäen ja yhdistellen. Saat lisätietoa tarvittavista materiaaleista ennen kurssin alkua.

## OMPELU

**Kierrätys - Parsi ja paikkaa japanilaisen sashikon keinoin 1104024**  
 Su 11.00–14.00 3.10.  
 4 oppituntia 32 €  
 Kädentaidot 510, Runeberginkatu 22–24  
 Marjo Hanhisalo ja Erna Strang  
**UUTUUS • KESTÄVÄ KEHITYS**  
 Parsiminen ja näkyvä paikkaus ovat tapoja korjata sekä tuunata vaatteita. Kurssilla tutustutaan erilaisiin paikkaus- ja parsimistekniikoihin. Inspiraatiota haetaan japanilaisesta sashiko-kirjontamenetelmästä, jonka erilaisten pistojen käyttöä kurssilla harjoitellaan. Materiaaleiksi sopivat esimerkiksi vanhat piristystä kaipaavat vaatteet tai tekstiilit, joille annetaan kokonaan uusi tarkoitus ja elämä kurssin tekniikoiden avulla. Saat lisätietoa tarvittavista materiaaleista ennen kurssin alkua.

**Opi ompelemaan – ompelun peruskurssi A 1104032**  
 Ke 17.15–19.30 25.8.–29.9.  
 18 oppituntia 144 €  
 Kädentaidot 510, Runeberginkatu 22–24  
 Marjo Hanhisalo ja Erna Strang  
 Onko halua ommella, mutta taito ruosteessa? Tule ompelun peruskurssille, jossa opit käyttämään ompelukonetta harjoitustöiden kautta. Opiskellaan perusompeluita ja niiden käyttötarkoituksia, toteutetaan ompeleharjoituksia 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. Saat lisätietoa tarvittavista materiaaleista ennen kurssin alkua.

**Opi ompelemaan – ompelun peruskurssi B 1104033**  
 Ti 11.00–13.15 26.10.–30.11.  
 18 oppituntia 144 €  
 Kädentaidot 510, Runeberginkatu 22–24  
 Marjo Hanhisalo ja Erna Strang  
**PÄIVÄKURSSI**  
 Sisältö kuten kurssilla A.

**Learning the Basics of Sewing – Intensive Weekend Course 1104034**

Sat-Sun 10.30–15.30 18.–19.9.  
 12 lessons 96 €  
 Classroom 510, Runeberginkatu 22–24  
 Marjo Hanhisalo ja Erna Strang  
**WEEKEND COURSE**

Have you always wanted to learn how to sew, but your skills are rusty? Come to learn basics of sewing and how to use a sewing machine! During the course you will learn to sew basic seams and learn how to use them in different purposes. You will also

practice sewing different materials both woven and knitted fabrics. You will learn to sew small practice pieces like a pin cushion, a shopping bag and an accessory made of jersey fabric. You will receive more information about the materials needed before the course starts.

**Opi piirtämään peruskaava -kurssi 1104036**

To 17.15–19.30 9.9.–14.10.  
 18 oppituntia 144 €  
 Kädentaidot 510, Runeberginkatu 22–24  
 Hanna Kousa  
 Opi ottamaan mitat omasta vartalosta oikeaoppisesti. Lisäksi käydään läpi, kuinka eri vartalotyyppit voidaan huomioida kaavoituksessa. Kurssilla piirretään peruskaavat käsin ja omille mitoille. Kurssilla keskitytään kaavojen piirtämisen perusteisiin ja valmistetaan omilla mitoilla puvun, hameen sekä paidan peruskaavat.

**Moderni tilkkutyö -kurssi 1104038**  
 La-Su 10.30–15.30 16.–17.10.  
 12 oppituntia 96 €  
 Kädentaidot 510, Runeberginkatu 22–24  
 Marjo Hanhisalo ja Erna Strang  
**VIIKONLOPPUKURSSI**

Ompelukurssi tuo tilkkutyöt muotoiluun keinoin nykypäivään. Haetaan uusia näkökulmia ja pohditaan sommittelun ja värien merkitystä tilkkutyön valmistamisessa. Tilkkutyö voi olla perinteinen tilkkutäkki tai kolmiulotteinen esine kuten pehmolelu tai sisustustuote. Suunnittele ja toteuta tilkkutyö omaan ajankäyttöön ja osaamiseen suhteutettuna. Materiaaleista kurssikirje.

**Ryijy ommellen 1104039**  
 Ke 17.15–19.30 3.–24.11.  
 12 oppituntia 96 €  
 Kädentaidot 510, Runeberginkatu 22–24  
 Marjo Hanhisalo ja Erna Strang **UUTUUS**  
 Oletko ihastunut ryijyihin? Tule valmistamaan ryijy ommellen, jolloin et tarvitse itsellesi tilaa vieviä kangaspuita, vaan ryijy syntyy jopa sylissä ommellen. Tutustumme moderniin ryijyyn sisustuselementtinä ja perehdymme ryijyn suunnittelun perusteisiin. Ryijyn käyttötarkoitus voi vaihdella seinällä olevasta taidetekstiilistä tynyn päälliseen tai asusteeseen kuten laukkuun. Saat lisätietoa tarvittavista materiaaleista ennen kurssin alkua.

**Luovaa ompelua – kokeellinen ompelukurssi 1104040**

La-Su 11.00–14.15 20.–21.11.  
 8 oppituntia 64 €  
 Kädentaidot 510, Runeberginkatu 22–24  
**VIIKONLOPPUKURSSI**  
 Marjo Hanhisalo ja Erna Strang  
 Opi ompelemaan luovalla ja kokeellisella tavalla. Kurssilla opit käyttämään tavallista ompelukonetta uudella tavalla ja löydät sille uusia käyttömahdollisuuksia. Opi vapaan konekirjonnan ja koneparsinnan perusteet, kokeile tilkkumaalaus- ja aplikoititekniikoita tai halutessasi yhdistele näitä siirtokuva- ja käsinkirjontatekniikoihin. Kurssin aikana valmistetaan työ, joka voi olla vaikkapa taiteellinen tuotos tai uniikki sisustustuote.

## PUUTYÖT

**Puutöiden syksy 1104043**

Ma 17.00–20.00 6.9.–29.11.

48 oppituntia 384 €

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 1104044**

La–Su 10.00–16.45 9.–10.10.

18 oppituntia 144 €

Kädentaidot 510, Runeberginkatu 22–24

Anna-Karoliina Tetri

**KESTÄVÄ KEHITYS • VIikonloppukurssi**

Kasvivärijäyksen kurssilla perehdyt kasvivärijäyksen työvälineisiin ja saat satsin käyttökel-poista lankaa syksyn käsitöihin. Kurssilla puhutaan myös niin luonnosta kerättävistä väriksveista kuin roskavärijäyksestäkin. Tuo langat mukana, kurssilla on käytössä kaikki muu tarvittava. Saat tarkempaa tietoa langoista ennen kurssin alkua.



## MUSIIKKI

## BASS

**It's All About That Bass! (in a small group) 1101001**

Tue 18.00–19.30 21.9., 5.10., 19.10., 2.11., 16.11. and 30.11.

12 lessons 165 €

Music Studio 523, Runeberginkatu 22–24  
MA Javier Sanchez Perez **NEW COURSE**

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

## BÄNDIT / BAND

**Aikuisten bändi – maistiaiskurssi, 1101005**

Ma, To 17.00–18.30 30.8.

2 t 20 €

Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK Eemeli Männistö **MAISTIAINEN**

Kurssilla tutustutaan yhtyesoitamisen perusteisiin. Pääset kokeilemaan bändissä soittamista ammattitaitoisen ohjaajan avustuksella. Harjoitteleme esityskuntoon yhden helpon pop/rock-kappaleen. Aiempaa kokemusta yhtyesoitosta tai nuotinlukutaioa ei vaadita.

Opetustilasta löytyvät äänentoistotekniikka, rummut, sähköpiano sekä kitara- ja bassovahvistimet.

Muut soittimet on jokaisen tuotava mukanaan kurssille. Osallistujilla on hyvä olla kokemusta ainakin yhdestä bändisoittimesta (esim. kitara, basso, rummut ja koskettimet/piano).

**Aikuisten bändikurssi – alkeet****1101003**

Ma 18.00–19.30 13.9.–18.10.

12 t 120 €

Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK Eemeli Männistö Bändikurssilla harjoitellaan yhtyesoiton perusteita rennolla otteella. Tutustumme eri soittimien rooliin yhtyesoitossa, kappaleiden sovittamiseen ja bändisoiton perustaitoihin sekä soittamme monipuolisesti erilaista musiikkia. Opiskelijoiden toiveet ja mieltymykset huomioidaan ohjelmiston valinnassa. Aiempaa kokemusta ei vaadita.

**Aikuisten bändikurssi – jatko****1101004**

Ma 18.00–19.30 25.10.–29.11.

12 t 120 €

Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK Eemeli Männistö Jatkokurssilla harjoitellaan yhtyesoiton perusteita monipuolisen ohjelmiston avulla. Tunneilla tehdään sovituksia, improvisoidaan ja tutustutaan eri musiikkityyleihin. Opiskelijat saavat vaikuttaa ohjelmiston valintaan ja opetus tapahtuu hyvässä sekä kannustavassa hengessä. Aiempi kokemus yhtyesoitosta on toivottavaa, mutta ei välttämätöntä. Myöskään nuotinlukutaitoa vaadita.

**Jazz Repertoire 1101006**

Tue 18.00–20.00 14.9., 28.9., 12.10., 26.10., 9.11. and 23.11.

16 t 130 €

Music Studio 523, Runeberginkatu 22–24  
MA Javier Sanchez Perez

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

## IMPROVISAATIO

**Circle Music –piirimusiikkikurssi****– maistiaiskurssi 1101009**

Ti 16.30–17.30 31.8.

1,33 t 15 €

Juhlasali 317, Runeberginkatu 22–24

Teatteri-ilmaisun ohjaaja (TIO), keho-  
muusikko Venla Sandgren **MAISTIAINEN**

Maistiaiskurssilla tutustut Circle Music -metodiin ja -piirimusiikkitekniikkaan. Piirin keskellä oleva ohjaaja luo hetkessä improvisoituja lyhyitä laulu- tai rytmiosia,



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

### Circle Music -piirimusiikkikurssi 1101014

Su-La 12.00–15.15 20.–21.11.  
8 t 80 €  
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24  
Teatteri-ilmaisun ohjaaja (TIO),  
kehomuusikko Venla Sandgren  
**UUTUUS • VIikonloppukurssi**

Kurssilla pääset tutustumaan Circle Music -piirimusiikkitekniikkaan, joka on yhteisöllinen musisoinnin muoto ja samalla ns. hetken musiikkia - Music of the Moment. Piirin keskellä oleva ohjaaja luo hetkessä improvisoituja lyhyitä laulu- tai rytmiosia, jotka hän antaa ryhmän toteutettaviksi. Circle Music -metodi vahvistaa ryhmän välistä yhteyttä, sillä se painottaa hetkessä elämistä, kuuntelua ja vuorovaikutusta. Kurssi soveltuu laulua jo hieman harrastaneille.

### Kehomusiikki - Rytmiä elämään! – maistiaiskurssi

Ma 17.45–18.45 30.8.  
1,33 t 15 €  
Juhlasali 317, Runeberginkatu 22–24  
Teatteri-ilmaisun ohjaaja (TIO), keho-  
muusikko Venla Sandgren **MAISTIAINEN**  
Tule soittamaan kehoasi maistiaiskurssil-  
le! Sukellamme musiikin keholliseen il-  
maisuuun rytmin, liikkeen ja äänenkäytön  
kautta. Pidämme hauskaa ja irrottelemme  
erilaisilla rytmikompeilla. Opettelemme  
keholla tuotettavia rytmitekniikoita, liike-  
sarjoja sekä tutustumme eri maiden kehollis-  
en musiikin perinteisiin. Alkuosaamiseksi  
riittää avoin mieli ja halu oppia uutta.

### Kehomusiikki - Rytmiä elämään! 1101015

La 12.00–15.15 30.10.–13.11.  
8 t 80 €  
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24  
Teatteri-ilmaisun ohjaaja (TIO), keho-  
muusikko Venla Sandgren **UUTUUS**  
Tule soittamaan kehoasi! Sukellamme  
musiikin keholliseen ilmaisuun rytmin,  
liikkeen ja äänenkäytön kautta. Pidämme  
hauskaa ja irrottelemme erilaisilla rytmik-  
kompeilla. Opettelemme keholla tuotet-  
tavia rytmitekniikoita, liikesarjoja sekä tu-  
tustumme eri maiden kehollisen musiikin  
perinteisiin. Alkuosaamiseksi riittää avoin  
mieli ja halu oppia uutta. Tämä kokonais-  
valtainen laji kehittää mm. rytmittäjää,  
kuuntelua ja vuorovaikutusta.

### Musiikki-impron peruskurssi – maistiaiskurssi, 1101011

Ma 16.30–17.30 30.8.  
1,33 t 15 €  
Juhlasali 317, Runeberginkatu 22–24  
Teatteri-ilmaisun ohjaaja (TIO), keho-  
muusikko Venla Sandgren **MAISTIAINEN**  
Maistiaiskurssilla kokeilemme matalalla  
kynnyksellä improvisoitujen laulujen tekoa  
ja äänen vapaata tuottamista. Vahvistamme  
esiintymisrohkeutta, heittäytymistä ja lem-  
peätä suhtautumista mokiin. Soveltuu kai-  
kille musiikista, improvisaatiosta ja ilmai-  
susta kiinnostuneille.

### Musiikki-impron peruskurssi 1101016

La-Su 12.00–15.15 9.–10.10.  
8 t 80 €  
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24  
Teatteri-ilmaisun ohjaaja (TIO), keho-  
muusikko Venla Sandgren  
**UUTUUS**  
Miten rakennetaan improvisoitu laulu len-

nosta? Miten voi vapauttaa luovuutta kir-  
joittamisen avulla? Miten harjoitellaan  
tarinankerrontaa? Kurssilla tutkimme ma-  
talalla kynnyksellä improvisoitujen laulujen  
tekoa ja äänen vapaata tuottamista. Vahvis-  
tamme esiintymisrohkeutta, heittäytymis-  
tä ja lempeätä suhtautumista mokiin. Sovel-  
tuu kaikille musiikista, improvisaatiosta ja  
ilmaisusta kiinnostuneille.

### Ääni- ja liikeimprovisaatio – maistiaiskurssi, 1101012

Ti 17.45–18.45 31.8.  
1,33 t 15 €  
Juhlasali 317, Runeberginkatu 22–24  
Teatteri-ilmaisun ohjaaja (TIO), keho-  
muusikko Venla Sandgren **MAISTIAINEN**  
Maistiaiskurssilla tehdään rentouttavia ja  
avaavia keho- ja ääniharjoituksia sekä eri-  
laisia luottamus-, heittäytymis- ja innostu-  
misharjoituksia. Tarkastelemme vakuutta-  
vaan esiintymiseen liittyvää kehonkieltä ja  
teemme harjoitteita, jotka edesauttavat ren-  
toa ulosantia. Ei edellytä aiempaa osaamista  
tanssista, musiikista tai improvisaatiosta.

### Ääni- ja liikeimprovisaatio 1101017

La-Su 12.30–15.45 25.–26.9.  
8 t 80 €  
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24  
Teatteri-ilmaisun ohjaaja (TIO), keho-  
muusikko Venla Sandgren  
**UUTUUS**

Haluatko oppia vapauttamaan äänesi ja tu-  
tustumaan kehoasi erilaisiin liikkumismah-  
dollisuuksiin? Teemme rentouttavia ja avaa-  
via keho- ja ääniharjoituksia sekä erilaisia  
luottamus-, heittäytymis- ja innostumishar-  
joituksia. Tästä kurssista saat apua kehon-  
ja äänenkäytön hallintaan, vapautumiseen  
sekä oman kehollisen liikelaadun löytämi-  
seen. Tutkimme myös vakuuttavaan esiin-  
tymiseen liittyvää kehonkieltä ja teemme  
harjoitteita, jotka edesauttavat rentoa ulo-

santia. Ei edellytä aiempaa osaamista tans-  
sista, musiikista tai improvisaatiosta.

## KITARA / GUITAR

### Guitar Playing in English for Beginners A

Thu 17.30–19.00 16.9.–21.10.  
12 lessons 138 €  
Main Building, Runeberginkatu 22–24  
Music Pedagogue Antonio Narciso  
Electric or acoustic guitar course for total  
beginners and students who have not played  
for a while. This course will function as an  
introduction to the world of guitar music.  
We will study basics of guitar playing e.g.  
proper posture, basic hand positions for  
chords, music reading and group playing,  
through easy songs according to the stu-  
dents' level. Teaching combines individual  
guidance and group meetings. Please bring  
your own instrument.

### Guitar Playing in English for Beginners B

Thu 17.30–19.00 28.10.–2.12.  
12 lessons 138 €  
Main Building, Runeberginkatu 22–24  
Music Pedagogue Antonio Narciso  
The course contents are the same as in the  
course A.

### Kitaransoiton alkeiskurssi (pop/rock)

Ke 17.00–18.30 15.9.–17.11.  
20 t  
Hinta alennukseen oikeutetuille 185 €,  
muille 200 € **OPH**  
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
Musiikkipedagogi AMK Roni Seppänen  
Kitaransoiton alkeiskurssilla perehdytään  
kitaransoiton perusteisiin harjoittelemalla  
erityyisiä pop- ja rock-kappaleita. Aiem-

pi 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 harjoitellaan lukuisia tuttuja kappaleita. Tunneilla painopiste on erityisesti säästyssoitossa, mutta myös erityyppisten melodioiden ja riffien soittoa harjoitellaan. Pääosin pienryhmäopetusta. Opetushallitus tukee tätä kurssia.

### Kitaransoiton alkeet -jatkokurssi 1101022

Ti 17.00–18.30 14.9.–16.11.  
20 t 200 €  
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
Musiikkipedagogi AMK Roni Seppänen  
Alkeiskurssilla aloittaneille ja muille hiukan soittaneille. Oppilaan toivotaan entuudestaan tuntevan yleisimmät avosointuotteet ja osaavan lukea tabulatuuri-viivastoa ja sointudiagrammeja. Kurssilla harjoitellaan sointusäestystä avosointuja ja barre-otteita käyttäen ja tutustutaan yleisimpiin tahtilajeihin ja keskeisiin soittotekniikoihin. Oppilaan tulee tuoda oma kitara (joko akustinen tai sähkökitara) tunneille. Pääosin pienryhmäopetusta.

### Opi komppaamaan kitaralla – tiiviskurssi 1101023

Ke 17.00–18.30 25.8.–1.9.  
4 t 45 €  
Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24  
Musiikkipedagogi AMK Roni Seppänen  
Kurssilla opetellaan säästämään eri musiikkityyleissä lukuisten kappale-esimerkkien avulla. Oppilaan toivotaan entuudestaan tuntevan yleisimmät avosointuotteet ja osaavan lukea tabulatuuri-viivastoa ja sointudiagrammeja. Kurssilla tutustutaan eri tempoihin ja tahtilajeihin soveltuviin

harjaus- ja sointuarpeggiokuvioihin, jotka ovat helposti sovellettavissa tuttuihin kappaleisiin pop-, rock-, folk- ja r'n'b-tyyleissä. Kompikuvioita harjoitellaan sekä sormilla näppäillen että plektralla soittaen.

### Kitaransoiton jatkokurssi (pop/rock) 1101024

Ti 18.45–20.15 14.9.–16.11.  
20 t 200 €  
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
Musiikkipedagogi AMK Roni Seppänen  
Ensijaisesti jatkokurssille jo osallistuneille. Kurssilla harjoitellaan keskeisiä soittotekniikoita, riffi- ja melodiasoittoa sekä erilaisia sointusäestyskuvioita avosointuja ja barre-otteita käyttäen. Jatkokurssilla tutustutaan myös erilaisiin tahtilajeihin sekä yleisimpiin asteikkoihin ja erikoisviihtelyihin. Oppilaan tulee tuoda oma kitara (joko akustinen tai sähkökitara) tunneille. Pääosin pienryhmäopetusta.

### Flamenco-kitaransoiton tiiviskurssi 1101026

La 12.30–15.30 9.10.  
4 t 45 €  
Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24  
Musiikkipedagogi AMK Tuukka Vainiola  
**VIIKONLOPPUKURSSI**  
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 flamencotyylin rytmejä. Kurssi on tarkoitettu jo aiemmin kitaraa soittaneille ja avoimien sointuotteiden osaaminen on suotavaa. Oppilaan tulee tuoda kurssille oma nylonkielinen akustinen kitara. Ryhmäopetusta.

### Kitara kuntoon!

La-Su 11.00–13.15

6 t

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

#### UUTUUS • VIIKONLOPPUKURSSI

Musiikkipedagogi AMK Eemeli Männistö  
Kurssilla perehdytään basso- ja sähkökitaran yleisimpiin huoltotoimenpiteisiin. Opit vaihtamaan kielet ja säätämään kaularaudan, hiomaan otenauhojen päät, optimoimaan kielten ja mikrofonien korkeuden sekä säätämään soittotuntuman oman soittotapasi mukaan. Kurssilla käsitellään kitaran huoltamiseen liittyviä aiheita. Kurssille tarvitset oman sähkökitaran tai bassokitaraan sekä uuden kielisetin.

### 1101028

9.–10.10.

60 €

## KLASSINEN LAULU

### Klassinen laulu - paritunnit A

#### 1101030

Ma 16.30–17.15

6 t

13.9.–18.10.  
240 €

Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24  
Musiikkipedagogi AMK, FM  
Veera Niiranen

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

### Klassinen laulu - paritunnit B

#### 1101031

Ma 17.15–18.00

6 t

13.9.–18.10.  
240 €

Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24  
Musiikkipedagogi AMK, FM  
Veera Niiranen  
Sisältö kuten kurssilla A.

### Klassinen laulu - paritunnit C

#### 1101032

Ma 18.00–18.45

6 t

13.9.–18.10.  
240 €

Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24  
Musiikkipedagogi AMK, FM  
Veera Niiranen  
Sisältö kuten kurssilla A.

### Klassinen laulu - paritunnit D

#### 1101033

Ma 18.45–19.30

6 t

13.9.–18.10.  
240 €

Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24  
Musiikkipedagogi AMK, FM  
Veera Niiranen  
Sisältö kuten kurssilla A.

### Klassinen laulu pienryhmässä – maistiaiskurssi, 1101035

To 17.45–19.15, 2.9.

2 t

23 €

Juhlasali 317, Runeberginkatu 22–24  
Musiikkipedagogi AMK, KM  
Ulrika Ekström **MAISTIAINEN**  
Maistiaiskurssilla kokeillaan yhdessä erilaisia hengitys- ja ääniharjoituksia sekä lauletaan yhdessä. Kurssilla pääsee tutustumaan omaan ääneensä instrumenttina ja saa myös vinkkejä sen kehittämiseen. Kurssille osallistuminen ei vaadi aikaisempaa kokemusta laulamisesta tai musiikin harrastamisesta. Ryhmäopetusta.



**Klassinen laulu – pienryhmä****1101036**

To 17.45–19.15 7.10.–11.11.  
12 t

Hinta alennukseen oikeutetuille 123 €, muille 138 €

Juhlasali 317, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK, KM

Ulrika Ekström

**OPH • UUTUUS**

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

**Säestys- ja korrepetitiokurssi****laulajille****1101037**

Ti 17.00–19.15

21.9., 28.9., 12.10., 26.10., 2.11., 16.11., 30.11. ja 7.12.

24 t 275 €

Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK,

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 korrepetiittorin säestyksen tukemana ja syventää osaamistaan musiikin tutkimisen ja sisällön tulkinnan avulla. Oppilaan tulee tuoda kurssille oma laulettava materiaali. Opetus on pääosin yksinlaulua pienryhmässä, mutta voi sisältää myös duettoja opiskelijoiden toiveiden mukaisesti.

**Tunteet ja ilmaisu laulutekniikan****apuna – viikonloppukurssi 1101038**

La-Su 11.00–15.30 2.–3.10.  
10 t 100 €

Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24

MuM Krista Pellikka

**UUTUUS • VIIKONLOPPUKURSSI**

Kurssilla opiskellaan luonnollista äänenkäyttöä ja hengitystekniikkaa. Opitaan, kuinka tunteet ja ilmaisu voidaan valjastaa laulamisen tueksi. Kiinnitetään huomiota laulujen teksteihin ja tunnelmaisuun. Yksilötunneilla keskitytään jokaisen oppilaan lauluääneen ja sen vahvistamiseen. Opiskelija voi valita omalle tasolleen sopivan kappaleen, jota työstetään kurssin ajan. Aiempaa laulukokemusta ei tarvita.

**Saksalaiset yksinlaulut****– viikonloppukurssi****1101039**

La-Su 11.00–15.30 27.–28.11.  
10 t 100 €

Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24

MuM Krista Pellikka

**UUTUUS • VIIKONLOPPUKURSSI**

Kurssilla tutustutaan ja opiskellaan saksalaisia lauluja foneettisesti oikein. Hyvä laulutekniikka antaa pohjan saksankielisten laulujen oppimisessa, siksi kurssilla tehdään huolellinen äänen avaus ja tekniikkaharjoitteita. Lisäksi harjoitellaan saksan kielen ääntämistä. Opettaja tuo kurssille kaikki laulettavat kappaleet, joista oppilas valitsee itselleen mieluisan. Valittua kappaletta työstetään yhdessä opettajan johdolla kurssin ajan. Kurssille ovat tervetulleita kaikki, saksan kieltä ei tarvitse osata etukäteen. Aiempi laulukokemus on toivottavaa.

**KUOROT / CHOIR****Kamarikuoro Helao****1101041**

Ke 18.45–20.15 27.10.–15.12.  
16 t 128 €

Juhlasali 317, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK, FM

Veera Niiranen

**UUTUUS**

Kurssilla harjoitellaan tavoitteellisesti klassisen musiikin kuoro-ohjelmistoa. Laulamme moniäänisiä kappaleita, sekä harjoituksina perinteistä kuoro-ohjelmistoa. Kuorossa keskitytään terveeseen äänenkäyttöön, klassiseen äänenmuodostukseen ja yhteismusisoinnista nauttimiseen. Kuorolaisilta toivotaan laulustausta, mutta nuotinlukutaito tai kuorolaulukokemus ei ole välttämätöntä. Sopii kaikille!

**Naiskuoro Femail Singers 1101042**

Ke 17.30–20.00 1.9.–1.12., ei 20.10.  
39 t 70 €

Musiikkipedagogi YAMK Laura Salovaara Femail Singers on vuonna 1949 perustettu helsinkiläinen naiskuoro. Ohjelmistomme on monipuolinen sisältäen perinteistä ja viihteellistä kuoromusiikkia, kansansävelmistä nykyaikaisiin rytmisiin lauluihin. Taiteellisenä johtajanamme toimii Laura Salovaara. Otamme mielellään mukaan uusia laulajia. Lisätietoja saat sivuiltamme femailsingers.com tai tiedustelemalla Virpi Häyrinen, p. 040 7043440 tai virpi12irmeili@gmail.com. Voit ilmoittautua kurssille vasta hyväksytyin laulukokeen jälkeen.

**Popular Music Choir in English****1101043**

Tue 18.00–19.30 14.9.–16.11.  
20 lessons 147 €

Ball room 317, Runeberginkatu 22–24

MA Tania Sheratte

The Popular Music Choir in English is open

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

**Procantus – sekakuoro 1101044**

Ma 18.00–20.30 30.8.–29.11., ei 18.10.  
39 t 60 €

Munkkivuoren seurakuntasali

Mimmu Kyrönseppä

Opiston yhteydessä toimii sekakuoro, joka harjoittelee kuoronjohtajansa Mimmu Kyrönsepän 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 Lehtojuurelle, niko.lehtojuuri@gmail.com. Voit ilmoittautua kurssille vasta hyväksytyin laulukokeen jälkeen.

**LAULUJEN SANOITUS  
JA KIRJOITTAMINEN****Biisinkirjoituskurssi 1101046**

Ke 17.00–18.30 27.10.–24.11.  
10 t

Hinta alennukseen oikeutetuille 90 €, muille 100 €

Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK Iina Mutikainen

**OPH • UUTUUS**

Haluaisitko kirjoittaa omia sanoituksia, mutta et tiedä mistä lähtisit liikkeelle? Biisinkirjoituskurssilla kirjoitetaan omia



kappaleita, tutustutaan erilaisiin kirjoitus-tekniikoihin ja harjoitellaan lyriikoiden kirjoittamista erilaisten tehtävien avulla. Kurssilla tutustutaan co-write menetelmään, pohditaan yhdessä mm. mikä tekee tekstistä toimivan. Kurssi sopii kaiken tasoille kirjoittajille. Opetushallitus tukee tätä kurssia.

## LAULUN RYHMÄOPETUS

### Laulaen kohti monitaiteellista

**ilmaisu 1101049**

La 10.00–16.00 27.11. 85 €  
7 t

Juhlasali 317, Runeberginkatu 22–24  
Musiikkiteatteri AMK, muusikko, laulaja  
Kirsi Poutanen

#### UUTUUS • VIikonloppukurssi

Kurssilla teemme monitaiteisen matkan kohti luovaa olemuspuoltamme. Matkaoppaina toimivat äänen ja laulun, kuvantelemisen, liikkeen ja teatterin sekä kirjoittamisen harjoitteet. Tie syntyy tietä kulkien ja matkaeväiksi tarvitset vain heittäytymistä, uteliaisuutta, joogamaton, oloasun sekä leikkimieltyä. Kurssi ei edellytä taidetyöskentelyosaamista.

### Laulun ja ilmaisun intensiivialkeet

**1101050**

La 10.00–16.00 25.9.–9.10. 140 €  
14 t

Juhlasali 317, Runeberginkatu 22–24  
Musiikkiteatteri AMK, muusikko, laulaja  
Kirsi Poutanen

Kurssilla tutustumme laulun iloihin sekä äänenkäytön perusteisiin yksinkertaisia ääniharjoituksia hyödyntäen. Tutkailemme myös hengityksen ja kehoitietoisuuden merkitystä kohti kokonaisvaltaisempaa laulu-, ja ilmaisuelämystä. Ilmaisua harjoitte-

lemme teatteri- ja näyttelijäntöön perusharjoitteiden sekä improvisaation keinoin. Kurssille osallistuminen ei edellytä nuotintaitoa tai aikaisempia laulu-, musiikki- ja ilmaisutaitoja.

### Lavavarmuutta laulajille 1101051

La-Su 11.00–15.30 11.–12.12. 150 €  
10 t

Juhlasali 317, Runeberginkatu 22–24

#### UUTUUS

Musiikkipedagogi AMK, FM Veera Niiranen, pianisti Mirva Helske  
Tällä kurssilla opetellaan keinoja valjastaa jännitys kantavaksi voimaksi esiintymistilanteisiin. Harjoittelemme esiintymistä erilaisin mielikuvien ja rentoutumisharjoitusten avulla sekä uppoutumalla laulujen teksteihin ja tunteisiin. Kurssilla mukana on myös pianisti, jolloin uusia oppeja voidaan harjoitella heti esiintymisen kaltaisessa tilanteessa. Kurssille tervetulleita ovat niin klassisen kuin pop-jazz-laulun harrastajat.

### Tahdon laulaa! 1101052

Ma 16.00–17.30 20.9.–8.11. 128 €  
16 t

Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24  
Pop-jazz musiikkipedagogi YAMK  
Minna Hämäläinen

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

### Yhteislauluryhmä

Ke 17.00–18.30 27.10.–15.12. 16 t

Hinta alennukseen oikeutetuille 118 €, muille 128 €

Juhlasali 317, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK, FM

Veera Niiranen

#### OPH

Tunnit alkavat kevyellä alkulämmittelyllä sekä hengitys- ja ääniharjoituksilla. Opettelemme ryhmässä kuuntelemaan itseämme ja toisia sekä tuntemaan ääni-instrumenttiamme pyrkien vapaaseen äänenmuodostukseen. Laulamme lauluja (kansanlauluista ikivihreisiin) yksi- tai kaksiaänisesti riippuen ryhmän toiveista ja lähtötasosta. Kurssi sopii kaiken tasoille laulajille. Opetushallitus tukee tätä kurssia.

### Vapautta laulamiseen

**Alexander-tekniikalla 1101055**

La 10.00–14.30 Su 10.00–14.30 30.–31.10.

10 t 100 €

Juhlasali 317, Runeberginkatu 22–24

MuM, Aleksander-tekniikan opettaja

Helena Markula

#### UUTUUS • VIikonloppukurssi

Opettelemme Alexander-tekniikan avulla vapaata äänenkäyttöä sekä luontevaa ja tehokasta hengittämistä. Lisäksi tutkimme, mitä meissä tapahtuu, kun laulamme. Tutustumme kehontuntemuksen käytännön vaikutuksiin mm. korkeita ääniä laulaessa sekä selvitämme mitkä asiat haittaavat ääni- ja hengityselinten toimintaa. Ryhmässä tehtävät harjoitukset sisältävät myös henkilökohtaista ohjausta, jota varten kurssilaisen tulisi osata yksi vapaavalintainen laulu ulkoa. Kurssi sopii kaiken tasoille laulajille, eikä aikaisempaa kokemusta Alexander-tekniikasta tarvitse olla.

### Joulun toivelaulut

**– kurssi senioreille 1101057**

Ti-To 13.00–14.30 7.–9.12. 4 t

Hinta alennukseen oikeutetuille 35 €, muille 40 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24

Pop-jazz musiikkipedagogi YAMK

Minna Hämäläinen **OPH • PÄIVÄKURSSI**

Tule laulamaan yhdessä joulun kauneimpia ja rakkaimpia lauluja. Kurssi alkaa kevyillä äänenlämmittely-harjoituksilla. Aikaisempaa laulukokemusta tai nuotintaitoa ei tarvita. Opettaja tuo kurssille runsaan valikoiman erilaisia joululauluja, joista kurssilaiset voivat toivoa, mitä kurssipäivinä lauletaan. Tervetuloa kokemaan mukavia hetkiä yhdessä laulaen! Opetushallitus tukee tätä kurssia.

Suzuki-opetus perustuu kuuntelemalla, matkimalla ja toistamalla oppimiselle. Sen tarkoituksena on vanhemman ja lapsen välisen suhteen vahvistaminen laulun kautta sekä lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukeminen.

### Laulusuzukurssi perheille

**(3-6-vuotiaat)**

**– maistiaiskurssi, 1101060**

To 17.00–17.45 2.9. 20 €  
1 t

Juhlasali 317, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK, KM

Ulrika Ekström

#### MAISTIAINEN

Maistiaiskurssilla tutustutaan laulamiseen leikin kautta, tehdään erilaisia äänellisiä harjoituksia ja lauletaan koko perheen kanssa.



**Laulusuzukikurssi perheille**  
(3-6-vuotiaat) **1101059**  
To 17.00–17.45 7.10.–4.11.  
5 t 135 €  
Juhlasali 317, Runeberginkatu 22–24  
Musiikkipedagogi AMK, KM  
Ulrika Ekström

**UUTUUS**  
Laulusuzukiopetukseen lapsi osallistuu vanhemman tai vaikka koko perheen kanssa. Tunneilla tutustutaan laulamiseen leikin kautta, tehdään erilaisia äänellisiä harjoituksia ja opetellaan laulusuzukissa käytettäviä lastenlauluja.

**Laulusuzukin vauvaryhmä** (M)  
(3 kk – 2-vuotiaat) **1101062**  
– maistiaiskurssi, 1101062  
To 12.00–12.30 2.9.  
0,66 t 10 €  
Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24  
Musiikkipedagogi AMK, KM  
Ulrika Ekström **MAISTIAINEN**  
Maistiaiskurssilla tutustutaan laulamiseen ja musiikkiin erilaisten äänileikkien ja lastenlaulujen avulla.

**Laulusuzukin vauvaryhmä**  
(3 kk – 2-vuotiaat) **1101061**  
To 12.00–12.30 16.9.–21.10.  
4 t 65 €  
Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24  
Musiikkipedagogi AMK, KM  
Ulrika Ekström **UUTUUS**  
Laulusuzukien vauvaryhmään äiti, isä, tai molemmat vanhemmat voivat osallistua lapsen kanssa. Ryhmässä tutustutaan laulamiseen ja musiikkiin erilaisten äänileikkien ja lastenlaulujen avulla.

**Odottavien äitien** (M)  
**laulusuzuki-ryhmä**  
– maistiaiskurssi, 1101064  
To 11.00–11.45 2.9.  
1 t 15 €  
Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24  
Musiikkipedagogi AMK, KM  
Ulrika Ekström **MAISTIAINEN**  
Maistiaiskurssilla kokeillaan äänellisiä harjoituksia, tehdään kehonhuoltoa ja lauletaan yhdessä. Samalla kuulet hiukan Suzuki-metodin filosofiasta. Kurssi ei vaadi aikaisempaa kokemusta.

**Odottavien äitien**  
**laulusuzuki-ryhmä** **1101063**  
To 11.00–11.45 16.9.–21.10.  
6 t 98 €  
Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24  
Musiikkipedagogi AMK, KM  
Ulrika Ekström **UUTUUS**  
Odottavien äitien laulusuzukiryhmässä tehdään kehonhuoltoa, äänellisiä harjoituksia, lauletaan yhdessä ja tutustutaan Suzuki-metodin filosofiaan. Kurssi ei vaadi aikaisempaa kokemusta.

**Ex Tempore kyläkuoro** (M)  
– maistiaiskurssi, 1101066  
Ke 16.00–17.30 1.9.  
2 t 20 €  
Opistotalon piha, Runeberginkatu 22–24  
MuM Amanda Kauranne **MAISTIAINEN**  
Laulaminen ei ole koskaan ollut näin helppoa! Opit korvakuulolta helppoja kansanlaulukappaleita, kun opettaja toimii esilaulajana ja opiskelijat toistavat melodian ja sanat perinteiseen tapaan. Tutustut maistiaiskurssilla rekilauluun, runolauluun ja polskalauluun. Kappaleet opetellaan myös korvakuulolta, joten nuotinlukutaito ei ole välttämätön. Oppitunti sisältää pienen alkulämmittelyn. Kurssi on maistiainen erilaisista kansanlaulukursseista.

**Kansanlauluja luonnosta** (M)  
– maistiaiskurssi, 1101067  
Ti 17.00–18.30 31.8.  
2 t 20 €  
Opistotalon piha, Runeberginkatu 22–24  
MuM Amanda Kauranne **MAISTIAINEN**  
Tule laulamaan elokuun vehreyden keskele kansanlauluja, joissa metsä kajahtaa ja puut helisevät! Maistiaiskurssilla tutustut lyhyessä ajassa kansanlaulun eri tyyleihin karjankutsusta rekilauluun. Mukaan tarvitset vain oman äänesi. Saat opettajalta nuotit, mutta kappaleet opetellaan myös korvakuulolta, joten nuotinlukutaito ei ole välttämätön. Oppitunti sisältää pienen alkulämmittelyn. Kurssi on maistiainen erilaisista kansanlaulukursseista.

**Kansanlauluja naisen elämästä**  
**1101068**  
La 12.00–15.30 18.9.  
4 t 45 €  
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
MuM Amanda Kauranne  
**VIIKONLOPPUKURSSI**  
Tule tutustumaan laulujen kautta voimakaisiin naisiin ja erilaisiin elämäntaloihin! Kansanlaulut kertovat naisen osasta eri vuosisatoina: balladit, rekilaulut, lemmonnostatukset ja runolaulut valottavat historiaa, mutta myös nykypäivää. Kurssi alkaa mukavilla äänenavauksilla. Nuotinlukutaito ei ole välttämätön. Opettaja tuo kurssille kaiken laulettavan materiaalin. Ryhmäopetusta.

**Kansanlaulun tiiviskurssi** **1101069**  
Ma 17.30–19.00 1.–22.11.  
8 t  
Hinta alennukseen oikeutetuille 70 €, muille 80 €  
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
MuM Amanda Kauranne **OPH**  
Tervetuloa laulamaan yhdessä helppoja kansanlauluja läpi historian! Kuljemme

kurssin aikana kappale kerrallaan menneisyydestä nykypäivään aina muinaisista loitsuista ja runolauluista uudempiin polskiin sekä rekilauluihin päätyen nykyyksanmusiikin klassikoihin. Aloitamme tunnit yhdessä tehtävillä äänenavauksilla. Opettaja tuo tunnille laulettavan materiaalin. Nuotinlukutaito ei ole välttämätön. Ryhmäopetusta. Opetushallitus tukee tätä kurssia.

**Kekrinajan lauluja** **1101070**  
Su 12.00–15.30 26.9.  
4 t 45 €  
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
MuM Amanda Kauranne  
**VIIKONLOPPUKURSSI**  
Millaisia kappaleita kekräpukit tai kekräret lauloivat? Kurssilla opetellaan runolauluja ja loitsuja, leikkilauluja sekä uudempiä kansanmusiikkikappaleita. Tule mukaan laulamaan, leikkimään ja oppimaan kekräretä! Kurssi alkaa mukavilla äänenavauksilla. Nuotinlukutaito ei ole välttämätön. Opettaja tuo kurssille kaiken laulettavan materiaalin. Ryhmäopetusta.

**Riimillisiä kansanlauluja**  
**rustaamaan** **1101071**  
La 12.00–15.30 20.11.  
4 t 45 €  
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
MuM Amanda Kauranne  
**VIIKONLOPPUKURSSI**  
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.

**Talvisia tarinoita laulaen 1101072**La 12.00–15.30 27.11.  
4 t 45 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

MuM Amanda Kauranne

**VIikonloppukurssi**

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. Kurssi alkaa mukavilla äänenavauksilla. Nuotinlukutaito ei ole välttämätön. Opettaja tuo kurssille kaiken laulettavan materiaalin. Ryhmäopetusta.

**Werbeck-laulun maistiaisurssi, 1101075**Ke 17.00–18.30 1.9.  
2 t 20 €Juhlasali 317, Runeberginkatu 22–24  
Werbeck-laulunopettaja Heini Ernamo**MAISTIAINEN**

Maistiaisurssilla tutustutaan Werbeck-laulun historiaan ja tehdään metodille tyypillisiä perusharjoituksia. Lauluharjoitukset eivät ole välineitä pelkästään laulamiseen ja lauluäänien parantamiseen, vaan ne sopivat myös ääntään paljon käyttäville ihmisille. Werbeck-laulun harjoitukset on kehittänyt ruotsalainen oopperalaulaja Valborg Werbeck-Svärdström yhteistyössä Rudolf Steinerin kanssa.

**Löydä äänesi Werbeck-laululla 1101074**Ke 17.30–19.00 15.9.–20.10.  
12 t 120 €

Hinta alennukseen oikeutetuille 110 €, muille 120 €

Juhlasali 317, Runeberginkatu 22–24

Werbeck-laulunopettaja Heini Ernamo

Werbeck-laulun perusajatuksena on, että

jokaisella ihmisellä on lauluääni. Kurssilla sukellaan soinnin maailmaan ja opetellaan luonnollista äänenkäyttöä. Pääpaino on oopperalaulaja Valborg Werbeck-Svärdströmin kehittämässä lauluharjoituksissa, joita tehdään yhdessä ryhmän kanssa. Kurssilla lauletaan myös erilaisia yhteislauluja. Oppilaan on mahdollisuus saada yksilöllisempää ohjausta ryhmätyöskentelyn ohessa. Opetushallitus tukee tätä kurssia.

**Kuinka laulan ja soitan yhtä aikaa 1101077**La-10.00–15.15 16.–17.10.  
12 t 120 €

Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24

MuM, Aleksander-tekniikan opettaja

Helena Markula

**UUTUUS • VIikonloppukurssi**

Säestätkö itse laulasi tai laulatko bändissä taustoja? Kurssilla opettelemme vapauttamaan ja yksinkertaistamaan laulu- ja soitotekniikoitasi. Saat myös soiton ja laulun yhdistämistä auttavaa perustietoa kehon toiminnasta. Kurssi perustuu Alexander-tekniikkaan. Työskentelemme ryhmänä, johon sisältyy myös henkilökohtaista ohjausta. Opetustilassa on äänentoistotekniikka, kitara- ja bassovahvistimet, rummut ja sähköpiano. Muut soittimet tulee jokaisen tuoda mukanaan kurssille.

**Rap-laulu – maistiaisurssi, 1101080**Ma 15.45–16.45 30.8.  
1,33 t 15 €

Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK Iina Mutikainen

**MAISTIAINEN**

Tutustutaan räppäämisen eri tyyleihin, sukellaan riimien, iskulinjojen ja tarinankerronnan maailmaan. Lisäksi harjoitellaan mm. äänenkäytön perusteita ja rap-musiikissa esiintyviä musiikillisia ilmiöitä.

**Rap-laulu – tiiviskurssi 1101079**Pe 16.30–19.30, La 12.30–16.00 1.–2.10.  
8 t 93 €

Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK Iina Mutikainen

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

**LAULUYHTYE  
VOCAL ENSEMBLE****Vocal Ensemble in English 1101132**Mon 17.00–18.30 25.10.–29.11.  
12 lessons 138 €Music Studio 509, Runeberginkatu 22–24  
MA Tania Sheratte**NEW COURSE**

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

**A cappella -lauluyhtyeurssi 1101048**Ti 17.00–18.30 23.11.–7.12.  
6 t 70 €

Juhlasali 317, Runeberginkatu 22–24

MuM Lotta Hagfors

**UUTUUS**

A cappella tarkoittaa laulamista ilman

soittimia. Jos omaat jo jonkin verran kuorolaulutaustaa ja halajat koittaa siipiäsi yhtelaulun parissa, tämä kurssi on sinulle! Ohjelmistona suomenkielisiä kappaleita mm. Rajattomilta ja Tellu Turkalta, joululauluja unohtamatta. Samalla tutustumme moninlaisiin äänenkäyttötapoihin yhtelaulussa. Nuotinlukutaito ei ole välttämätön, opettelemme stemmat yhdessä myös korvakuulolta!

**MUSIIKIN HISTORIA****Rytmimusiikin historia 1101082**Ke 18.45–20.15 27.10.–24.11.  
10 t 100 €

Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK Iina Mutikainen

**UUTUUS**

Miten rytmimusiikin eri genret, kuten jazz, rhythm & blues ja rock ovat saaneet alkunsa ja minkälaisia tyylipiirteitä ne pitävät sisällään? Rytmimusiikin historia -kurssilla tutustutaan afroamerikkalaisen musiikin alkuperään, historiaan ja eri tyyliuuntiin vuosien varrella 1900-luvun alusta tähän päivään.

**MUSIIKIN TEORIA  
MUSIC THEORY****Music Technology Foundations****(online) 1101084**  
Mon 17.00–18.30 20.9.–25.10.12 lessons 97 €  
MA Javier Sanchez Perez**NEW COURSE**

Want to produce and record your own music? This course will help you do that by showing you how to apply new technologies to your own creative practice, using freeware and browser-based apps. You'll



learn about the core principles of music technology in a practical way through lectures and tutorials. In particular, students will: examine a range of areas such as basics of sound recording, audio and MIDI editing, sequencing, processing and production, synthesis and sampling. The course will also briefly overview advanced topics and applications in the field.

### Music Theory and Analysis (online) 1101085

Wed 17.00–18.30 22.9.–27.10.  
12 lessons 97 €

MA Javier Sanchez Perez **NEW COURSE**

In this course, you will gain a solid understanding of music fundamentals while building your own musical language. You will receive a detailed look at the major and minor keys, as well as tools to help you comprehend scales and chords so that you can use them in your own music. You will be given activities and exercises to complete for each topic. The course is for music students of different levels, it does not matter your musical background or previous studies.

### Musiikinteorian perusteet – alkeisryhmä 1101086

To 17.00–18.30 16.9.–28.10.  
14 t 140 €

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

### Musiikinteorian perusteet – jatkoryhmä 1101087

To 17.00–18.30 4.11.–9.12.  
12 t 120 €

Ryhmätila 307, Runeberginkatu 22–24  
Musiikkipedagogi AMK Eemeli Männistö  
Jatkokurssilla perehdytään nelisointuihin, moodeihin sekä blues -harmoniaan. Syvennetään nuotinluku- sekä kirjoitustaitoa ja opetellaan hahmottamaan musiikillisia ilmiöitä kuulonvaraisesti. Opetus tapahtuu käytännönläheisiä esimerkkejä ja harjoituksia hyödyntäen. Kurssin sisältö tukee soittamisesta tai laulamisesta kiinnostuneiden musiikkiharrastusta. Kurssi sopii opiskelijoille, joilla on perustiedot nuottikirjoituksesta, kolmisoinnuista sekä duuri- ja mollisävällajeista.

## MUSKARIT

### Vauvamuskari 3-12 kk (M) – maistiaiskurssi, 1101095

Ti 10.00–10.30 31.8.  
0,66 t 8 €

Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24  
Musiikkipedagogi AMK Doora Tarnanen  
**MAISTIAINEN**

Maistiaiskurssilla lauletaan, hellitään, tanssitaan ja soitetaan tuttuja lauluja oman vauvan kanssa. Osallistuakseen ei tarvitse mitään musiikillista osaamista.

### Vauvamuskari 3-8 kk 1101096

Ti 9.00–9.30 14.9.–30.11.  
8 t 93 €

Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24  
Musiikkipedagogi AMK Doora Tarnanen  
”Pienille vauvoille.” Vastasyntynyt kuuntelee tarkasti musiikin melodiaa ja rytmää. Oman vanhemman ääni on tuttu jo kohdusta. Vauvamuskarissa vanhemman ja

lapsen välinen vuorovaikutus on keskiössä, tutustuessamme musiikkiin. Työtapoina muskarissa on mm laulu, musiikkiliikunta, soitto, loruttelu ja erilaiset aistielämykset. Osallistuakseen ei tarvitse mitään musiikillista osaamista.

### Vauvamuskari 8-12 kk 1101097

Ti 9.30–10.00 14.9.–30.11.  
8 t 93 €

Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24  
Musiikkipedagogi AMK Doora Tarnanen  
Sisältö kuten kurssilla Vauvamuskari 3-8 kk.

### Vauvamuskari 3-12 kk A 1101098

Ke 9.30–10.00 15.9.–1.12.  
8 t 93 €

Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24  
Musiikkipedagogi AMK Doora Tarnanen  
Sisältö kuten kurssilla Vauvamuskari 3-8 kk.

### Vauvamuskari 3-12 kk B 1101099

La 10.00–10.30  
2.10., 9.10., 16.10., 30.10., 13.11., 20.11. ja  
27.11.

4,62 t 58 €

Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24  
Musiikkipedagogi AMK Doora Tarnanen  
**VIIKONLOPPUKURSSI**  
Sisältö kuten kurssilla Vauvamuskari 3-8 kk.

### Taaperomuskari 1-2-vuotiaille – maistiaiskurssi 1101092

Ti 10.30–11.00 31.8.  
0,66 t 8 €

Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24  
Musiikkipedagogi AMK Doora Tarnanen  
**MAISTIAINEN**

Maistiaiskurssilla lauletaan, liikutaan, soitetaan ja hassutellaan tuttuja lauluja tahtiin. Lapsi osallistuu oman vanhempansa tai muun turvallisen aikuisen kanssa muskariin. Osallistuakseen ei tarvitse mitään musiikillista osaamista.

### Taaperomuskari 1-vuotiaille A 1101100

Ti 10.00–10.30 14.9.–30.11.  
8 t 93 €

Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24  
Musiikkipedagogi AMK Doora Tarnanen  
Taaperoikäisten muskarissa on hellyyttä ja menoa! Lapsi tutustuu vanhemman (tai muun läheisin aikuisen) ja ryhmä kanssa musiikkiin laulaen, liikkuen, soittaen, lorutellen ja kuunnellen. Osallistuakseen ei tarvitse mitään musiikillista osaamista.

### Taaperomuskari 1-vuotiaille B 1101101

Ke 10.00–10.30 15.9.–1.12.  
8 t 93 €

Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24  
Musiikkipedagogi AMK Doora Tarnanen  
Sisältö kuten kurssilla A.

### Taaperomuskari 2-3-vuotiaille (M) – maistiaiskurssi, 1101093

Ti 11.00–11.30 31.8.  
0,66 t 8 €

Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24  
Musiikkipedagogi AMK Doora Tarnanen  
**MAISTIAINEN**

Maistiaiskurssilla lauletaan, liikutaan, soitetaan ja hassutellaan tuttuja lauluja tahtiin. Lapsi osallistuu oman vanhempansa tai muun turvallisen aikuisen kanssa muskariin. Osallistuakseen ei tarvitse mitään musiikillista osaamista.

### Taaperomuskari 2-3-vuotiaille A 1101102

Ti 10.30–11.00 14.9.–30.11.  
8 t 93 €

Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24  
Musiikkipedagogi AMK Doora Tarnanen  
Taaperoikäisten muskarissa on hellyyttä ja menoa! Lapsi tutustuu vanhemman (tai muun läheisin aikuisen) ja ryhmä kanssa

musiikkiin laulaen, liikkuen, soittaen, lorutellen ja kuunnellen. Osallistuakseen ei tarvitse mitään musiikillista osaamista.

### Taaperomuskari 2-3-vuotiaille B 1101103

Ke 10.30–11.00 15.9.–1.12.  
8 t 93 €  
Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24  
Musiikkipedagogi AMK Doora Tarnanen  
Sisältö kuten kurssilla A.

### Music Playschool in English for 4-5 years old 1101104

Sat 10.30–11.15  
2.10., 9.10., 16.10., 30.10., 13.11., 20.11. ja  
27.11.  
7 lessons 80 €  
Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24  
Musiikkipedagogi AMK Doora Tarnanen  
**NEW WEEKEND COURSE**

In the classes we sing, play instruments, and dance. We primarily speak English, and a little Finnish. English as a second language is sufficient. The children take part in Music Playschool without parents. To take part in Music Playschool your child has to be able to follow verbal instructions. Please inform the teacher if your child has any special needs.

### Muskari 3-5-vuotiaille – maistiaiskurssi, 1101090

Ke 16.30–17.15 1.9.  
1 t 12 €  
Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24  
Musiikkipedagogi AMK Doora Tarnanen  
**MAISTIAINEN**

Maistiaiskurssilla lapset pääsevät leikkimään käsileikkejä, laulamaan, tanssimaan ja soittamaan. 3-5-vuotiaiden muskariin osallistutaan ilman omaa vanhempaa. Osallistuakseen muskariin ei tarvitse mitään musiikillista osaamista.

**Muskari 3-4-vuotiaille 1101105**  
To 16.30–17.15 16.9.–18.11.  
10 t 115 €

Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24  
Musiikkipedagogi AMK Doora Tarnanen  
**UUTUUS**  
3-4-vuotiaiden muskarissa ollaan hassuja ja herkkiä. Yhdessä ryhmän kanssa soitetaan, lauletaan, leikitään käsileikkejä, liikutaan, lorutellaan ja tehdään jonkin verran taideintegraatiota (kuvataide, teatteritaide). Lapsi osallistuu tunnille ilman vanhempaa. Vanhemman toivotaan olevan kauden alussa vielä lähetyvillä, mikäli jännitysikävä iskee lapselle.

**Muskari 4-5-vuotiaille 1101106**  
Ke 16.30–17.15 15.9.–17.11.  
10 t 115 €

Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24  
Musiikkipedagogi AMK Doora Tarnanen  
**UUTUUS**  
4-5-vuotias on jo sanavarastoltaan ja motoriikaltaan taitava! Tutustumme ryhmänä musiikin maailmaan tarinallisuuden kautta. Tutut työtävät: soitto, laulu, kuuntelu, loruttelu, käsileikit, tarinat, taideintegraatio, musiikkiliikunta. Osallistuakseen itsenäisesti ryhmätunneille lapsen täytyy pystyä vastaanottamaan sanallisia ohjeita. Kerrothan jos lapsellasi on erityistarpeita.

**Pianomuskari 5-6-vuotiaille  
– maistiaiskurssi, 1101091**

Ti 16.30–17.15 31.8.  
1 t 12 €  
Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24  
Musiikkipedagogi AMK Doora Tarnanen  
**MAISTIAINEN**

Tervetuloa kokeilemaan pianomuskaria! Pianomuskarin kokeilukerralla liikutaan, lauletaan ja soitetaan pianoa sekä muita soittimia.

**Pianomuskari 5-6-vuotiaille  
1101108**

To 17.15–18.00 16.9.–18.11.  
10 t 115 €  
Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24  
Musiikkipedagogi AMK Doora Tarnanen  
**UUTUUS**

Pianomuskarissa tutustutaan pianoon muskaritoiminnan ohella. Tunneilla soitetaan, lauletaan ja tehdään kaikkea tuttua muskaritunneilta! Tutustumme myös nuottikuvan hahmottamiseen. Hanki tunneille mukaan tehtäväkirja Musiikkiviidakossa (Mäkimattila-Kajaniemi). Osallistuakseen tunnille lapsen tulee pystyä vastaanottamaan sanallisia ohjeita. Kerrothan jos lapsellasi on erityistarpeita.

**Teatterimuskari 5-6-vuotiaille  
– maistiaiskurssi, 1101094**

Ke 17.15–18.15 1.9.  
1,33 t 15 €  
Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24  
Musiikkipedagogi AMK Doora Tarnanen  
**MAISTIAINEN**

Tule kokeilemaan mitä teatterimuskaritunnilla tehdään. Tunti on jännittävä ja liikunnallinen. Työtapoina kokeilutunnilla mm. sadutus, musiikkiliikunta, laulu ja soitto. Osallistuakseen tunnille lapsen tulee pystyä vastaanottamaan sanallisia ohjeita.

**Teatterimuskari 5-6-vuotiaille A  
1101110**

Ke 17.15–18.15 15.9.–17.11.  
13,30 t 150 €  
Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24  
Musiikkipedagogi AMK Doora Tarnanen  
**UUTUUS**

Teatterimuskari yhdistää teatterin ja musiikin tunnit omaksi kokonaisuudekseen. Tunneilla lapset luovat musiikillisen tarinan. Lapsista muodostuu yhteisö ryhmäytymistä tukevien harjoitusten myötä. Tun-

neilla mm. soitetaan, sadutetaan, lauletaan, liikutaan ja sävelletään. Osallistuakseen tunnille lapsen tulee pystyä vastaanottamaan sanallisia ohjeita. Kerrothan jos lapsellasi on erityistarpeita.

**Teatterimuskari 5-6-vuotiaille B  
1101111**

La 11.15–12.15 2.10., 9.10., 16.10., 30.10.,  
13.11., 20.11. ja 27.11.  
9,31 t 108 €  
Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24  
Musiikkipedagogi AMK Doora Tarnanen  
**VIikonloppukurssi**  
Sisältö kuten kurssilla A.

## PIANO

**Pieni suuri pianisti  
- kurssi lapselle ja aikuiselle  
1101113**

Ke 17.00–18.15 15.9.–20.10.  
10 t 160 €  
Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24  
MuM, Aleksander-tekniiikan opettaja  
Helena Markula

Opiskele pianonsoittoa yhdessä lapsesi kanssa. Kurssi on tarkoitettu 5-6-vuotiaille lapsille, jotka aloittelevat pianonsoiton harrastusta. Kurssilla musisoidaan yhdessä yhdistäen leikkimielinen ja hyvä olo. Harjoittelemme kurssin aikana kaksi pianokappaletta, joita valmistelemme myös mm. rivitansseilla. Lisäksi improvisoimme ja tutustumme nuottien lukemiseen pelien ja leikkien avulla. Ryhmäopetusta.

**Pianon ryhmäalkeet****7-9-vuotiaille****– maistiaiskurssi, 1101124**

Ke 18.15–19.00 1.9.  
1 t 18 €

Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24  
Musiikkipedagogi AMK Doora Tarnanen  
**MAISTIAINEN**

Tule kokeilemaan, miten pianoa soitetaan pienessä ryhmässä. Aiempaa kokemusta pianon soitosta ei tarvita. Osallistuakseen tunnille lapsen tulee pystyä vastaanottamaan sanallisia ohjeita.

**Pianon ryhmäalkeet****7-9-vuotiaille A****1101125**

To 18.00–18.45 16.9.–14.10.  
5 t 105 €

Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24  
Musiikkipedagogi AMK Doora Tarnanen  
**UUTUUS**

Tule soittamaan pienryhmässä pianoa! Opettelemme yhdessä ihania kappaleita. Tutkimme, miten nuottia luetaan ja kirjoitetaan. Sinulla ei tarvitse olla etukäteen mitään taitoja pianonsoitosta. Yhdessä kokeilemme improvisoimista, kuvionuotteja ja perinteistä nuottikirjoitusta. Osallistuakseen tunnille lapsen tulee pystyä vastaanottamaan sanallisia ohjeita. Kerrothan jos lapsellasi on erityistarpeita.

**Pianon ryhmäalkeet 7-9-vuotiaille B 1101126**

To 18.00–18.45 21.10.–18.11.  
5 t 105 €

Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24  
Musiikkipedagogi AMK Doora Tarnanen  
**UUTUUS**

Sisältö kuten kurssilla A.

**Pianonsoitto - paritunnit A 1101115**

Ma 12.00–12.45 13.9.–18.10.  
6 t 240 €

Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24

**PÄIVÄKURSSI**

Musiikkipedagogi AMK Jaana Elo  
Pianonsoiton pariopetuksessa opitaan soittamalla sekä observoimalla. Käymme yhdessä läpi soitujen muodostusta ja opetelmme peruskompeja. Kurssin aikana opit soittamaan ja säestämään mm. kansanlauluja. Voit ilmoittautua kurssille joko kaverisi kanssa tai yksin, jolloin opetuspari valikoituu kurssin toteutuessa. Aiempaa soittokokemusta ei tarvita. Tuo mukanas tyhjä 5-viivainen nuottivihko. Kurssi on suunnattu yli 16-vuotiaille.

**Pianonsoitto - paritunnit B 1101116**

Ma 12.45–13.30 13.9.–18.10.  
6 t 240 €

Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK Jaana Elo

**PÄIVÄKURSSI**

Sisältö kuten kurssilla A.

**Pianonsoitto - paritunnit C 1101117**

Ma 13.30–14.15 13.9.–18.10.  
6 t 240 €

Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK Jaana Elo

**PÄIVÄKURSSI**

Sisältö kuten kurssilla A.

**Pianonsoitto - paritunnit D 1101118**

Ma 14.15–15.00 13.9.–18.10.  
6 t 240 €

Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK Jaana Elo

**PÄIVÄKURSSI**

Sisältö kuten kurssilla A.

**Pianonsoitto - paritunnit E 1101119**

Ma 12.00–12.45 25.10.–29.11.  
6 t 240 €

Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK Jaana Elo

**PÄIVÄKURSSI**

Sisältö kuten kurssilla A.

**Pianonsoitto - paritunnit F 1101120**

Ma 12.45–13.30 25.10.–29.11.  
6 t 240 €

Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK Jaana Elo

**PÄIVÄKURSSI**

Sisältö kuten kurssilla A.

**Pianonsoitto - paritunnit G 1101121**

Ma 13.30–14.15 25.10.–29.11.  
6 t 240 €

Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK Jaana Elo

**PÄIVÄKURSSI**

Sisältö kuten kurssilla A.

**Pianonsoitto - paritunnit H 1101122**

Ma 14.15–15.00 25.10.–29.11.  
6 t 240 €

Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK Jaana Elo

**PÄIVÄKURSSI**

Sisältö kuten kurssilla A.

**POP-JAZZLAULU****Pop-jazzlaulun alkeisryhmä****1101128**

Ti 16.00–17.30 14.9.–19.10.  
12 t 138 €

Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24

Pop-jazz musiikkipedagogi YAMK

Minna Hämäläinen

**UUTUUS**

Tällä alkeiskurssilla käydään läpi laulunperustekniikoita ja lauletaan helpohkoja

pop-kappaleita yhdessä ja erikseen. Harjoituksia tehdään yhdessä ryhmän kanssa, mutta oppilaalla on mahdollisuus saada yksilöllisempää ohjausta oman laulunsa tueksi. Nuotinlukutaito ei ole välttämätön. Opettaja tuo tunnille kaiken laulettavan materiaalin.

**Pop-jazzlaulun intensiivikurssi****ryhmässä 1101129**

La-Su 11.00–15.30 30.–31.10.  
10 t 115 €

Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK, laulaja

Anna Kemppainen **VIIKONLOPPUKURSSI**

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

**Pääsykoevalmennuskurssi****pop-jazzlaulajille 1101130**

La-Su 11.00–14.30 20.–21.11.  
8 t 95 €

Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24

Musiikkipedagogi AMK, laulaja

Anna Kemppainen

**UUTUUS • VIIKONLOPPUKURSSI**

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



## UKULELE

**Ukulelen alkeiskurssi 1101134**

Ke 18.45–20.15 15.9.–13.10.

10 t

Hinta alennukseen oikeutetuille 80 €, muille 90 € **OPH**

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
Musiikkipedagogi AMK Roni Seppänen  
Ukulelen alkeiskurssilla tutustutaan ryhmässä ukulelen soiton alkeisiin, soittimen viritukseen ja soittotekniikkaan. Kurssilla opetellaan soittamaan yksinkertaisia melodioita ja harjoitellaan säestyssoittoa yleisimpiä soituotteita käyttäen. Opettaja tuo tunnille kaiken tarvittavan materiaalin, mutta oppilaan on tuotava tunnille oma soitin. Ryhmäopetusta. Opetushallitus tukee tätä kurssia.

**Ukulelen alkeiskurssi – tiiviskurssi 1101135**

Ke 17.00–18.30 1.–15.12. 6 t 60 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
Musiikkipedagogi AMK Roni Seppänen  
Sisältö kuten alkeiskurssilla.

**Ukulelensoiton iltapäivä – alkeet 1101136**

Ke 15.00–16.30 25.8.–1.9. 4 t 45 €

Musiikki 523, Runeberginkatu 22–24  
Musiikkipedagogi AMK Roni Seppänen  
Sisältö kuten alkeiskurssilla.

**Ukulelen jatkokurssi 1101137**

Ke 18.45–20.15 20.10.–17.11. 10 t 90 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
Musiikkipedagogi AMK Roni Seppänen  
Ukulelen jatkokurssilla syvennetään ukulelen soiton perusteisiin harjoitellen sekä

melodia- että soitusoittoa ja erilaisia soitotekniikoita. Kurssilla harjoitellaan säestyssoittoa yleisimpiä soituotteita ja säestyskuvioita käyttäen ja perehdytään erilaisiin tahtilajeihin ja musiikkityyleihin. Opettaja tuo tunnille kaiken tarvittavan materiaalin, mutta oppilaan on tuotava tunnille oma soitin. Ryhmäopetusta.

**Ukulelen alkeiskurssi****7-9-vuotiaille****– maistiaisurssi, 1101138**

Ti 17.15–18.00 31.8. 1 t 12 €

Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24  
Musiikkipedagogi AMK Doora Tarnanen

**MAISTIAINEN**

Tule kokeilemaan minkäläistä olisi säestää tuttuja lauluja ukulelella. Aiempaa kokemusta soittamisesta ei tarvita. Mukaan oma ukulele.

**Ukulelen alkeiskurssi 7-9-vuotiaille 1101139**

Ke 18.15–19.00 15.9.–17.11. 10 t 115 €

Musiikki 509, Runeberginkatu 22–24  
Musiikkipedagogi AMK Doora Tarnanen

**UUTUUS**

Tule opettelemaan ukulelen soittamista! Käytämme tunneilla ukulelesoitonopasta Muksulele (Salla Hirvilampi (Os. Marttila)), joka sinun tulisi hankkia. Tule myös oman soittimen kanssa! Soittamisen lisäksi tunneilla on laulamista, liikuntaa ja nuotintuvun opettelemista. Osallistuakseen tunnille lapsen tulee pystyä vastaanottamaan sanallisia ohjeita. Kerrothan jos lapsellasi on erityistarpeita.

**TEATTERI, ILMAISU JA KIRJOITTAMINEN****IMPROVISAATIO****Impron alkeet 3303001**

Ti, To 18.15–20.45 7.–9.9. 6 oppituntia 59 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24  
Teatteriohjaaja, FM, Johanna Torasvirta

Kurssilla tutustutaan teatteri-improvisaatioon aivan alkeista alkaen, irrotellaan omaa ilmaisua ja kokeillaan erilaisia improharjoituksia.

**Impro 1 3303002**

To 16.45–18.45 16.9.–18.11., ei 21.10. 24 oppituntia 198 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24  
Teatteriohjaaja, FM, Johanna Torasvirta

Kurssilla tutustutaan teatteri-improvisaation perusteisiin, irrotellaan ilmaisua ja harjoitellaan improvisoitujen hahmojen ja kohtauksien tekemistä. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että improa aiemmin hieman kokeilleille.

**Impro 2 ja 3 maistiaisurssi 3303014**

Ma 17.00–18.30 30.8. 2 oppituntia 19 €

Opiston piha, Runeberginkatu 22–24  
Reeta Annala ja Johanna Torasvirta

**MAISTIAINEN**

Tällä tunnilla pääset tutustumaan kahteen eri improkurssiin. Impron osa-alueita maistellaan monipuolisten harjoitusten ja improvisoitujen kohtausten avulla. Sopii imp-

ron perusteisiin tutustuneille ja jo jonkin verran improilleille. Sateen sattuessa kurssi pidetään monitoimitilassa 521.

**Impro 2 3303003**

To 19.00–21.00 16.9.–18.11., ei 21.10. 24 oppituntia 198 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24  
Teatteriohjaaja, FM, Johanna Torasvirta

Kurssilla harjoitellaan, syvennetään ja sovelletaan improvisaation perusteita sekä tehdään monipuolisesti hahmo- ja kohtausharjoituksia. Tavoitteena on laajentaa improtaitoja ja ilmaisua. Kurssi sopii Impro 1 -kurssin käyneille tai muuten impron perusteisiin jo hieman tutustuneille.

**Impro 3 3303004**

Ma 18.30–20.30 6.9.–29.11., ei 18.10. 24 oppituntia 198 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24  
AMK Reeta Annala

Jatkoryhmä on tarkoitettu vähintään vuoden verran harrastaneille tai pari pitkää improvisaatiokurssia käyneille. Kurssilla syvennetään improvisaatiotaitoja ja omaa ilmaisua monipuolisten harjoitusten ja improvisoitujen kohtausten avulla. Sen tavoitteena on kehittää improvisaation kautta esiintymistä ja tutustua improvisaation sketsi-tekniikoihin. Ryhmällä on mahdollisuus kahteen esiintymiseen, mutta mukaan voi tulla, vaikka ei haluaisikaan lavalle.

**Kohti pitkää improa 3303010**

La 11.00–14.00, Su 12.00–15.30 27.–28.11.

8 oppituntia 79 €  
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24

Teatteriohjaaja, FM, Johanna Torasvirta  
**VIikonloppukurssi**

Pitkä impro tuo improvisaatioon rauhaa ja syvyyttä, sillä se tarjoaa mahdollisuuden rakentaa hahmoja ja juonta rauhassa. Kurssil-

la harjoitellaan pitkän impron osatekijöitä, kuten hahmojen syventämistä, juonen kaarta ja vastaanäyttelijän kuuntelemista sekä tutustutaan pitkän impron malleihin. Molempina päivinä tehdään pari improvisoitua lyhytnäytelmää. Kurssi sopii jo jonkin verran improilleille.

### Improkohtauksia! 3303011

To 17.30–20.45 9.12.  
4 oppituntia 39 €  
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24  
Teatteriohjaaja, FM, Johanna Torasvirta  
Mistä on hyvät improkohtaukset tehty? Koukuttavista aloituksista, uskottavista käänteistä, mieleenpainuvista lopetuksista. Kurssilla harjoitellaan ensin rakentamaan improkohtauksia ja illan päätteeksi irrotellaan rikkomalla rakenteita. Tavoitteena on vahvistaa kohtausten perustaa sekä löytää niihin uusia ulottuvuuksia. Kurssi sopii impron perusteet tunteville.

### Aikuinen-lapsi-impro 3303012

La 14.30–16.00 27.11.  
2 oppituntia 24 €/aikuinen ja lapsi  
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24  
Teatteriohjaaja, FM, Johanna Torasvirta  
**VIikonloppukurssi**  
Lapsilla on luontaisesti kyky heittäytyä ja olla spontaani; aikuiset voivat löytää nämä taidot uudelleen impron avulla. Improssa aikuisilla on mahdollisuus oppia lapsilta! Yhdessä improilu myös syventää lapsen ja aikuisen välistä suhdetta. Kurssilla irrotellaan ilmaisua ja tehdään helppoja improharjoituksia. Sopii aikuiselle ja 5–8-vuotiaalle lapselle, tapauskohtaisesti myös muun ikäiset ovat tervetulleita.

### Improvisaatio ja monologi A

**3303015**  
Ma 17.30–20.45 23.8.  
4 oppituntia 39 €  
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24  
AMK, Reeta Annala **KESÄKURSSI**  
Kuinka improvisaatiossa tehdään soolo-kohtauksia? Entä tuota teatterissa tehtyä kuningaslajia monologia? Harjoitellaan erilaisten hahmojen kautta ja erilaisten näkökulmien kautta tekemään monologi improvisoimalla.

### Improvisaatio ja monologi B

**3303013**  
Ma 17.30–20.45 18.10.  
4 oppituntia 39 €  
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24  
AMK, Reeta Annala **UUTUUS**  
Sisältö kuten kurssilla A.

**KIRJALLINEN ILMAISU**

### Kirjoittamalla itseni keskiöön

**3303055**  
Ti 17.30–19.45 7.9.–5.10.  
15 oppituntia 127 €  
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
Tiia Katajamäki **UUTUUS**  
Kirjoitusryhmä, jonka keskiössä on oman sisäisen äänen kuuntelu, vapaan tekstin tuottaminen sekä itsetuntemuksen syventäminen. Käymme läpi erilaisia menettelyjä omien ajatusten, kokemusten sekä kertojainan tarkasteluun. Harjoitusten kautta voit löytää uuden tavan sanoittaa tunteita, herätellä luovuutta tai kerryttää materiaalia omaan kirjoitustyöhön.

### Kirjoittamaan! Verkkokurssi 3303056

Ti 17.30–19.45 2.–11.11.  
12 oppituntia 98 €  
Käsikirjoittaja, MA, Petra Forstén  
Tällä intensiivisellä luovan kirjoittamisen kurssilla sisäinen kriittikkosi hiljenee ja voit päästää luovuutesi irti. Kurssilla tehdään paljon lyhyitä harjoituksia, annetaan ja saadaan palautetta sekä löydetään taas kirjoittamisen ilo. Kurssi ei vaadi aiempaa kirjoitustaustaa, mutta se sopii myös jo pidempään kirjoittaneille.

### Dialogikurssi 3303057

Ma 17.30–20.00 15.–29.11.  
9 oppituntia 89 €  
Opetustila 209, Runeberginkatu 22–24,  
Käsikirjoittaja, MA, Petra Forstén **UUTUUS**  
Miten henkilöihmot puhuvat? Miten tarinaa voidaan viedä eteenpäin dialogin avulla? Miten sanoa? Dialogikurssilla tutustutaan dialoginäytteisiin, opitaan erilaisia dialogin merkitsemistapoja ja saadaan konkreettisia vinkkejä dialogin kirjoittamiseen. Kurssilla tehdään tuntitehtäviä ja opitaan muokkaamaan dialogia. Kurssi sopii kaikille oman tekstin työstämisestä kiinnostuneille kirjoittajille.

### Romaanin kirjoittaminen 3303058

Ma 17.30–20.00 4.10.–8.11.  
18 oppituntia 153 €  
Opetustila 209, Runeberginkatu 22–24  
Käsikirjoittaja, MA, Petra Forstén  
Tällä romaanin kirjoittamisen kurssilla saadaan konkreettisia työkaluja oman romaanikäsikirjoituksen työstämiseen. Tunneilla käsitellään käytännön esimerkkien avulla sitä, mitä kirjan kirjoittaminen vaatii. Tunnit koostuvat teoriaosuudesta, lyhyistä harjoituksista ja keskusteluista. Tavoitteena on myös käydä läpi kirjoittamiseen liittyviä lukkoja ja esteitä sekä löytää oma kirjoitus-

rutiini. Kurssi sopii kaikille romaanin kirjoittamisesta kiinnostuneille.

### Asiatekstikurssi 3303060

Ti, To 17.00–20.15 21.–23.9.  
6 oppituntia 60 €  
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24,  
Antti Kuusela **UUTUUS**  
Haluatko kehittyä kirjoittajana, oletko aloittamassa opinnäytteen kirjoittamista tai oletko jumissa tekstisi kanssa? Tarvitsetko vinkkejä asiatekstien työstämiseen? Kahden illan työpajassa saat selkeitä ja konkreettisia neuvoja siihen, miten saat tekstiäsi sujuvammaksi, luettavammaksi, kiinnostavammaksi ja ymmärrettävämmäksi. Käymme läpi yleisimpiä opinnäytteiden työstämiseen liittyviä ongelmia ja neuvomme, miten ongelmat vältetään.

**NÄYTELIJÄNTYÖ JA  
ESIINTYMISTAILOT**

### Näyttelijäntöön maistiaiskurssi, 3303024

Ti 17.00–18.00 31.8.  
1,33 oppituntia 14 €  
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24  
Teatteriohjaaja, FM, Johanna Torasvirta  
**MAISTIAINEN**  
Maistiaistunnilla tutustutaan näyttelijäntööhön ja teatteri-ilmaisuun erilaisten ilmaisua irrottelevien ja läsnäoloa syventävien harjoitusten avulla. Kurssi on tarkoitettu vasta-alkajille, ei näyttelemistä aiemmin harrastaneille.



**Näyttelijäntöön alkeet 3303022**

Ti 18.30–20.45 14.9.–12.10.  
15 oppituntia 127 €  
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24  
Teatteriohjaaja, FM, Johanna Torasvirta  
Kurssilla tutustutaan näyttelijäntöön eri osa-alueisiin, kuten tunne-, puhe- ja fyysiseen ilmaisuun sekä irrotellaan ilmaisua ja syvennetään läsnäoloa. Kurssin päätteeksi kokeilemme roolin rakentamista ja pienen kohtauksen työstämistä helppojen harjoitusten avulla. Tavoitteena on vahvistaa ilmaisua, antaa esiintymisvarmuutta arkipäivän tarpeisiin ja tarjota eväitä teatteriharrastuksen jatkamiselle.

**Näyttelijäntöön alkeiden jatko 3303023**

Ti 18.30–20.45 2.11.–7.12.  
18 oppituntia 153 €  
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24  
Teatteriohjaaja, FM, Johanna Torasvirta  
Kurssilla syvennetään ilmaisua ja läsnäoloa roolihahmon ja kohtauksen työstämisen kautta. Kurssin päätteeksi pienryhmissä valmistetut kohtaukset esitetään muille kurssilaisille. Tavoitteena on vahvistaa ilmaisua, esiintymis- ja ryhmätyötaitoja sekä tarjota eväitä teatteriharrastuksen jatkamiselle. Kurssi on tarkoitettu alkeiskurssin käyneille tai näyttelijäntööhän muuten hieman tutustuneille.

**Esiintymistaitojen ja näyttelijäntöön yksityistunnit 3303035**

Yksityistunnin hinta on 119 €/60 min  
Teatteriohjaaja, FM, Johanna Torasvirta tai TeM Katja Joutsijoki  
Yksityistunneilla voidaan kehittää esiintymistaitoja kokonaisvaltaisesti tai voimme keskittyä johonkin tiettyyn esiintymisen tai näyttelijäntöön osa-alueeseen tarpeittesi mukaan. Henkilökohtaisesta valmennuk-

sesta on hyötyä etenkin tulevaan esiintymiseen valmistautuessa, oli kyseessä sitten seminaariesitelmä, juhlapuhe tai pääsykokeet.

**PUHEILMAISU JA ÄÄNENKÄYTTÖ****Puheilmaisuus ja äänenkäyttö**

**3303040**  
To 17.30–20.45 2.12.  
4 oppituntia 39 €  
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24  
Teatteriohjaaja, FM, Johanna Torasvirta  
Kurssilla tutustutaan äänenkäytön perusteisiin sekä tehdään erilaisia äänen muodostamiseen, artikulaatioon ja äänen väriin liittyviä harjoituksia. Harjoittelemme puheen kohdentamista ja kuuluvan, mutta ääntä mahdollisimman vähän rasittavan puheäänien muodostamista. Sopii kaikille, jotka haluavat huoltaa ääntään sekä vahvistaa äänenkäyttöään ja ilmaisuaan niin työn kuin vapaa-ajankin tarpeisiin.

**TEATTERI JA ILMAISU****Teatteri- ja ilmaisupaja 3303033**

La-Su 11.00–15.00 2.–3.10.  
10 oppituntia 98 €  
Monitoimitila 508, Runeberginkatu 22–24  
Katja Luhtala **UUTUUS**  
Ryhmälähtöisen teatterin ja draaman menetelmien avulla voidaan luoda esityksiä ilman valmista käsikirjoitusta sekä käsitellä ryhmää kiinnostavia aiheita, voimaannuttaa ja herättää pohdintaa. Työpaja sopii kaikille teatterin tekemisestä kiinnostuneille sekä täydennyskoulutuksena erilaisten ryhmien kanssa työskenteleville, teatterin ja draaman välineiden soveltamisesta kiin-

nostuneille. Työpajassa kartutetaan ryhmälähtöisen ilmaisun työkalupakkia ja opitaan monipuolisesti yhdessä tekemällä.

**Koominen teatterityöpaja kahdella kielellä 3303028**

La 13.00–19.00 2.10.  
6 oppituntia 60 €  
Juhlasali 317, Runeberginkatu 22–24  
Juulia Salonen


**UUTUUS • VIIKONLOPPUKURSSI**

Mokaaminen ruotsiksi voi olla hauskaa. Mitkä ovat komiikan perusainekset? Voiko ruotsia puhua, vaikka sitä ei osaisi täydellisesti? Saisiko kielimokani meidät kaikki nauramaan? Tutustumme farssiin tyyllilajina ja tutkimme koomisia tilanteita suomeksi ja ruotsiksi. Kannustamme toisiamme mokaamaan (myös på svenska). Työpaja toimii ennakkotyöskentelynä The play that goes wrong -esitykselle ja sen vetää teatterin yleisötyöntekijä Juulia Salonen. Esityksen jälkeen tapaamme työryhmä taiteilijan ja pääsemme keskustelemaan hänen kanssaan. Lipun sisältyy kurssimaksuun. Kurssiin sisältyy työpaja klo 13-14.30 ja esitys klo 16-19.

**Nukke- ja esineteatteri 3303029**

Ke 18.15–20.45 27.10.–17.11.  
12 oppituntia 98 €  
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24  
TeM, Johanna Kultala  
Nukke- ja esineteatterin viikkotunneilla tutustutaan nukkenäyttelemisen eli nukketuksen perusteisiin. Tutuksi tulevat nukketuksen osa-alueet kuten hengitys, liike ja katseen elollisuutta luovina elementteinä. Kurssi tarjoaa osallistujalle mahdollisuuden nukketheaterillisen ajattelun kehittämiseen ja uusien työskentelyvälineiden löytämiseen omassa työssä. Osallistujalta ei vaadita aikaisempaa kokemusta nukketheaterista.

**Burleski maistiais kurssi**

**3303031**   
Ke 19.00–19.45 1.9.  
1 oppitunti 10 €  
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24  
Minna Rahikka **MAISTIAINEN**  
Kurssilla maistellaan burleskia teatteri- ja tanssi-ilmaisun menetelmillä. Burleskille ominaista teaseä eli kiusoittelua harjoitellaan asusteilla ja kabareekäsineillä. Harjoitukset tukevat myös arjen esiintymistilanteita. Kurssi on tarkoitettu vasta-alkajille.

**Burleskikurssi 3303030**

Ke 18.30–20.00 15.9.–20.10.  
12 oppituntia 98 €  
Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24  
Minna Rahikka  
Burleskia teatteri- ja tanssi-ilmaisun menetelmillä. Burleskille ominaista teaseä eli kiusoittelua harjoitellaan asusteilla ja kabareekäsineillä. Kurssi soveltuu ensikertalaisille ja burleskia jo harrastaneille. Harjoitukset tukevat myös arjen esiintymistilanteita. Suosittelavaa on pukeutua kehon myötäisiin vaatteisiin, jotta liikeradat on helpompi hahmottaa. Jalkineiksi käyvät kevyet jumppatossut tai matalat tanssikengät.





# IHMINEN, YHTEISKUNTA JA LUONTO

LAAJAT KURSSIKUVAUKSET  
HELAO.FI/KURSSIVERKKOKAUPPA

KURSSI-INFO, S. 4

OPINTONEUVONTA, S. 5



## LIIKUNTA- JA KULTTUURIETU

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



## MAISTIAISKURSSIT

Lyhyillä maistiaskursseilla  
voit helposti tutustua  
kurssitarjontaamme.

## SISÄLTÖ

<b>ELÄMÄNTAITO JA IHMISSUHTEET</b> .....	106
<b>LUONTO, YMPÄRISTÖ JA VENEILY</b>	
Puutarha ja luonto.....	109
Retkeily.....	110
Sää ja meteorologia.....	111
Veneily ja merenkulku.....	111
<b>HISTORIA JA KULTTUURI</b>	
Historia.....	111
Kaupunkihistoria.....	112
Matkailu.....	113
Ruokakulttuuri.....	115
Sukututkimus.....	115



# ELÄMÄNTAITO JA IHMISSUHTEET

## Minä kouluttajana verkkokurssi 32030010

La-Su 10.00–15.00 18.–19.9.  
12 oppituntia 102 €

NLP Trainer Vuokko Travanti

**VIIKONLOPPUKURSSI**

Tutkimme, miten parhaiten havainnol-  
listamme koulutettavan asian kuulijoille.  
Miten herätämme mielenkiinnon ja pi-  
dämme sen yllä? Etsimme omaa luontevaa  
ja persoonallista tapaa esiintyä kouluttaja-  
na. Suunnittelemme koulutuksia. Tutkim-  
me ihmisten erilaisuutta tiedon vastaanot-  
tajina. Käsittelemme jännittämistä ja hyvää  
äänenkäyttöä. Kurssi sopii kaikille.

## Muistimestari verkkokurssi 32030011

La 10.00–15.00 30.10.  
6 oppituntia 59 €

NLP Trainer Vuokko Travanti

**VIIKONLOPPUKURSSI**

Tutkimme, miten mieli toimii parhaiten,  
ja miten muistista voi tehdä järjestelmälli-  
semmän. Opettelemme tehokkaita muisti-  
tekniikoita ja teemme muistia vahvistavia  
harjoituksia. Muistitekniikat tuovat luovia  
ratkaisuja oppimisen, työelämän ja arjen  
ongelmatilanteisiin. Kurssi sopii kaikille.

## NLP portaina omaan henkiseen kasvuun 32030012

La 10.00–15.00 9.10.  
6 oppituntia 59 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

NLP Trainer Vuokko Travanti

**VIIKONLOPPUKURSSI**

Käytämme NLP:tä portaina sisäiseen vii-  
sauteemme ja mielen rauhaan. Etsimme tie-  
tä omaan aitoon itseemme ja laajennamme  
ajatteluamme poistamalla mieleemme oh-  
jelmoituneita rajoittavia uskomuksia. NL-  
P:n avulla voimme muuttaa haitallisia ja  
elämäämme hidastavia tapoja ja tottumuk-  
sia. Pyrimme luopumaan ulkoisista odotuk-  
sista ja paineista. Kurssi sopii kaikille.

## Elämäokuva minuuden peilinä 3203004

To 17.00–19.15 23.9.  
3 oppituntia 29 €

Opetustila 318, Runeberginkatu 22–24

Taidemaalari Kimmo Tolin

Kurssi koostuu luennoista, itsenäisestä  
työskentelystä ja yhteisistä pohdinnois-  
ta. Lähdemme liikkeelle yksinkertaisista  
muodoista, joilla herätämme meissä olevia  
muistikuvia ja kirjaamme mahdollisia miel-  
leyhtymiä. Tehtävät eivät edellytä piirustus-  
taitoa. Muodot ovat yleismaailmallinen, ns.

perusmuotoihin perustuva kieli, jota hyö-  
dynnämme itsetuntemuksen matkalla. Ma-  
teriaalit sisältyvät kurssin hintaan.

## Itsemyötätunto: löydä ystävä sisältäsi 3203005

La-Su 10.00–14.00 13.–14.11.  
10 oppituntia 85 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

CBLC myötätunto-opettaja Reija Könönen

**VIIKONLOPPUKURSSI**

Itsemyötätunto opettaa uudenlaista, pa-  
rempaa suhdetta omaan itseeseen. Itsemyö-  
tätunnon avulla suitsit sisäisen kriitikon  
voimaa ja hallitset liiallista vaativuutta. It-  
semyötätunto lisää tutkitusti hyvinvointia  
ja onnellisuutta sekä vähentää mm. stressiä  
ja ahdistusta. Kurssilla tutustutaan itse-  
myötätunnon perusteisiin ja tehdään paljon  
helppoja harjoituksia, jotka voit heti ottaa  
mukaan arkeesi. Kurssi sopii kaikille.

## Jaksaa, ei jaksaa, jaksaa verkkokurssin maistiaskurssi



3203007 To 17.00–17.45 2.9.  
1 oppitunti 10 €

NLP Trainer Vuokko Travanti

**ETÄKURSSI • MAISTIAINEN**

Kurssilla maistellaan toimivia tapoja jaksaa  
paremmin. Tavoitteena on löytää keinoja,  
joilla voimme luoda, rakentaa ja ylläpitää  
hyvinvointia elämän eri osa-alueilla. Kurs-  
si sopii kaikille.

## Jaksaa, ei jaksaa, jaksaa verkkokurssi 3203006

17.00–18.30 To 11.11. ja 18.11. sekä ke 24.11.  
6 oppituntia 59 €

NLP Trainer Vuokko Travanti **UUTUUS**

Etsimme ja tutkimme toimivia tapoja jak-  
saa paremmin. Tavoitteena on löytää kei-  
noja, joilla voimme luoda, rakentaa ja yllä-

pitää hyvinvointia elämän eri osa-alueilla. Luomme yksilöllisistä voimavaroistamme persoonaa vahvistavan roolin, joka suojaaa ja antaa etäisyyttä, estää uupumista ja luo tilaa. Kurssi sopii kaikille.

### Joogaa ja keskustelua 3203008

La-Su 10.00–12.15 25.–26.9.

6 oppituntia 59 €

Monitoimitila 521, Runeberginkatu 22–24

Joogan opettaja SJL / RYT-300 ja

Henkinen valmentaja (R)

Mia Sabelli-Vihervaara

**UUTUUS • VIIKONLOPPUKURSSI**

Avaamme mieleme yksinkertaisen joogaharjoituksen avulla, jonka jälkeen keskustelemme ryhmässä ihmissuhteista terapeuttisen ryhmävalmennuksen otteella. Keskustelun pohjalta teemme aiheeseen liittyviä yksilö- ja pariharjoituksia. Kurssi sopii kaikille.

### Liikuntapsykologia:

#### mielen voimavarojen käyttöönnotto

### 3203009

La 10.00–15.00 9.10.

6 oppituntia 59 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Riitta-Ilona Pummi-Kuusela

ja FT Antti Kuusela

**UUTUUS • VIIKONLOPPUKURSSI**

Kurssilla tutustutaan urheilupsykologian perusteisiin, urheiluun ja liikuntaan keskeisesti liittyviin psyykkisiin ilmiöihin sekä psyykkiseen valmennukseen. Tutkimustiedon kautta etsitään näkökulmia oman urheilu- ja liikuntaharrastuksen, tavoitteellisen kilpailemisen ja valmennuksen käytännön kysymyksiin. Kurssi sopii kaikille.

### Perintösuunnittelu

#### – testamentin laatiminen 3203013

La 11.00–16.15, To 17.15–18.45

27.11.–2.12.

8 oppituntia 64 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

OTM Jussi-Pekka Hanhela

**UUTUUS • VIIKONLOPPUKURSSI**

Kurssilla keskitytään yleisimpään perintösuunnittelun välineeseen, testamenttiin. Verotuksellisista syistä testamentti kannattaa laatia lähes aina. Tarkastelemme myös lahjan antamista sekä perittävän kuoleman jälkeisiä toimintamahdollisuuksia, joilla voi vielä merkittävällä tavalla vaikuttaa verorasitukseen. Kurssilla asioita tarkastellaan Suomessa asuvan tavallisen henkilön näkökulmasta ja huomio on henkilön yksityisomaisuudessa.

#### Tie tarkoitukselliseen elämään ja itseksi tulemiseen: elämäntaitoa

#### Viktor E. Franklin logoterapiasta

### 3203014

La-Su 10.00–15.00 27.–28.11.

12 oppituntia 120 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

**VIKONLOPPUKURSSI**

Mirja Erlund, Logoterapeutti LTI\*, LIF\*,

Suomen Logoterapiainstituutti Oy

Vapauteen, vastuullisuuteen ja toivoon perustuva logoterapia-viikonloppu tarjoaa mahdollisuuden elämän tarkoituksen ja itsenä olemisen pohdintoihin. Kurssi sopii kaikille, jotka kaipaavat uusia voimavaroja työhön, tiettyyn elämäntilanteeseen tai haluavat muutoin pohtia sitä, mikä omassa elämässä on tärkeää.



## LUONTO, YMPÄRISTÖ JA VENEILY

### PUUTARHA JA LUONTO

#### Mansikkamaan hoito

#### kotipuutarhurille

510200

Ke 17.00–19.15

6.10.

3 oppituntia

24 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Puutarhuri Ahola Marko

**UUTUUS**

Kurssi sopii kaikille kotipuutarhurille.

Mansikoita voi kasvattaa parvekkeella, terassilla, laatikossa ja avomaassa. Ohjeet tiiviissä muodossa: mansikkamaan tai -penkin perustaminen, maan ph, taimien hankinta, istutus, vuotuinen hoito, lannoitus, kastelu, kasvinsuojelu, tuholaiset ja tiettysti eri mansikkalajikkeet.

#### Bokashin ABC

5102001

Ti 17.00–19.15

19.10.

3 oppituntia

24 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Puutarhuri Marko Ahola

**LYHYTKURSSI**

Valmista biojätteistäsi multaa kätevästi ja hajuttomasti. Käymme läpi bokashin perustamisen ja hoidon perusteet. Saat mukaasi hoito-ohjeet, joita voit soveltaa kotioloihin.

#### Lannoita oikein – puutarhakurssi

### 5102003

Ti 17.00–19.15

16.11.

3 oppituntia

24 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Puutarhuri Marko Ahola

**LYHYTKURSSI**

Soveltuu kaikille kasvattajille. Ohjeet tiiviissä muodossa: kasvien lannoitus eri

vuodenaikoina, miten ja millä lannoitat, kalkitus, luonnollinen lannoitus ja kaiken soveltaminen eri olosuhteisiin. Saat mukaa- si ohjeet kotipihalla käytettäväksi.

#### Jouluinen kukkakimppu -kurssi

### 5102004

Ke 17.00–19.15

15.12.

3 oppituntia

29 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Puutarhuri Marko Ahola **LYHYTKURSSI**

Opi valmistamaan kaunis ja jouluinen kukkakimppu. Opettaja tuo mukanaan leikkokukat ja leikkovihreät. Ota mukaan terävä puukko, muistiinpanovälineet ja luova mieli. Sopii kaiken ikäisille.

#### Vesiviljelyn ABC ja

#### toiminnan perusteet

5102006

La 11.00–14.30

30.10.

4 oppituntia

32 €

Luonnontiede 214, Runeberginkatu 22–24

Jouni Spets

**VIKONLOPPUKURSSI**

Kurssilla tutustutaan vesiviljelyyn ja sillä toimivien kasvatusjärjestelmien toiminta-

taperiaatteisiin ruokakasvien, viherkas-

vien ja ilmaa puhdistavien kasvien kasva-

tuksessa. Käymme läpi vesiviljelyn edut ja

haasteet verrattuna perinteisiin viljelyta-

poihin. Kurssin jälkeen osaat käyttää ve-

siviljelyjärjestelmää ja vesiviljelyllä toimi-

vaa viherseinää.

#### Tee-se-itse Viherseinä (DIY)

### 5102007

Su 11.00–14.30

31.10.

4 oppituntia

32 €

Luonnontiede 214, Runeberginkatu 22–24

Jouni Spets

**VIKONLOPPUKURSSI**

Haluatko rakentaa itse viherseinän, ver-

tikaalisen sisäpuutarhan, vesiviljelyjärjes-

telmän tai hankkia valmiin järjestelmän?

Käymme läpi useita valmiita järjestelmiä,

niiden ominaisuuksia ja eroja. Käymme

läpi myös käytännön esimerkeillä vaihtoehdot oman rautakaupparivikkeillä rakennettavan tee-se-itse (DIY) viherseinä- ja vesiviljelyjärjestelmän rakentamiseen. Kurssin jälkeen osat suunnitella ja rakentaa vesiviljelyjärjestelmän ja siihen perustuvan viherseinän.

## RETKEILY

### Sieniretki ja -maistelu Sipoonkorven Kansallispuistossa 5102010

Su 9.45–16.00 19.9.  
8 oppituntia 64 €  
FM, ympäristöbiologi ja luokanopettaja  
Tuomas Lilleberg **VIIKONLOPPUKURSSI**  
Sieniretkellä menemme päiväksi Bisajärven ja Kalkkiruukin maisemiin Sipoonkorven kansallispuistoon. Keräyksen päätteeksi pidämme evästuon nuotiopaikalla, jossa valmistamme myös maistiaisia kerätyistä luonnonantimista. Taukoon kuuluu nuotiokahvit ja -tee. Maasto on helpohko kulkea, mutta kävelyä tulee n. 5-7 km.

**Sienituntemus 5102011**  
Ma 17.15–19.30 20.9.  
3 oppituntia 24 €  
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
FM, ympäristöbiologi ja aineenopettaja  
Tuomas Lilleberg  
Haluatko pöytäsi herkullista mustavahakasta vai sen näköisläjia isojuurekasta? Yhden illan sienikurssilla opit sienten tunnistamisen perusasioita. Tutustutaan erityisesti ruokasieniin (kurssin 5102010 satoa) ja sienien tunnistuksen teoriaan. Mistä erottaa lajit toisistaan, harmittomat ruoaksi kelpaamattomista, myrkylliset myrkyttömistä? Ota viikonlopun satoa ja muistiinpanot mukaan.

**Metsämieli - käytännönläheisiä keinoja arjen hyvinvointiin 5102013**  
Ti 17.30–19.00 24.8.  
2 oppituntia 16 €  
metsämieliohjaaja Tuulia Rauhala-Kaltio  
Tutustu helposti omaksuttavaan Metsämieli© -menetelmään lähiluonnossa tehtävällä lyhyellä kävelyllä. Kävelyn aikana tutustutututkittuun tietoon pohjautuviin luonnon hyvinvointivaikutuksiin. Harjoittelemme luonnon aistimista, kokeilemme arkeen sopivia läsnäoloarjoituksia ja harjoitamme mielentaitoja yhdessä. Löydät itsellesi ja arkeesi sopivia tapoja virkistyä ja rakentaa omaa hyvinvointiasi.

**Meri, mieli ja maadoitus – päiväretki Seurasaarella 5102014**  
Su 11.00–14.00 29.8.  
4 oppituntia 32 €  
Joogaohjaaja, teatteri-ilmaisun ohjaaja  
AMK Anni Rainio  
Joogaa, mielenhuoltoa ja luonnossa kävelyä, pienessä ryhmässä Seurasaaren maisemissa. Kävelyn aikana tarkastelemme ympäröivää luontoa mielikuvaharjoittein tuoden itsemme osaksi luontoa. Lopuksi pysähdymme joogaamaan ja nauttimaan eväitä yhdessä. Ota mukaan omat eväät, muki, joogamatto, joustavat ja liikuntaan sopivat säänmukaiset vaatteet ja kengät.

**Retkeilijän turvallisuus 5102015**  
Ti 18.00–19.30 21.9.  
2 oppituntia 0 €  
eräoppaat Minna Hellsten, Kimmo Kiimalainen **ILMAINEN ETÄKURSSI**  
Kaikille retkeilijöille suunnattu luento käsittelee maastossa esiintyviä riski- ja vaaratekijöitä sekä keinoja, joilla jokainen retkeilijä voi lieventää niiden vaikutuksia ennakolta. Aihelistalla mm. etukäteissuunnittelu, ilmoitukset, turvavarusteet ja kommuni-

kointivälineet. Luento sisältää useita käytännön esimerkkejä ongelmatilanteista ja niiden ratkaisuista arktisissa erämaissa.

## SÄÄ JA METEOROLOGIA

**Pilvikurssi 5102018**  
Ti 18.00–19.30 14.–21.9.  
4 oppituntia 32 €  
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
Sari Hartonen, ylimeteorologi  
Pidätkö enemmän cumuluksista vai oletko altocumulusten ystävä? Katsellemme yhdessä kuvia erilaisista pilvistä kaikkina vuoden aikoina. Samalla selviää, miten pilviä voi käyttää lähituntien sääennustamisen apuna. Kurssista on hyötyä esimerkiksi veneilijöille, lintuharrastajille, maisemamaalareille ja muille, joiden harrastuksiin sää tuo oman lisänsä.

## VENELY JA MERENKULKU

**Navigointi 1 5102020**  
La-Su 10.00–16.00 20.–28.11.  
28 oppituntia 224 €  
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
Veneilykouluttaja Mika Piironen  
**VIIKONLOPPUKURSSI**  
Navigointi 1 -kurssi on sisällöltään sama kuin Suomen Navigaatioliiton Saaristolaiturikurssi. Kurssilla käydään läpi meriteiden säännöt, merikartta ja sen käyttö, viitoitusjärjestelmä, merimerkit, elektroninen navigointi, koordinaatit, suunta ja matka, kompassioppi, väistämissäännöt sekä muuta hyödyllistä. Heti kurssin päätteeksi on mahdollisuus suorittaa Trafain auditoiman koulutusjärjestelmän mukainen navigointitenti.

**Meri-VHF-puhelinkurssi 5102021**  
Su 10.00–16.00 12.12.  
7 oppituntia 56 €  
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
Veneilykouluttaja Mika Piironen  
**VIIKONLOPPUKURSSI**  
Kurssi on tarkoitettu meri VHF -puhelimien hankintaa harkitseville. VHF-radio tarvitsee radioasemaluvan ja käyttäjälisenssin. Kurssilla paneudutaan VHF -puhelimien käyttöön käytännöllisen harjoittelun kautta ja valmistaudutaan Liikenne- ja viestintäviraston (Traficom) pitämään tutkintoon.



## HISTORIA JA KULTTUURI

### HISTORIA

**Kreikan myyttien naiset 1302000**  
Ma 17.45–19.15 25.10.–22.11.  
10 oppituntia 67 €  
Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
FM, auktorisoitu opas Maarit Nieminen  
Mitä tapahtui antiikin taruissa miesten sotien ja harharetkien ohella? Myös taruston naiset olivat sankareita: sotivat, taistelivat henkensä puolesta ja osallistuivat myyttisille matkoille. Runsaasti kuvitetussa luontosarjassa perehdytään amatsoneihin, Spartan kauniiseen Helenaan, Mykenen Klytaimestraan, Ithakan Penelopeen, Troijan Cassandraan, Knossoksen Ariadneen, Kolkhiin Medeiaan ja muihin myyttisten Kreikan sankaritarin. Osa naisista koki traagisen lopun, mutta saattoi nainen päästä myös Olympos-vuorelle.



## KAUPUNKIHISTORIA

## KULTTUURIKÄVELYJÄ HELSINGISSÄ

**Kieltolaki 1302010**

To 18.00–20.00 19.8.  
2,67 oppituntia 21 €

Helsinki- ja matkaopas Jonna Martikainen

**KESÄKURSSI**

1920-luku oli Helsingissä salakapakoiden, tippakauppojen ja pirttalojen aikaa. Salakuljetus kukoisti, väkivalta rehotti ja viina virtasi – muitakin lieveilmiöitä oli. Kävelyllä kuulet näistä sekä kieltolain pitkistä jäljistä Helsingissä.

**Kahvin historia 1302011**

La 11.00–12.30 21.8.  
2 oppituntia 16 €

Helsinki- ja matkaopas Jonna Martikainen

**KESÄKURSSI**

Suomalainen juo noin kymmenen kiloa kahvia vuodessa, maailmanmestaruus-tasoa. Miten tämä alkuaan kallis luksustuote yleistyi maassamme? Miksi suomalaisille maistuu erityisesti vaalea paahto? Mikä oli kahvin kieltolaki? Mitä tapahtui “kahvin hautajaisissa”? Missä avattiin Helsingin ensimmäinen kahvila ja kuka oli Suomen ensimmäinen naispuolinen yritysjohtaja?

**Helsinki helpolla suomella****1302012**

La 11.00–12.30 28.8.  
2 oppituntia 16 €

Helsinki- ja matkaopas Jonna Martikainen

**KESÄKURSSI**

Kävelykierros suomen kielen opiskelijoille Helsingin keskustassa. Opastuksen aikana opitaan Helsingin historiasta, kulttuurista ja arkkitehtuurista. Kierroksen jälkeen tiedät: miksi Senaatintorilla on venäläisen tsaarin patsas? Missä on yksisarvisen korteli? Miksi Helsinki on Suomen pääkau-

punki? Mistä Suomen leijona vaakuna on peräisin? Kiinnostavia faktoja Suomesta ja Helsingistä helpolla suomen kielellä.

## KULTTUURIKÄVELYJÄ KALLIOSSA

**Pimenneet valkokankaat - Kallion kadonneet elokuvateatterit****1302006**

Ke 18.00–20.00 25.8.  
2,67 oppituntia 21 €

toimittaja ja tietokirjailija Juhani Styrman

**KESÄKURSSI**

Helsinkiä pidettiin joskus pohjoismaiden parhaana elokuvateatterikaupunkina. Vuonna 1939 Helsingin kantakaupungissa toimi 48 teatteria, joista 12 oli itäisessä kantakaupungissa. Kallion merkittävien elokuvateatterikatu oli Siltasaarenkatu: vuonna 1916 kadun varrella toimi peräti seitsemän teatteria. Kulttuurikävely esittelee Kallion elokuvateattereiden historiaa 1900-luvun alusta aina tähän päivään asti.

**Naisarkkitehtuurin pioneirit****Kalliota rakentamassa 1302007**

Su 14.00–16.00 5.9.  
2,67 oppituntia 21 €

toimittaja ja tietokirjailija Juhani Styrman

**UUTUUS**

Suomi on ollut edelläkävijä arkkitehtuurikoulutuksen mahdollistamisessa myös naisille. 1800-luvun lopussa valmistuivat ensimmäiset suomalaiset naisarkkitehdit: maailman ensimmäinen naisarkkitehti oli suomalainen. Naisarkkitehtuurin pioneirit Kalliota rakentamassa -kävely esittelee suomalaisia naisarkkitehtejä ja heidän töitään 1800-luvun lopulta aina 2000-luvulle saakka ja on kunnianosoitus näille ennakkolottomille naisille.

KULTTUURIKÄVELYJÄ TÖÖLÖSSÄ  
JA KRUUNUNHAASSA**Hietaniemen hautausmaa****- Suomi 1900-luvulla 1302001**

Ke 17.30–19.00 18.8.  
2 oppituntia 16 €

Helsinki- ja matkaopas Tuula Pohjolainen

**KESÄKURSSI**

Kävelykierroksella kuulet 1900-luvun Suomesta presidenttien, sankarivainajien, taiteilijoiden ja muiden tutujen kulttuurihenkilöiden kautta. Kierrämme hautausmaan Hietaniemen alueella, joka on otettu käyttöön 1930-luvulla. Täällä sijaitsevat myös Suomen suurin sankarihautausmaa sekä valtiolliset haudat.

**Tullinpuomilta etelään****- Taka-Töölön aarteita 1302002**

Su 11.00–13.00 22.8.  
2,67 oppituntia 21 €

Helsinki- ja matkaopas Tuula Pohjolainen

**KESÄKURSSI**

Töölö on yhdistelmä 1800-luvun huviloita ja 1900-luvun funkkista, katujen kuhinaa ja puistojen rauhaa ja josta löytyy myös jugendin helmiä. Kävelyllä kuulet tarinoita menneistä ajoista, kaduista, taloista - niiden asukkaista ja arkkitehtuurista sekä kurkistamme Töölön nykypäivään ja tulevaisuuteen.

**Kruunuhaan Jugend 1302003**

Su 17.00–18.30 29.8.  
2 oppituntia 16 €

Helsinki- ja matkaopas Tuula Pohjolainen

**KESÄKURSSI**

Tällä kävelykierroksella ihailamme Kruunuhaan pohjoisosan vanhoja jugend-taloja erkkereineen, parvekkeineen ja torneineen sekä kuulemme tarinoita niissä asuneista ihmisistä ja yleensäkin Kruunuhaasta.

## MATKAILU

**Elokuun****viini- ja kulttuurimatka 1:****Italian Piemonte ja Veneto****1302040**

Ke 17.30–20.00 4.–11.8.  
6 oppituntia 48 €

Luonnontiede 214, Runeberginkatu 22–24

Matti Saturo

**KESÄKURSSI**

Matkailuhenkinen kurssi, jolla tutustutaan kulttuurihistoriallisesti merkittäviin alueisiin Italiassa. Ensimmäisenä iltana Piemonte, jolloin päähuomio keskittyy Alban ja Langhen viinialueisiin, joiden äärellä sijaitsevat maineikkaat ala-alueet Barolo ja Barbaresco. Toisena iltana on vuorossa Veneto, jolloin tutustumme Veronan lähitöllä sijaitseviin Bardolinon ja Valpolicellan viinialueisiin. Illan kohokohtana on tietysti Amarone. Kurssin aikana opiskelemme myös paikallisiin juustoihin. Varaa juustoa, patonkia ja punaviiniä varten 12 €/ iltana.

**Elokuun****viini- ja kulttuurimatka 2:****Espanjan Rioja ja Portugalin Douro****1302041**

Ke 17.30–20.00 18.–25.8.  
6 oppituntia 48 €

Luonnontiede 214, Runeberginkatu 22–24

Matti Saturo

**KESÄKURSSI**

Matkailuhenkinen kurssi, jolla tutustutaan kulttuurihistoriallisesti merkittäviin alueisiin Espanjassa ja Portugalissa. Ensimmäisenä iltana tutustumiskohteena Espanjan kuuluisin viinialue “Rioja”. Toisena iltana tutustumme Portugalin viinikulttuuriin ja erityisesti sen maineikkaimpaan viinialueeseen nimeltä Douro. Kurssin ajatuksena on myös esitellä hieman laajemmin sekä Espan-

jan että Portugalin viinialueita. Kurssin aikana opiskelemme sekä espanjan- että portugalinkielistä viinisanastoa ja tutustumme paikallisiin juustoihin. Varaa juustoa, patonkia ja punaviiniä varten 12 €/ilta.

### Lokakuun viini- ja kulttuurimatka 1:

#### Italian Toscana, Etelä-Tiroli ja Lombardia 1302014

Ke 17.30–20.00 6.–13.10. 48 €  
6 oppituntia

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
Matti Saturo

Matkailuhenkisellä kurssilla tutustutaan kulttuurihistoriallisesti merkittäviin alueisiin Italiassa. Ensimmäisenä iltana Toscana, jossa tutustumme Firenzen lähialueisiin, kuten Greve in Chianti ja Sienan eteläpuolinen Montepulciano. Toisena iltana Pohjois-Italian Etelä-Tiroli (Alto Adige) ja Lombardia (Valtellina). Tutustumme italiankielen viinisanastoon ja paikallisiin juustoihin. Varaa juustoa, patonkia ja punaviiniä varten 15 €/ilta.

### Lokakuun viini- ja kulttuurimatka 2:

#### Etelä-Amerikan Chile ja Argentiina 1302015

Ke 17.30–20.00 20.–27.10. 48 €  
6 oppituntia

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
Matti Saturo

Matkailuhenkisellä kurssilla tutustutaan kulttuurihistoriallisesti merkittäviin alueisiin Etelä-Amerikassa. Ensimmäisenä iltana tutustumiskohteena ovat Chilen viinialueet Maipo, Rapel ja Casablanca, toisena Argentiina ja sen tärkeimmät viinialueet, kuten Mendoza, Salta ja San Juan. Opiskelemme espanjankielen viinisanastoa. Varaa juustoa, patonkia ja punaviiniä varten 15 €/ilta.

### Marraskuun viini- ja kulttuurimatka 1:

#### Perinteiset viinikulttuurimaat Georgia, Bulgaria, Kreikka ja Kypros 1302016

Ke 17.30–20.00 3.–10.11. 48 €  
6 oppituntia

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24 Uusi kurssi

Matti Saturo

Matkailuhenkisellä kurssilla tutustutaan kulttuurihistoriallisesti merkittäviin alueisiin Georgiassa, Bulgariassa, Kreikassa ja Kyproksella. Ensimmäisenä iltana Georgia ja Bulgaria, toisena iltana Kreikka ja Kypros. Kurssilla tutustutaan kyseisten maiden merkittävimpiin viinialueisiin. Opiskelemme bulgarian-, georgian- ja kreikankielistä viinisanastoa. Varaa juustoa, patonkia ja punaviiniä varten 15 €/ilta.

### Marraskuun viini- ja kulttuurimatka 2:

#### Ranskan Rhone ja Bordeaux 1302017

Ke 17.30–20.00 17.–24.11. 48 €  
6 oppituntia

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24  
Matti Saturo

Matkailuhenkisellä kurssilla tutustutaan kulttuurihistoriallisesti merkittäviin alueisiin Ranskassa. Ensimmäisenä iltana Rhonen ala-alueet Hermitage, Crozes Hermitage ja Chateauneuf-du-Pape, toisena Bordeaux: kuljemme Gironde-joen oikeaa laitaa kohteina Saint-Emilion, Pomerol ja Fronsac. Tutustumme ranskan kielen viinisanastoon ja paikallisiin juustoihin. Varaa juustoa, patonkia ja punaviiniä varten 15 €/ilta.

## RUOKAKULTTUURI

### Tutustu georgialaiseen ruokakulttuuriin kävelen Hakaniemessä 1302019

Ke 17.00–20.00 6.10. 32 €  
4 oppituntia

Maailemankuulu georgialainen ruokakulttuuri tekee tuloaan Suomeen. Kävelykierroksen aikana kuulet georgialaisen keittiön perusasioista ja opit, mistä voit hankkia kokkauksen sopivia ruoka-aineita. Ruokakulttuuriin perehtynyt opas kertoo myös perustietoja Georgiasta, sen kulttuurista, perinteistä ja nykypäivästä. Kierros päättyy georgialaiseen ravintolaan, jossa saadaan maistiaiset (n. 25 €/hlö). Kävelykierron alkaa Hakaniemenhallin torin puoleisen sisäänkäynnin edestä, kävelyreitit pituus on noin 3,5 kilometriä.

## SUKUTUTKIMUS

### Sukututkimus arkistoissa 1302020

Ti 15.00–18.00, Ke 17.00–20.00  
31.8.–14.9.

20 oppituntia 160 €

yrittäjä/kouluttaja Juha Vuorela  
Sukututkimuskurssi, jolla opit käyttämään erilaisia arkistoja tehokkaalla tavalla. Digitaalisten arkistojen lisäksi käymme tutustumassa paikan päällä tärkeimpiä lähdeaineistoja sisältäviin arkistoihin Helsingissä. Arkistovierailut: Kansallisarkisto, Kansalliskirjasto, Helsingin kaupunginarkisto ja Suomen Sukututkimusseuran kirjasto.



# DIGI- JA TYÖELÄMÄ-TAIDOT

LAAJAT KURSSIKUVAUKSET  
HELAAO.FI/KURSSIVERKKOKAUPPA

KURSSI-INFO, S. 4

OPINTONEUVONTA, S. 5



## LIIKUNTA- JA KULTTUURIETU

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

## SISÄLTÖ

### TIETOTEKNIikka

Analytiikka.....	116
Animaatio.....	117
Esitysgrafiikka.....	117
Julkaisutekniikat.....	117
Kuvankäsittely.....	118
Taulukkolaskenta.....	118
Tekstinkäsittely.....	118
Tietokoneen peruskäyttö.....	119

TYÖELÄMÄ JA YRITTÄJYYS..... 119



## TIETOTEKNIikka

### ANALYTIikka

#### Datasta näkemyksiä Power BI:llä

**-perusteet 3401001**

La 9.00–16.00 30.10.

8 oppituntia 80 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Virpi Hotti **LYHYTKURSSI**

Kurssilla opitaan keinoja sinulle tärkeän datan hakemista, jäsentämistä ja kuvaamista varten. Kurssilla hyödynnetään kyselyeditoria, joka mahdollistaa eri formaateissa olevan datan lataamisen (ei toimi Mac-ympäristössä). Opi hyödyntämään erilaisia visuaaleja kuten taulukot ja viivakaaviot sekä niihin liittyviä analyysijä.

#### Datasta näkemyksiä Power BI:llä – tekoälyvisuaaleja ja koneoppimisen mallien hyödyntämistä

**3401002**

La 9.00–16.00 27.11.

8 oppituntia 80 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Virpi Hotti **LYHYTKURSSI**

Kurssilla hyödynnetään kyselyeditoria, joka mahdollistaa eri formaateissa olevan datan lataamisen ja Python-komentosarjojen hyödyntämisen (ei toimi Mac-ympäristössä). Opi hyödyntämään erilaisia tekoälyvisuaaleja, kuten tärkeimmät vaikuttajat ja hajotuspua. Lisäksi opetellaan, miten hyödynnät koneoppimisen malleja, kuten klustereita ja luokittelijoita. Jatkokurssi.

### ANIMAATIO

#### After Effects CC -peruskurssi

**3401004**

La 9.00–16.00, Su 10.00–16.00

16.–17.10.

15 oppituntia 150 €

ATK-luokka 210, Runeberginkatu 22–24

Tero Juuti **VIikonloppukurssi**

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 animaatioluuppeja ja tuomaan valmiit animoinnit käyttöön sekä suoraan että editointiohjelmien jatkokäyttöä varten. Kurssille osallistuminen edellyttää Photoshopin perusteiden hallintaa, myös Illustratorin osaamisesta on hyötyä.

### ESITYSGRAFIikka

#### PowerPoint-peruskurssi 3401006

La 9.30–14.30 18.9.

6 oppituntia 60 €

ATK-luokka 210, Runeberginkatu 22–24

Virpi Hotti **VIikonloppukurssi**

Kurssilla perehdytään PowerPoint -esitysten rakentamisen perustoimintoihin ja työkaluihin. Opi mielenkiintoisen ja toimivan esityksen toteutus yksinkertaisin keinoin. Opi myös erilaisten diarakenteiden käyttöä sekä sopivia efektejä esitysten elävöittämiseksi.

### JULKAISUTEKNIikat

#### E-kirjan / painotuotteen

**julkaisukurssi 3401010**

Ti 17.15–19.30, Su 11.00–15.15

26.–31.10.

8 oppituntia 80 €

ATK-luokka 210, Runeberginkatu 22–24

Jouko Kivinen

Julkaise oma käsikirjoituksesi perinteisenä painotuotteena, e-kirjana tai molempina. Tuo teksti ja mahdolliset kuvat esimerkiksi muistitikulla tai omalla koneella. Tekstin viimeistelyssä voidaan käyttää Word-tekstinkäsittelyohjelmaa. Suomenkielisen BoD-palvelun avulla editoit helposti kirjan taiton, hankit kirjalle ISBN-tunnuksen ja jakelun kirjakauppoihin ja verkkokauppoihin. Myös muita julkaisukanavia voidaan pohtia kurssilla.





## TYÖELÄMÄ JA YRITTÄJYYS

### Yritysverotus ja tilinpäätössuunnittelu 3101000

Ma 17.00–19.45 279.–8.11.  
18 oppituntia 180 €  
ATK-luokka 210, Runeberginkatu 22–24  
Controller Jyrki Niemi **UUTUUS**  
Kurssin tavoite on oppia yritysverotuksen perusteita. Käymme läpi yhtiömuodot, verotuksen pääpiirteet ja aikataulut sekä tilinpäätössuunnittelut eri yhtiömuodoissa. Laskemme myös verojen määrän eri vaihtoehdoissa. Kurssi sopii yhdistyksissä, asunto-osakeyhtiössä tai pienissä yrityksissä toimiville sekä verotuksesta yleensä kiinnostuneille henkilöille. Kurssilla käydään läpi opettajan materiaalia sekä Soile Tomperin teosta Yritysverotus ja tilinpäätössuunnittelu (Sanoma Pro, 2019 ISBN 9789526353890).

### Kirjanpidon perusteet / kirjanpito 3101001

La-Su 10.00–15.15 13.–21.11.  
24 oppituntia 240 €  
ATK-luokka 210, Runeberginkatu 22–24  
Controller Jyrki Niemi **VIIKONLOPPUKURSSI**  
Kurssilla opiskellaan kirjanpidon perusteet ja arvonlisäverotus, liiketapahtumien kirjaukset, arvonlisäveroilmoitukset, tuloslaskelma, tase ja tilinpäätös sekä yritysverotuksen pääpiirteet. Opetellaan kirjanpito-ohjelman pääpiirteet. Oppikirja: Marika Hakonen, Irina Eklund, Miia Roos, Taloushallinnon taitajaksi. Kurssilla käydään kirjasta osa 1, kirjanpidon perusteet.

aatteet ja työkalut tekstin muokkaamiseen. Sarkaimilla ja sisennyksillä asemoi tekstisi haluamallasi tavalla ja voit paremmin keskittyä tekstiesi sisältöön.

### TIETOKONEEN PERUSKÄYTTÖ

#### Tietokoneen peruskäyttö, verkkoasiointi ja tiedonhaku

21 oppituntia 0 €  
ATK-luokka 210, Runeberginkatu 22–24  
Susanna Zographos **OPH • MAKSUTON**  
Tällä tietotekniikan peruskurssilla harjoitellaan tietokoneen peruskäyttöä Windows -ympäristössä. Kurssin aikana voimme tutustua Office-ohjelmiin sekä tieteen tiedonhakuun internetistä. Tutustumme myös erilaisten verkossa tarjottavien palveluiden käyttöön. Perehdymme sähköpostin lisäksi sosiaalisen median viesti- ja yhteisöpalveluiden maailmaan. Kurssi on Opetushallituksen rahoittamana maksuton.

#### Ryhmä A 3401150

Ma-Pe 10.00–12.15  
20., 21., 23., 27., 28., 29. ja 30.9.

#### Ryhmä B 3401151

Ma, Ke 12.45–15.00 1.–29.11.

#### Ryhmä C 3401152

Ti, To 10.00–12.15 2.11.–1.12.

#### Ryhmä D 3401153

Ke, Pe 10.00–12.15 3.11.–1.12.

### InDesign peruskurssi A 3401012

Pe 9.00–16.00, La 9.00–16.00 1.–2.10.  
16 oppituntia 160 €  
ATK-luokka 210, Runeberginkatu 22–24  
Susanna Zographos **PÄIVÄKURSSI**  
Kurssi perehdyttää InDesign -sivuntaitto-ohjelman perusteisiin. Kurssilla opetellaan mm. määrittämään sivun asetukset työkohtaisesti, asemoimaan tekstiä sivuille monipuolisesti ja käyttämään julkaisusassa tekstin käsittelyä helpottavia kappale- ja merkittyylejä. Lisäksi yhdistellään erilaisen 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 3401013

To-Pe 9.00–16.00 11.–12.11.  
16 oppituntia 160 €  
ATK-luokka 210, Runeberginkatu 22–24  
Susanna Zographos **PÄIVÄKURSSI**  
Sisältö kuten kurssilla A.

### KUVANKÄSITTELY

### Photoshop peruskurssi A 3401016

Pe-La 9.00–16.00 24.–25.9.  
16 oppituntia 160 €  
ATK-luokka 210, Runeberginkatu 22–24  
Susanna Zographos **PÄIVÄKURSSI**  
Adoben Photoshop-ohjelmalla muokkaat valokuviasi hyviä ja laadukkaita otoksia niin julkaisu- kuin perhekäyttöönkin. Peruskurssilla opitaan mm. kaikki tarvittava kuvan resoluutiosta, tallentamaan kuvat oikein webiä ja tulostusta varten, säätämään kuvien värejä, sekä käyttämään valintatyökaluja ja tasoja. Kurssi edellyttää sujuvaa Windows/Mac-käyttötaitoa.

### Photoshop peruskurssi B 3401017

La-Su 9.00–16.00 27.–28.11.  
16 oppituntia 160 €  
ATK-luokka 210, Runeberginkatu 22–24  
Susanna Zographos **VIIKONLOPPUKURSSI**  
Sisältö kuten kurssilla A.

### TAULUKKOLASKENTA

#### Excel 2019 -taulukko-ohjelman

#### perusteet A 3401020

Ti 17.15–19.30 14.–21.9.  
6 oppituntia 60 €  
ATK-luokka 210, Runeberginkatu 22–24  
Jouko Kivinen **LYHYTKURSSI**  
Excel-peruskurssilla pääset alkuun taulukkolaskentaohjelman salaisuuksissa. Opit ymmärtämään Excelillä laskemisen periaatteet, viittaukset sekä yksinkertaisten kaavioiden luomisen ja muokkaamisen. Opit myös, miten Excelin laatiikoista muokataan hyvännäköinen tuloste taulukkomuotoisen informaation esittämiseen.

#### Excel 2019 -taulukko-ohjelman

#### perusteet B 3401021

La 9.30–14.30 9.10.  
6 oppituntia 60 €  
ATK-luokka 210, Runeberginkatu 22–24  
Virpi Hotti **VIIKONLOPPUKURSSI**  
Sisältö kuten kurssilla A.

### TEKSTINKÄSITTELY

#### Word 2019 – tekstinkäsittelyn

#### perusteet 3401025

Ti 17.15–19.30 5.–12.10.  
6 oppituntia 60 €  
ATK-luokka 210, Runeberginkatu 22–24  
Jouko Kivinen **LYHYTKURSSI**  
Tekstinkäsittelyn peruskurssilla opit peri-

## Kouluttamisen ja luennon valmistamisen käytännöt

### – viikonloppukurssi 3101005

La-Su 10.00–15.15 11.–12.9.

12 oppituntia 96 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Yhteisöpedagogi (AMK), Työnohjaaja (STOry), Kouluttaja (Humak), NLP Master ja Kuvataideterapeutti Ari Terävä

Kuuluuko työtehtäviisi oman alasi koulutussuunnittelua, kouluttamista ja konsultointia tai työhön valmentamista ja opetuksellista perehdyttämistä? Opi perusvalmiuksia oman työn ohella tehtäviin pienten koulutuskokonaisuuksien tai luentojen suunnitteluun ja toteutukseen.

### Ryhmän ohjaamisen valmennus 3101006

La-Su 10.00–15.15 2.–10.10.

24 oppituntia 192 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

Yhteisöpedagogi (AMK), Työnohjaaja (STOry), Kouluttaja (Humak), NLP Master ja Kuvataideterapeutti Ari Terävä

Kurssi perehdyttää lyhyiden teorialuentoja ja -materiaalien sekä käytännön harjoitusten muodoissa ryhmänohjaamisen perustietoihin ja -taitoihin. Kuten yksilö ryhmässä; ryhmän dynamiikka ja prosessi; ryhmävuorovaikutus, koheesio ja ryhmänohjaajan orientaatioperustelut; ryhmätyön vaikutamistarkoituksen mukaiset keskustelut ja toiminnalliset tyylilajit sekä menetelmät; oman ohjaajapersoonan käyttäminen.

### Yhdenvertaisuutta työpaikoille – inkluusiivisen työpaikan kehittäminen 3101008

Ma 17.30–20.00 25.10.–15.11.

12 oppituntia 96 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

FM Susi Nousiainen

**UUTUUS**

Kuinka omaa työpaikkaa voisi kehittää tie-

toisesti niin, että jokaisella on yhdenvertainen mahdollisuus tehdä parhaansa? Mitä yhdenvertaisuus ja inkluusiivisuus työpaikalla tarkoittaa, mitä hyötyä siitä on yksilöille ja miten se kehittää koko organisaation menestystä? Tavoitteena on oppia käytännön työkaluja inkluusiivisen työympäristön ja emotionaalisen hyvinvoinnin kehittämiseen.

### Yhteisöviestinnän perusteet 3101009

Ti 9.00–14.00 21.–28.9.

12 oppituntia 125 €

Opistotalo, Runeberginkatu 22–24

viestintäryhtäjä, MBA Anna Virrantaus

**UUTUUS**

Kurssilla opit viestinnän perusasiat, jotka pätevät yrityksessä, yhdistyksessä ja kaikessa vaikuttamisessa. Käytännönläheinen kurssi antaa eväät tehokkaaseen tiedottamiseen ja vuorovaikutuksen edistämiseen. Keskitymme erityisesti yrityksen oman median (verkkosivut ja sosiaalisen median kanavat) hyödyntämiseen. Harjoituksissa pääset kirjoittamaan haluamaasi sisältöä (tiedote, blogipostaus, sosiaalisen median notot) ja saat palautetta kouluttajalta.

### Esiintymistaitojen ja näyttelijäntöön yksityistunnit 3303035

Yksityistunnin hinta on 119 €/60 min

Teatteriohjaaja, FM, Johanna Torasvirta

tai TeM Katja Joutsijoki

Yksityistunneilla voidaan kehittää esiintymistaitoja kokonaisvaltaisesti tai voimme keskittyä johonkin tiettyyn esiintymisen tai näyttelijäntöön osa-alueeseen tarpeittesi mukaan. Henkilökohtaisesta valmennuksesta on hyötyä etenkin tulevaan esiintymiseen valmistautuessa, oli kyseessä sitten seminaariesitelmä, juhlapuhe tai pääsykokeet.

## SISÄLTÖ

KAUPPATIETEET.....	122
LUONNONTIETEET.....	122
OIKEUSTIETEET.....	123
PSYKOLOGIA.....	124
SOSIAALI- JA TERVEYSALA.....	125
TERVEYS JA HYVINVOINTI.....	127
VIESTINTÄ JA MEDIA.....	127

## PERUUTUSEHDOT

Opinnot laskutetaan ilmoittautuneilta, kun niiden alkaminen on varmistunut.

Jos haluat perua ilmoittautumisesi, ilmoita siitä sähköpostilla opiston toimistoon [toimisto@helao.fi](mailto:toimisto@helao.fi).

Jos perut ilmoittautumisesi viimeistään 14 päivää ennen opintojen alkamista, emme lähetä sinulle laskua.



## INFOA OPISKELUSTA

[helao.fi/avoimen-yliopiston-info](http://helao.fi/avoimen-yliopiston-info)

Esitteessä on ennakkotietoa, tiedot tarkentuvat myöhemmin.

## LAAJAT KURSSIKUVAUKSET [HELAO.FI/KURSSIVERKKOKAUPPA](http://HELAO.FI/KURSSIVERKKOKAUPPA)



# AVOIMEN YLIOPISTON OPINNOT



## NEUVONTA

### OPINTONEUVONTA

Yleistä avoimeen yliopistoon liittyvää opintoneuvontaa Helsingin aikuisopistossa antaa koulutuspäällikkö Anne Hirvonen, yhteystiedot, s. 5

## OPPIAINEEN SISÄLLÖT

Ota yhteys opinnot järjestävään avoimeen yliopistoon.

## TENTIT, ETÄTENTIT

Lue tarkemmin tenttiin ilmoittautumisesta [helao.fi/avoimen-yliopiston-info](http://helao.fi/avoimen-yliopiston-info)

## REKISTERÖITYMINEN, MOODLE JA VERKKO-OPINNOT

Ota yhteys opinnot järjestävään avoimeen yliopistoon, oman oppiaineen opintosihteerin tai suunnittelijaan.

## KAUPPATIETEET

**Johtaminen ja organisaatiot, opintokokonaisuus 28 op**

Vaasan yliopisto 4010100  
verkko-opinnot syksy 2021 – kevät 2022

Hinta ilmoitetaan myöhemmin

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.

**OPINTOJAKSOT**

- Johtamisen perusteet 6 op
- Strateginen liiketoiminnan kehittäminen 5 op
- Henkilöstöjohtaminen 5 op
- Organisaatiokäyttäytyminen 5 op
- Yrityksen toiminnan kehittäminen 7 op

**Markkinoinnin opintokokonaisuus 26 op**

Vaasan yliopisto 4010200  
verkko-opinnot syksy 2021 – kevät 2022

Hinta ilmoitetaan myöhemmin

Markkinoinnin tehtävissä korostuu usein luova ongelmanratkaisu, analyttinen ajattelu, suhdejohtamisen taidot, vuorovai-  
kutteinen kommunikaatio sekä kuluttaja- ja asiakaslähtöiset toimintatavat. Näiden kyvykkyyksien rakentaminen muodostaa markkinoinnin opetusohjelman ytimen. Niinpä tärkeää on paitsi markkinoinnin eri osa-alueisiin perehtyminen niin myös erilaisten opetus- ja oppimismenetelmien

kautta saavutettujen kyvykkyyksien kehittäminen. Opinnot muodostavat kokonaisuuden, jossa tiedon, ymmärryksen, sovellutuksen ja analyysin kautta kehitetään valmiuksia luovaan ongelman ratkaisuun ja itsenäiseen ajatteluun markkinoinnin tehtäväkentällä.

**OPINTOJAKSOT**

- Markkinoinnin perusteet 6 op
- Asiakaskeskeinen liiketoimintalogiikka 5 op
- Kuluttajakäyttäytyminen 5 op
- Brändijohtaminen 5 op
- Markkinointikommunikaatio 5 op

**Talousoikeus, opintokokonaisuus 27 op**

Vaasan yliopisto 4010400  
Hinta ilmoitetaan myöhemmin

Monimuoto-opinnot syksy 21 – kevät 22  
Perusopinnot tarkoituksena on muodostaa kokonaiskuva liikejuridiikan keskeisistä oikeudenaloista.

**OPINTOJAKSOT**

- Talousoikeus ja liiketoiminnan etiikka 6 op
- Sopimus- ja korvausoikeus 5 op
- Organisaatio-oikeus 5 op
- Vero-oikeus 5 op
- Henkilöstöoikeus 6 op

## LUONNONTIETEET

**Maailemankaikeus nyt 3 op**

Helsingin yliopisto 4010150  
Lähiopetus 25.10.–15.11.

Opettaja FM, DI Kyösti Ryyänen

Hinta yhteensä 210 €

Vauhdikas tutustumiskurssi tähtitieteestä kiinnostuneille. Kurssilla käsitellään erilaisia tähtitieteen aiheita maapallolta avaruuden rajoille: mm. Aurinkokunnan uudet

maailmat, tähtien synty ja kuolema, mustat aukot, maailmankaikeuden rakenne ja kohtalo, havaintolaitteet ja galaksit. Opetuksessa esitetään runsaasti kuvia uusimmista löydöistä, mm. avaruusteleskooppi Hubblen silmin.

## OIKEUSTIETEET

**Johdatus oikeustieteen opintoihin ja oikeudelliseen ajattelun I 2 op**

Turun yliopisto 4010410  
Verkko-opinnot syys-lokakuussa 2021

Opintoryhmän ohjaaja: OTM Helka Halme  
Hinta yhteensä 110 €

Opintojakson suorittaminen on edellytyksenä muille oikeustieteellisten opintojaksojen osallistumiselle. Kurssin tavoitteena on antaa yleiskuvaus oikeudellisista käsitteistä ja eri oikeudenalojen peruskäsitteistä. Opintojakson suoritettuaan opiskelijalla on yleiskuva siitä, millaisia teemoja oikeustieteessä tieteenalana käsitellään, lähtövalmiuksia oikeustieteen opiskeluun ja oikeudelliseen ajatteluun, käsitys oikeudenmerkityksestä yhtenä keskeisenä yhteiskunnallisena normijärjestelmänä, perustietoja oikeudellisista käsitteistä, oikeudenalajaoteluista sekä erilaisen sääntelyn, etenkin lainsäädännön, syntymekanismista sekä perustietoja tuomioistuinten toiminnasta ja eri tuomioistuimissa käsiteltävistä asioista.

**Työoikeus 7 op**

Turun yliopisto 4010420  
Verkko-opinnot 20.11.- 20.12.2021

Luennoitsija: OTT Johannes Lamminen

Opintoryhmän ohjaaja: OTM Helka Halme  
Hinta yhteensä 185 €

Opiskelijan tulee olla suorittanut hyväksytysti Johdatus oikeustieteen opintoihin ja oikeudelliseen ajattelun I 2 op -kurssi. Voit

hakea hyväksilukua vastaavan opintojakson perusteella. Opintojakson suoritettuaan opiskelija hallitsee työoikeuden normijärjestelmän ja työmarkkinamekanismin toiminnan, osaa individuaalisen ja kollektiivisen työoikeuden yleisen opit ja pääsisällön, tuntee keskeistä työläinsäädäntöä, ymmärtää työoikeuden kansallista ja kansainvälistä kehitystä ja kehityssuuntia sekä pystyy analysoimaan ja ratkaisemaan työoikeuden alaan kuuluvia perusongelmia.

**Perhe- ja jäämistöoikeus 7 op**

Turun yliopisto 4010430  
Verkko-opinnot 2.2.- 7.3.2022

Luennoitsija: OTT, professori

Tuulikki Mikkola

Opintoryhmän ohjaaja: OTM Helka Halme  
Hinta yhteensä 185 €

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- ja jäämistöoikeuden väliset systemaattiset suhteet ja hallitsee kansainvälisen yksityisoikeuden perusopit ja osaa soveltaa niitä ratkaistaessa perhe- ja jäämistöoikeuteen kuuluvia asioita silloin, kun niillä on liittymiä yhtä useampaan oikeusjärjestelmään.



## PSYKOLOGIA

**Psykologian perusopinnot 25 op**

Jyväskylän yliopisto 4010500

Ryhmänohjausmalli

syyskuu 2021- kesäkuu 2022

Ryhmänohjaaja KM Marko Mikkilä

Hinta yhteensä 495 €

Perusopinnot suoritettuaan opiskelija tuntee psykologian peruskäsitteet, teoreettiset käsittejärjestelmät sekä psykologisen tutkimuksen ja tutkimusmenetelmien perusteet. Opiskelijalla on perustietämys keskeisistä kehityopsykologisista prosesseista elämän eri vaiheissa, kognitiivisen psykologian ja neuropsykologian historiasta ja tutkimuskohteista, persoonallisuuden keskeisistä teorioista ja mekanismeista sekä mielenterveyden lähestymistavoista ja psykologialle ominaisista tavoista käsitteellistää mielen-terveyden häiriöitä.

**OPINTOJAKSOT**

- Kehityopsykologia I 5 op
- Neuropsykologia I: Kognitiivisen neurotieteen ja neuropsykologian perusteet 5 op
- Persoonallisuuspsykologia I 5 op
- Kliininen psykologia I: Terveyden ja mielenterveyden psykologia 5 op
- Psykologian tutkimusmenetelmät I 5 op

**Työ- ja organisaatiopsykologian perusopinnot 25 op**

Itä-Suomen yliopisto 4010520

Verkko-opinnot, monimuoto-opinnot

syksy 2021 – 31.7.2022

Hinta yhteensä 420 €

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 työelämäntoihin sekä ratkaisukeskeiseen toimintatapaan ja sen soveltamiseen työelämän vuorovaikutustilanteissa.

**OPINTOJAKSOT**

Opiskelijalla on mahdollisuus suorittaa myös yksittäisiä opintojaksoja. Tarkemmat tiedot löytyvät verkkosivuiltamme.

**PAKOLLINEN OPINTOJAKSO 3 OP:**

- Johdatus työ- ja organisaatiopsykologiaan: työn teorioita ja käytäntöjä

**VALINNAISET OPINTOJAKSOT 22 OP**

Monimuotoinen työelämä:

- Elinvoimainen organisaatio 3
- Henkilöstön kehittäminen organisaatioissa 2 op
- Kokous ja neuvottelu yhteistyön välineinä 3 op
- Monipaikkainen mobiili tietotyö 3 op
- Oman osaamisen tunnistaminen 3 op
- Organisaatioiden johtaminen 3 op
- Työelämän sosiaalipsykologia 3 op

Työstä hyvinvointia:

- Alaisen ja esimiehen työyhteisötaitot 2 op
- Eri-ikäiset työyhteisössä 2 op
- Ratkaisukeskeinen ajattelu ja toiminta 2 op
- Työ ja psyykinen hyvinvointi 3 op
- Viestintä ja vuorovaikutus 3 op

Työ- ja organisaatiopsykologinen tutkimus I

- Tieteellinen tutkimus tutuksi 2 op

**Työ- ja organisaatiopsykologian aineopinnot 35 op**

Itä-Suomen yliopisto 4010550

Verkko-opinnot, monimuoto-opinnot

syksy 2021 – 31.7.2022

Hinta yhteensä 510 €

Työ- ja organisaatiopsykologian aineopinnot lisäävät työ- ja organisaatiopsykologian tieteenalan teorianäytelmästä ja perehdyttävät sen ajankohtaisiin tutkimuksiin. Opinnoissa syvennetään perusopinnoista tuttuja teemoja, kuten työhyvinvointi ja viestintä. Lisäksi tutustutaan esim. valmentavaan johtajuuteen. 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 II kuuluvan pakollisen opintojakson Projektityö.

**OPINTOJAKSOT**

Opiskelijalla on mahdollisuus suorittaa myös yksittäisiä opintojaksoja. Tarkemmat tiedot löytyvät verkkosivuiltamme.

Muuttuva työelämä

- Ikävoimaa työhön 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
- Ohjaus työtoimijuuden edistäjänä, kirjallisuus 2 op
- Organisatorinen ergonomia (ORGERGO) 5 op

- Positiivinen työpsykologia 3 op
- Tietoisuustaidot hyvinvoinnin vahvistajana 3 op
- Työelämän konfliktit – ristiriidoista ratkaisuihin 3 op

Työ- ja organisaatiopsykologinen tutkimus II

- Projektityö 8 op

**SOSIAALI- JA TERVEYSALA****Sosiaali- ja terveystieteiden perusopinnot 25 op**

Itä-Suomen yliopisto 4010300

Verkko-opinnot syyskuu 2021 – kesäkuu 2022, aloitus Helsingissä

Hinta yhteensä 410 €

Opinnot on tarkoitettu niille, joita kiinnostaa johtaminen sosiaali- ja terveysalalla. Opinnot painottuvat sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujärjestelmä kokonaisuuteen, taustateorioihin ja ohjaukseen sekä niiden merkitykseen sosiaali- ja terveyspalvelujen johtamisessa, organisoimisessa ja päätöksenteossa. Opinnoista saa valmiuksia toimia sosiaali- ja terveysalalla johto-, asiantuntija- ja suunnittelutehtävissä.

**OPINTOJAKSOT**

- Johdatus sosiaali- ja terveystieteiden opiskeluun ja lähtökohtiin 5 op
- Johdatus sosiaali- ja terveyspalvelujärjestelmään 3 op
- Sosiaali- ja terveyspalvelujärjestelmä 2 op
- Johtamis- ja organisaatioteoria 5 op
- Sosiaali- ja terveysjohtamisen perusteet 5 op
- Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus 5 op

## Sosiaali- ja terveydenhuollon tiedonhallinnan perusopinnot

### 25 op

Itä-Suomen yliopisto 4010320  
Verkko-opinnot syyskuu 2021 – heinäkuu 2022, aloitus Helsingissä  
Hinta yhteensä 410 €

Opinnoissa perehdytään sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujärjestelmään, sen tiedonhallintaan ja johtamiseen, tiedonhallinnan keskeisiin teorioihin ja menetelmiin, tietosuojaan ja turvaan sekä niiden soveltamiseen käytännössä. Sosiaali- ja terveysalalla tarvitaan tiedonhallinnan asiantuntijoita, joilla on alan sisällön tuntemusta ja tietoteknistä osaamista.

### OPINTOJAKSOT

- Johdatus sosiaali- ja terveydenhuollon tiedonhallintaan 1 op
- Monialainen kirjaaminen ja lainsäädäntö 1 op
- Sosiaali- ja terveydenhuollon tiedonhallinnon perusteet 3 op
- Tietosuoja ja -turva sosiaali- ja terveydenhuollossa 5 op
- Sosiaali- ja terveydenhuollon tiedonhallinnon kirjallisuus 5 op
- Asiakas- ja potilasturvallisuutta tukeva tiedonhallinta 5 op
- Sosiaali- ja terveydenhuollon tiedonhallinnan ekosysteemi 5 op\*
- SNOMED CT 5 op\*

\*vaihtoehtoisia

## Terveystaloustieteen perusopinnot 26 op

Itä-Suomen yliopisto 4010350  
Verkko-opinnot syyskuu 2021 – heinäkuu 2022, aloitus Helsingissä  
Hinta yhteensä 419 €

Opinnot tutustuttavat alan keskeisten elementtien kuten tehokkuuden, tuottavuuden, oikeudenmukaisuuden ja taloudellisen organisoimisen kysymyksiin sosiaali- ja terveydenhuollossa sekä palvelujärjestelmän toimintaan kokonaisuutena. Opinnot soveltuvat niin sosiaali- ja terveysalalla jo toimiville asiantuntijoille ja alasta kiinnostuneille.

### OPINTOJAKSOT

- SOTE-talous 1 op
- Taloustieteen perusteet 6 op
- Johdatus sosiaali- ja terveyspalvelujärjestelmään 3 op
- Sosiaali- ja terveyspalvelujärjestelmä 2 op
- Terveystaloustieteen perusteet 4 op
- Julkistalouden perusteet 5 op
- Hoidon ja palvelujen taloudellinen arviointi sosiaali- ja terveydenhuollossa 5 op

## TERVEYS JA HYVINVOINTI

### Ergonomian ja työhyvinvoinnin perusopinnot 26 op

Itä-Suomen yliopisto  
4010600

Monimuoto- ja verkko-opinnot syyskuu 2021 – kesäkuu 2022, aloitus Helsingissä  
Hinta yhteensä 434 €

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. Tavoitteena on lisäksi, että opiskelija tunnistaa ja ymmärtää epidemiologian terveystieteellisen tutkimuksen metodina, hallitsee peruskäsitteet ja tutkimusasetelmat sekä osaa tulkita epidemiologia tutkimusraportteja.

### OPINTOJAKSOT:

- Työhyvinvoinnin kehittämisen avaimet 4 op (4010601, Monimuoto-opinnot 10.9.2021 – tammikuu 2022, 170 €)
- Työn monipiirteinen kuormittavuus 7 op (syyslukukausi 2021)
- Työyhteisö ja osaaminen 7 op (kevätlukukausi 2022)
- Työympäristö 4 op (kevätlukukausi 2022)
- Johdatus epidemiologiaan ja biostatistiikkaan 4 op

### Stressilääketiede 3 op

Turun yliopisto 4010650  
Verkkovälitteinen monimuoto-opetus  
14.9.-8.12.2021  
Vastuhenkilö Professori Jyrki Korkeila  
Hinta yhteensä 125 €  
Stressi koskettaa jokaista työelämässä ja

muilla elämänalueilla. Opintojakson tavoitteena on perehdyttää opiskelijat stressiin ja sen vaikutuksiin mm. työelämässä, mielenterveydessä, lapsettomuudessa, kulttuurisesti sekä tietoisuustaitoihin stressistä selviytymiskeinona.

## VIESTINTÄ JA MEDIA

### Viestinnän ja journalistiikan perusopinnot 25 op

Jyväskylän yliopisto 4010700  
Lähi- ja verkko-opinnot  
syksy 2021 – kevät 2022

Hinta ilmoitetaan myöhemmin  
Viestinnän ja journalismin perusopinnoissa tarkastellaan viestintätieteiden tutkimusala sekä viestinnän, vuorovaikutuksen, journalismin ja sosiaalisen median ilmiöitä ja kehityslinjoja yhteiskunnassa. Opinnot suoritettuaan opiskelija ymmärtää ihmisen viestintäkäyttäytymisen perusteita, osaa arvioida vaikuttamaan pyrkivää viestintää, osaa soveltaa mediakriittistä ajattelutapaa ja ymmärtää viestintä – ja vuorovaikutusteorian merkityksen.

### OPINTOJAKSOT

- Johdatus viestinnän ja journalismin tutkimukseen 5 op
- Organisaatioviestintä 5 op
- Mediamaiseman murrokset 5 op
- Viestintä ja vaikuttaminen 5 op
- Viestinnän ja journalismin etiikka ja normit 5 op

# Institute of Adult Education in Helsinki is a centre of learning and wellbeing, open to all

## CONTACT INFORMATION

OFFICE	CARETAKER	DIRECTOR
<a href="mailto:toimisto@helao.fi">toimisto@helao.fi</a>	<a href="mailto:vahtimestarit@helao.fi">vahtimestarit@helao.fi</a>	<a href="mailto:anne.leinonen@helao.fi">anne.leinonen@helao.fi</a>
09 41 500 300	050 307 5350	045 859 1158

STUDY  
GUIDANCE,  
PAGE 133.

## INSTITUTE



Runeberginkatu 22–24  
00100 Helsinki

Read more about accessibility  
(in Finnish)  
[www.helao.fi/esteettomyys](http://www.helao.fi/esteettomyys)



## HOW TO GET TO THE INSTITUTE?

Enjoy the Helsinki City bike lane network and park your bike in the court yard.  
Buses 14, 18, 37, 39, 41, 42, 69 ja 70 and trams 1, 2 or 8.  
Ten minute walk from Kamppi metro station.  
A couple of chargeable parking spaces for students at the court yard.

## FACILITIES

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

READ MORE  
ABOUT  
THE FACILITIES  
[HELAO.FI/  
EN/FACILITIES/](http://HELAO.FI/EN/FACILITIES/)

## OHJEITA

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

KURSSI-INFO ..... 4

OPINTONEUVONTA ..... 5

## LIIKUNTA, TANSSI JA HYVINVOINTI

Liikunta .....7  
Tanssi.....21  
Hyvinvointi ja terveys.....32  
Kauneus ja muoti .....35

## KIELET

Arabia .....39  
Englanti.....40  
Espanja .....46  
Hollanti.....50  
Italia.....50  
Japani.....53  
Kiina.....55  
Korea .....56  
Latina .....56  
Persia.....56  
Portugali .....57  
Ranska.....57  
Ruotsi .....61  
Saksa .....63  
Venäjä .....64  
Viro .....66

## TAITEET, MUSIIKKI JA ILMAISU

Kuvalliset taiteet ja taidot ..... 68  
Kädentaidot .....76  
Musiikki ..... 80  
Teatteri, ilmaisu ja kirjoittaminen.. 101

## IHMINEN, YHTEISKUNTA JA LUONTO

Elämäntaito ja ihmissuhteet..... 106  
Luonto, ympäristö ja veneily..... 109  
Historia ja kulttuuri ..... 112

## DIGI- JA TYÖELÄMÄTAIDOT

Tietotekniikka .....116  
Työelämä ja yrittäjyys.....119

## AVOIMEN YLIOPISTON OPINNOT

Kauppätieteet..... 122  
Luonnontieteet..... 122  
Oikeustieteet..... 123  
Psykologia..... 124  
Sosiaali- ja terveysala ..... 125  
Terveys ja hyvinvointi ..... 127  
Viestintä ja media..... 127

CONTACT INFORMATION ..... 128

## INSTRUCTIONS

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

COURSE INFO ..... 132

STUDY GUIDANCE ..... 133

FINNISH COURSES ..... 134





## HOW TO REGISTER?



### Course Online Store

[helao.fi/en/course-online-store](https://helao.fi/en/course-online-store)

At the Course Online Store you can search for courses, register and make secure payments.

### By email

[toimisto@helao.fi](mailto:toimisto@helao.fi)

Send us an email with the name of the course, your name, date of birth, address, email and phone number.

Please note that your registration is not valid until a confirmation from the Office.



### At the Office

Runeberginkatu 22–24

Check the opening hours on [helao.fi/en/contact-details](https://helao.fi/en/contact-details)

## HOW TO PAY?

### Course Online Store

You can make secure payments on the Netbank, with payment cards or MobilePay.

### At the Office

You can pay with payment cards or benefits.

### Pay in parts or later

Register for a course and contact the office to agree on a payment plan.

### Your employer pays for the course

Register for a course by email.  
Additional charge 5 €.

### Can I get a discount?

There are no common discounts available.

## HOW TO PAY WITH VOUCHERS?

You can pay with: **Eazybreak, Edenred, ePassi ja Smartum.**  
Vouchers are accepted for all courses except for language, online, wine or food courses.

First, register for a course and pay for it on the benefit supplier's website or application.

Send our Office a photo or receipt of the payment by email [toimisto@helao.fi](mailto:toimisto@helao.fi).

## REGISTRATION

Your registration is valid as soon as the course has been paid.

If you do not pay for the course, your registration will be cancelled and you lose your spot on the course. The Institute will not send a reminder about this.

By registering for a course you accept that the course can be changed from contact teaching to remote teaching.

## HOW TO CANCEL MY REGISTRATION?

You can cancel a course registration by contacting the office by email [toimisto@helao.fi](mailto:toimisto@helao.fi).

## CAN I GET A REFUND?

If you cancel a course not later than 7 days before the course is due to start

- we will refund the course fee paid on netbank, payment card or MobilePay in full.
- in most cases we can return the balance of the course fee paid by Eazybreak, Edenred, ePassi or Smartum into your account. Cancellation must occur within the year the course fee has been paid.
- we can transfer your payment for another course.

## WHEN WILL THE COURSE FEE NOT BE REFUNDED?

The paid course fee will not be refunded if you,

- cancel a course less than 7 days before the course is due to start
- have registered for a course and do not show up or discontinue the course.



## What if the Institute has to cancel a course?

The Institute will have to cancel a course if the minimum of participants has not been reached 2 working days before the course is due to start.

We will notify you of the cancellation by text message and email.

The course fee paid on netbank, payment card or MobilePay will be refunded in full.

In most cases we can return the balance of the course fee paid by Eazybreak, Edenred, ePassi or Smartum into your account.

Cancellation must occur within the year the course fee has been paid.

We can transfer your payment for another course.

# COURSE INFO

## SAFE LEARNING

We arrange teaching according to the instructions of the Finnish authorities. We follow the instructions concerning safe distance and face masks as well as maintain the increased level of cleaning.

## IMPORTANT INFORMATION

The length of each lesson is 45 minutes.

In general, the language of instruction is Finnish. Please contact the Study guidance for more details concerning the courses and instruction.

You may request a certificate of attendance from the office when the course has ended.

## ONLINE AND HYBRID COURSES

Participating in the online courses is easy. You will receive a link by email, and once you click it, you will be guided to join the lesson.

In a hybrid course you can choose whether you participate in contact or online teaching.

We use Teams, Zoom or Moodle.

## SPORTS AND DANCE COURSES

The sports and dance venues have the necessary course gear, unless the course introduction informs otherwise.

Bring your own towel to cover the gym mat.

You can substitute absence from your own class according to the teacher's instructions.

## LANGUAGE COURSES

Read more on language skill levels on page 38.

Please buy the coursebook just after the first lessons, because receiving coursebooks by foreign publishers can take up to 1-2 weeks if ordered from online bookstores and even up to 5 weeks if ordered from bookstores.

If you are interested in the possibility to pay for your language course by using a tax free benefit provided by your employer, read more on [www.helao.fi/kurssi-info](http://www.helao.fi/kurssi-info) (in Finnish)

## ART COURSES

The supplies for courses are not included in the course fee.

# STUDY GUIDANCE



## SPORTS

WELLBEING AND  
HEALTH

BEAUTY AND FASHION

LIFE SKILLS AND  
HUMAN RELATIONS

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



## DANCE

THEATRE,  
COMMUNICATION  
AND WRITING

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



## LANGUAGES

[niina.kerppola@helao.fi](mailto:niina.kerppola@helao.fi)

09 41 500 327  
Tue and Thu 10-11

FINNISH COURSES

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

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



OPEN UNIVERSITY  
COURSES

[anne.hirvonen@helao.fi](mailto:anne.hirvonen@helao.fi)  
050 590 7184



VISUAL ARTS  
AND SKILLS

HANDICRAFTS

NATURE,  
ENVIRONMENT AND  
BOATING

HISTORY AND  
CULTURE

COMPUTER SKILLS

WORKING LIFE

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



## MUSIC

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



# FINNISH COURSES

LAAJAT KURSSIKUVAUKSET  
[HELAO.FI/KURSSIVERKKOKAUPPA](http://HELAO.FI/KURSSIVERKKOKAUPPA)

MORE INFORMATION ON COURSES  
AT [HELAO.FI/EN/  
COURSE-ONLINE-STORE](http://HELAO.FI/EN/COURSE-ONLINE-STORE)



## INTENSIVE COURSES

Intensiiviset kurssit sopivat myös niille opiskelijoille, jotka TE-toimisto hyväksyy omaehtoisesti kotoutumistuella opiskeleviksi, lue lisää [www.helao.fi](http://www.helao.fi).

These courses may be considered as part of your personal integration plan if they are approved by your local Employment and Economic Development Office (TE-office), read more on [www.helao.fi](http://www.helao.fi).

## SISÄLTÖ

EU 0–A2.1 .....	135
EU 0–A1.3 .....	135
EU A1.2–A2.1 .....	138
EU A2.1–A2.2 .....	139
EU A2.2 .....	140
YLEINEN KIELITUTKINTO ...	140
YKI-KURSSIT .....	141
EU B1–C .....	144



## INFO

Opettajien omat materiaalit kuuluvat hintaan.  
Uudet opiskelijat ovat tervetulleita kaikille kursseille!  
Teacher's own materials are included.  
New students are welcomed to all courses!

## EU 0–A2.1

### Suomi intensiivi-startti 1/4 Intensive Start to Finnish 1/4 1201008

Ma-To/Mon-Thu 13.00–16.15  
1.–23.9.  
56 oppituntia/lessons 280 €  
Runeberginkatu 22–24  
FM Johanna Hirvensalo, MA 0–A1.1  
Kommunikatiivinen suomen kielen kurssi aivan vasta-alkajille. Kurssilla puhumme, kuuntelemme, luemme ja kirjoitamme suomea. Opettelemme sanoja ja sanontoja, sekä opiskelemme kielioppia ja puhumme lisää! Opettajan materiaalit kuuluvat hintaan. Communicative Finnish course for beginners. We will talk, listen, read and write Finnish. We will learn words, phrases and study grammar and – talk more! Teacher's material included.

### Suomi intensiivi-startti 2/4 Intensive Start to Finnish 2/4 1201009

Ma-To/Mon-Thu 13.00–16.15  
27.9.–21.10.  
64 oppituntia/lessons 320 €  
Runeberginkatu 22–24  
FM Johanna Hirvensalo, MA A1.1–A1.2  
Kurssi jatkuu. Opettelemme lisää sanoja ja sanontoja, sekä opiskelemme kielioppia ja puhumme! Opettajan materiaalit kuuluvat hintaan. Continuation course. We will talk, listen, read and write more Finnish. We will learn words, phrases and study grammar and – talk more! Teacher's material included.

### Suomi intensiivi-startti 3/4 Intensive Start to Finnish 3/4 1201010

Ma-To/Mon-Thu 13.00–16.15  
25.10.–18.11.  
64 oppituntia/lessons 320 €  
Runeberginkatu 22–24  
FM Johanna Hirvensalo, MA A1.2–A1.3  
Kurssi jatkuu. Opettajan materiaalit kuuluvat hintaan. Continuation course. Teacher's material included.

### Suomi intensiivi-startti 4/4 Intensive Start to Finnish 4/4 1201011

Ma-To/Mon-Thu 13.00–16.15  
22.11.–16.12., ei/not on 6.12.  
60 oppituntia/lessons 300 €  
Runeberginkatu 22–24  
FM Johanna Hirvensalo, MA A1.3–A2.1  
Kurssi jatkuu. Opettajan materiaalit kuuluvat hintaan. Continuation course. Teacher's material included.

## EU 0–A1.3

### Suomen aamualkeet 1 1201012 Elementary Finnish in the Morning 1

Ma, Ke, Pe/Mon, Wed, Fri 9.30–12.00  
30.8.–1.10.  
45 oppituntia/lessons 180 €  
Runeberginkatu 22–24  
VTT Katri Vallaste 0-A1.1  
Suomen mestari 1 (uusi painos/new edition), kappaleet/chapters 1-3  
Kurssilla opiskelemme sanastoa, harjoittelemme ääntämistä ja arkielämän keskustelutilanteita. Kieliopissa käymme läpi perusasioita. Opetuskieli on suomi, englantia käytetään tarvittaessa tukikielenä. Opettajan materiaalit kuuluvat hintaan. We study vocabulary, practise pronounci-



ation, everyday speaking and basic grammar. The language of instruction is Finnish, English is used if needed. Teacher's material included.

### Suomen aamualkeet 2 1201013 Elementary Finnish in the Morning 2

Ma, Ke, Pe/Mon, Wed, Fri 9.30–12.00  
4.10.–12.11., ei/not on 18.–22.10.  
45 oppituntia/lessons 225 €  
Runeberginkatu 22–24  
VTT Katri Vallaste A1.1–A1.2  
Suomen mestari 1 (uusi painos/new edition),  
kappaleet/chapters 4–6  
Kurssi jatkuu. Kurssin teemoja ovat mm. perhe, ulkonäkö, kellonajat ja asuminen. Opettajan materiaalit kuuluvat hintaan. Continuation course. Course themes eg. family, appearance, telling the time and home. Teacher's material included.

### Suomen aamualkeet 3 1201014 Elementary Finnish in the Morning 3

Ma-Pe/Mon-Fri 9.30–12.00  
15.11.–17.12.  
45 oppituntia/lessons 225 €  
Auditorio 160/161, Runeberginkatu 22–24  
VTT Katri Vallaste A1.2–A1.3  
Suomen mestari 1 (uusi painos/new edition),  
kappaleet/chapters 7–9  
Kurssi jatkuu. Opettajan materiaalit kuuluvat hintaan. Continuation course. Teacher's material included.

### Suomea aloittelijoille 1 1201015 Finnish for Beginners 1

Ma, To/Mon, Thu 17.00–19.30  
30.8.–30.9.  
30 oppituntia/lessons 150 €  
Runeberginkatu 22–24  
FM Alina Lembinen, MA 0–A1.1  
Suomen mestari 1 (uusi painos/new edition),  
kappaleet/chapters 1–3  
Kurssilla harjoitellaan puhumista, kirjoitta-

mista, kuuntelemista ja lukemisen ymmärtämistä. Aihepiirejä ovat mm. tutustuminen, tervehdykset, maat, kielet ja kansalaisuudet, sää ja vuodenajat. Kurssilla puhutaan suomeksi, mutta apukielenä on englanti. Opettajan materiaalit kuuluvat hintaan.

Come to study Finnish for beginners! During the course we practise spoken Finnish, writing, listening and reading comprehension. Course themes: introducing oneself, countries, languages, nationalities, weather, seasons etc. Teacher's material included.

### Suomea aloittelijoille 2 1201016 Finnish for Beginners 2

Ma, To/Mon, Thu 17.00–19.30  
4.10.–4.11.  
30 oppituntia/lessons 150 €  
Runeberginkatu 22–24  
FM Alina Lembinen, MA A1.1–A1.2  
Suomen mestari 1 (uusi painos/new edition),  
kappaleet/chapters 4–6  
Kurssi jatkuu. Kurssin teemoja ovat mm. perhe, kellonajat, päivän kulku ja asuminen. Opettajan materiaalit kuuluvat hintaan. Continuation course. Course themes: family, times, daytime and living. Teacher's material included.

### Suomea aloittelijoille 3 1201017 Finnish for Beginners 3

Ma, To/Mon, Thu 17.00–19.30  
8.11.–9.12.  
30 oppituntia/lessons 150 €  
Runeberginkatu 22–24  
FM Alina Lembinen, MA A1.2–A1.3  
Suomen mestari 1 (uusi painos/new edition),  
kappaleet/chapters 7–9  
Kurssi jatkuu. Kurssin teemoja ovat matkustaminen, ruoka ja juoma, työ ja ammatit. Opettajan materiaalit kuuluvat hintaan. Continuation course. Course themes: travelling, food and drink, work and professions. Teacher's material included.

### Suomen peruskurssi 1 1201019 Basic Finnish 1

Ma, Ke/Mon, Wed 17.00–19.30  
27.9.–3.11.  
36 oppituntia/lessons 180 €  
Runeberginkatu 22–24  
FM Sari Matarlahti, MA 0–A1.1  
Suomen mestari 1 (uusi painos/new edition),  
kappaleet/chapters 1–3  
Kurssilla saat vankan pohjan kielitaidollesi. Paljon käytännön harjoituksia. Tunneilla puhutaan suomea, mutta opettaja selittää rakenteita myös englanniksi, joten englannin auttava taito on suotavaa. Opettajan materiaalit kuuluvat hintaan.

A starting course with lots of practical exercises for complete beginners. The language of instruction is Finnish but some grammatical structures are explained in English. Teacher's material included.

### Suomen peruskurssi 2 1201020 Basic Finnish 2

Ma, Ke/Mon, Wed 17.00–19.30  
8.11.–15.12., ei/not on 6.12.  
33 oppituntia/lessons 165 €  
Runeberginkatu 22–24  
FM Sari Matarlahti, MA A1.1 - A1.2  
Suomen mestari 1 (uusi painos/new edition),  
kappaleet/chapters 4–5  
Kurssi jatkuu. Opettajan materiaalit kuuluvat hintaan. Continuation course. Teacher's material included.

### Suomi etänä 1 1201021 Finnish Online 1

Ti/Tue 17.30–20.00  
12.10.–14.12.  
30 oppituntia/lessons 150 €  
FM Maija Mattila, MA 0–A1.1  
Suomen mestari 1 (uusi painos/new edition),  
kappaleet/chapters 1–3  
Suomen kielen alkeiskurssi vasta-alkajille. Opetuskielet ovat englanti ja suomi. Opis-

kelemme Zoomissa. Kurssilla opit esittelemään itsesi, esittämään helppoja kysymyksiä, maiden, kielten ja kansalaisuuksien nimiä sekä puhumaan säästä ja vuodenaajoista. Opetuskieli on suomi, apukielenä englanti.

Finnish language course for beginner's level. Languages of instruction are English and Finnish. The course is held online in Zoom. During the course you will learn to introduce yourself, ask easy questions, the names of countries, languages and nationalities, and talk about the weather and the seasons. Language of instruction is Finnish. Auxiliary language: English.

### Suomen alkeiskurssi 1 1201022 Finnish Elementary 1

Ti, To/Tue, Thu 17.00–19.30  
2.11.–9.12.  
36 oppituntia/lessons 180 €  
Runeberginkatu 22–24  
HuK Elina Pitkänen, BA 0–A1.1  
Suomen mestari 1 (uusi painos/new 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. Opettajan materiaalit kuuluvat hintaan.

Finnish language course for complete beginners. Languages of instruction are English and Finnish. Course themes include eg. introducing oneself; countries, languages and nationalities; weather and the seasons. Teacher's material included.

## EU A1.2–A2.1

**Suomen alkeiden kertaus 1201029**  
**Basic Finnish Repetition Course**Ma, To/Mon, Thu 17.30–20.00  
23.8.–2.9.

12 oppituntia/lessons 140 €

Runeberginkatu 22–24

FM Raisa Forsström, MA A1.3

Suomen mestari 1

Kurssilla kertaamme Suomen mestari 1-kirjan kielioppia ja sanastoa. Kurssi sopii sinulle, jos olet opiskellut Suomen mestari 1-kirjan tai sinulla on vastaavat tiedot. Apukielenä englanti. Opettajan materiaalit kuuluvat hintaan.

On this course we repeat grammar and vocabulary of Suomen mestari 1 -book. The course is suitable for you if you have studied Suomen mestari 1 or have about the same knowledge of Finnish. Teacher's material included.

**Arjen suomea 3 etänä 1201030**  
**Everyday Finnish 3 online**Ma, Ke/Mon, Wed 17.00–19.30  
30.8.–6.10.

36 oppituntia/lessons 180 €

Elina Pitkänen

A1.2 –A1.3

Suomen mestari 1 (uusi painos/new edition), kappaleet/chapters 7–9

Kurssi jatkuu. Opetuskielet ovat englanti ja suomi. Opiskelemme Zoomissa, ja kurssin lisämateriaalit ovat Google Drivessa. Kurssin teemoja ovat mm. matkustaminen, ruoat ja ammatit. Opettajan materiaalit kuuluvat hintaan.

The course continues. Languages of instruction are English and Finnish. The course is held online in Zoom and additional materials are made available through a shared Google Drive folder. Course themes include

eg. travel, food and professions. Teacher's material included.

**Arjen suomea 4 1201031**  
**Everyday Finnish 4**

Ma, Ke/Mon, Wed 17.00–19.30

11.10.–24.11., ei/not on 18.–20.10.

36 oppituntia/lessons 180 €

Runeberginkatu 22–24

Elina Pitkänen A1.3

Suomen mestari 2, kappaleet/chapters 1–2  
Kurssi jatkuu. Opetuskielet ovat suomi ja englanti. Kurssin teemoja ovat mm. matkailu, vaatteet, terveys ja sairaus. Opettajan materiaalit kuuluvat hintaan.

The course continues. Languages of instruction are Finnish and English. Course themes include eg. travel, clothes, health and illnesses. Teacher's material included.

**Arjen suomea 5 1201032**  
**Everyday Finnish 5**

Ma, Ke/Mon, Wed 17.00–19.30

29.11.–8.12.2021 and 10.1.–7.2.2022

30 oppituntia/lessons 180 €

Runeberginkatu 22–24

Elina Pitkänen A1.3 - A1.3+

Suomen mestari 2, kappaleet/chapters 3–4  
Kurssi jatkuu. Kurssin teemoja ovat mm. vapaa-aika, harrastukset ja luonto. Opettajan materiaalit kuuluvat hintaan.

The course continues. Course themes include eg. freetime, hobbies and nature. Teacher's material included.

**Puhekielen alkeet 1201034**  
**Spoken Finnish Elementary**

Ke/Wed 17.00–19.30

1.9.–13.10.

21 oppituntia/lessons 126 €

Runeberginkatu 22–24

FM Heidi Nieminen, MA A1.3

Haluatko harjoitella puhekieltä? Tällä kurssilla puhutaan paljon ja opiskellaan puhekielen kielioppia ja sanastoa. Opetta-

jan materiaalit kuuluvat hintaan.

Do you want to practise spoken language? On this course we will talk, learn spoken Finnish grammar and new vocabulary. Teacher's material included.

**Suomi jatko 1 1201035**  
**Finnish Continuation 1**

Ma, To/Mon, Thu 17.30–19.00

6.9.–21.10.

28 oppituntia/lessons 140 €

Runeberginkatu 22–24

FM Raisa Forsström, MA A1.3

Suomen mestari 2, kappaleet/chapters 1–2  
Kurssi jatkuu. Kurssilla opiskellaan lisää sanastoa ja kielioppia sekä harjoitellaan arkipäivän puhetilanteita. Kieliopista opiskelemme positiivisen imperfektin sekä objektia ja nimitystyyppiä. Apukielenä englanti. Opettajan materiaalit kuuluvat hintaan.

Continuation course. We will increase vocabulary, study more grammar and practise everyday conversations. We will study past tense, object and word types. English is used if needed. Teacher's material included.

**Suomi jatko 2 1201036**  
**Finnish Continuation 2**

Ma, To/Mon, Thu 18.00–19.30

1.11.–16.12.

26 oppituntia/lessons 130 €

Runeberginkatu 22–24

FM Raisa Forsström, MA A1.3+

Suomen mestari 2, kappaleet/chapters 3–4  
Kurssi jatkuu. Opiskelemme lisää sanastoa ja kielioppia. Aiheita mm. luonto ja vapaa-aika, kieliopista kielteinen imperfekti ja verbit. Opettajan materiaalit kuuluvat hintaan.

Continuation course. We study more vocabulary and grammar. Topics include for example nature and leisure, from grammar negative imperfect form and verbs. Teacher's material included.

## EU A2.1–A2.2

**Käytännön suomea etänä 1201033**  
**Ma, To 17.00–19.30 30.8.–16.9.**

18 oppituntia 108 €

KM Hanna Särkkä A2.1–A2.2

Käytännön suomen harjoittelua ja sanavaraston laajennusta. Paljon keskustelua, ryhmätöitä ja puhekieltä. Aiheina mm. arki, ruoka, ostokset, työ ja matkailu. Oppitunnit pidetään Zoomissa. Opettajan materiaalit kuuluvat hintaan.

**Puhekielen jatko 1201037**  
**Ke 17.00–19.30 27.10.–8.12.**

21 oppituntia 126 €

Runeberginkatu 22–24

FM Heidi Nieminen, MA A2.1–A2.2

Haluatko harjoitella puhekieltä? Tällä kurssilla puhutaan paljon ja opiskellaan lisää puhekielen kielioppia ja sanastoa. Opettajan materiaalit kuuluvat hintaan.

**Työtä kohti – suomen kieltä, ohjaus-  
ta ja työharjoittelu 1201038P**

Ma–Pe 8.30–13.00 16.8.–17.12., ei 6.12.

300 oppituntia 0 €

Runeberginkatu 22–24 A2.1–A2.2

Kurssilla opiskellaan suomen kieltä sekä parannetaan oppimis- ja digitaalisia taitoja. Kurssilla saat ohjausta työnhakuun ja jatko-opintoihin. Kurssiin sisältyy ohjattu työharjoittelu ajalla 1.11.–10.12. Voit hakea tälle kurssille, jos olet työtön, työttömyysuhan alainen tai työvoiman ulkopuolella. Hakuaika päättyy 9.8. Kurssi on Opetushallituksen rahoittama.

**Suomen kieli käyttöön****(Nuorisotakuu) 1201039P**

Ma-Pe 9.00–12.15 6.9.–17.12., ei 6.12.  
296 oppituntia 0 €  
Runeberginkatu 22–24 A2.1–B1  
Kurssi sisältää suomen kielen ja tietotekniikan opintoja sekä ohjausta. Lähiopetuksen lisäksi on koti- ja etätehtäviä vähintään 5 tuntia viikossa. Voit hakea tälle kurssille, jos olet alle 30-vuotias. Kurssi on Opetushallituksen rahoittama.

**EU A2.2****Aktivoi puhetta!****1201045**

Ti 17.30–19.00 7.9.–23.11.  
24 oppituntia 144 €  
Runeberginkatu 22–24  
FM, YTM Jarna-Maija Malka  
Lähtötaso A2.2  
Tällä hyväntuulisella ja rennolla kurssilla aktivoit suullista kielitaitoa. Kurssilla keskustellaan ryhmissä ja parin kanssa mm. ajankohtaisista asioista, kulttuurista ja urheilusta sekä tutustutaan Helsingin puhekieleen. Tavoitteena on rohkaistua käyttämään jo hankittua kielitaitoa. Erilaisia puhetilanteita harjoitellaan monipuolisten tehtävien ja pelien avulla. Tarvittaessa harjoitellaan myös ääntämistä. Opettajan materiaalit kuuluvat hintaan.

**Keskusteluviikonloppu Zoomissa****1201048**

La-Su 10.00–15.15 11.–12.12.  
12 oppituntia 72 €  
kouluttaja Noora Ahokallio  
Lähtötaso A2  
Kurssilla puhutaan ja keskustellaan paljon ajankohtaisista asioista sekä harjoitellaan jutustelua eli small talkia. Keskustelun herättäjänä käytetään erilaisia materiaale-

ja, esimerkiksi uutisia ja uutisvideoita. Samalla myös kuullun ymmärtämisen taidot kehittyvät. Opiskelija oppii kertomaan, kysymään ja jatkamaan puhetta erilaisissa arjen puhetilanteissa. Opiskelijoiden tarpeiden mukaan myös esitysten pitämistä ja työhaastattelutilanteita voidaan harjoitella. Kurssi toteutetaan videoyhteydellä Zoomissa. Opettajan materiaalit kuuluvat hintaan.

**YLEINEN KIELITUTKINTO****Yleinen kielitutkinto, suomen kieli, keskitaso (YKI 3–4)**

Yleinen kielitutkinto arvioi aikuisten kielitaitoa. Yleisessä kielitutkinnossa sinä voit testata, miten hyvin puhut, kirjoitat ja ymmärrät suomea. Jos haluat hakea Suomen kansalaisuutta, tarvitset todistuksen suomen tai ruotsin kielen taidosta. Kielitaidon voit osoittaa yleisen kielitutkinnon keskitason testillä.

Testissä arvioidaan sekä suullista että kirjallista kielitaitoa (tekstin ymmärtämistä, kirjoittamista, puheen ymmärtämistä ja puhumista). Kaikki testin osat suoritetaan samana päivänä. Tutkintotehtävien ohjeet ovat suomen kielellä. Tutkinto kestää noin 5 tuntia. Oikeus hinnannuutoksiin pidetään. Lue lisää [www.oph.fi](http://www.oph.fi)

**ILMOITTAUTUMINEN:**

[yki.opintopolku.fi/yki/ilmoittautuminen](http://yki.opintopolku.fi/yki/ilmoittautuminen).

Ilmoittautuminen on sitova. Hinta 140 €.

**LAUANTAI 2.10.**

Ilmoittautuminen 23.8. klo 10 alkaen

**LAUANTAI 13.11.**

Ilmoittautuminen 6.9. klo 10 alkaen

**YKI-INTENSIIVIKURSSIT**

Kursseilla tutustutaan eri YKI-tutkinnon aihealueisiin. Kurssit sopivat niille, jotka haluavat parantaa suomen kielen taitoaan tai harjoitella YKI-tutkintoon. Intensiiviset kurssit sopivat myös niille opiskelijoille, jotka TE-toimisto hyväksyy omaehtoisesti kotoutumistuella opiskeleviksi, lue lisää [www.helao.fi](http://www.helao.fi).

Kursseilla kirjoitetaan, puhutaan, luetaan, opiskellaan sanastoa ja tehdään kielistudioharjoituksia. Kielioppia opiskellaan tarpeen mukaan.

Opettajan materiaalit kuuluvat hintaan. Kurssit edellyttävät vähintään tason A2.2 taitoja.

**YKI-elotreenit A 1201000**

Ma-Pe 9.30–12.00 9.–26.8.  
42 oppituntia 210 €  
Kielistudio 313, Runeberginkatu 22–24  
Intensiivinen kurssi  
FM Teijo Toivola-Tengén A2.2–B

**YKI-elotreenit B 1201001**

Ma-Pe 12.30–15.00 9.–26.8.  
42 oppituntia 210 €  
Kielistudio 313, Runeberginkatu 22–24  
Intensiivinen kurssi  
FM Teijo Toivola-Tengén A2.2–B.

**Intensiivinen YKI-kurssi teema 1 1201050**

Ma-Pe 13.00–16.15 30.8.–10.9.  
40 oppituntia 240 €  
Kielistudio 313, Runeberginkatu 22–24  
FM Teijo Toivola-Tengén A2.2–B  
Teemat: minä ja taustani, ihmisen luonteenpiirteet, vapaa-aika ja harrastukset.

**Intensiivinen YKI-kurssi teema 2 1201052**

Ma-Pe 13.00–16.15 13.9.–1.10.  
60 oppituntia 300 €  
Kielistudio 313, Runeberginkatu 22–24  
FM Teijo Toivola-Tengén A2.2–B  
Teemat: asuminen ja koti, tekniikka ja ihmisen kuluttajana, valitukset, liikenne ja onnettomuudet ja matkustaminen ja turismi.

**Intensiivinen YKI-kurssi teema 3 1201053**

Ma-Pe 13.00–16.15 4.–15.10.  
40 oppituntia 240 €  
Kielistudio 313, Runeberginkatu 22–24  
FM Teijo Toivola-Tengén A2.2–B  
Teemat: media ja tietoyhteiskunta, terveys, ravinto ja hyvinvointi.

**Intensiivinen YKI-kurssi teema 4 1201054**

Ma-Pe 13.00–16.15 18.–29.10.  
40 oppituntia 240 €  
Kielistudio 313, Runeberginkatu 22–24  
FM Teijo Toivola-Tengén A2.2–B  
Teemat: perhe ja ihmissuhteet, juhkakulttuuri ja työelämä.

**Intensiivinen YKI-kurssi teema 5 1201055**

Ma-Pe 13.00–16.15 15.–26.11.  
40 oppituntia 240 €  
Kielistudio 313, Runeberginkatu 22–24  
FM Teijo Toivola-Tengén A2.2–B  
Teemat: minä ja taustani, ihmisen luonteenpiirteet, vapaa-aika ja harrastukset, asuminen.



**Intensiivinen YKI-kurssi kertaus  
1201056**

Ma-Pe 13.00–16.15 1.–12.11.  
40 oppituntia 240 €  
Kielistudio 313, Runeberginkatu 22–24  
FM Teijo Toivola A2.2–B

**Intensiivinen YKI-kurssi teema 6  
1201057**

Ma-Pe 13.00–16.15  
29.11.–17.12., ei 6.12.  
56 oppituntia 280 €  
Kielistudio 313, Runeberginkatu 22–24  
FM Teijo Toivola-Tengén A2.2–B  
Teemat: tekniikka ja ihminen kuluttajana,  
valitukset, liikenne ja onnettomuudet, mat-  
kustaminen.

**YKI-VERKKOKURSSIT****Kirjoittamisen ja lukemisen taitoja A,  
verkkokurssi 1201040**

2.–22.8.  
15 oppituntia 90 €  
kouluttaja Noora Ahokallio  
Lähtötaso A2.2  
Kursseilla harjoitellaan kirjoittamista ja  
lukemista YKI 3 -tason (B1) suorittamista  
varten. Kurssit soveltuvat parhaiten niille,  
jotka haluavat opiskella kieltä itsenäisesti ja  
saada henkilökohtaista palautetta kirjoitta-  
misesta ja ohjausta luetun ymmärtämisen  
tehtäviin. Mallitekstien, fraasien, sanaston  
ja palautteen avulla oman tekstin kirjoitta-  
minen helpottuu. Lisäksi kursseilla harjoit-  
tellaan luetun ymmärtämistä ja tehtäviin  
vastaamista. Kurssit sopivat YKI-testiin ai-  
koville ja niille, jotka tarvitsevat lisätukea  
erityisesti kirjoittamisessa ja lukemisessa  
YKI-testiä varten. Opettajan materiaalit  
kuuluvat hintaan.

**Kirjoittamisen ja lukemisen taitoja B,  
verkkokurssi 1201041**

30.8.–19.9.  
15 oppituntia 90 €  
kouluttaja Noora Ahokallio  
Lähtötaso A2.2  
Sisältö kuten kurssilla A.

**Kirjoittamisen ja lukemisen taitoja C,  
verkkokurssi 1201042**

18.10.–7.11.  
15 oppituntia 90 €  
kouluttaja Noora Ahokallio  
Lähtötaso A2.2  
Sisältö kuten kurssilla A.

**YKI-VIIKKOKURSSIT****Kuunnellaan ja puhutaan suomea A  
1201046**

Ti 18.00–20.30 7.9.–12.10.  
18 oppituntia 108 €  
Kielistudio 313, Runeberginkatu 22–24  
kouluttaja Noora Ahokallio B1–B2  
Kurssilla puhutaan ja kuunnellaan puheta!  
Erilaisten tehtävien avulla harjoitellaan  
arjen suomen kielen taitoa, esim. työhön ja  
vapaa-aikaan liittyvää sanastoa ja tilanteita.  
Korjaamme ääntämistä, opimme puhumaan  
rohkeammin ja ymmärtämään puhuttua  
suomen kieltä. Kurssilla kerrataan ja opitaan  
uutta opettajan materiaalin avulla. Kurssi  
sopii myös niille, jotka haluavat parantaa  
taitojaan Yleisen kielitutkinnon kuullun  
ymmärtämisen ja puhumisen kohteita varten.  
Opettajan materiaalit kuuluvat hintaan.

**Kuunnellaan ja puhutaan suomea B  
1201047**

Ti 18.00–20.30 26.10.–30.11.  
18 oppituntia 108 €  
ATK/Kielistudio 313, Runeberginkatu  
22–24  
kouluttaja Noora Ahokallio B1–B2  
Sisältö kuten kurssilla A.

**Kirjoittamisen ja lukemisen taitoja  
YKI:in 1201063**

Ti, To 17.30–20.00 7.–16.12.  
12 oppituntia 72 €  
Runeberginkatu 22–24  
kouluttaja Noora Ahokallio Lähtötaso A.2  
Kurssilla harjoitellaan kirjoittamista ja  
lukemista. Mallitekstien, fraasien, sanaston  
ja palautteen avulla oman lyhyen tekstin  
kirjoittaminen helpottuu. Lisäksi kurssilla  
harjoitellaan luetun ymmärtämistä ja  
tehtäviin vastaamista. Kurssi niille, jotka  
tarvitsevat lisätukea erityisesti kirjoittamisessa  
ja lukemisessa YKI-testiä varten. Opettajan  
materiaalit kuuluvat hintaan.

**YKI-harjoituksia A 1201070**

To 17.00–19.30 2.–30.9.  
15 oppituntia 90 €  
ATK/Kielistudio 313, Runeberginkatu  
22–24  
FM Teijo Toivola-Tengén A2.2–B  
Kurssilla tutustutaan YKI-tutkinnon  
kaikkiin aihealueisiin sanaston, tekstien,  
kirjoitelmien, puheen ymmärtämisen ja  
puhumisen avulla. Opettajan materiaalit  
kuuluvat hintaan.

**YKI-harjoituksia B 1201071**

To 17.00–19.30 7.10.–11.11.  
18 oppituntia 108 €  
ATK/Kielistudio 313, Runeberginkatu  
22–24  
FM Teijo Toivola-Tengén A2.2–B  
Sisältö kuten kurssilla A.

**YKI-harjoituksia C 1201072**

To 17.00–19.30  
18.11.–16.12.2021 ja 13.–27.1.2022  
24 oppituntia 144 €  
ATK/Kielistudio 313, Runeberginkatu  
22–24  
FM Teijo Toivola-Tengén A2.2–B  
Sisältö kuten kurssilla A.

**YKI-VIIKONLOPPUKURSSIT**

Viiikonlopun kursseilla opiskellaan  
monipuolisesti arkipäivän suomea.  
Kurssit sopivat myös harjoituskurssiksi  
Yleiseen kielitutkintoon. Kursseilla  
tutustutaan YKI-tutkinnon  
aihealueisiin sanaston, tekstien,  
kirjoitelmien, puheen ymmärtämisen  
ja puhumisen avulla. Kurssit edellyttävät  
vähintään tason A2.2 tietoja.  
Opettajan materiaalit kuuluvat hintaan.

**YKI-teho A 1201060**

La-Su 10.00–15.15, Ti-To 17.30–20.00  
21.–26.8.  
18 oppituntia 108 €  
Kielistudio 313, Runeberginkatu 22–24  
kouluttaja Noora Ahokallio A2.2–B

**YKI-teho B 1201061**

La 10.00–15.15, Su 10.00–15.15  
18.–26.9.  
24 oppituntia 144 €  
Kielistudio 313, Runeberginkatu 22–24  
kouluttaja Noora Ahokallio A2.2–B

**YKI-teho C 1201062**

La 10.00–15.15, Su 10.00–15.15  
16.–31.10.  
24 oppituntia 144 €  
Kielistudio 313, Runeberginkatu 22–24  
kouluttaja Noora Ahokallio A2.2–B

### YKI-viikonloppu D:n jatko 1201002

Pe 17.00–20.15, La 10.00–15.15  
13.–14.8.  
10 oppituntia 60 €  
Kielistudio 313, Runeberginkatu 22–24  
Intensiivinen kurssi  
FM Teijo Toivola-Tengén A2.2–B.

### YKI-viikonloppu A 1201074

Pe 17.00–20.15, La 10.00–15.15  
10.–11.9.  
10 oppituntia 60 €  
Kielistudio 313, Runeberginkatu 22–24  
FM Teijo Toivola-Tengén A2.2–B

### YKI-viikonloppu A:n jatko 1201075

Pe 17.00–20.15, La 10.00–15.15  
15.–16.10.  
10 oppituntia 60 €  
Kielistudio 313, Runeberginkatu 22–24  
FM Teijo Toivola-Tengén A2.2–B

### YKI-viikonloppu B 1201076

Pe 17.00–20.15, La 10.00–15.15  
19.–20.11.  
10 oppituntia 60 €  
Kielistudio 313, Runeberginkatu 22–24  
FM Teijo Toivola-Tengén A2.2–B

### YKI-viikonloppu B:n jatko 1201077

Pe 17.00–20.15, La 10.00–15.15  
14.–15.1.2022  
10 oppituntia 60 €  
Kielistudio 313, Runeberginkatu 22–24  
FM Teijo Toivola-Tengén A2.2–B

## EU B1–C

### Tekstikurssi edistyneemmille A

**1201078**  
To 17.30–20.00 9.9.–14.10.  
18 oppituntia 108 €  
Runeberginkatu 22–24  
kouluttaja Noora Ahokallio B1.2–C  
Kursilla treenataan arjen ja työelämän kirjoitus- ja lukutaitoa: kirjoitetaan sähköpostiviestejä, palautteita ja mielipidetekstejä sekä opitaan sanastoa, fraaseja ja kielioppia opiskelijan tarpeiden mukaan. Soveltuu opiskelijoille, jotka haluavat edetä keskitasolta (B1–B2) ylimmille tasoille (C1–C2). Kursilla laajennetaan ja monipuolistetaan suomen kielen tekstitaitoja ja sanavarastoa sekä tutustutaan kielen ilmiöihin luettavien tekstien, kielitiedon, harjoitusten ja kirjoitustehtävien avulla. Opetusmateriaalit kuuluvat hintaan.

### Tekstikurssi edistyneemmille B

**1201079**  
To 17.30–20.00 28.10.–2.12.  
18 oppituntia 108 €  
Runeberginkatu 22–24  
kouluttaja Noora Ahokallio B1.2–C  
Sisältö kuten kurssilla A

### Harjoituskurssi YKI:n ylimmän

**tason tutkintoon 1201080**  
Ma 17.30–20.00 11.10.–29.11.  
24 oppituntia 144 €  
Kielistudio 313, Runeberginkatu 22–24  
FM Teijo Toivola-Tengén B2.2–C  
Kurssi soveltuu niille, jotka haluavat harjoitella Yleisten kielitutkintojen ylimmän tason tutkintoon. Kursilla tutustutaan YKI-tutkinnon kaikkiin aihealueisiin sanaston, tekstien, kirjoitelmien, puheen ymmärtämisen ja puhumisen avulla. Kurssi edellyttää vähintään tason B2.2 tietoja. Opetusmateriaalit kuuluvat hintaan.

## COURSES TAUGHT IN ENGLISH

### SPORTS

Meditative Hatha Yoga..... 8

### DANCE

Argentine Tango Beginners Summer Course.....24  
Argentine Tango Beginners Course.....24  
Argentine Tango Beginners Course – Continuation.....24  
Dancehall Beginner Course.....25  
Introduction to Salsa.....28  
Salsa Beginner Course.....29  
Partner Salsa.....29

### ENGLISH

Intensive English for Starters .....40  
English in English 1 .....40  
Update Your English 4 .....41  
English in English 4 .....41  
Courses at B1-C2 levels are taught in English.....42

### SWEDISH

Beginner Swedish for Foreigners 1 and 2.....61

### THE ARTS

Drawing & Painting for Beginners Intermediate level.....69  
Colour & Acrylic Painting.....72  
Drawing: Intensive Weekend Course at  
Natural History Museum & Botanical Garden .....73

### HANDICRAFTS

Learning the Basics of Sewing – Intensive Weekend Course.....78

### MUSIC

It's All About That Bass! (in a small group) .....80  
Jazz Repertoire.....81  
Guitar Playing in English for Beginners A and B.....83  
Popular Music Choir in English.....87  
Vocal Ensemble in English .....93  
Music Technology Foundations (online).....93  
Music Theory and Analysis (online).....94  
Music Playschool in English for 4-5 years old .....96

**Helsingin aikuisopisto on  
kaikille avoin kansalaisopisto**

**liikunta, tanssi ja hyvinvointi**

**kielet**

**finnish courses**

**taiteet, musiikki ja ilmaisu**

**ihminen, yhteiskunta ja luonto**

**digi- ja työelämätaidot**

**avoimen yliopiston opinnot**

**[www.helao.fi](http://www.helao.fi)**

**Runeberginkatu 22–24,  
00100 Helsinki**