

Kirkkonummen kansalaisopisto
Medborgarinstitutet i Kyrkslätt

Opinto-ohjelma Studieprogram

2024-2025

Tarkemmat kurssikuvaukset löytyvät / Utförligare kursbeskrivningar:
opistopalvelut.fi/kirkkonummi

Tervetuloa opiskelemaan! Välkomna att studera!



Kirkkonummen kuvataidekoulu,
musiikkiopisto, kirjasto,
nuoriso- ja liikuntapalvelut

Kyrkslättts bildkonstskola,
musikinstitut, bibliotek,
ungdoms- och idrottstjänster



Sisältö / Innehåll

Kirkkonummen kansalaisopisto Medborgarinstitutet i Kyrkslätt Kirkkonummi Adult Education Centre	3 5 7	Tieto- ja viestintäteknologia / Informations- och kommunikationsteknik	44
Rehtorin tervehdys / Rektorns hälsning	9	Terveys ja hyvinvointi / Hälsa och välmående	45
Poikkeusolot ja etäopetus/ Undantagsförhållanden och undervisning Opintopistekurssit / Studiepoängskurser	11	Terveys ja hyvinvointi / Hälsa och välmående, Ensiapu / Första hjälpen, Hygieniapassi / Hygienpass	
Avoin yliopisto / Öppna universitetet	12	Ruokakurssit / Matlagningkurser	47
Yleisöluennot ja nykytaide / Föreläsningar för alla och nutidskonst	13	Liikunta ja tanssi / Motion och dans	49
Kurssit ja tapahtumat päi väsaikaan / Kurser och evenemang på dagtid	14	Erityiskurssi / Specialkurs, Kuntojumppa / Konditionsgymnastik, Muu kuntoliikunta / Annan konditionsträning, Niska- ja selkäjumppa / Nack- och ryggympa, Perheliikunta / Familjegymnastik, Tanssi/Dans, Vesiliikunta / Vattenmotion, Kehotietoisuus / Kroppsmedvetenhet, Pilates ja kehonhuolto / Pilates och kroppsvård, Jooga / Yoga, Liikunta ja tanssi – kesälukukausi / Sommarsemester	
Kielet / Språk	16	Kirkkonummen kartta / Karta över Kyrkslätt	67
Suomi / Finska, Ruotsi / Svenska, Englanti / Engelska, Espanja / Spanska, Italia / Italienska, Japani / Japanska, Latina / Latin, Nykykreikka / Nygrekiska, Ranska / Franska, Saksa / Tyska, Latina / Latin, Venäjä / Ryska, Viro / Estniska		Siuntio / Sjundeå	68
Taiteet / Konst	25	Kurssit lapsille ja perheille / Barn- och familjekurser	69
Musiikki / Musik, Kuvataide / Bildkonst, Kirjallisuus, kirjoittaminen ja teatteri / Litteratur, skrivande och teater		Lasten ja nuorten harrastustoiminta / Hobbyverksamhet för barn och unga	70
Kädentaidot / Hantverk	31	Kirkkonummen kuvataidekoulu Kyrkslätt's bildkonstskola	72 73
Keramiikka / Keramik, Mosaiikki / Mosaik, Hopea / Silver, Erikoistekniikat / Specialtekniker, Luonnonmateriaalit / Naturmaterial, Lankatyöt / Garnarbeten, Ompelu / Sömnad, Perinnetekstiilit / Traditionella textilier, Kudonta / Vävning, Puu- ja metallityöt / Trä- och metallslöjd, Remontointi ja kunnostus / Renovering och reparation, Verhoilu ja entisöinti / Tapetsering och renovering, Perhe- ja seniorikurssit / Familie- och seniorkurser		Kirkkonummen musiikkiopisto Kyrkslätt's musikinstitut	74 75
Luonto ja yhteiskunta / Natur och samhälle	40	Kirkkonummen kirjasto / Kyrkslätt's bibliotek Kirjastoauton aikataulu / Bokbussens tidtabell	76 77
Luonto / Natur, Arkeologia / Arkeologi, Yhteiskuntatieteet / Samhällsvetenskap, Merenkulku / Navigation, Puutarhanhoito ja sisustus / Trädgårdsskötsel och inredning, Muut harrasteet / Andra hobbyer		Ilmoitukset / Annonser	78

Pidätämme oikeuden muutoksiin. Vi förbehåller oss rätten till ändringar.

Kirkkonummen kansalaisopisto

kirkkonummi.fi/kansalaisopisto

Ilmoittautumiset

SYKSYN KURSSIEN JATKUVA
ILMOITTAUTUMINEN ON ALKANUT
3.6.2024.

Verkkoilmoittautumiset:

opistopalvelut.fi/kirkkonummi/

Jatkuva puhelinilmoittautuminen

toimiston puhelinaikoina
numeroon 040 126 9312.

Liikunnan kevään kurssien jatkuva
ilmoittautuminen alkaa **ma 2.12. klo 11.**

Opintoneuvontaa

Kansalaisopiston ainevastaavat antavat opintoneuvontaa **ma 12.8.2024 alkaen**. Heihin voi ottaa yhteyttä sähköpostitse tai puhelimitse.

Kielet:	Pauliina Vuorio, 050 577 4773
Kädentaidot:	Elina Räisänen, 040 500 2377
Liikunta ja tanssi:	Jenna Rignell, 040 126 9527
Kuvataide:	Suvi Niskakangas, 040 719 6027
Musiikki:	Titta Kalaja, 040 834 8648
Muut oppiaineet:	Kimmo Kontturi, 050 414 3434

Henkilöiden sähköpostiosoitteet ovat
muotoa: etunimi.sukunimi@kirkkonummi.fi
(ä = a, ö = o).

Opiston toimisto

Kirkkotallintie 1 A, toinen kerros,
02400 Kirkkonummi

Asiakaspalvelu

puhelimitse 040 126 9312
ti ja to klo 13–16
sähköposti: opistot@
kirkkonummi.fi

Vapaan sivistystyön ja taiteen perusopetuksen rehtori Satu Ylönen, puh. 040 831 2742
Vapaan sivistystyön ja taiteen perusopetuksen apulaisrehtori
Titta Kalaja, puh. 040 834 8648

Internet: kirkkonummi.fi/kansalaisopisto

Facebook: facebook.com/
kirkkonummenkansalaisopisto

Instagram: instagram.com/
kirkkonummenkansalaisopisto

Lukuvuosi 2024–2025

Syyslukukausi 24.8.–15.12.2024
(enintään 12 viikkoa opetusta)
Syysloma (vk 42) 14.–18.10.2024
Kevätlukukausi 11.1.–27.4.2025
(enintään 12 viikkoa opetusta)
Talviloma (vk 8) 17.–21.2.2025
Pääsiäisloma 18.4.–21.4.2025
Kesälukukausi 19.5.–18.6. 2025
(5 viikkoa opetusta)

Opetusta ei anneta pyhäinpäivänä 2.11.,
itsenäisyyspäivänä 6.12., vappuna 1.5.,
helatorstaina 29.5. Juhlapyhien aattona ei
opetusta klo 16 jälkeen.



Kun ilmoittaudut

Voit ilmoittautua kansalaisopiston kursseille
verkossa tai puhelimitse.

Ota esille sen kurssin tai niiden kurssien numero ja nimi, joille ilmoittaudut (esim. O17501 Italian alkeet). Ilmoittautuessasi tarvitset nimesi ja osoitteesi lisäksi sosiaaliturvatunnuksen, puhelinnumeron ja mahdollisen sähköpostiosoitteen.

Verkkoilmoittautumisen yhteydessä opiskelija saa ilmoittautumisnumeron. Ota numero ylös mahdollista myöhempää käyttöä varten. **HUOM!** Muista päivittää sivu ennen verkkoilmoittautumisen aloittamista painamalla selaimesi Päivitä-näppäintä.

Ilmoittautuminen on peruutusajan umpeutumisen jälkeen sitova (ks. Opiskelupaikan peruuttaminen, s. 4).

Kurssit täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Kurssipaikan saaneille opiskelijoille ei lähetetä erillistä ilmoitusta kurssin alkamisesta. Opistosta otetaan yhteyttä vain, jos kurssi peruuntuu tai jos olet saamassa opiskelupaikan varasijalta. Vain riittävä opiskelijamäärä takaa kurssin käynnistymisen.

Voit ilmoittautua kansalaisopiston kursseille verkossa tai puhelimitse.

Tiedottaminen

Kansalaisopiston opinto-ohjelma jaetaan ilmaisjakeluna lukuvuoden alkaessa kotitalouksiin Kirkkonummen ja Siuntion kuntien alueella. Opinto-ohjelman voi noutaa myös toiminta-alueen kirjastoista, Kirkkonummen kunnan palvelupisteestä sekä opiston toimistosta.

Päivitetty opinto-ohjelma ja tarkemmat kurssikuvaukset löytyvät myös internetistä: opistopalvelut.fi/kirkkonummi

Uusista kursseista, yleisöluennoista ja muutoksista opetusohjelmaan ilmoitetaan lukuvuoden aikana opiston internetsivuilla ja Facebookissa.

Seuraa Kirkkonummen kansalaisopiston ilmoituksia.

Kurssimaksut ja maksaminen

Sivistys- ja vapaa-aikalautakunnan päätöksen 3.3.2021 §11 mukaan kansalaisopiston kurssimaksut määräytyvät opetustuntien määrän mukaan. Voit tutustua hinnastoon verkossa osoitteessa: kirkkonummi.fi/hinnasto.

Kurssimaksut maksetaan sähköpostitse lähettävän maksulinkin kautta tai laskulla, joka lähetetään kurssilaiselle kotiosoitteeseen/laskutusosoitteeseen. Maksuvaihtoehdot näkyvät ilmoittautuessa.

Kurssitiedoissa käytettävä lyhenne: t = oppitunti, oppituntin pituus on 45 min.

Opetustilat

Esteettömät opetustilat on merkattu opinto-oppaassa ja kurssin kohdalla E* = esteetön.

Kurssin tai opetuskerran peruuntuminen

Opetuskerran tai koko kurssin peruuttamisesta ilmoitetaan kurssipaikan saaneille

tekstiviestillä tai sähköpostilla. Yhtä opetuskerran peruuttamista lukuvuoden aikana opettajan sairauden vuoksi ei korvata opiskelijalle ylimääräisellä opetuskerralla.

Liikunnan opetuksessa kansalaisopisto järjestää korvausliikuntapäivät syys- ja kevätlukukaudella, jolloin pidetään yhteisiä korvaavia liikuntatunteja mahdollisten peruuntuneiden tuntien korvaamiseksi. Korvauskerrat voidaan järjestää etäopetuksena. Liikunnan opettajat tiedottavat korvauspäivistä kursseilla.

Opiskelupaikan peruuttaminen

Opiskelija voi peruuttaa opiskelupaikan maksutta vielä 7 vuorokautta ennen kurssin alkamista. Tämän jälkeen kurssimaksu peritään kokonaisuudessaan. Jo alkaneella kurssilla kurssimaksu peritään kokonaisuudessaan.

Peruuttaminen verkossa

Opiskelupaikan voi peruuttaa helpoiten verkossa kirkkonummi.fi/kansalaisopisto 7 vuorokautta ennen kurssin alkua käyttämällä sitä numeroa, jonka sai ilmoittautuessa. Mikäli peruutusaika on ylittynyt, peruutusta ei voi tehdä ja velvoite kurssimaksun maksamiseen säilyy. Maksettua kurssimaksua ei palauteta.

Peruuttaminen kirjallisesti ja sähköpostilla

Opiskelupaikan voi peruuttaa maksutta vielä 7 vuorokautta ennen kurssin alkua kirjallisesti myös kansalaisopiston toimistoon tai sähköpostilla osoitteeseen opistot@kirkkonummi.fi.

Peruutuksia ei oteta vastaan puhelimitse

Peruutus on tehtävä henkilökohtaisesti eikä sitä voi tehdä kurssin opettajalle.



Kurssimaksun peruuttaminen tai hyvittäminen sairauden perusteella

Sivistys- ja vapaa-aikalautakunta on päättänyt 3.3.2021 §11, että opiskelija voi lääkärin tai terveydenhoitajan kirjoittaman todistuksen perusteella saada laskennallisen hyvityksen (€/oppitunti) niistä tunneista, jotka lukujärjestyksen mukaan on jäänyt käyttämättä silloin, kun sairaus on estänyt opiskelijan osallistumisen yli puolelle kurssin opetustunneista.

Anomus kurssimaksun peruuttamisesta tai hyvittämisestä sekä lääkärin tai terveydenhoitajan kirjoittama todistus toimitetaan viipymättä kansalaisopiston toimistoon.

Opiskelijalta peritään kurssimaksun peruutuksen yhteydessä aina 10 euron toimistomaksu.

Kirkkonummen kansalaisopisto ei vastaa opetustiloihin jätetystä henkilökohtaisesta omaisuudesta.

Poikkeustilanteissa kansalaisopiston lähiopetus voidaan toteuttaa etäopetuksena noudattaen voimassa olevia viranomais määräyksiä.

Kyrksläotts medborgarinstitut

kyrkslatt.fi/medborgarinstitutet

Anmälan

FORTLÖPANDE ANMÄLAN TILL
HÖSTENS KURSER HAR BÖRJAT DEN
3 JUNI KL. 11.

Anmälningar på webben:

opistopalvelut.fi/kirkkonummi/

Fortlöpande telefonanmälan under
kansliets telefontider på numret
040 126 9312.

Fortlöpande anmälan till vårens
motionskurser börjar **måndag**
2. december kl. 11.

Studierådgivning

Medborgarinstitutets ämnesansvariga ger
studierådgivning från och med **må 12.8.2024**.
Du kan kontakta dem per e-post eller telefon.

Språk:	Pauliina Vuorio, 050 577 4773
Konsthandverk:	Elina Räisänen, 040 500 2377
Motion och dans:	Jenna Rignell, 040 126 9527
Bildkonst:	Suvi Niskakangas, 040 719 6027
Musik:	Titta Kalaja, 040 834 8648
Övriga läroämnen:	Kimmo Kontturi, 050 414 3434

Personalens e-postadresser har formen:
fornamn.efternamn@kirkkonummi.fi
(ä = a, ö = o).

Institutets kansli

Kyrkstallsvägen 1 A, vån. 2,
02400 Kyrkslätt

Kundtjänst

tel. 040 126 9312
ti och to kl. 13–16
E-post: opistot@
kirkkonummi.fi

Rektor för fritt bildningsarbete och grund-
läggande konstundervisning Satu Ylönen,
tfn 040 831 2742

Biträdande rektor för fritt bildningsarbete
och grundläggande konstundervisning
Titta Kalaja, tfn 040 834 8648

Internet: kirkkonummi.fi/kansalaisopisto

Facebook: facebook.com/
kirkkonummenkansalaisopisto
Instagram: instagram.com/
kirkkonummenkansalaisopisto

Läsåret 2024–2025

Hösttermin 24.8.–15.12.2024
(12 veckor undervisning)
Höstlov (vecka 42) 14.–18.10.2024
Vårtermin 11.1.–27.4.2025
(12 veckor undervisning)
Vinterlov (vecka 8) 17.–21.2.2025
Påsklov 18.4.–21.4.2025
Sommartermin 19.5.–18.6.2025
(5 undervisningsveckor)

Ingen undervisning på Allhelgonadagen 2.11,
självständighetsdagen 6.12, första maj 1.5,
Kristi Himmelsfärdsdagen 29.5. Dagarna före
helg ordnas ingen undervisning efter kl. 16.



Då du anmäler dig

Du kan anmäla dig till medborgarinstitutets
kurser **på webben eller per telefon.**

Ta fram numret och namnet till den kurs eller
de kurser som du vill anmäla dig till (t.ex.
017501 Italian alkeet). Då du anmäler dig be-
höver du utöver namn och adress dessutom
personbeteckning, telefonnummer och en
eventuell e-postadress.

I samband med anmälan på webben får den
studerande ett anmälningsnummer. Skriv
upp anmälningsnumret för eventuell senare
användning. OBS! Kom ihåg att uppdatera
sidan innan du börjar anmäla dig på webben
genom att trycka på uppdateringstangenten i
din webbläsare.

Anmälan är bindande efter att annulleringsti-
den gått ut (se Annullering av studieplats, s.4).

Kurserna fylls i anmälningsordning. Det
skickas inget skilt meddelande om att kursen
börjar till dem som fått studieplats. Institutet
tar kontakt bara om kursen annulleras eller
om du kommer att få en studieplats från
reservplats. Endast ett tillräckligt antal stude-
randen garanterar att kursen ordnas.

Du kan anmäla dig till medborgarinstitutets kurser på webben eller per telefon.

Information

Medborgarinstitutets studieprogram delas i början av läsåret ut till hushållen i Kyrkslätt och Sjundea. Studieprogrammet kan också avhämtas på områdets bibliotek, Kyrkslättis kommuns servicekontor och institutets kansli.

Det uppdaterade studieprogrammet och utförligare kursbeskrivningar finns också på webben:
opistopalvelut.fi/kirkkonummi

Under läsåret informeras om nya kurser, allmänna föreläsningar och ändringar i studieprogrammet på institutets webbplats och på Facebook.

Följ med medborgarinstitutets meddelanden.

Kursavgifter och betalning

Enligt bildnings- och fritidsnämndens beslut 3.3.2021 § 11 fastställs medborgarinstitutets kursavgifter enligt antalet undervisningstimmar. Du kan bekanta dig med prislistan på webbadressen: www.kyrkslatt.fi/priser

Kursavgifterna betalas med en betalningslänk som skickas per e-post eller med en faktura som skickas till hemadressen/faktureringsadressen. Betalningsalternativen syns vid anmälan.

Förkortning som används i kursuppgifterna:
t= lektion, lektionens längd är 45 min.

Undervisningslokaler

Tillgängliga lokaler är märkta med E* = tillgänglig i studieprogrammet och i kursbeskrivningen.

Inhibering av kurs eller undervisningsgång

Om en undervisningsgång eller hela kursen inhiberas, meddelas de som fått kursplats per sms eller e-postmeddelande. Om en under-

visningsgång inhiberas på grund av att läraren insjuknat, ersätts detta inte med en extra lektion.

Inom motionsundervisningen ordnar medborgarinstitutet ersättande motionsdagar med timmar för att ersätta eventuella inhiberade lektioner. Gymnastiklärarna informerar om de ersättande dagarna under sina kurser.

Annullering av studieplats

Studeranden kan annullera sin studieplats kostnadsfritt ännu 7 dygn innan kursen börjat. Därefter uppbärs hela kursavgiften. Kursavgiften för en kurs som redan börjat tas ut i sin helhet.

Annullering på webben

Studieplatsen kan lättast annulleras på webben opistopalvelut.fi/kirkkonummi 7 dygn innan kursen börjar. Tryck på Min information som finns i övre balken på sidan. Här kan du logga in via en länk som du får till din e-post. Om annulleringstiden överskridits, kan platsen inte annulleras, och skyldigheten att betala kursavgiften kvarstår. Kursavgifter som betalats återbetalas inte.

Annullering skriftligt och per e-post

Studieplatsen kan annulleras avgiftsfritt ännu senast 7 dygn innan kursen börjar skriftligt till medborgarinstitutets kansli eller per e-post till opistot@kirkkonummi.fi.

Annulleringar tas inte emot per telefon

Annulleringen ska göras personligen och den kan göras till kursens lärare.

Annullering eller gottgörelse av kursavgift på basis av sjukdom

Bildnings- och fritidsnämnden beslutade 3.3.2021 § 11 att en studerande på basis av intyg av läkare eller hälsovårdare kan få en



kalkylerad gottgörelse (€/undervisningstimme) för de timmar som enligt läsordningen blivit oanvända då sjukdomen har hindrat studeranden från att delta i mer än hälften av kursens undervisningstimmar.

Anhållan om annullering eller gottgörelse av kursavgift samt intyg av läkare eller hälsovårdare lämnas in till medborgarinstitutets kansli utan dröjsmål.

Av studeranden uppbärs alltid en expeditionavgift på 10 euro i samband med annullering av kursavgift.

Kyrkslättis medborgarinstitut ansvarar inte för personlig egendom som lämnats i undervisningslokalerna.

I undantagssituationer kan närundervisningen vid medborgarinstitutet genomföras som distansundervisning genom att iakttas gällande myndighetsbestämmelser.

Kirkkonummi Adult Education Centre

kirkkonummi.fi/kansalaisopisto



Enrolment

ENROLMENT IN ALL THE COURSES HAS STARTED ON 3 OF JUNE 2024.

Enrolment on the internet:

opistopalvelut.fi/kirkkonummi/

Enrolment to the sports and dance courses in the spring term starts on **2.12. at 11 am.**

Counselling

You can get counselling from our full-time teachers from **Mon 12.8.2024**. You can contact them by e-mail or phone.

Languages:	Pauliina Vuorio, 050 577 4773
Handicraft:	Elina Räisänen, 040 500 2377
Sports and Dance:	Jenna Rignell, 040 126 9527
Art:	Suvi Niskakangas, 040 719 6027
Music:	Titta Kalaja, 040 834 8648
Other subjects:	Kimmo Kontturi, 050 414 3434

Their e-mail addresses are written: firstname.lastname@kirkkonummi.fi (ä = a, ö = o).

Office

Kirkkotallintie 1 A, 2nd floor,
02400 Kirkkonummi

Customer service

Phone: 040 126 9312
Tue and Thu 13–16 pm.
E-mail: opistot@kirkkonummi.fi

Principal Satu Ylönen, tel. 040 831 2742
Substitute Principal Titta Kalaja,
tel. 040 834 8648

Internet: kirkkonummi.fi/kansalaisopisto

Facebook: facebook.com/kirkkonummenkansalaisopisto
Instagram: instagram.com/kirkkonummenkansalaisopisto

Academic year 2024–2025

Autumn term 24.8.–15.12.2024 (12 weeks)
Autumn holiday 14.–18.10.2024
Spring term 11.1.–27.4.2025 (12 weeks)
Winter holiday 17.–21.2.2025
Easter holiday 18.4.–21.4.2025
Summer term 19.5.–18.6.2025 (5 weeks)

There will be no teaching on All Saint's Day 4.11., Independence Day 6.12, May Day 1.5. or Ascension Day 9.5. No teaching after 4 pm the days before holidays.

When you enrol

You can enrol for the Adult Education Centre's courses **on the Internet or by phone.**

Make sure you have the number and the name of the course or the courses for which you are enrolling (e.g. 017501 Italian alkeet). Furthermore, you need to give your name,

address, personal identity code, telephone number and possible e-mail address.

When you enrol online you receive an enrolment number. Write it down in case you need it later. NB! Remember to update the page by pressing the update key in your browser before enrolling on the Internet.

Enrolment is binding after the enrolment time has expired (see Resignation from the course, page 8).

The courses will be filled in enrolment order. The students who receive a place will not be notified separately of the beginning of the course. The centre will only contact you if the course is cancelled or if you get a place while standing in line. The course will happen only if there is a sufficient number of participants.

Information

The course programme of the Adult Education Centre is delivered for free to households in the Kirkkonummi and Siuntio areas at the beginning of the academic year.

You can enrol for the Adult Education Centre's courses on the Internet or by phone.

You can also collect the programme from the libraries in the area, the Kirkkonummi municipality service point and the office of Adult Education Centre.

The updated programme can also be found on the Internet:

opistopalvelut.fi/kirkkonummi

Information about new courses, lectures for the public and changes in the course programme will be published on the centre's website and on Facebook during the academic year.

Check out the Adult Education Centre's announcements.

Course fees and payments

According to the decision on 3.3.2021 §11 by the board of education and leisure time (sivistys- ja vapaa-aikalautakunta) the course fees are determined by the number of hours. More information about the decision and course fees: kirkkonummi.fi/hinnasto.

You will receive the invoice for the course by e-mail or to your home address or your invoice address. You can see the electronic payment options when you enroll in the course online.

Abbreviations used in the course descriptions: t = lesson, 45 min.

Annulment of a course or a lesson

In case a lesson or a course is annulled, the students will be informed by SMS or e-mail. If one lesson is annulled due to the teacher's illness, it will not be substituted by an extra lesson.

The Adult Education Centre will arrange substitute exercise days where you can substitute exercise course lessons which have been annulled. The exercise teachers will inform you about these days during their courses.

Accessibility to classrooms

Classrooms with free access are marked with an E* = free in the study program and the course descriptions.

Resignation from the course

Students may resign from the course without paying the course fee at the latest 7 days before the course starts. After that, students are obliged to pay the total fee for the course. The course fee for a course that has already started will be collected in full.

Resignation on the Internet

The easiest way to file in a resignation is on our webpage opistopalvelut.fi/kirkkonummi 7 days before the beginning of the course. Click on the text My registrations in the upper part of the page. Fill in your email and you will receive a link to your registrations. After the resignation period is over, you cannot resign from the course, and the course fee has to be paid. A course fee that has been paid, cannot be reimbursed.

Resignation by mail and e-mail

Resignations from a course can be done in writing at the latest 7 days before the course starts to the office or by e-mail to opistot@kirkkonummi.fi.

We do not accept resignations on the phone.

You need to resign from the course in person. Our teachers will not accept resignations.



Cancellation or reimbursement of course fee due to sickness.

The board of education and leisure time (sivistys- ja vapaa-aikalautakunta) decided 3.3.2021 §11 that in case of long sickness preventing a student from attending more than half of the course, the course fee for the missed classes may be reimbursed (€/lecture) on the basis of a certificate by a doctor or a nurse.

Doctor's or nurse's certificate needs to be presented at the office without delay upon applying for the reimbursement.

Upon the resignation office fee of 10 € will be applied.

Kirkkonummi Adult Education Centre is not responsible for any personal belongings left in the locations of education classes.

In exceptional situations the classroom teaching can be carried out as distant teaching following the current orders of the authorities.

Opistot kunnan voimavarana – kohtaamispaikkana

Lähiopistosi Kirkkonummen kansalaisopisto on paikka kohdata ja tulla kohdatuksi. Tänä lukuvuonna opetustarjontamme täydentyy monilla mielenkiintoisilla kursseilla ja uusilla luennoilla, myös päivisin toteutettuna. Opistojen yhteinen lukuvuoden teema historia tulee värittämään opetusta niin kuvataidekoululla, kansalaisopiston kursseilla ja luennoilla kuin myös musiikkiopistolla. Osaava ja oppiva Kirkkonummi – sivistystä 700 vuotta lähellä kuntalaista.

Suunnatkaamme yhdessä katseet kohti kohtaamisrikasta lukuvuotta. Matkallamme kohti kultastrategian päämäärää yhteisöllisyys, on valtavan tärkeää todeta, miten suuri merkitys sosiaalisilla kohtaamisilla on opiskelussa. On tärkeää kohdata toisemme yhteisten mielenkiinnon kohteiden äärellä, oppia uusia taitoja ja kohdata toinen ihminen. Kansalaisopistotoiminnalla on vahva vaikutus kuntalaisten elämän laatuun. Kunnallisanalan kehittämissäätiön (KAKS) teettämästä tutkimuksesta Hyvinvointia ja sosiaalista pääomaa – kansalaisopiston hyödyt osallistujille, kaupungille ja alueelle, 2019 selviää, että kansalaisopistotoiminta tuottaa merkittävää hyvinvointia ja osaamista opiskelijoilleen sekä selvää säästöä kunnalle.

Kirkkonummen opistot palvelevat yhdessä liki 10 000 kuntalaista vuosittain opetuksen, konserttien, näyttelyiden ja tapahtumien muodossa niin keskustassa, Veikkolassa kuin Masalassa. Opistojen opetustarjonta on avointa kaikille kuntalaisille. Opistot pitävät huolta kuntalaisten osaamisesta ja hyvinvoinnista sekä kunnan elinvoimasta, jonka merkitys kasvaa entisestään suunnatessamme kohti entistä vahvempaa sivistyskuntaa.

Kansalaisopisto tarjoaa kohtaamispaikan, jossa jokainen saa kehittää omaa osaamistaan yhdessä muiden kanssa. Kansalaisopisto tarjoaa syys-, kevät- ja kesälukukaudella liki 500 kurssia. Kansalaisopisto on ketterä osaamistehdas, josta löytyy jokaiseen elämäntilanteeseen sopivia kursseja sekä päivä- että iltaopetuksena. Osana kunnan vapaa-aikapalveluita Kirkkonummen kansalaisopisto tarjoaa juuri sinulle mahdollisuuden iloita uuden oppimisesta ja onnistumisista yhdessä. Lämpimästi tervetuloa kursseille, konsertteihin ja näyttelyihin kanssamme.

Pidetään yhdessä kansalaisopistostamme ja toisistamme hyvää huolta.

Satu Ylönen

Vapaan sivistystyön ja taiteen perusopetuksen rehtori



Instituten som kommunens resurs – en mötesplats

Ditt närinstitut Kyrksläotts medborgarinstitut är en plats där man möts och blir bemött. Det här läsåret fylls vårt undervisningsutbud med många intressanta kurser och nya föreläsningar, även dagtid. Institutens gemensamma läsårstema historia kommer att prägla undervisningen såväl på bildkonstskolan, medborgarinstitutets kurser och föreläsningar som på musikinstitutet. Ett kunnigt och lärande Kyrkslätt – bildning i 700 år nära kommuninvånarna.

Låt oss tillsammans rikta blicken mot ett mötesrikt läsår. På vår resa mot målet i kommunstrategin "social gemenskap", är det väldigt viktigt att konstatera hur stor betydelse sociala möten har inom studierna. Det är viktigt att vi möts vid gemensamma intressen, lär oss nya färdigheter och möter andra människor. Medborgarinstitutets verksamhet har en stark inverkan på kommuninvånarnas livskvalitet. Av den undersökningen Hyvinvointia ja sosiaalista pääomaa – kansalaisopiston hyödyt osallistujille, kaupungille ja alueelle, 2019, som Stiftelsen för kommunal utveckling (KAKS) har låtit göra, framgår att medborgarinstitutsverksamheten innebär betydande välmående och kunnande för sina studerande och klara besparingar för kommunen.

Instituten i Kyrkslätt betjänar tillsammans nästan 10 000 kommuninvånare årligen genom undervisning, konserter, utställningar och evenemang både i centrum, Veikkola och Masaby. Institutens undervisningsutbud är öppet för alla kommuninvånare. Institutens ombesörjer kommuninvånarnas kunnande och välmående samt kommunens livskraft, vars betydelse ökar ytterligare då vi går mot en starkare bildningskommun.

Medborgarinstitutet erbjuder en mötesplats där var och en får utveckla sitt eget kunnande tillsammans med andra. Medborgarinstitutet erbjuder nästan 500 olika kurser under höst-, vår- och sommarterminen. Medborgarinstitutet är en behändig kunskapsfabrik med kurser för varje livssituation och med undervisning både dag- och kvällstid. Kyrksläotts medborgarinstitut erbjuder som en del av kommunens fritidstjänster just dig möjligheten att glädas över att lära dig något nytt och lyckas tillsammans. Varmt välkommen till kurserna, konserterna och utställningarna med oss.

Låt oss tillsammans ta hand om vårt medborgarinstitut och om varandra.


Satu Ylönen

Rektor för fritt bildningsarbete och grundläggande konstundervisning





Opetuksen toteutustavat ja poikkeusolot



Lähiopetus: koko ryhmä kokoontuu lähiopetuksessa. Opetuksessa on huomioitu vallitsevat viranomaismääräykset.

Etäopetus: koko ryhmä kokoontuu reaaliaikaisessa etäopetuksessa. Alusta on ilmoitettu kurssikohdista. Käytämme eri alustoja, kuten Teamsia ja Zoomia, riippuen opetuksen sisällöstä.

Hybridi: ilmoittautuessa opiskelija valitsee joko lähiopetuksen tai etäopetuksen koko kurssin ajaksi. Opettaja opettaa molempia ryhmiä samanaikaisesti. Etäopiskelija sitoutuu etäopiskelupaikkaan koko kurssin ajaksi. Lähiopetukseen ilmoittautunut voi tarvittaessa hyödyntää myös etäopiskelun mahdollisuutta.

Verkkokurssi: opiskelija opiskelee opettajan luoman verkkomateriaalin pohjalta itsenäisesti.

Poikkeustilanteissa lähiopetus voidaan toteuttaa etäopetuksena noudattaen voimassa olevia viranomaismääräyksiä.

OPINTOPISTEKURSSIT

Tee osaamisesi näkyväksi opintosuorituksilla!

Tiesitkö, että kansalaisopistojen opintopistekursseilla voi nyt kerätä opintosuorituksia? Opintosuoritusmerkintä ovat helppo tapa tehdä oma osaaminen näkyväksi virallisesti. Kiinnostuitko? Tunnistat opintopistekurssit oppaassa oranssista noppamerkistä. Kysy lisätietoja opettajaltasi tai opiston asiakaspalvelusta.



Sätten för genomförande av undervisning och undantagsförhållanden

Närundervisning: hela gruppen samlas till närundervisning. I undervisningen beaktas de rådande skyddsavstånden och myndighetsbestämmelserna. Kurserna ordnas som närundervisning i normala förhållanden, om inget annat nämns i kursbeskrivningen.

Distansundervisning: hela gruppen samlas till distansundervisning i realtid. Om plattformen (Teams, Zoom, motsvarande) meddelas separat för varje kurs.

Hybrid: studeranden väljer i samband med anmälan närundervisning eller distansundervisning för hela kursen. Läraren undervisar båda grupperna samtidigt. Distansstuderanden förbinder sig till distansundervisningsplatsen för hela den tid som kursen pågår. En studerande som anmält sig till närundervisning kan vid behov också utnyttja möjligheten till distansstudier.

Webbkurs: studeranden studerar självständigt det elektroniska materialet som läraren har sammanställt.

I undantagssituationer kan närundervisningen genomföras som distansundervisning med iakttagande av gällande myndighetsbestämmelser.

STUDIEPÖÄNGSKURSER

Gör ditt kunnande synligt med studieprestationer!

Visste du att du nu kan samla studieprestationer på medborgarinstitutens studiepöängskurser? Studieprestationsanteckningen är ett enkelt sätt att officiellt göra sitt kunnande synligt. Blev du intresserad? Du känner igen studiepöängskurserna i guiden på den orange tärrningen. Fråga din lärare eller institutets kundservice om ytterligare information.



Avoin yliopisto

(Turun Avoin Yliopisto)

Öppna universitetet

001002 KASVATUS- JA AIKUISKASVATUS- TIETEEN PERUSOPINNOT 25 OP

Perusopintojen kokonaisuus järjestetään monimuoto-opintoina Turun yliopiston tutkintovaatimusten mukaisesti. Luentomateriaalit ovat verkossa tallenteina, ja opiskelua tukee tutorin ohjaama ryhmätöyöskentely Kirkkonummen kansalaisopistossa. Kansalaisopiston opintoryhmä on opiskelijan tukena opintojen ajan. Ryhmässä ei luennoida, vaan opiskellaan yhteistoiminnallisesti. Opintojaksojen keskeiset suoritustavat ovat tentit ja tehtävät. Suoritustavasta sovitaan opintojaksokohtaisesti.

Opintojaksot:

- Johdanto kasvatustieteisiin 4 op
- Johdanto oppimiseen, opetukseen ja arviointiin 3 op
- Kehitys- ja kasvatustieteiden psykologia 4 op
- Johdatus kasvatustieteiden filosofiaan 3 op
- Kasvatus ja koulutus yhteiskunnallisina ilmiöinä 4 op
- Oppimisen muuntuvat ympäristöt 7 op

Kenelle:

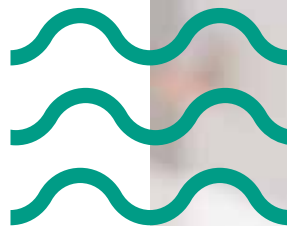
- opinnot soveltuvat kaikille kasvatuksesta, koulutuksesta ja oppimisesta kiinnostuneille
- tutkintoon tähtäville, opettaja- ja ohjaajaopintoihin hakeutuville. Kasvatustieteen ja aikuiskasvatustieteen perusopinnot sekä molempien aineiden aineopinnot voi hyväksilukea osaksi luokanopettajan ja varhaiskasvatuksen opettajan tutkintoja, osittain

- opettajan pedagogisiin opintoihin ja sivuaineopinnoiksi useisiin tutkintoihin
- alasta riippumatta kasvatus-, koulutus-, suunnittelu-, hallinto-, neuvonta- ja tutkimustehtävissä toimiville ja tehtäviin aikoville
- ammatilliseksi lisäkoulutukseksi aikuiskouluttajille ja -opettajille, henkilöstön kehittäjille ja aikuisten parissa työskenteleville.
- Toteutustapa: ohjatut opintoryhmäopinnot
- Aikataulu ja toteutus:
- Opinnot kestävät syyskuusta 2024 huhti-toukokuuhun 2025. Aloitushaus pidetään verkossa syyskuussa.
- Opintoryhmä kokoontuu tuutorin johdolla keskimäärin kolme kertaa opintojaksolla. Perusopintojen luennot välitetään verkko-oppimisympäristössä ja tallenteina.
- Opintoihin sisältyy tuutorointia yhteensä 39 - 42 tuntia Kirkkonummella. Opintoihin sisältyy tenttejä ja tarvittaessa rästitentit. Tentit järjestetään Moodle-verkkotenteinä. Avoimen yliopiston opintomaksu opiskelijalle:
- Perusopinnot (25 op) 250 € maksu yliopistolle + kurssimaksu 81 €. Opinto-oikeus on voimassa perusopinnoissa yhden lukuvuoden ajan, yksittäisillä opintojaksoilla opetuksen keston ajan.

Yleisöluennot

Öppna föreläsningar

OPISTOJEN TEEMA 24-25 HISTORIA
INSTITUTENS TEMA 24-25 HISTORIA



Kirkkonummen kansalaisopiston, kuvataidekoulun ja musiikkiopiston yhteinen teema lukuvuodelle 2023–2024 on historia. Yleisöluennot ovat maksuttomia eivätkä vaadi ennakoilmoittautumista. Historia-aiheisille kursseille on normaali kurssimaksu ja ilmoittautuminen.

LUENNOT FÖRELÄSNINGAR

100600 Presidentit urheilijoina

Ti 17.30–19.45, 17.–24.9.2024

Toimipaikka avoin

Kalle Virtapohja 6 t, ilmainen

Suomen tasavallan presidentit ovat olleet yllättävän urheilullisia. Luennoilla peilataan liikuntahistorian muutoksia presidenttien harrastuksiin. Ensimmäisellä luennolla käsitellään ensimmäiset presidentit K. J. Ståhlbergistä Urho Kekkoseen. Tämän kauden presidenteille oli tyypillistä yksilöurheilu. Toisella luentokerralla käsitellään presidentit Mauno Koivistosta Alexander Stubbiin. Yhteistä näille presidenteille on, että he ovat olleet mukana pallopeleissä. Luennoitsija FT, LiTM Kalle Virtapohja on tutkinut presidenttien liikuntaharrastuksista ja luennoinut niistä.

100700 Aina on jouduttu lähtemään

Ke 13–14.30, 26.2.–26.3.2025

Toimipaikka avoin

Maritta Pohls 10 t, ilmainen

Ilmaisluentosarjassa Maritta Pohls kertoo suomalaisten muuttoliikenteestä. Ei ennakoilmoittautumista. Luentosarja evakoista sekä Suomen maasta- ja maahanmuutosta

sotien jälkeen. Luentosarjassa kerrotaan runsaan 400 000 karjalaisen lähdöstä talvisodan sytyttyä, paluusta takaisin kotiseuduille, uudesta lähdöstä vuonna 1944 ja asettumisesta eri puolille Suomea. Sodan jälkeen lähes miljoona suomalaista on lähtenyt siirtolaisiksi ja tänne on saapunut suunnilleen saman verran ihmisiä muualta. Mihin on menty ja mistä tultu. 1 tunti: Talvisodan sotapakolaiset. Evakomatkat alkavat. 2 tunti: Väli rauhan jälkeen lähtijät ja jatkosodan aikaiset paluumuuttajat. 3 tunti: Karjalan jälleenrakennus. Inkeriläiset ja suomalaiset sotavangit. 4 tunti: Karjalaisten asettuminen Suomeen Moskovan rauhan jälkeen 5 tunti: Suomalaisia Ruotsiin ja pakolaisia Suomeen.

Katso myös muut historia-aiheiset kurssit:

031010 Historiapiiri – suomalaista arkea 1900-luvun jälkipuoliskolla

034003 Kirkkonummi – kartanoiden, kirkkojen ja kulttuurin kehto

030003 Kylmän sodan arkeologian inventointikurssi keivät 2025



Kursseja ja tapahtumia päiväsaikaan

Kurser och evenemang på dagtid

KIELET SPRÅK

- 017301 How to say it in English?
- 017302 Time to learn English!
- 017306 Coffee Break
- 017401 Espanjan päiväalkeet, Veikkola
- 017402 Espanjan päivä-alkeiden jatko
- 017403 Adelante! Espanjan aamujatko
- 017404 Adelante! Espanjan aamujatko edistyneille
- 018402 Chez Olivier 1 – ranskan alkeisjatko
- 018410 Keskipäivän ranskankerho
- 017100 Suomen helpot alkeet / Easy Finnish For Beginners
- 017101 Suomen alkeet päivä/ Finnish for Beginners
- 017102 Suomen alkeiden jatkokurssi päivä/ Finnish for Beginners Continuation

KIRJALLISUUS JA KIRJOITTAMINEN LITTERATUR OCH SKRIVANDE

- 013013 Elämäni historia: aineistot ja rakentaminen
- 031001 Elämäni teemoja ja tarinoita
- 031003 Kirjoittavaa minää etsimässä
- 031004 Keväinen kirjoituspäivä metsän sylissä

KÄDENTAIĐOT HANTVERK

- 023004 Keramiikkaa astioista veistoksiin
- 026002 Kudonta
- 026003 Kudonta
- 028110 Kädentaitokahvila, syksy
- 028112 Kädentaitokahvila, kevät
- 028012 Huonekalujen entisöinti, kesäkurssi
- 028014 Perinteinen verhoilu -kesäkurssi / Traditionell möbeltapetsering-sommarkurs

LIIKUNTA JA TANSSI MOTION OCH DANS

- 140119 Kevennetty kuntojumppa, syksy
- 140120 Kevennetty kuntojumppa, kevät

- 140219 Kiertoarjoittelun päivätunti, syksy
- 140220 Kiertoarjoittelun päivätunti, kevät
- 140131 Tuolijumppa syksy, hybridiopetus
- 140132 Tuolijumppa kevät, hybridiopetus
- 141004 Lavis@ senioreille, syksy
- 141005 Lavis@ senioreille, kevät
- 141008 Seniorilattarit alkeistaso, syksy
- 141009 Seniorilattarit alkeistaso, kevät
- 141010 Seniorilattarit jatkotaso, syksy
- 141011 Seniorilattarit jatkotaso, kevät
- 141019 Tanssimix ja venyttely, syksy
- 141020 Tanssimix ja venyttely, kevät
- 141066 Paritanssi alkeet päivätunti Veikkola, kevät
- 141021 Helppo tanssimix, syksy
- 141022 Helppo tanssimix, kevät
- 141066 Paritanssi alkeet päivätunti Veikkola, kevät
- 141964 Lattaritanssit päivätunti alkeet Veikkola, kevät
- 143001 Vesijumppa terapia-altaassa, alkusyksy
- 143002 Vesijumppa terapia-altaassa, loppusyksy
- 143003 Vesijumppa terapia-altaassa, alkusyksy
- 143004 Vesijumppa terapia-altaassa, loppusyksy
- 143005 Vesijumppa syvässä altaassa, alkusyksy
- 143006 Vesijumppa syvässä altaassa, loppusyksy
- 143007 Vesijumppa terapia-altaassa, alkusyksy
- 143008 Vesijumppa terapia-altaassa, loppusyksy
- 143014 Vesijumppa syvässä altaassa, alkusyksy
- 143015 Vesijumppa syvässä altaassa, loppusyksy
- 143016 Vesijumppa terapia-altaassa, alkusyksy
- 143017 Vesijumppa terapia-altaassa, loppusyksy
- 145501 Asahin aamupäiväkurssi, syksy
- 145502 Asahin aamupäiväkurssi, kevät
- 145552 Asahi & tasapainojumppa, syksy
- 145553 Asahi & tasapainojumppa, kevät
- 146007 Pilates ja venyttely syksy, hybridiopetus
- 146008 Pilates ja venyttely kevät, hybridiopetus
- 146013 Pilates & venyttely päivätunti syksy, hybridiopetus
- 146014 Pilates & venyttely päivätunti kevät, hybridiopetus
- 146032 FasciaMethod syksy, hybridiopetus
- 146033 FasciaMethod kevät, hybridiopetus
- 146044 Äijävenyttely, syksy



146045 Äijävenyttely, kevät

146513 Aamujoogaa selän hyvinvoinnille, syksy

146514 Aamujoogaa selän hyvinvoinnille, kevät

146534 Lempeä hathajooga syksy, hybridikurssi

146535 Lempeä hathajooga kevät, hybridikurssi

140203 Ulkokuntosalikurssi, kesälukukausi

140204 Sauvakävely & -jumppa, kesälukukausi

141053 Tuolitanssia ja -jumppaa kesälukukausi

LUONTO JA YHTEISKUNTA NATUR OCH SAMHÄLLE

100700 Aina on jouduttu lähtemään

034003 Kirkkonummi - kartanoiden, kirkkojen ja kulttuurin kehto

075000 Kulttuurihistoriallinen kävelykierto kuntakeskuksessa

075002 Kulttuurihistoriallinen kävelykierto Heikkilässä

075003 Kulttuurihistoriallinen kävelykierto Masalassa

MUSIIKKI MUSIK

020105 Körslätt - kören för seniorer

020107 Kauneimmat Laulut - keskipäivän lauluryhmä

TAITEET KONST

022007 Taidegrafiikan ja piirustuksen päiväryhmä

022008 Maalauksen päiväryhmä

022013 Avoin Atelje

022014 Maisemamaalaus

022027 Kuvallisen ilmaisun peruskurssi syksy

022028 Kuvallisen ilmaisun peruskurssi kevät

022037 Galleria- ja museokierros

022038 Galleria- ja museokierros

022039 Abstrakti maalaus ja sekatekniikka syksy

022040 Abstrakti maalaus ja sekatekniikka kevät

TIETOTEKNIikka DATATEKNIK

063005 ÄPUA! Apua älypuhelimeen: Android

063006 ÄPUA! Apua älypuhelimeen: iPhone

Kielet Språk

Kielikurssien tasot

Helpottaaksemme oikean tasoisen kurssin löytämistä, olemme lisänneet jokaisen kurssin nimen perään taitotasoa ilmaisevan merkinnän (Taitotaso A1, Taitotaso A2 jne.). Taitotasojen määrittelemisessä käytämme eurooppalaista viitekehystä, jossa kielitaitoa kuvataan kuusiportaisen taitotasoaosteikon avulla. Taitotasojen kuvaukset ovat lyhyesti alla. Lue määritelmä ja mieli, mikä kielitaitosi on näiden kriteerien puitteissa. Kaikilla kursseilla aktivoidaan ko. tasolta lähtien kokonaiskielitaitoa painottaen erityisesti puhevalmiutta.

Taitotaso A1

Ymmärtää ja käyttää tuttuja arkipäivän ilmauksia ja perustason sanontoja, joiden tavoitteena on yksinkertaisten, konkreettisten tarpeiden tyydyttäminen. Pystyy esittäytymään ja esittelemään muita. Pystyy vastaamaan itseään koskeviin kysymyksiin ja kysymään vastaavia kysymyksiä muilta, esimerkiksi missä he asuvat, keitä he tuntevat ja mitä heillä on. Pystyy käymään yksinkertaisia keskusteluja, jos puhekuppani puhuu hitaasti ja selvästi ja on valmis auttamaan.

Taitotaso A2

Ymmärtää lauseita ja usein käytettyjä ilmauksia, jotka liittyvät tavallisimpiin arkipäivän tarpeisiin: kaikkein keskeisin häntä itseään ja perhettä koskeva tieto, ostosten teko, paikallistieto, työ. Pystyy viestimään yksinkertaisissa ja rutiininomaisissa tehtävissä, jotka edellyttävät yksinkertaista tiedonvaihtoa tutuista, jokapäiväisistä asioista. Pystyy kuvailemaan yksinkertaisesti omaa taustaansa, lähiympäristöään ja välittömiä tarpeitaan.

Taitotaso B1

Ymmärtää pääkohdat selkeistä yleiskielisistä viesteistä, joita esiintyy usein esimerkiksi työssä, koulussa ja vapaa-aikana. Selviytyy useimmista tilanteista matkustaessaan kohdekielillä alueilla. Pystyy tuottamaan yksinkertaista, johdonmukaista tekstiä tutuista tai itseään kiinnostavista aiheista. Pystyy kuvaamaan kokemuksia ja tapahtumia, unelmia, toiveita ja tavoitteita. Pystyy perustelemaan ja selittämään lyhyesti mielipiteitä ja suunnitelmia.

Taitotaso B2

Ymmärtää pääajatuksen konkreetteja ja abstrakteja aiheita käsittelevistä monitahoisista teksteistä, myös oman erityisalansa käsittelystä. Viestiminen on niin sujuvaa ja spontaania, että hän pystyy säännölliseen vuorovaikutukseen syntyperäisten kanssa ilman että se vaatii

kummaltakaan osapuolelta ponnisteluja. Pystyy tuottamaan selkeää, yksityiskohtaista tekstiä hyvinkin erilaisista aiheista, esittämään mielipiteensä jostakin ajankohtaisesta asiasta ja selittämään eri vaihtoehtojen edut ja haitat.

Taitotaso C1

Ymmärtää erityyppisiä vaativia, pitkäköjä tekstejä ja tunnistaa piilomerkityksiä. Pystyy esittämään ajatuksiaan sujuvasti ja spontaanisti ilman havaittavia vaikeuksia ilmausten löytämisessä. Käyttää kieltä joustavasti ja tehokkaasti sekä sosiaalisesti myös opintoihin ja ammattiin liittyviin tarkoituksiin. Pystyy tuottamaan monimutkaisia aiheita käsittelevää selkeää, hyvin rakentunutta ja yksityiskohtia sisältävää tekstiä. Osaa jäsentää tekstiä ja edistää sen sidosteisuutta esimerkiksi käyttämällä sidesanoja.

Taitotaso C2

Ymmärtää yleensä vaikeuksista kaikenlaista puhuttua ja kirjoitettua kieltä. Osaa yhdistellä tietoja erilaisista puhutuista ja kirjoitetuista lähteistä ja rakentaa niissä esitetyistä perusteluista ja selostuksista sisällöllisesti yhtenäisen esityksen. Pystyy ilmaisemaan ajatuksiaan spontaanisti, erittäin sujuvasti ja täsmällisesti. Pystyy erottamaan merkitysvivahteet mutkikkaissakin tilanteissa.

Språkkursernas nivåer

För att göra det lättare för er att hitta den rätta kursnivån, har vi efter varje kurs lagt till en beteckning som står för kompetensnivå (Kompetensnivå A1, Kompetensnivå A2 osv.). Kompetensnivåernas definitioner baserar sig på den europeiska referensramen, där språkkunskaper beskrivs med hjälp av en sexgradig kompetensnivåskala. Kompetensnivåernas beskrivningar finns i korthet nedan. Läs definitionen och fundera över dina språkfärdigheter inom ramen för dessa kriterier. På alla kurser aktiveras språkfärdigheterna utgående från ifrågasvarande nivå och särskild vikt läggs vid talfärdigheterna.

Kompetensnivå A1

Förstår och använder bekanta vardagliga uttryck och fraser på grundnivå vilkas mål är att tillfredsställa enkla, konkreta behov. Kan presentera sig själv och andra. Kan svara på frågor om sig själv och ställa motsvarande frågor till andra, till exempel var de bor, vem de känner och vad de har. Kan föra enkla samtal om samtalspartnern talar långsamt och klart och är beredd att hjälpa.



Kompetensnivå A2

Förstår meningar och ofta använda uttryck som har att göra med de vanligaste vardagsbehoven: den väsentliga informationen om en själv och ens familj, uppköp, lokal information, arbete. Kan kommunicera i enkla och rutinmässiga uppgifter som förutsätter enkelt informationsutbyte om bekanta, alldagliga frågor. Kan enkelt beskriva sin egen bakgrund, sin närmiljö och sina omedelbara behov.

Kompetensnivå B1

Förstår huvudpunkterna i klara allmänspråkliga meddelanden som ofta förekommer t.ex. i arbetet, i skolan och på fritiden. Klarar av de flesta situationer vid resa i de områden där målspråket talas. Kan producera enkel, konsekvent text om ämnen som är bekanta eller som man själv är intresserad av. Kan beskriva erfarenheter och händelser, drömmar, förhoppningar och målsättningar. Kan motivera och förklara åsikter och planer i korthet.

Kompetensnivå B2

Förstår de ledande tankarna i komplexa texter om konkreta och abstrakta teman, också texter på sitt eget specialområde. Kommunikationen är så flytande och spontan att personen i fråga klarar av regelbunden interaktion med infödda talare utan att detta kräver ansträngningar från någondera parten. Kan producera klar, detaljerad text om mycket olika teman, framföra sin åsikt om en aktuell fråga och förklara fördelarna och nackdelarna mellan olika alternativ.

Kompetensnivå C1

Förstår olika typer av krävande, långa texter och identifierar dolda betydelse. Kan framföra sina tankar flytande och spontant utan märkbara svårigheter att hitta uttryck. Använder språket smidigt och effektivt för såväl sociala som studie- och yrkesmässiga ändamål. Kan producera klar, bra uppbyggd och detaljerad text om komplicerade teman. Kan disponera text och främja dess kohesion till exempel genom att använda bindeord.

Kompetensnivå C2

Förstår vanligen allt slags talat och skrivet språk utan svårigheter. Kan kombinera information från olika muntliga och skriftliga källor och skapa en innehållsmässigt enhetlig presentation på basis av motive-ringarna och redogörelserna i källorna. Kan uttrycka sina tankar spontant, mycket flytande och precis. Kan skilja på betydelseskiftningar också i komplicerade situationer.



SUOMI FINSKA

017100 Suomen helpot alkeet / Easy Finnish For Beginners

To 9.30–11, 5.9.–14.11.2024

MASALAN MONITOIMITALO,
monitoimitali, Sundsbergintie 1
Lea Pulkkinen, 20 t, 25 €

Opit suomen kielen alkeita. Puhumme
paljon. Kurssi lähtee alkeista. Etenemme
hitaasti. Kurssia rahoitetaan OPH:n
opintotestelirahalla. Taitotaso A1.



017101 Suomen alkeet päivä / Finnish for Beginners, 5,5 op

Ma 9.15–11.30, Pe 9.15–10.45,

26.8.–13.12.2024

MÄKITALO, Lukkarinmäki 1 A & FYYRI,
Kirkkotori 1,
Pauliina Vuorio 73 t, 101 €

Opit suomen kielen alkeita. Aloitamme
nollatasolta. Kurssin jälkeen osaat tervehtiä
ja esitellä itsesi suomeksi. Osaat kertoa it-
sestäsi, perheestäsi ja tavallisesta päivästäsi.
Osaat asioida suomeksi kiosilla, kaupassa
ja ravintolassa. Oppikirja: Suomen mestari 1
UUDISTETTU (Finn Lectura). Huom! Julkai-
suvuosi 2020. Kurssi kokoontuu maanantai-
sin Mäkitalossa ja perjantaisin pääkirjastossa
Linlo-salissa Fyyriässä. Taitotaso A1.



017102 Suomen alkeiden jatkokurssi päivä / Finnish for Beginners Continuation, 5,5 op

Ma 9.15–11.30, Pe 9.15–10.45, 13.1.–
25.4.2025

MÄKITALO, Lukkarinmäki 1 A & FYYRI,
Kirkkotori 1,

Pauliina Vuorio, 65 t, 94 €

Jatkamme suomen alkeiden opiskelua.
Kurssin jälkeen osaat kertoa kodistasi, asioida
kaupungilla, hotellissa ja kulkuvälineissä.
Osaat myös kertoa ruoasta ja juomasta
suomeksi. Oppikirja: Suomen mestari 1
UUDISTETTU (Finn Lectura). Julkaisuvuosi
2020. Huom! Kurssin alussa kertaamme
kappaletta 5 ja jatkamme siitä eteenpäin.

Kurssi kokoontuu maanantaisin Mäkitalossa
ja perjantaisin pääkirjastossa Linlo-salissa
Fyyriässä. Taitotaso A1.



017112 Suomen alkeet ilta / Finnish for Beginners Evening, 3 op

Ti 16.30–18, To 16.30–18, 5.9.–19.11.2024
Jokirinteen koulu, 3 krs huone 107 *E,
Jokiniityntie 5

Pauliina Saikkonen, 40 t, 71 €
Opit suomen alkeita. Aloitamme nollatasolta.
Kurssin jälkeen osaat tervehtiä ja esitellä
itsesi suomeksi, kertoa itsestäsi ja perheestä
ja muodostaa yksinkertaisia kysymyksiä.
Kurssin käytyäsi osaat myös kertoa tavalli-
sesta päivästä ja asioida suomeksi kiosilla,
kaupassa ja ravintolassa. Oppikirja: Suomen
Mestari 1 UUDISTETTU (Finn Lectura).
Huom! Julkaisuvuosi 2020. Taitotaso A1.



017113 Suomen alkeiden jatkokurssi ilta / Finnish for Beginners Continuation Evening, 3 op

Ti 16.30–18, To 16.30–18, 14.1.–27.3.2025
Jokirinteen koulu, 3 krs huone 107 *E,
Jokiniityntie 5

Pauliina Saikkonen, 40 t, 71 €
Jatkamme suomen kielen alkeiden opiskelua.



Kurssin jälkeen osaat kertoa kodistasi ja
osaat asioida kaupungilla, hotellissa ja kulku-
välineissä suomeksi. Kurssin käytyäsi osaat
myös kertoa ruoasta ja juomasta ja mahdol-
lisesta omasta työstä suomeksi. Oppikirja:
Suomen Mestari 1 UUDISTETTU PAINOS
(Finn Lectura). Taitotaso A1.



017114 Suomen jatkokurssi ilta syksy / Finnish for Beginners Continuation Evening, 3 op

Ti 18.05–19.35, To 18.05–19.35, 5.9.–
19.11.2024

Jokirinteen koulu, 3 krs huone 107 *E,
Jokiniityntie 5

Pauliina Saikkonen, 40 t, 71 €
Tule jatkamaan suomen kielen opiskelua!
Harjoittemme arkipäivän puhetilanteita.
Kurssi sopii alkeiskurssin käyneille n. 1-2
vuotta suomea opiskelleille. Kurssin jälkeen
osaat kertoa vapaa-ajan harrastuksista,
asioida lääkärin vastaanotolla sekä kertoa
luonnosta. Opiskelemme myös imperfektiä.
Oppikirja: Suomen Mestari 2, uudistettu v.
2022 painos (Finn Lectura). Taitotaso A2.



017115 Suomen jatkokurssi ilta kevät / Finnish for Beginners Continuation Evening Spring, 3 op

Ti 18.05–19.35, To 18.05–19.35, 14.1.–
27.3.2025

Jokirinteen koulu, 3 krs huone 107 *E,
Jokiniityntie 5

Pauliina Saikkonen 40 t, 71 €

Tule jatkamaan suomen kielen
opiskelua! Harjoittemme arki-
päivän puhetilanteita. Kurssin
jälkeen osaat asioida esimerkiksi
viranomaisten kanssa ja asioida
ostoksilla. Osaat myös kertoa
juhlista, koulutuksesta sekä
työstä. Kurssi sopii alkeiskurssin
käyneille n. 1-2 vuotta suomea
opiskelleille. Oppikirja: Suomen
Mestari 2, Suomea aikuisille (Finn
Lectura). Taitotaso A2.

RUOTSI SVENSKA

017211 Ruotsia alkeista - Swedish for beginners

Ma 18.25–19.55, 9.9.2024–31.3.2025
KIRKKONUMMEN KOULUKESKUS,
A-132, Kirkkotallintie 6 A

Kimmo Kontturi, 44 t, 81 €

Haluatko oppia ruotsia aivan alusta tai onko sen taito päässyt ruostumaan? Aloitamme perussanastosta ja –rakenteista ja kurssin käytyäsi osaat kertoa itsestäsi, hallitset tavallisimmat ajan ja sään ilmaukset sekä osaat asioida matkustustilanteissa ja ostoksilla. Oppikirja: Vi ses! Svenska för nybörjare (Finn Lectura). Taitotaso 0-A1.

As the course book Vi ses! is in Swedish with vocabulary in English it is possible to follow this course without knowing Finnish. Essential contents: presenting yourself, expressions of time and weather, travelling and shopping in Swedish.

017213 Ruotsin jatkokurssi, etäopetus

Ke 17–18.15, 11.9.2024–2.4.2025

Verkossa / internet

Kimmo Kontturi, 37 t, 71 €

Kurssin käytyäsi osaat kertoa menneistä tapahtumista, hallitset olennaista työelämäsanastoa ja osaat asioida lääkärissä. Oppikirja: Vi ses! Svenska för nybörjare, kpl 7-12. Taitotaso A1-A2. Opetus toteutetaan kokonaan etäopetuksessa reaaliaikaisesti opettajan ohjauksessa myöhemmin ilmoitettavalla alustalla. Tarvitset oman sähköpostiosoitteen, tietokoneen sekä yleiset tietokoneen käyttötaidot.

017215 Prata ledig svenska

Ti 17–18.30, 10.9.–19.11.2024

Jokirinteen koulu, 2 krs huone 103 *E,

Jokiniityntie 5

Annika Mickos, 20 t, 59 €

Öva dig i att prata svenska. Vi diskuterar aktuella händelser och vardagliga situationer. Kursen passar för dig som känner att just

talandet är lite svårt. Vi diskuterar utan press med utgångspunkt i korta texter vi läser eller poddar vi lyssnar på. Efter avklarad kurs vågar du bättre tala svenska både på jobbet och på fritiden. Taitotaso: A2-B1.

ENGLANTI ENGELSKA

017301 How to say it in English?

Ti 11.05–12.35, 10.9.2024–1.4.2025

MÄKITALO, Lukkarinmäki 1 A

Veera Vikstedt, 44 t, 25 €

Kurssi sopii sinulle, jos haluat parantaa englannin kielen taitoasi. Kurssilla opitaan englanninkielisestä maailmasta hauskan oppikirjan avulla ja kurssin jälkeen osaat asioida esimerkiksi lääkärissä ja kahvilassa englanniksi. Hitaasti etenevä ryhmä. Kurssia rahoitetaan OPH:n opintotieturilla. Oppikirja: Destinations 2, Unit 4 eteenpäin (Finn Lectura). Taitotaso A1.

017302 Time to learn English!

Ti 9.30–11, 10.9.2024–1.4.2025

MÄKITALO, Lukkarinmäki 1 A

Veera Vikstedt, 44 t, 25 €

Kurssi sopii sinulle, jos haluat opiskella tai kerrata englantia rennossa ilmapiirissä. Kurssin jälkeen osaat asioida paremmin englanniksi erilaisissa tilanteissa esimerkiksi ravintolassa ja rautakaupassa. Vahvistamme myös kieliopin osaamista. Oppikirja: Everyday English 4 (Finn Lectura). Kurssia rahoitetaan OPH:n opintotieturilla. Taitotaso A2.

017303 English everywhere

Ma 17–18.30, 9.9.2024–31.3.2025

Jokirinteen koulu, 2 krs huone 103 *E,

Jokiniityntie 5

Veera Vikstedt, 44 t, 81 €

Lähdetään matkalle, jonka määränpään on englannin kielen taito. Käytämme kirjaa, joka tutustuttaa erilaisiin mielenkiintoisiin paikkoihin englannin opiskelun yhteydessä. Kurssin jälkeen osaat käyttää englantia

arkisissa tilanteissa ja matkaillessa ja osaat kertoa itsestäsi, perheestäsi ja ympäristöstäsi englanniksi. Oppikirja: Destinations 1 (Finn Lectura). Taitotaso A1-A2.

017304 Spoken English

Ma 18.35–20.05, 9.9.2024–31.3.2025

Jokirinteen koulu, 2 krs huone 103 *E,

Jokiniityntie 5

Veera Vikstedt, 44 t, 81 €

We will activate and repeat English and focus especially on speaking. The course is in English, but the teacher can also use Finnish as a support language. By the end of this course, you will be able to speak English in everyday situations. You can talk about yourself and your hobbies and interests. Traveling will also get easier and we will learn how to survive in different types of situations where English is needed. After this course you will be braver when speaking English! Book: Stepping Stones (Finn Lectura). Skill level B1.

017306 Coffee Break

Ma 10.30–12, 9.9.2024–31.3.2025

FINNSBACKAN NAVETTA, ateljEEPaja

Wirrkala *E, Kappalaisenpolku 5

Elizabeth Roberts-Rossi, 44 t, 81 €

Join me for a Monday morning “Coffee break”. It’s a great way to get you motivated into practicing and keeping up your English language skills! We offer you a chance to meet some interesting people in a relaxed atmosphere, talking about general topics and current events. Skill level B1.

ESPAÑJA SPANSKA

017401 Espanjan päiväalkeet, Veikkola

Ti 12.15–13.45, 3.9.2024–1.4.2025

VEIKKOLAN KIRJASTO, Rotko-sali,

Allastie 6

Kimmo Kontturi, 44 t, 81 €

Kurssin käytyäsi osaat ääntää espanjaa ymmärrettävästi, tervehtiä ja hyvästellä, kysyä kuulumisia sekä tilata juomia ja

tapaksia. Oppikirja: Buenas Migas 1 (Finn Lectura, uudistettu vihreäkantinen versio) kpl 1-6. Huom. Kirjan vanhempi painos ei sovellu kursseille. Taitotaso A1.

017402 Espanjan päivä-alkaiden jatko

To 11.15–12.45, 12.9.2024–3.4.2025
MÄKITALO, Lukkarinmäki 1 A
Kimmo Kontturi, 44 t, 25 €
Kurssein käytyäsi osaat ostaa elokuva-
puna, tilata ravintolassa sekä ostaa ruokia
ja vaatteita. Oppikirja: Buenas Migas 1
uudistettu, kpl 4-9. (Finn Lectura) Huom!
Uudistettu, vihreäkantinen oppikirja.
Kursssia rahoitetaan OPH:n opintoseteli-
rahalla. Taitotaso A1.

017403 ¡Adelante! Espanjan aamujatko

Pe 9.15–10.45, 13.9.2024–4.4.2025
MÄKITALO, Lukkarinmäki 1 A
Kimmo Kontturi 44 t, 25 €
Kurssein käytyäsi osaat kertoa omista ja
muiden elämänvaiheista sekä hallitset
puhelinfraseja ja etäkeskustelusanas-
toa. Oppikirja: Buenas Migas 2 (Otava,
Huom. kirjan vanhempi versio), kpl 6-12.
Kursssia rahoitetaan OPH:n opintoseteli-
rahalla. Taitotaso A1-A2.

017404 ¡Adelante! Espanjan aamujatko edistyneille

To 9.30–11, 12.9.2024–3.4.2025
MÄKITALO, Lukkarinmäki 1 A
Kimmo Kontturi, 44 t, 25 €
Kurssein käytyäsi osaat sopia tapaamisen,
asioida parturi-kampaamossa ja tunnet
rantasanastoa sekä laajan kirjon erilaisia
toivotuksia. Oppikirja: Buenas Migas
3, kpl 1-5 (Otava). Kursssia rahoitetaan
OPH:n opintosetelirahalla. Taitotaso A2.

017405 Espanjan alkeet ilta

Ke 17–18.30, 4.9.2024–2.4.2025
Jokirinteen koulu, 2 krs huone 103 *E,
Jokiniityntie 5
Sami Nissinen, 44 t, 81 €
Kurssein jälkeen osaat ääntää espanjaa ym-

märrettävästi, tervehtiä ja hyvästellä, kysyä
kuulumisia sekä tilata juomia ja tapaksia
espanjaksi. Harjoittelemme runsaasti käy-
tännön kielitaitoa. Oppikirja: Buenas Migas
1 (Finn Lectura, uudistettu vihreäkantinen
versio) kpl 1-6. Taitotaso A1.



017406 Espanjan helppo ääntäminen, etäopetus 1 op

Ma 19–20.30, 9.9.–21.10.2024

Verkossa / internet
Petra Gustafsson, 12 t, 53 €
Tällä etäkurssilla opit, miten espanjaa
äännetään, miten asioidaan ravintolassa
ja puhutaan mm. säästä, vapaa-ajasta
ja perheestä. Teemme keskustelu- ja
sanastoharjoituksia pari- ja ryhmätyönä
sekä harjoittelemme ääntämistä. Kurssi
sisältää keskustelutunteja verkossa ja
itsenäistä työskentelyä. Opettaja antaa
tehtäviä, jotka valmistavat seuraavan
tunnin keskusteluihin. Opetuskielit
espanja ja suomi. Kurssilla käytetään
Padlet-sovellusta, josta löydät kurssiin
liittyviä materiaaleja. Taitotaso A1.

017407 Espanjan alkeisjatko, etäopetus

Ma 18.50–20.20, 2.9.2024–31.3.2025

Verkossa / internet
Kalle Ahtola, 44 t, 81 €
Tule jatkamaan innostavaa espanjaa! Uudet
opiskelijat ovat myös tervetulleita mukaan.
Kurssi sopii 2-3 vuotta kansalaisopistossa
opiskelleille tai vastaavat taidot omaaville. Op-
pikirja: Buenas Migas 2 (Finn Lectura), kpl 6-
12. Opetus toteutetaan kokonaan etäopetuk-
sessa reaaliaikaisesti opettajan ohjauksessa
Zoom-alustalla. Tarvitset oman sähköposti-
osoitteen, tietokoneen, hyvän internetyhtey-
den sekä yleiset tietokoneen käyttötaidot.
Opettaja lähettää osallistumislinkin opiske-
lijoille muutama päivä ennen kurssin alkua
ilmoittautumisen yhteydessä ilmoitettuun
sähköpostiosoitteeseen. Taitotaso A2.

017408 Espanjan jatkokurssi, etäopetus

Ma 17.15–18.45, 2.9.2024–31.3.2025

Verkossa / internet

Kalle Ahtola, 44 t, 81 €
Tule jatkamaan espanjan opiskelua etäopis-
keluun hypänneessä Veikkolassa alkaneessa
ryhmässä! Muualtakin on helppo osallistua
kurssille, koska opiskelemme etänä. Harjoit-
telemme tavallisimpia kielenkäyttötilanteita
sekä tutustumme espanjankieliseen maail-
maan, tapoihin ja kulttuuriin. Pidetään yllä in-
nostusta jo aika tutusta kielestä! Kurssi sopii
n. 4 vuotta kansalaisopistossa opiskelleille tai
vastaavat taidot omaaville. Oppikirja: Buenas
Migas 3 (Finn Lectura) kpl 1-. Taitotaso A2.
Opetus toteutetaan kokonaan etäopetuk-
sessa reaaliaikaisesti opettajan ohjauksessa
Zoom-alustalla. Tarvitset oman sähköposti-
osoitteen, tietokoneen, hyvän internetyhtey-
den sekä yleiset tietokoneen käyttötaidot.
Opettaja lähettää osallistumislinkin opiske-
lijoille muutama päivä ennen kurssin alkua
ilmoittautumisen yhteydessä ilmoitettuun
sähköpostiosoitteeseen.

017409 Espanja 6

Ke 16.15–17.45, 11.9.2024–2.4.2025
Jokirinteen koulu, 3 krs huone 104 *E,
Jokiniityntie 5
Laura Trias Ferri, 44 t, 81 €
Tule jatkamaan espanjan kielen ja kulttuu-
rin opiskelua! Opettelemme selviytymään
arkipäiväisissä tilanteissa monipuolisesti,
kartutamme sanavarastoa ja syvennämme
espanjankielisen kulttuurin tuntemusta
iloisessa ilmapiirissä. Tunneilla on paljon kom-
munkatiivista harjoittelua ja kuuntelutehtä-
viä. Imperfkti ja preteriti tulossa. Huom! Ei
opetusta 16.10. eikä 23.10. Oppikirja: ¡Fan-
tástico! 3 (Sanoma Pro), kpl 1-. Taitotaso A2.

017411 Espanja: pikakertaus

Ke 19.15–20.45, 11.9.2024–2.4.2025
Jokirinteen koulu, 3 krs huone 104 *E,
Jokiniityntie 5
Laura Trias Ferri, 44 t, 81 €
Kertaamme pikaisesti Buenas Migas-kirja-
sarjaa ja luemme sanomalehtiartikkelia.
Harjoittelemme tavallisimpia kielenkäyttö-
tilanteita sekä tutustumme espanjankieliseen
maailmaan, tapoihin ja kulttuuriin iloisessa
ilmapiirissä. Tavoitteena on oppia käytännön

kielitaitoa ja sanastoa. Tunneilla on myös paljon puhe- ja kuunteluharjoituksia. Huom! Ei opetusta 16.10. eikä 23.10. Oppikirja: Buenas Migas 1, kpl. 8- (Finn Lectura ISBN/GTIN: 978-951-1-34784-2) sekä lisämateriaalia. Taitotaso A2-B1.

017412 Espanja 9

Ke 17.45–19.15, 11.9.2024–2.4.2025
Jokirinteen koulu, 3 krs huone 104 *E, Jokiniityntie 5
Laura Trias Ferri, 44 t, 81 €
Harjoittelemme mm. subjunktiivia ja konditionaalia. Jatkamme kielen opiskelua, harjoittelemme tavallisimpia kielenkäyttötilanteita monipuolisesti, sekä tutustumme espanjan-kieliseen maailmaan, tapoihin ja kulttuuriin. Tunneilla on paljon kommunikatiivista harjoittelua ja kuuntelutehtäviä. Tervetuloa mukaan uudet ja vanhat opiskelijat! Huom! Ei opetusta 16.10. eikä 23.10. Oppikirja: ¡Fantástico! 4 (Sanoma Pro), kpl 10-. Taitotaso A2-B1.

017413 Espanja 11

Ma 16.45–18.15, 9.9.2024–31.3.2025
Jokirinteen koulu, 3 krs huone 104 *E, Jokiniityntie 5
Laura Trias Ferri, 44 t, 81 €
Opettelemme selviytymään arkipäiväisissä tilanteissa, kartutamme sanavarastoa ja syvennämme espanjankielisen kulttuurin tuntemusta. Tunneilla on paljon kommunikatiivista harjoittelua ja kuuntelutehtäviä. Huom! Ei opetusta 14.10. eikä 21.10. Oppikirja: Buenas Migas 2 (Finn Lectura ISBN/GTIN: 978-951-1-35587-8), kpl 6- sekä lisämateriaalia. Taitotaso B1.

017414 ¡El español es guay!

To 17.30–19, 12.9.2024–3.4.2025
Jokirinteen koulu, 3 krs huone 104 *E, Jokiniityntie 5
Laura Trias Ferri, 44 t, 81 €
Curso de español avanzado para estudiantes que quieren practicar la conversación, aprender y refrescar vocabulario y repetir la gramática. Huom! Ei opetusta 17.10. eikä 24.10. Opettajan materiaalia. Taitotaso B1-B2.

017415 Club español: hablando se entiendo la gente

To 19–20.30, 12.9.2024–3.4.2025
Jokirinteen koulu, 3 krs huone 104 *E, Jokiniityntie 5
Laura Trias Ferri, 44 t, 81 €
Curso de español avanzado para alumnos que han estudiado español muchos años y quieren mantener su nivel al mismo tiempo que aprenden cosas nuevas. En un ambiente relajado podrás practicar todos los aspectos de la lengua con una profesora nativa. Por otra parte, tendrás la oportunidad de ampliar tus conocimientos sobre la geografía, la cultura, las tradiciones y la música de los países hispanohablantes. Huom! Ei opetusta 17.10. eikä 24.10. Material de la profesora. Taitotaso B2.

017416 Curso de conversación - Aprende y diviértete hablando español

Ma 18.15–19.45, 9.9.2024–31.3.2025
Jokirinteen koulu, 3 krs huone 104 *E, Jokiniityntie 5
Laura Trias Ferri, 44 t, 81 €
Curso de conversación avanzado. ¿Has estudiado español muchos años pero no puedes practicar con nadie? ¿Has vivido en un país hispanohablante y quieres conservar tu nivel de español? ¡Ven y disfruta con nosotros! En este curso hablaremos de todo un poco: desde los temas cotidianos hasta las noticias de la actualidad, pasando por las aficiones, los viajes, el mundo hispanohablante y mucho más. Verás cómo tu vocabulario crece, a la vez que pierdes el miedo a hablar español. Huom! Ei opetusta 14.10. eikä 21.10. Material de la profesora. Taitotaso B2-C1.

017433 Lisää espanjaa lomamatkalle

Ma 17–19.30, Ke 17–19.30, 28.4.–28.5.2025
Toimipaikka avoin
Kimmo Kontturi, 27 t, 64 €
Opit asioimaan kauppoissa, lääkärillä ja apteekissa. Kurssi sopii espanjan alkeisiin aiemmin tutustuneille. Oppikirja: De viaje (Finn Lectura), kpl 6 alkaen. Taitotaso A1.

ITALIA ITALIENSKA



017501 Matkailuitaliaa, 3 op

Ma 16.45–18.15,
9.9.2024–31.3.2025

KIRKKONUMMEN KOULUKESKUS,
A-132, Kirkkotallintie 6 A
Kimmo Kontturi, 44 t, 81 €
Matkailupainotteinen italian alkeiskurssi etenee matkan suunnittelusta sen eri vaiheisiin. Kurssin käytyäsi osaat ääntää italiaa, varata matkan ja majoituksen sekä tilata ruokia ja juomia. Benvenuti! Oppikirja: In viaggio (Finn Lectura). Taitotaso O-A1.

017502 Italian alkeisjatko kerraten, Veikkola ja etäopetus

Ti 18.15–19.45, 3.9.2024–1.4.2025
Veikkolan koulu, luokka 224, Kisapolku 7
Kimmo Kontturi, 44 t, 81 €
Kertaamme italian ääntämistä ja alkukappaleiden olennaisimpia sisältöjä ja jatkamme sitten kappaleesta 6 eteenpäin. Oppikirja: Bella Vista 1 (Sanoma Pro). Huom. Kurssi pidetään hybridinä eli kurssille voi osallistua paikan päällä tai etäyhteydellä. Jos haluat osallistua opetukseen etänä, tarvitset oman sähköpostiosoitteen, tietokoneen sekä yleiset tietokoneen käyttötaidot. Taitotaso A1.

017503 Italia alkeisjatko 1

To 16.30–18, 12.9.2024–3.4.2025
Jokirinteen koulu, 2 krs huone 105 *E, Jokiniityntie 5
Maj-Lis Mosconi, 44 t, 81 €
Kurssin jälkeen osaat asioida hotellissa ja ruokakaupassa. Osaat sopia tapaamisesta, tunnistat paikkoja ja osaat kysyä/antaa neuvoja kaupungilla. Osaat myös kertoa vapaa-ajasta, suunnitelmiasi ja mieltymyksistäsä. Opettaja tuo lisämateriaalia tarvittaessa. Opetuskielet italia ja suomi. Oppikirja: Bella vista 1, kappaleesta 7 (Sanoma Pro). Taitotaso A1.

017504 Italia alkeisjatko 2

Ma 18.30–20, 9.9.2024–31.3.2025
Jokirinteen koulu, 2 krs huone 107 *E,

Jokiniityntie 5

Maj-Lis Mosconi, 44 t, 81 €

Kurssin jälkeen osaat kertoa arkirutiineista, suunnitelmista, menneistä tapahtumista ja lomanvietosta. Opit myös ilmaisemaan mielipiteesi ja asioimaan erilaisissa viestintätilanteissa. Mahdollinen jatko Bella vista 2 kirjan parissa vasta keväällä. Syntyperäinen opettaja. Opetuskieli italia ja suomi. Oppikirja: Bella vista 1 (Sanoma Pro), kappaleesta 11. Taitotaso A1.

017505 Italia A2 Nuovo Espresso

Ma 16.45–18.15, 9.9.2024–31.3.2025

Jokirinteen koulu, 2 krs huone 107 *E,

Jokiniityntie 5

Maj-Lis Mosconi, 44 t, 81 €

Ripeästi etenevä ja käytännönläheinen perustason jatkokurssi innokkaan syntyperäisen opettajan kanssa. Kurssin jälkeen osaat kertoa mielipiteistäsi ja toiveistasi italiaksi. Osaat aloittaa keskustelun ja esittää argumentteja. Osaat kertoa ruokatottumuksista, terveydestä, elämäntavoista ja työelämästä sekä osaat kuvailla asunnon. Opit ymmärtämään työpaikkailmoituksia ja kirjoittamaan työhakemuksen. Osaat puhua myös tulevaisuudesta. Samalla harjoittemme puhumista, laajennamme sanavarastoa ja syvennämme kulttuurintuntemusta. Opetuskielinä suomi ja italia. Oppikirja: Nuovo Espresso 2 (Alma Edizioni) kpl:stä 6. Taitotaso A2.

017506 Italia 6

To 18.15–19.45, 12.9.2024–3.4.2025

Jokirinteen koulu, 2 krs huone 105 *E,

Jokiniityntie 5

Maj-Lis Mosconi, 44 t, 81 €

Kurssin käytyäsi osaat kertoa tulevaisuuden suunnitelmista ja toiveista ja osaat ilmaista omia näkemyksiä. Lisäksi osaat kuvailla ulkonäköä ja puhua asumisesta ja työelämästä. Teemme helppoja keskusteluharjoituksia pari- ja ryhmätöinä sekä tarvittaessa kertausharjoituksia. Syntyperäinen opettaja. Opetuskielinä suomi ja italia. Oppikirja: Bella Vista 2, kappaleesta 9. Taitotaso A2.

017510 Italia kevätkertaus 1

To 16.30–18, 17.4.–15.5.2025

Jokirinteen koulu, 2 krs huone 107 *E, Jokiniityntie 5

Maj-Lis Mosconi, 8 t, 43 €

Tällä kurssilla sinulla on mahdollisuus kartuttaa italian kielen osaamistasi sekä kerrata ja vahvistaa keskeisiä rakenteita. Kurssin jälkeen osaat kertoa sujuvammin itsestäsi ja vapaa-ajastasi sekä osaat asioida paremmin erilaisissa tilanteissa italiaksi. Käytössä monipuolinen opettajan materiaali. Syntyperäinen opettaja. Edellytyksenä Bella vista 1 kpl 11 asti tai vastaavat tiedot. Taitotaso A1.

017512 Italia kevätkertaus 2

Ma 18.30–20, 14.4.–12.5.2025

Jokirinteen koulu, 3 krs huone 102 *E, Jokiniityntie 5

Maj-Lis Mosconi, 8 t, 43 €

Kertaamme ja keskustelemme italian kielellä mukavassa seurassa kauden päätteeksi! Kurssin tavoitteena on aktiivoida italian kielen käyttöä ja vahvistaa aiemmin opittuja kielen rakenteita. Kurssin jälkeen osaat ilmaista itseäsi sujuvammin italiaksi. Kurssille osallistuminen edellyttää taitotasoa A1, kurssi sopii Bella vista 1 suorittaneille tai vastaavat tiedot omaaville.

017513 Italia kevätkertaus 3

Ma 16.45–18.15, 14.4.–12.5.2025

Jokirinteen koulu, 3 krs huone 102 *E, Jokiniityntie 5

Maj-Lis Mosconi, 8 t, 43 €

Tule kartuttamaan italian kielen osaamistasi sekä kertaamaan aiemmin opittua. Kehitämme varsinkin suullista osaamista erilaisten aktiviteettien avulla, kertaamme kieliopin rakenteita, aktivoimme sanastoa ja syvennämme Italian kulttuurin tietämystä. Käytössä opettajan materiaali. Kurssille osallistuminen edellyttää taitotasoa A2 (esim. Bella vista 2/Novuo Espresso 2 suorittaneille tai vastaavat tiedot omaaville).

JAPANI JAPANSKA

017600 Japanin alkeet

Ke 17–18.30, 11.9.2024–2.4.2025

Jokirinteen koulu, 2 krs huone 105 *E, Jokiniityntie 5

Rei Lehtonen, 44 t, 81 €

Konnichiwa! Tällä kurssilla opit japanin kielen perusteita ja päivittäisessä elämässä tarvittavia taitoja, mukaan lukien hiragana ja katakana -kirjoitusmerkkejä. Kurssin jälkeen osaat tervehtiä, esitellä itsesi ja asioida kahvilassa ja kaupassa. Oppikirja: Pia Matilainen, Virpi Serita: Michi Tie japanin kieleen (Finn Lectura), kpl 1-7 ja opettajan materiaali. Taitotaso O-A1.

017601 Japanin jatkokurssi

Ke 18.40–20.10, 11.9.2024–2.4.2025

Jokirinteen koulu, 2 krs huone 105 *E, Jokiniityntie 5

Rei Lehtonen, 44 t, 81 €

Konnichiwa! Kurssin jälkeen pystyt ilmaamaan itseäsi yhä monipuolisemmin japaniksi ja opit ymmärtämään japanin kieltä ja kulttuuria pintaa syvemältä. Oppikirja: Pia Matilainen, Virpi Serita: Michi Tie japanin kieleen (Finn Lectura), kpl 8-15 ja opettajan oma materiaali. Taitotaso A1.

NYKYKREIKKA NYGREKISKA

018201 Nykykreikan alkeet

Ti 16.05–17.35, 3.9.2024–1.4.2025

Jokirinteen koulu, 3 krs huone 102 *E, Jokiniityntie 5

Evangelos Velentzas, 44 t, 81 €

Aloitamme kertaamalla alkeiden kielioppia ja sanastoa. Opit lausumaan kreikan äänneitä ja ilmaisemaan yksinkertaisia ilmauksia kreikkaksi. Opit matkustamiseen, ostoksilla asioimiseen, sään ilmaisemiseen ja arkipäiväiseen elämään liittyvää sanastoa. Opit selviämään helpoista arkitilanteista kreikaksi. Kurssi sopii vasta-alkajille ja hieman kreikkaa osaaville. Oppikirja: Ellinika A, kpl 5–7. Taitotaso A1.

018202 Nykykreikan jatkokurssi

Ti 17.35–19.05, 3.9.2024–1.4.2025

Jokirinteen koulu, 3 krs huone 102 *E,

Jokiniityntie 5

Evangelos Velentzas, 44 t, 81 €

Opit uusia sanoja ja käytännöllisiä fraaseja.

Opit kirjoittamaan kreikkaa ja ymmärtämään

puhuttua kieltä paremmin. Opit matkailuun,

hyvinvointiin ja viihteeseen liittyvää sanastoa.

Opit käyttämään verbien konjunktivi- ja

imperatiivimuotoja. Käymme läpi oppikirjan

kappaleet 16 ja 17. Kurssi sopii sinulle, jos

osaat jo lukea ja kirjoittaa kreikkaa ja tunnet

keskeiset kielioppiasiat, kuten persoonapronominit,

substantiivien taivutuksen sekä

verbien preesens-, aoristi- ja futuurimuodon.

Oppikirja: Ellinika A, kpl 16–17 ja opettajan

materiaali. Opetuskieli suomi ja kreikka.

Taitotaso A2.

RANSKA FRANSKA



018401 Ranskan ääntämisen

alkeet, etäopetus, 1 op

Ke 17–18, 11.9.–6.11.2024

Verkossa / internet

Kati Hiltunen, 10 t, 43 €

Kurssin käytyäsi tunnustat ranskan ään-

tämissääntöjä, aakkoset, aksenttimerkit

sekä kielen painoja ja intonaatiota.

018402 Chez Olivier 1 - ranskan alkeisjatko

Ti 15–16.30, 10.9.2024–1.4.2025

Jokirinteen koulu, 2 krs huone 108 *E,

Jokiniityntie 5

Rodolphe Le Clech, 44 t, 81 €

Kurssi sopii sinulle, joka aloitit ranskan

opinnot viime vuonna tai sinulle, jolla on ollut

ranskan opiskelussa taukoa. Nyt on loistava

mahdollisuus hypätä taas kyytiin! Voit ha-

lutessasi lukea oppikirjan kpl 1-10 itsenäi-

sesti kesän aikana ja liittyä mukaan. Kurssin

jälkeen osaat asioida vaatekaupassa, ilmaista

mielipidettä, tilata ravintolassa, kertoa säästä,

kodistasi ja arkirutiineista. Tunnustat myös

objektipronomeineja, partitiivin ja refleksiivi-

verbejä. Syntyperäinen opettaja. Oppikirja:

Chez Olivier 1 (Finn Lectura), kappaleesta 11.

Taitotaso A1.

018403 Ranskan alkeisjatko, Veikkola

Ti 17.30–19, 3.9.2024–1.4.2025

VEIKKOLAN KOULU, Kisapolku 7

Kati Hiltunen 44 t, 81 €

Tule jatkamaan jo aloitettuja ranskan opintoja

tai kertaamaan vanhoja taitoja. Kurssin jäl-

keen osaat esitellä itsesi, kuvailla henkilöitä ja

asioita sekä kommunikoida työ- ja arkipäivän

perussanastolla. Oppikirja: Chez Olivier 2

(Finn Lectura). Taitotaso A1-A2.

018404 Chez Olivier 2 - ranskan jatkokurssi

Ti 18.05–19.35, 10.9.2024–1.4.2025

Jokirinteen koulu, 2 krs huone 108 *E,

Jokiniityntie 5

Rodolphe Le Clech, 44 t, 81 €

Tervetuloa jatkamaan ranskan opintoja!

Kurssilla opettelemme arkipäivän sanastoa ja

harjoittelemme erilaisissa viestitilanteissa

toimimista. Kurssin jälkeen osaat kertoa mm.

matkustamisesta ja lomista sekä internetin

käytöstä ja elämänarvoista. Tunnustat myös

pluskvamperfektin ja tiedät, mikä on pronominien

oikea paikka lauseessa. Jatkamme

myös tutustumista ranskan kieliseen kulttuuriin.

Taitotaso A2. Oppikirja: Chez Olivier 2,

ranskaa aikuisille (Finn Lectura) kappaleesta

11. Kun olemme lukeneet Chez Olivier 2: n

loppuun, aloitamme Chez Olivier 3: n opiskelun.

Taitotaso A2.

018405 Chez Olivier 3 - ranskan jatkokurssi edistyneille

Ti 16.30–18, 10.9.2024–1.4.2025

Jokirinteen koulu, 2 krs huone 108 *E,

Jokiniityntie 5

Rodolphe Le Clech, 44 t, 81 €

Kurssin jälkeen osaat muun muassa käyttää

internetiä ja kommunikoida poliisin kanssa

ranskaksi. Osaat myös puhua ympäristö-

asioista, terveysasioista ja ranskan kielisestä

afrikkalaisesta maasta: Beninistä. Lisäksi

pystyt käyttämään opittuja rakenteita, kuten

subjunktivi, demonstratiivipronominit,

partisiipin preesens, gerundi, yhdistetyt

relatiivipronominit sekä infinitiivin preesens

ja perfektin. Oppikirja: Chez Olivier 3 (Finn

Lectura) kappaleesta 9. Kun Chez Olivier 3

-oppikirja loppuu, opettaja toimittaa oman

materiaalin. Taitotaso B1.

018410 Keskipäivän ranskan kerho

Ti 12–13.30, 10.9.2024–1.4.2025

Kokoushuone Pipsan, kunnantalo 4 krs,

Ervastintie 2

Rodolphe Le Clech, 44 t, 81 €

Kurssi sopii sinulle, jos osaat jo ranskan

perusteet ja haluat ylläpitää ja kehittää

kielitaitoasi. Kurssin jälkeen osaat kertoa

perheeseen ja terveyteen liittyvistä asioista

ranskaksi. Bonne ambiance garantie! Har-

joittelemme suullista ilmaisua ja keskustelua

autenttisten artikkelien, radio-ohjelmien ja

videoiden avulla. Kartutamme sanavaras-

toamme, kertaamme kielioppia ja syvennym-



me ranskan kieleen. Oppikirja on Totem 3 Livre de l'élève B1 (Le Bougnec, Lopes; ISBN 9782014015522, kustantaja Hachette) kappaleesta 17. Jos haluat tehdä itsenäisesti lisää kielioppi- ja sanastoharjoituksia, voit hankkia lisäksi: Totem 3 Cahier d'activités, (ISBN: 978-2014015539). Taitotaso B1-B2.

SAKSA TYSKA

018500 Saksan alkeet

To 17–18.30, 12.9.2024–3.4.2025
Jokirinteen koulu, 2 krs huone 107 *E, Jokiniityntie 5
Kimmo Kontturi 44 t, 81 €
Saksan alkeiden opiskelua rennossa ilmapiirissä. Tällä kursilla pääset tutustumaan saksan kieleen aivan alkeista lähtien! Kurssin käytyäsi osaat esittäytyä, asioida kahvilassa, kioskilla ja lippuautomaatilla sekä kysyä tietä saksaksi. Harjoitteleme tavallisimpia kommunikaatiotilanteita, ääntämistä sekä keskeisiä rakenteita ja sanastoa. Tule mukaan, olit sitten vasta-alkaja tai kertausta kaipaava! Oppikirja: Hallo! 1 - saksaa aikuisille (Finn Lectura), kpl 1-5. Taitotaso 0-A1.

018501 Saksan jatkokurssi

Ke 17–18.30, 11.9.2024–9.4.2025
Jokirinteen koulu, 2 krs huone 107 *E, Jokiniityntie 5
Johanna Järvinen, 44 t, 81 €
Jatka saksan opiskelua rennossa ilmapiirissä! Kurssin käytyäsi osaat asioida saksaksi lentokentällä ja sopia tapaamisesta puhelimessa sekä kertoa arkielämästä ja asumisestasi. Harjoitteleme monipuolisesti kommunikaatiotilanteita ja keskeisiä rakenteita. Kurssi sopii sinulle, joka olet opiskellut saksaa noin 2 vuotta kansalaisopistossa tai vastaavat tiedot omaaville. Oppikirja: Hallo! 2 - saksaa aikuisille (Finn Lectura), kpl 1-4. Taitotaso A2.

018502 Saksan jatkokurssi edistyneille

Ke 18.35–20.05, 11.9.2024–9.4.2025
Jokirinteen koulu, 2 krs huone 107 *E, Jokiniityntie 5
Johanna Järvinen, 44 t, 81 €
Opit keskustelemaan saksaksi vapaa-ajastasi, kulttuurista, oppimisesta ja erilaisista työskentelytavoista. Opit myös ilmaisemaan mielipiteesi ja antamaan neuvoja stressinhallintaan, sekä kirjoittamaan elokuva-arvostelun ja mielipidekirjoituksen. Kurssi soveltuu sinulle, joka olet käynyt jatkokurssit 3-6 tai muuten omaat vastaavat taidot. Kertaamme myös alkeiden kielioppia ja sanastoa. Oppikirja: Aspekte neu B1+ (Ernst Klett Sprachen), kpl 3-5. Taitotaso B1-B2.

LATINA LATIN

018600 Latinan jatkokurssi, etäopetus

Ke 18.30–20, 11.9.2024–2.4.2025
Verkossa / internet
Kimmo Kontturi, 44 t, 81 €
Kurssin käytyäsi tiedät antiikin roomalaisten oikeuskäsitteistä ja heidän suhtautumisestaan jumaliin ja urheiluun ja sinulla on kokonaiskäsitys latinan substantiivien taivutuksesta ja verbin preesensmuodoista sekä tunnistat adjektiivien vertailumuodot. Kurssi on etäkurssi, joten voit osallistua kotisohvalta käsin. Oppikirja: Clavis Latina I Textus&cultura ja Grammatica@exercitia (Finn Lectura), kpl XIII-XVI. Taitotaso A1.

VENÄJÄ RYSKA

018801 Venäjän alkeisjatko

To 18.15–19.45, 12.9.2024–3.4.2025
Jokirinteen koulu, 2 krs huone 103 *E, Jokiniityntie 5
Nina Bogatenko, 44 t, 81 €
Haluatko syvemmin tutustua venäläiseen kulttuuriin ja opiskella venäjän kieltä? Tämä

kurssi on tarkoitettu sinulle, jos vasta aloitit tai opiskelusta on kulunut monta vuotta. Kurssin jälkeen osaat ääntää venäjää ymmärrettävästi, tervehtiä, kysyä kuulumisia ja keskustella arkipäiväisistä asioista. Oppikirja päätetään ensimmäisellä tunnilla. Taitotaso 0-A1.

018802 Venäjän jatkokurssi

Ma 18.15–19.45 9.9.2024–31.3.2025
Jokirinteen koulu, 2 krs huone 108 *E, Jokiniityntie 5
Nina Bogatenko, 44 t, 81 €
Osaatko jo lukea, kirjoittaa ja puhua vähän venäjää? Tervetulo mukaan. Puhumme puhe-
limesa, keskustelemme vapaa-ajan vietosta, harrastuksista, juhlista ja matkustamisesta. Oppikirja: Kafe Piter 2, Uudistettu painos (Finn Lectura). Taitotaso A2.

VIRO ESTNISKAA

019002 Viron alkeiden jatkokurssi, etäopetus

Ti 17.30–19, 3.9.2024–1.4.2025
Verkossa / internet
Elo Pölendik, 44 t, 81 €
Syvennetään aikaisempia tietoja kotisohvalta käsin syntyperäisen opettajan johdolla. Opit kertomaan harrastuksistasi, automatkasta, juhlista ja arkisista asioista viroksi. Opit kommunikaatiotaitoja, ääntämistä ja sanastoa. Oppikirja: Meie keelesild. Taso A1.

019003 Viron jatkokurssi edistyneille, etäopetus

Ke 17.30–19, 4.9.2024–2.4.2025
Verkossa / internet
Elo Pölendik, 44 t, 81 €
Uusi Naljaga-kirja alkaa! Tule mukaan rennolle live-tunnille ja pidä yllä jo opittua kielitaitoa pilke silmäkulmassa syntyperäisen opettajan johdolla. Edistämme naapurimaan kulttuurintuntemusta ja vahvistamme kielitietoisuutta. Harjoitteleme tavallisimpia kommunikaatiotilanteita, ääntämistä sekä keskeisiä rakenteita ja sanastoa. Taitotaso B1.

Taiteet Konst

MUSIIKKI MUSIK

020100 Big Band-kurssi, syksy 2024

Ma 19.30–21.15 26.8.–9.12.2024

KIRKKONUMMEN KOULUKESKUS, AUDI-TORIO, Asematie 8

Tero Lindberg 18,64 t 53 €

Big Band-kurssi on tarkoitettu kaikille Big Band-musiikista kiinnostuneille puhaltajille sekä komppisoittajille. Aikasempaa kokemusta Big Bandista ei tarvita, ja myös kokoneemat ovat tervetulleet mukaan. Big Band kokoontuu kahdeksan kertaa syksyn 2024 aikana, päivämäärät vahvistuvat myöhemmin.

020101 Big Band-kurssi, kevät 2025

Ma 19.30–21.15 13.1.–14.4.2025

KIRKKONUMMEN KOULUKESKUS, AUDI-TORIO, Asematie 8

Tero Lindberg 18,64 t 53 €

Kuten edellä.

020102 Folkmusik från när och fjärran / Kansanmusiikkia läheltä ja kaukaa

Ti 18.30–20 3.9.2024–1.4.2025

Jokirinteen koulu, pieni ruokala - monikäyttötila, 1 krs *E, Jokiniityntie 5

Per Olof Munck 44 t 81 €

Perinteistä kansanmusiikkia läheltä ja kaukaa sovitettuna viuluille, hanureille, mandoliinille ja komppiryhmälle. Uudet soittajat ovat lämpimästi tervetulleita, erityisesti jos soitat viulua, mandoliiniä, kitaraa tai huilua, klarinettia, kontrabassoja.

Traditionell folkmusik från när och fjärran i arrangemang för fioler, dragspel, mandolin och kompgrupp. Nya spelmän är hjärtligt välkomna, speciellt om du spelar fiol, mandolin, gitarr eller flöjt, klarinett, kontrabas.

020103 Kirkkonummen kamarikuoro

Ti 18–20.15 27.8.2024–8.4.2025

KIRKKONUMMEN KUNNANTALON AULA

*E, Ervastintie 2

Jusii Linnanmäki 72 t 101 €

Kirkkonummen kamarikuoro laulaa monipuolisesti niin uutta kuin vanhempaa sekakuoro-ohjelmistoa sekä suuria kirkkomusiikkiteoksia. Uusia laulajia otetaan koelaulun kautta. Tiedustelut kuoronjohtaja Jussi Linnanmäki puh. 040 910 9764.

020104 Kyrksläotts Manskör

To 18.30–20.45 29.8.2024–10.4.2025

KIRKKONUMMEN KUNNANTALON AULA

*E, Ervastintie 2

Barbro Smeds 72 t 101 €

Körsång för män i alla åldrar. Vi sjunger traditionell manskörsmusik inkl. advents- och julmusik.

020105 Körslätt - kören för seniorer

Ti 11.30–14 3.9.2024–8.4.2025

MASALAN KIRKKO, Tinantie 4

Marcus Söderström 72 t 101 €

Körslätt verkar som en blandad kör öppen för alla som vill och kan sjunga dagtid.

Körslätt har som mål att samla både vana sångare och nybörjare med stark motivation från Kyrkslätt med omnejd till en motiverande och socialt stimulerande körverksamhet. Repertoaren byggs upp kring bekanta sånger och är flerstämmig. Uppträder gör kören några gånger per år.

020106 Lauluyhtye Sointi

Ke 18–18.30 28.8.2024–9.4.2025

Jokirinteen koulu, musiikkiluokka Kaiku, 1 krs

huone 114 *E, Jokiniityntie 5

Aino Mero 44 t 81 €

Tule mukaan laulamaan svengaavaa ohjelmistoa Lauluyhtye Soinnin riveihin! Kurssilla tutustutaan laulutekniikan, rytmikan ja stemmalaulun saloihin rytmimusiikin monipuolisen ohjelmiston kautta. Laulajilta edellytetään jonkinlaista nuotinlukutaitoa.

020107 Kauneimmat Laulut - keskipäivän lauluryhmä

Ti 13–14.30 27.8.2024–1.4.2025

Villa Haga, sali 5, Virkatie 5

Sanna Olkkonen 44 t 81 €

Kauneimmat Laulut - lauluryhmässä pääset laulamaan suosittuja lauluja kansanlauluista menneiden vuosien hitteihin. Saat kurssilta myös eväitä äänenkäytön perusteisiin erilaisten harjoitteiden kautta. Kurssilaisilla on esiintymismahdollisuus lukukausien lopussa. Kurssi on avoin kaikille laulusta kiinnostuneille! Laulamme lauluja Otavan Kultaisesta laulukirjasta.

020108 Rytmimusan perusteet

To 17.45–20 29.8.2024–3.4.2025

Jokirinteen koulu, musiikkiluokka Kaiku, 1 krs

huone 114 *E, Jokiniityntie 5

Aino Mero 66 t 94 €

Kurssilla opiskellaan laulun perustekniikkaa eri tyylilajeja sisältävän ohjelmiston kautta (mm. pop, rock, jazz, musikaali). Kurssikerrat sisältävät ryhmäopetusta sekä muiden osallistujien läsnä ollessa tapahtuvaa henkilökohtaista opetusta.

020109 Lauluyhtye Svengi

Ti 18.15–19.15 27.8.2024–1.4.2025
Jokirinteen koulu, musiikkiluokka Kaiku, 1 krs
huone 114 *E, Jokiniityntie 5
Aino Mero 29,26 t 64 €
Uusi kurssi alkaa! Tervetuloa mukaan aikuisten lauluryhmään, jossa lauletaan suomen- ja englanninkielisiä popkappaleita yksinäisesti. Ei siis kuorostemmoja tai nuottien lukemista tässä ryhmässä, pelkkää vaivatonta laulamisen iloa yhdessä! Kurssilla harjoitellaan myös laulutekniikan perusteita, mm. hengitysharjoituksia sekä äänen voimakkuuksia.

020110 Biisipaja, syksy 2024

Ma 18.15–19.45 26.8.–11.11.2024
Jokirinteen koulu, musiikkiluokka Kaiku, 1 krs
huone 114 *E, Jokiniityntie 5
Aino Mero 22 t 59 €
Uusi kurssi alkaa! Oletko koskaan halunnut tehdä ikioman kappaleen? Kurssilla harjoitellaan matalalla kynnyksellä ja rennolla asenteella biisin tekoa sekä tunnistamaan popkappaleen rakenteita, opetellaan muutamia sointukiertoja ja kappaleen draamankaa-reen liittyviä asioita. Ei haittaa vaikkei olisi tehnyt kappaleita koskaan ennen. Kurssin aikana ehdit tekemään n. 1-5 kappaletta. Kurssin lopuksi mahdollisuus esiintymiseen omalla laulullasi. Osallistujien ikä 15 vuodesta ylöspäin. Tervetuloa mukaan!

020111 Biisipaja, kevät 2025

Ma 18.15–19.45 13.1.–31.3.2025
Jokirinteen koulu, musiikkiluokka Kaiku, 1 krs
huone 114 *E, Jokiniityntie 5
Aino Mero 22 t 59 €
Kuten edellä.

020116 Pop/Jazz-laulun yksilöopetus 30min, syksy 2024

Ti 19.15–19.45, Ke 16.45–17.15 ja 19.30–20, To 16.45–17.15 ja 17.15–17.45 29.8.–15.11.2024
Jokirinteen koulu, musiikkiluokka Kaiku, 1 krs
huone 114 *E, Jokiniityntie 5
Aino Mero 7,37 t 451 €
Laulutunneilla opetellaan äänenkäytön perusteita ja monipuolista lauluohjelmistoa. Laulutunnin opetus räätälöidään opiskelijan

oman tason mukaan. Kurssikertoja 11x30min. Kurssille mahtuu 5 opiskelijaa, joista jokainen saa 30 min. opetuksen 11 kertaa. Tarjolla olevat tuntiajat sovitaan opiskelijoiden kanssa erikseen. Ilmoittaudu kurssille, otamme yhteyttä ja sovimme opetusajan.

020117 Pop/Jazz-laulun yksilöopetus 30min, kevät 2025.

Ti 19.15–19.45, Ke 16.45–17.15 ja 19.30–20, To 16.45–17.15 ja 17.15–17.45 29.8.–15.11.2024 16.1.–3.4.2025
Jokirinteen koulu, musiikkiluokka Kaiku, 1 krs
huone 114 *E, Jokiniityntie 5
Aino Mero 7,37 t 451 €
Kuten edellä.

020120 Harmonikkaryhmä, alkeisjatkokurssi

Ke 17–18.30 28.8.2024–26.3.2025
Jokirinteen koulu, musiikkiluokka Tuuli, 1 krs
huone 114 *E, Jokiniityntie 5
Tarja Ryyänen 44 t 81 €
Tervetuloa soittamaan harmonikkaa! Tämä kurssi on tarkoitettu hieman jo soittaneille. Soitamme perinteistä harmonikkamusiikkia: valsseja, tangoa, jenkkvoja, polkkia sekä foxtrotteja. Ryhmässä soitetaan 5-rivistä harmonikkaa ja pianoharmonikkaa.

020121 Steelpan-alkeisjatkokurssi aikuisille

Ma 16.30–18 9.9.2024–31.3.2025
KIRKKONUMMEN KOULUKESKUS, AUDITORIO, Asematie 8
Satu Jämsä 44 t 81 €
Kurssilla soitetaan öljytynnyriorkesterissa eli steelbändissä. Kirkkonummella pannut ovat soineet jo yli 25 vuotta. Kurssille voivat ilmoittautua kaikki joilla aiempaa kokemusta pannuista tai muusta musiikin harrastamisesta.

020122 Steelpan-jatkokurssi aikuisille

Ma 18–19.30 9.9.2024–31.3.2025
KIRKKONUMMEN KOULUKESKUS, AUDITORIO, Asematie 8
Satu Jämsä 44 t 81 €
Kurssilla soitetaan öljytynnyriorkesterissa eli steelbändissä. Kurssi on jatkoa pitempään pannausta soittaneille.

020125 Rumpujensoittoa aikuiseen makuuun, pariopetus

Ti 17.45–18.30 27.8.2024–1.4.2025
Toimipaikka avoin
Harri Lehtonen 22 t 440 €
Kurssilla käydään laajasti läpi kaikkea rumpujensoittoa liittyvää, kuten perustekniikkaa, koordinaatiota ja eri musiikkityylejä. Rohkeasti vaan mukaan, olit sitten vasta-alkaja tai jo hieman pidemmälle ehtinyt!

020126 Rumpujensoiton ABC yksilöopetus 30min, syksy 2024

Ti 17–17.30, Ti 18.45–19.15 27.8.–12.11.2024
Toimipaikka avoin
Harri Lehtonen 7,37 t 451 €
Kurssilla käydään laajasti läpi kaikkea rumpujensoittoa liittyvää, kuten perustekniikkaa, koordinaatiota ja eri musiikkityylejä. Rohkeasti vaan mukaan, olit sitten vasta-alkaja tai jo hieman pidemmälle ehtinyt! Ota mukaan kapulat (ja sudit eli vispilät, mikäli löytyy), kynä ja paperia/vihko sekä kuulosuojaimet (korvatulpat tai suljetut kuulokkeet). Yksilöopetuskerran pituus on 30min, 11 opetuskertaa.

020127 Rumpujensoiton ABC yksilöopetus 30min, kevät 2025

Ti 17–17.30, Ti 18.45–19.15 14.1.–1.4.2025
Toimipaikka avoin
Harri Lehtonen 7,37 t 451 €
Kuten edellä.

020130 Kitarakurssi (10-12-vuotiaat)

Ma 17.30–18.15 26.8.2024–31.3.2025
Jokirinteen koulu, musiikkiluokka Tuuli, 1 krs
huone 117 *E, Jokiniityntie 5
Samuli Federley 22 t 59 €
Kurssi on suunnattu kaikille, jotka haluavat oppia kitaransoiton alkeet helposti ja hauskesti. Soittimeksi sopii niin akustinen kuin sähkökitarakin ja ryhmässä saamme aikaiseksi monipuolista yhteissoittoa hyvien soittokavereiden kanssa. Ota mukaan oma kitara!

020132 Kitaransoiton kurssi aikuisille keskitaso, iltaryhmä

Ma 19.40–20.25 26.8.2024–31.3.2025
Jokirinteen koulu, musiikkiluokka Tuuli, 1 krs huone 117 *E, Jokiniityntie 5
Samuli Federley 22 t 59 €
Kurssi on tarkoitettu soittajille, jotka ovat käyneet aikaisemmillä kursseilla tai hallitsevat jo kitaransoiton perusteet.

020134 Kitaransoiton yksilöopetus 30min, syksy 2024

Ma 18.30–19.30, Ma 16–17.30 26.8.–13.11.2024
Jokirinteen koulu, musiikkiluokka Tuuli, 1 krs huone 117 *E, Jokiniityntie 5
Samuli Federley 36,85 t 451 €
Kitaran yksilöopetus 11 x 30min, opetuspäivä maanantai. Ilmoittaudu kurssille ja ota yhteys opettajaan oman opetusaikasi sopimiseksi. Kitaran yksityistunneilla saat soittimen opiskelusta kaiken irti. Samuli opettaa niin akustista kuin sähkökitaraakin ja tuntien sisältö sekä tavoitteet suunnitellaan yhdessä oppilaan ja opettajan välillä.

020135 Kitaransoiton yksilöopetus 30min, kevät 2025

Ma 18.30–19.30, Ma 16–17.30 13.1.–31.3.2025
Jokirinteen koulu, musiikkiluokka Tuuli, 1 krs huone 117 *E, Jokiniityntie 5
Samuli Federley 36,85 t 451,00 €
Kuten edellä.

020136 Komppaa ukulelella

Ma 17.30–18.30 26.8.2024–31.3.2025
Porkkalan lukio, A162, musiikkiluokka, Kirkkotallintie 6 A
Pentti Hildén 29,26 t 64 €
Kurssilla opettelemme komppaamaan ukulelella samalla kun laulamme mukana. Ota oma ukulele ja iloinen mieli mukaan!

020146 Pianoryhmä 7-9-vuotiaille

Ma 16.45–17.30 26.8.2024–31.3.2025
Jokirinteen koulu, musiikkiluokka Kaiku, 1 krs huone 114 *E, Jokiniityntie 5
Aino Mero 22 t 440 €
Pianoryhmässä (2-4 oppilasta) opetellaan

pianonsoiton alkeita, mm. koskettimien nimet, sormituksia, kolmisointuja sekä nuotinlukua.

020147 Pianoryhmä 10-12-vuotiaille

Ma 17.30–18.15 26.8.2024–31.3.2025
Jokirinteen koulu, musiikkiluokka Kaiku, 1 krs huone 114 *E, Jokiniityntie 5
Aino Mero 22 t 440 €
Pianoryhmässä (2-4 oppilasta) opetellaan pianonsoiton alkeita, mm. koskettimien nimet, sormituksia, kolmisointuja sekä nuotinlukua.

020148 Pianonsoiton yksilöopetus 30min, syksy 2024

Pe 17–20 30.8.–15.11.2024
Villa Haga, luokka 10, Virkatie 5
Isa Eskola 7,37 t 451 €
Pianonsoiton yksilöopetus 11 x 30min. Ilmoittaudu kurssille, otamme yhteyttä ja sovimme opetusajankohdan. Opetuspäivä perjantai.

020149 Pianonsoiton yksilöopetus 30min, kevät 2025

Pe 17–20 17.1.–4.4.2025
Villa Haga, luokka 10, Virkatie 5
Isa Eskola 7,37 t 451 €
Kuten edellä.

020160 Musiikkia mukautetusti / Anpassad musikcirkel

To 17.30–18.30 29.8.2024–27.3.2025
Joka toinen viikko
Papinmäen koulu, musiikkiluokka, Vilhonkummutie 2
Sanna Oikkonen 16 t 35 €
Aikuisten mukautetussa musiikkipiirissä laulamme, soitamme, liikumme ja tanssimme yhdessä. Kursen innehåller sång, rytminstrument och motion till dans.

Kurssipäivät syksyllä/kursdagar på hösten: 31.8, 12.9, 26.9, 10.10, 24.10 ja/och 7.11.
Kurssipäivät keväällä/kursdagar på våren: 16.1, 30.1, 13.2, 27.2, 13.3 ja/och 27.3.
Kurssi rahoitetaan osaksi opintoseteleillä.

020161 Musiikkia mukautetusti / Anpassad musikcirkel

To 18.45–19.45 29.8.2024–27.3.2025
Papinmäen koulu, musiikkiluokka,

Vilhonkummutie 2
Sanna Oikkonen 16 t 35 €
Kuten edellä.

KUVATAIDE BILDKONST

022007 Taidegraafikan ja piirustuksen päiväkursi

Ke 12–14.15 11.9.–13.11.2024
KUVATAIDEKOULU, Vanha Heikkiläntie 19B
Kaisa Eriksson 26 t 74 €
Tutustutaan erilaisiin piirustusvälineisiin. Työstetään piirustusten pohjalta taidegraafikan painolaatta, jolla painetaan vedoksia omista piirroksista. Kurssimaksu sisältää perustarvikkeet ja -materiaalit 15€.

022008 Maalauksen päiväryhmä

Ma 12.15–14.30 2.9.2024–24.3.2025
FINNSBACKAN NAVETTA, Kappalaisenpolku 5
Tarja Bruun-Järvenpää 54 t 87 €
Kurssin tavoitteena on löytää omaa luovuutta ja ilmaisutaitoa sekä kehittää havaintoa. Opimme myös hallitsemaan keskeisiä työvälineitä ja materiaaleja, sekä tutustumme väri- ja sommitteluoppiin.

022009 Värien ja tyylien sekoituspaja

Ma 18–20.15 2.9.2024–24.3.2025
Jokirinteen koulu, Jokiniityntie 5
Bruun-Järvenpää Tarja 54 t 87 €
Opiskelemme vesiliukuoisilla öljy-, akryyli-, akvarelliväreillä ja öljypastelliliiduilla maalausta. Aiheena ovat asetelmat, maisemat ja omat aiheet.

022010 Piirustus ja maalaus

Ti 18–20.15 3.9.2024–25.3.2025
FINNSBACKAN NAVETTA, Kappalaisenpolku 5
Tarja Bruun-Järvenpää 54 t 87 €
Viivarytmi ja väri kutsuvat maalaamaan ja piirtämään. Otamme aiheet asetelmista ja oppilaiden omista aiheista. Tavoittelemme oman persoonallisen ilmaisun löytämistä värin, valon, valöörin, viivan ja sommittelun keinoin. Kurssi soveltuu niin aloittelijoille kuin edistyneemmillekin.

022011 Maalauksen peruskurssi

Ke 18–20.15 4.9.2024–26.3.2025
FINNSBACKAN NAVETTA, Kappalaisenpolku 5
Tarja Bruun-Järvenpää 54 t 87 €
Kurssin aikana opetellaan vesiliukoisilla öljy-,
akryyli- ja vesivärimaalauksen perusteita
sekä väri-, sommittelu- ja materiaalioppia.

022012 Luova piirustus

To 18–20.15 5.9.2024–20.3.2025
Kirkkonummen Kipinä, Vanha Sairaالاتie 5
Soile Kortesalmi 54 t 100 €
Kurssilla opit piirtämään mielikuvista ja
havainnosta. Sisältö painottuu luonnollisen
piirtämisen, aisteja aktivoivien ja kontrolliini
liittyvien ohjattujen piirustusharjoitusten
tekemiseen. Kurssilla on malli 2x lukuvuoden
aikana. Mallikulut (13€) sisältyvät hintaan.

022013 Avoin Atelje

To 15–18 19.9.2024–6.3.2025
Kirkkonummen Kipinä, Vanha Sairaالاتie 5
Soile Kortesalmi 56 t 100 €
Oletko haaveillut maalaamisesta kiireet-
tömästi ja nautintoon pohjauten? Kurssi
tarjoaa tilan ja yhteisön, jossa voit inspiroitua,
keskittyä ja rauhoittua kuvan tekemisen ää-
relle. Kurssilla on malli 2x lukuvuoden aikana.
Mallikulut (13€) sisältyvät hintaan.

022014 Maisemamaalaus

Pe 13.45–15 6.9.2024–21.3.2025
FINNSBACKAN NAVETTA, Kappalaisenpolku 5
Loviisa Lassila 54 t 87 €
Tutustumme erilaisiin tapoihin kuvata maise-
maa, luoda tilaa ja tunnelmia. Lähtökohdina
teoksille käytämme sekä kuvia että meneme-
ne sään sallissa luontoon työskentelemään.



022018 Havaintopiirustus TPO I (ihminen ja tila)

Ma 18–20.30 2.9.–9.12.2024
MÄKITALO, Lukkarinmäki 1 A
Emilia Linnavuori 45 t 121 €
Kurssilla keskitytään havainnosta piir-
tämiseen eri piirtimin. Ohjelma sisältää
monipuolisia harjoitteita, kuten elävän
mallin piirtämistä sekä tilan ja esineiden

kuvaamista. Kurssilla käden ja silmän
yhteistyö kehittyvät asiantuntevassa
ohjauksessa. Kurssi on osa aikuisten
taiteen perusopetuksen opintokokonai-
suutta (yht. 500h). Opetussuunnitelma
löytyy verkosta: [https://kirkkonummi.fi/
opetustarjonta-1/](https://kirkkonummi.fi/opetustarjonta-1/) Kurssimaksu sisältää
materiaalit ja elävästä mallista aiheutu-
vat kulut (40 €)



022019 Maalaus TPO II (väri ja valo)

Ma 18–20.30 6.1.–29.4.2025
KUVATAIDEKOULU Vanha Heikkiläntie 19 B
Suvi Niskakangas, Kaisa Eriksson 45 t
121 €
Kurssilla keskitytään värioppiin ja
maalaamiseen pääasiassa akryylimaalain
ja vesiliukoisia värejä/maaleja käyttäen.
Ohjelmassa on monipuolisia harjoitteita,
jotka sisältävät tutustumista taidema-
lauksen historiaan ja eri tyyliin. Kurssi
on osa aikuisten taiteen perusopetuksen
opintokokonaisuutta (yht. 500h). Ope-
tussuunnitelma löytyy verkosta: [https://
kirkkonummi.fi/opetustarjonta-1/](https://kirkkonummi.fi/opetustarjonta-1/) Kurs-
simaksu sisältää materiaalit (40 €)

022027 Kuvallisen ilmaisun peruskurssi syksy

To 11–13.15 5.9.–7.11.2024
KUVATAIDEKOULU, Vanha Heikkiläntie 19 B
Suvi Niskakangas 27 t 25 €
Kurssilla maalataan ja piirretään erilaisiin
aiheisiin syventyen. Keskitytään kuvan raken-
tamisen perusasioihin. Kurssia rahoitetaan
Opetushallituksen opintototeilla.

022028 Kuvallisen ilmaisun peruskurssi kevät

To 11–13.15 16.1.–20.3.2025
KUVATAIDEKOULU, Vanha Heikkiläntie 19 B
Suvi Niskakangas 27 t 25 €
Kuten edellä.

022029 Nuorten taidetyöpaja Heikkilä

Ke 17.45–20.15 4.9.2024–9.4.2025
KUVATAIDEKOULU, Vanha Heikkiläntie 19 B
Suvi Niskakangas, Kaisa Eriksson 80 t 126 €
Nuorten taidetyöpajassa voi jatkaa kuva-
taideharrastusta kuvataidekoulu-opintojen
jälkeen. Kurssi sopii kaikille noin 15-20-vuo-
tialle kuvataiteesta kiinnostuneille nuorille,
eikä aiempaa kokemusta tarvitse olla. Materi-
aalimaksu 25€ sisältyy hintaan.

022030 Nuorten taidetyöpaja Veikkola

Ke 18–20 28.8.2024–23.4.2025
VUORENMAÄN KOULU *E,
Eerikinkartanontie 5
Jatta Vuorinen 69 t 114 €
Nuorten taidetyöpajassa maalataan, piirre-
tään ja tehdään taidetta eri tavoin. Kurssi
soveltuu noin 13-18-vuotiaille nuorille, mutta
aiempaa kokemusta taiteen tekemisestä ei
tarvita. Kurssimaksuun sisältyy materiaali-
maksu (20€)

022031 Ihminen piirtäen

Ma 18–20.30 20.1.–21.4.2025
MÄKITALO, Lukkarinmäki 1 A
Emilia Linnavuori 40 t 101 €
Opi piirtämään ihmisen! Elävän mallin
piirustus on kuvataiteen perusharjoitus,
jossa opetellaan ihmisen kuvaamista
vapauttavien menetelmin. Kurssimaksu
sisältää elävästä mallista aiheutuvat
kulut (30 €)

022032 Maalaus ja kuvataide Målning/Bildkonst

To 18.30–20.45 5.9.2024–20.3.2025
VUORENMAÄN KOULU *E,
Eerikinkartanontie 5
Katja Lahti 54 t 87 €
Kurssin tavoitteena on oman taiteellisen
ilmaisun löytäminen erilaisten materiaalien
ja tekniikoiden kautta. Att finna den egna
konstnärliga uttrycksformen med tillhjälp av
olika material och tekniker.



022033 Maalaus ja piirustus Veikkola

To 18–20.15 5.9.2024–27.3.2025

VEIKKOLAN KOULU, kuvataideluokka,
Kisapolku 7

Tarja Bruun-Järvenpää 54 t 87 €

Maalaamme kurssilla vesiliukoisilla öljy-, akryyli- ja vesiväreillä. Työstämme asetelmia ja oppilaiden omia aiheita.

022034 Tehdään savesta, keramiikan peruskurssi

To 17.30–20 28.8.2024–27.3.2025

KUVATAIDEKOULU Vanha Heikkiläntie 19 B
Kaisa Eriksson 40 t 111 €

Kurssilla opetellaan saven muotoilua, pinnan käsittelyn ja koristelun perustechniikoita sekä valmistetaan esineitä ja hahmoja. Kurssi on tarkoitettu aikuisille sekä lapsille. Polttomaksu ja materiaalit (40€) sisältyvät kurssimaksuun.

022037 Galleria- ja museokierros syksy

Pe 11–14 30.8.–22.11.2024

Toimipaikka avoin

Minna Lampioja 20 t 25 €

Pidätkö kuvataiteen kokemisesta ja katsoamisesta, museoista ja gallerioista? Kurssilla toteutetaan galleria- ja/tai museokierros ohjatusti joka kolmas perjantai. Kurssia rahoitetaan Opetushallituksen opintoseteleillä.

022038 Galleria- ja museokierros kevät

Pe 11–14 17.1.–11.4.2025

Toimipaikka avoin

Minna Lampioja 20 t 25 €

Kuten edellä.

022039 Abstrakti maalaus ja sekateknikka syksy

Ti 11–13.15 3.9.–5.11.2024

KUVATAIDEKOULU, Vanha Heikkiläntie 19 B
Minna Lampioja 27 t 25 €

Tule löytämään sisäinen luovuutesi sekä iloa ja uutta inspiraatiota kuvan tekemisestä. Kurssilla tutustutaan sekatekniikan tarjoamiin mahdollisuuksiin vaihtuvien teemojen innoittamina. Kurssia rahoitetaan Opetushallituksen opintoseteleillä.

022040 Abstrakti maalaus ja sekateknikka kevät

Ti 11–13.15 14.1.–18.3.2025

KUVATAIDEKOULU Vanha Heikkiläntie 19 B
Minna Lampioja 27 t 25 €

Kuten edellä.

022042 Ruukkutyöpaja

La 10–14.15, Su 11–13.15 26.–27.10.2024

Kirkkonummen Kipinä, Vanha Sairaالاتie 5
Soile Kortesalmi 9 t 53 €

Muovaike uniikki ruukku! Kurssilla rakennetaan ruukku makkara- tai suomutekniikalla. Opit keramiikan työstämisen ja muotoilun pe-

rusteita. Materiaalit ja polttomaksu sisältyvät hintaan (10€).

022043 Ruukkutyöpaja

La 10–14.15, Su 11–13.15 8.–9.2.2025

Kirkkonummen Kipinä, Vanha Sairaالاتie 5
Soile Kortesalmi 9 t 53 €

Kuten edellä.

022044 Grafiikka I kuivaneula, monotypia ja puupiirustus

La 11–15.30, Su 11–16.15 26.10.–10.11.2024

KUVATAIDEKOULU, Vanha Heikkiläntie 19 B
Tarja Bruun-Järvenpää 26 t 99 €

Opettelemme työstämään grafiikkaa kuivaneula-, monotypia-, tai puupiirustustekniikalla. Materiaalimaksu 35 € sisältyy kurssimaksuun.

022045 Grafiikka II kuivaneula, monotypia ja puupiirustus

La 11–15.30, Su 11–16.15 1.–16.3.2025

KUVATAIDEKOULU, Vanha Heikkiläntie 19 B
Tarja Bruun-Järvenpää 26 t 99 €

Kuten edellä.

022048 Kalligrafia

La 10–13, Su 10–13 15.3.–6.4.2025

KUVATAIDEKOULU Vanha Heikkiläntie 19 B
Hong Liu-Serteri 16 t 59 €

Kalligrafia-maalausta kiinalaisen opettajan johdolla. Jos olet jo aiemmin ollut kurssilla, saat yksilöllistä ohjausta vaativampiin aiheisiin. Kurssilla harjoitellaan kiinalaista perinteistä kalligrafiaa: kukkien, puiden, lintujen, eläimien ja maisemien maalaamista.

022049 Maalauksen ja grafikan kesäkurssi

Ma 11–15.30, Ti 11–15.30, Ke 11–15.30,

To 11–15.30, Pe 11–15.30, 11–15.30

9.–13.6.2025

KUVATAIDEKOULU, Vanha Heikkiläntie 19 B
Tarja Bruun-Järvenpää 30 t 64 €

Kurssilla voi maalata ulkona pihapiirissä kesän värejä tai sisätiloissa asetelmia. Grafiikassa opettelemme valmistamaan grafiikkaa monotypia- tai puupiirustustekniikalla.

022050 Kokeilevan piirustuksen ja maalauksen kesäkurssi

Ti 16.30–19.30 15.5.–19.6.2025

KUVATAIDEKOULU, Vanha Heikkiläntie 19 B
Emilia Linnavuori 20 t 64 €

Tule mukaan innostavalle kesäkurssille! Kurssilla kokeillaan erilaisia piirustus- ja maalausvälineitä myös niitä yhdistellen.

KIRJALLISUUS, KIRJOITTAMINEN JA TEATTERI

LITTERATUR, SKRIVANDE OCH TEATER

031001 Elämäni teemoja ja tarinoita

Ti 11–14.15, 10.9.2024–8.4.2025

FINNSBACKAN NAVETTA, ateljeepaja

Wirkkala *E, Kappalaisenpolku 5

Susanna Partio 56 t, 87 €

Tule kirjoittamaan omaa elämäsi näkyväksi! Kirjoittaminen ja toisten tarinoiden kuunteleminen tuo oivalluksia ja iloa ja jäsentää eletyn merkitystä. Tekstejä voi tuottaa elämän suurista linjoista tai sivupuolista. Soveltuu parhaiten yli 40-vuotiaille. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta kirjoittamisesta. Kokoonnumme joka toinen viikko.

031003 Kirjoittavaa minää etsimässä

La 10–15.30, Su 10–15.30, 8.–9.2.2025

KIRKKONUMMEN KOULUKESKUS,
Porkkalan lukio L-313 (L-talo), Kirkkotallintie 1 B, III kerros

Susanna Partio 12 t, 53 €

Keveiden ja leikkilisten harjoitusten avulla etsimme kirjoittavaa minää ja kirjoittamisen iloa ja nautintoa. Kurssi sopii sekä aloitteleville kirjoittajille että pidemmälle ehtineille.

031004 Keväinen kirjoituspäivä metsän sylissä

La 10–15.30, 17.5.2025

Mariefred huvila, Mariefredintie 75

Jenna Rignell 6 t, 31 €

Astu sisään metsän aina auki olevasta ovesta ja anna itsellesi aikaa inspiroitua kirjoittaen. Keväisellä kurssilla nautimme mahdollisuudesta asettua itsemme ja olemisen äärelle monipuolisten kirjoitusmenetelmien keinoin. Kirjoitamme erilaisia luovan kirjoittamisen harjoituksia. Mitään taiteellisia ennakkoaitoja et tarvitse, halu kokea oma kirjoittaminen ryhmän tuella riittää! Ryhmässä tekstien jakaminen on vapaaehtoista.

031005 Kirjoituskävelyt Kirkkonummella

Ti 17.30–19, Ke 17.30–19, 21.5.–4.6.2025

Ulkona

Jenna Rignell 6 t, 31 €

Kirjoituskävelyillä kävellään, havainnoidaan ja kirjoitetaan rennosti. Haemme inspiraatiota kirjoittamiseen eri maisemista Kirkkonummella. Teemme luovuutta tukevia harjoituksia ja kirjoitamme rennosti kulloisestakin kohteesta lyhyitä tekstejä. Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin pidempään kirjoittaneille. Jos sataa, kirjoitamme sateensuojassa.

031010 Historiapiiri – suomalaista arkea 1900-luvun jälkipuoliskolla

Ke 17.30–20, 18.9.–20.11.2024

Jokirinteen koulu, 3 krs huone 102 *E,
Jokiniityntie 5

Kirsi Ahonen 27 t, 64 €

Historiapiiri toimii keskusteluryhmänä, jossa ajatuksia vaihdetaan teemaluentojen ja menneiltä vuosikymmeniltä peräisin olevien filmikatkelmien, kuvien ja muiden aineistonäytteiden lomassa. Kurssi tarjoaa tilaisuuden peilata omia muistoja ja kokemuksia yhteiskunnan yleisempiin kehityskuluihin. Joka tapaamiskerralla on oma teemansa. Kurssi ei edellytä kirjallisuuteen perehtymistä.

031006 Tervetuloa teatteriin!, syksy 2024

To 17.15–19, 29.8.–14.11.2024

MASALAN MONITOIMITALO, monitoimisali,
Sundsbergintie 1

Tristan Selin 25,6 t, 59 €

Tällä kurssilla perehdyimme monipuolisesti teatteri-ilmaisun eri osa-alueisiin. Huomion kohteena ovat mm. liike, ääni, läsnäolo ja kontakti sekä tunneilmaisu ja roolityöskentely. Tule mukaan keräämään rohkeutta ja kartuttamaan esiintymiskokemusta positiivisessa ja kannustavassa ilmapiirissä! Emme kritisoi toisiamme, vaan ohjaaja antaa lempeitä kehittämissuhteita.

031007 Tervetuloa teatteriin!, kevät 2025

To 17.15–19, 16.1.–3.4.2025

MASALAN MONITOIMITALO, monitoimisali,
Sundsbergintie 1

Tristan Selin 14,6 t, 59 €

Kuten edellä.

031008 Aivopelit, syksy 2024

To 16–17, 29.8.–14.11.2024

MASALAN MONITOIMITALO, monitoimisali,
Sundsbergintie 1

Tristan Selin 14,6 t, 53 €

Aivopelit-kurssi on sinulle, joka haluat pitää hauskaa rennon leikkisällä mielellä ja samalla pitää huolta aivojen hyvinvoinnista! Kurssin harjoitukset auttavat kehittämään ja ylläpitämään kognitiivisia taitoja, muistia, koordinaatiota sekä sosiaalisia taitoja. Tule sellaisena kuin olet!

031009 Aivopelit, kevät 2025

To 16–17, 16.1.–3.4.2025

MASALAN MONITOIMITALO, monitoimisali,
Sundsbergintie 1

Tristan Selin 14,6 t, 53 €

Kuten edellä.

Kädentaidot Hantverk



Seuraa kädentaidon kursseja myös sosiaalisessa mediassa:

[instagram.com/kirkkonummen_kansalaisopistokt](https://www.instagram.com/kirkkonummen_kansalaisopistokt)

Täältä löydät kuvia kurssilaisten kauniista töistä, kurssi-infoa sekä lukuisia ideoita ja inspiraatiota omiin töihin.

Kurssit

Taitoaineissa ylläpidetään ja edistetään kädentaitojen perinteitä ja opiskellaan uusia taitoja. Taitoaineita voi opiskella koko lukuvuoden kestäville kursseille tai lyhyemmille intensiivikursseille sekä kesälukukaudella huhti-kesäkuussa. Kaikki kurssit soveltuvat alkeis- ja jatkokurssin opiskelijoille, ellei tasokuvasta ole mainittu erikseen.

Materiaalit

Opiskelija hankkii kursseilla tarvittavan materiaalin itse. Joillakin kursseilla osa materiaaleista sisältyy kurssihintaan, josta mainitaan erikseen kurssin kuvauksessa. Materiaalihankeistä kerrotaan kurssin infokerralla tai opettaja antaa lisätietoja sähköpostitse tai kurssin alussa.

Kurserna

I färdighetsämnen upprätthålls och främjas handarbetets traditioner och nya färdigheter studeras. Färdighetsämnen kan studeras på kurser som pågår hela läsåret eller på kortare intensivkurser samt under sommarläsåret i april-juni. Alla kurser lämpar sig för studerande på nybörjar- och fortsättningsnivå ifall ingen nivåbeskrivning nämns separat.

Materialen

Studerande skaffar materialet som behövs under kursen själv. På vissa kurser ingår en del av materialet i kurspriset. Då nämns det separat i kursbeskrivningen. Det berättas mer om materialanskaffningarna på kursens infotillfälle eller så ger läraren ytterligare information i början av kursen.



KÄSITYÖKOULU HANDARBETSSKOLA

Käsityökoulu kuuluu taiteen perusopetuksen visuaalisten taiteiden alaisuuteen ja se on tavoitteellista, tasolta toiselle etenevää kädentaidon opetusta, jonka opetussuunnitelma perustuu lakiin taiteen perusopetuksesta. Käsityökoulun vapaille paikoille voi ilmoittautua mukaan. Opetuksen lähtökohtana ovat oppilaan omakohtaiset kokemukset, käsillä työskentely, tuotteiden valmistus ja oman ilmaisun kehittyminen. Opetuksessa painotetaan havainnointia ja luovaa ongelmanratkaisua. Tavoitteena on, että opiskelun tehtävät ja teemat valitaan vuosittain niin, että oppilaat kokevat tekemisen ja oppimisen iloa sekä harjoittelevat työhön keskittymistä ja omasta työtilasta ja välineistä huolehtimista. Tervetuloa mukaan!

022701 Käsityökoulu 10-12 vuotiaat

Ma 15-17, 26.8.-9.12.2024
MÄKITALO, Lukkarinmäki 1 A
Elina Räisänen 44 t 138 €

Käsityökoulun syyspuolella muun muassa tehdään keramiikkaa, punotaan koreja, painetaan seulalla, sekä emaloidaan. Lukukausimaksu (110 €) maksetaan erikseen sekä syksyllä että keväällä. Materiaalimaksu 28 €/lukukausi maksetaan lukukausimaksun yhteydessä. Kurssi-ilmoittautumiseen tulee vanhemman tiedot laskun lähettämistä varten, myös aikuisen sähköpostiosoite on tärkeä, sitä kautta tulee kurssi-infoa!

022702 Käsityökoulu 10-12 v. kevät

Ma 15-17, 13.1.-19.5.2025
MÄKITALO, Lukkarinmäki 1 A
Elina Räisänen 46 t 138 €

Keväällä käsityökoulussa mm. valetaan pieniä betonitöitä, tehdään polymeerimassoilla sekä työstetään nahkapaperia. Näiden lisäksi työskennellään muidenkin tekniikoiden ja materiaalien parissa.

022703 Käsityökoulu 7-9 v. UUSI ryhmä

To 15-16.30, 29.8.-12.12.2024
MÄKITALO, Lukkarinmäki 1 A
Elina Räisänen 30 t 138 €

Uusi Käsityökoulun ryhmä aloittaa! Käsityökoulussa opitaan monipuolisesti erilaisia kädentaitoja, kuten kankaanpainoa, huovutusta, puutöitä, keramiikkaa, korutöitä, metallitöitä ja mosaiikkia. Tavoitteena on oppilaan luovuuden, kädentaitojen ja ilmaisun kehittäminen. Kurssi-ilmoittautumisessa vanhemman tiedot laskun lähettämistä varten, myös aikuisen sähköpostiosoite on tärkeä, sitä kautta tulee kurssi-infoa.

022704 Käsityökoulu 7-9.v. kevät

To 15-16.30, 9.1.-15.5.2025
MÄKITALO, Lukkarinmäki 1 A
Elina Räisänen 30 t 138 €

Keväällä käsityökoulussa mm. tehdään keramiikkaa, värjätään ja painetaan kangasta, työstetään kipsiä, sekä monia muita pieniä töitä.

TEEMAT JA TAPAHTUMAT TEMAN OCH EVENT

022901 Kudontaa ja lempeää liikuntaa -retriitti Rafsössä

La 9.45-22, Su 9-17, 21.-22.9.2024
Räfsön leirikeskus, Långholminpolku 24
Elina Räisänen ja Jenna Rignell 30 t 149 €
Tule hakemaan virtaa syksyyn! Hyvää oloa niin keholle kuin mielelle lempeän liikunnan ja koukuttavan kudonnan parissa! Tervetuloa viettämään hyvinvointiviikonloppua kauniisiin luonnon maisemiin Räfsön merelliseen maisemaan hyvässä porukassa. Viikonlopun aikana opit kutomaan helpoilla, hauskoilla ja kätevilla pirtakangaspuilla oman upean tuotteen. Hyvinvointiviikonlopussa rytmittyä oma luova toiminta yhdistettynä ohjattuihin kehoavaaviin liikkuvuushetkiin, niska-hartiaseudun avauksiin, rauhoittaviin rentoutuksiin sekä kehon syviä tukilihaksia vahvistaviin harjoitteisiin. Ilmoittautumisen yhteydessä ilmoitathan sähköpostiosoitteesi, jolloin saat tarvittavat lisätiedot suoraan sähköpostiisi. Hintaan sisältyy majoitus 1 hengen huoneissa, ruokailut sekä osa materiaaleista. Sitova ilmoittautuminen perjantaihin 6.9. mennessä. Tapaaminen la 21.9. klo 9.45 Långholminpolku 24.

022902 Retki Tampereen kädentaitomessuille

Pe 7.45-18.30 15.11.2024
Matkakeskus, Asemankaari 3
Elina Räisänen 15 t 43 €
Tule mukaan kokemaan Euroopan suurin käsi- ja taideteollisuusmessutapahtuma Suomen Kädentaidot -messut, jossa käsityöalan ammattilaiset, harrastajat ja kädentaidoista kiinnostunut suuri yleisö kohtaavat. Tule mukaan retkelle saamaan uusia ideoita, ostamaan käsintehtyjä joululahjoja tai vain nauttimaan messujen monipuolisesta tarjonnasta. Lähtö on Kirkkonummen Matkakeskuksen luota (Asemankaari 3) tilausajo linja-autolla 15.11.2023 klo 8, ole ajoissa paikalla! Aikaa messuilla kiertämiseen 5-6 tuntia. Paluu (samaa reittiä) Kirkkonummelle noin 18. Maksu sisältää sisänpääsylipun sekä kuljetukset. Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 31.10.

KERAMIikka KERAMIK

023001 Unikkeja keramiikkalaattoja

Pe 18-19.30, La 11-17 30.8.-20.9.2024
FINNSBACKAN NAVETTA, keramiikkapaja
Franck *E, Kappalaisenpolku 5
Karoliina Tuovinen ja Tarja Bruun-Järvenpää 20 t 69 €

Kurssilla valmistamme pieniä laattoja käyttö- ja koristetöihin, sekä mosaiikkitöihin sopivia keraamisia laattoja persoonallisin pinnoin ja lasittein. Savi, lasite ja polttomaksu (10 €) sisältyy kurssimaksuun. Opetus 30.-31.8., 14.9., 20.9.

023002 Keramiikkaa luovasti

Ma 16.30-19.30 9.9.2024-17.3.2025
FINNSBACKAN NAVETTA, keramiikkapaja
Franck *E, Kappalaisenpolku 5
Karoliina Tuovinen 72 t 121 €
Keramiikkaa luovalla otteella erilaisin tekniikoin ja materiaaliyhdistelmin. Polttomaksu 20e sisältyy kurssihintaan. Savesta laskutetaan erikseen.

023003 Keramiikan työpaja

Ke 17-20 11.9.2024-19.3.2025
KYLÄMÄLÄ, SJÖKULLAN KOULU,
Sjökullantie 285
Terhi Mickelsson 72 t 121 €
Keramiikkaesineiden valmistusta eri tekniikoita apuna käyttäen. Polttomaksu 20 € sisältyy kurssimaksuun, savesta laskutetaan erikseen.

023004 Keramiikkaa astioista veistoksiin

To 9.45-12.45 12.9.2024-20.3.2025
FINNSBACKAN NAVETTA, keramiikkapaja
Franck *E, Kappalaisenpolku 5
Karoliina Tuovinen 72 t 121 €
Tällä kurssilla syvennäme keramiikan perustekniikoiden hallintaa ja opimme uutta. Polttomaksu 20 € sisältyy kurssimaksuun, savesta laskutetaan erikseen.

023005 Keramiikkalaattoja Rut Brykin tapaan

To 17-20, To 17-18.30, La 10-16 24.10.-14.11.2024
FINNSBACKAN NAVETTA, keramiikkapaja Franck *E, Kappalaisenpolku 5
Karoliina Tuovinen 24 t 79 €
Kurssilla perehdyimme Rut Brykin käyttämään laattatekniikkaan, joka mahdollistaa saman kuvion toistamisen saveen grafiikan tapaan kipsilevyn kautta. Materiaalimaksu 20 € (savi, lasite, kipsi ja poltto) sisältyy kurssimaksuun. Työskentely 24.10. 26.10. 7.11. 9.11. ja 14.11.

023006 Keramiikkalaattoja Rut Brykin tapaan 2

To 17-18.30, To 17-20, La 11-16, Su 11-16 24.4.-15.5.2025
FINNSBACKAN NAVETTA, keramiikkapaja Franck *E, Kappalaisenpolku 5
Karoliina Tuovinen 24 t 79 €
Kuten edellä. Materiaalimaksu 20 € (savi, lasite, kipsi ja poltto) sisältyy kurssimaksuun. Työskentely 24.4. 26.4. 8.5. 10.5. 15.5.

023007 Lyhtyjä ja tuikkuja

La 14-17.45, Su 11-15.15 3.-23.11.2024
FINNSBACKAN NAVETTA, keramiikkapaja Franck *E, Kappalaisenpolku 5
Karoliina Tuovinen 11,50 t 58 €
Kurssilla valmistamme erilaisia lyhtyjä suurista ulkolyhdyistä pienempiin tunnelman luojiin käsinrakennustekniikoin sekä apumuotteja käyttäen. Käytössä helposti muovailtava vaalea korkeanpolton savi n. 4 kg (savi, lasite ja poltto 15€ sisältyy kurssihintaan).

023009 Jouluinen perhekeramiikkakurssi

La 10.30-13.30 23.11.2024
FINNSBACKAN NAVETTA, keramiikkapaja Franck *E, Kappalaisenpolku 5
Karoliina Tuovinen 4 t 31 €
Työskentelemme vanhempi-lapsi parina ja valmistamme veikeitä satueläimiä tai vaikkapa kynttilälyhtyjä jouluisissa tunnelmissa. Savi-, lasite- ja polttomaksu (10€) sisältyy kurssihintaan. Aikuinen ilmoittautuu.

023010 Jouluinen perhekeramiikkakurssi 2

Su 10.30-13.30 24.11.2024
FINNSBACKAN NAVETTA, keramiikkapaja Franck *E, Kappalaisenpolku 5
Karoliina Tuovinen 4 t 31 €
Kuten edellä. Savi-, lasite- ja polttomaksu (10€) sisältyy kurssihintaan. Aikuinen ilmoittautuu.

023012 Raku-keramiikkaa

Ti 16.30-21, Pe 17-20, La 10-17.15 27.8.-7.9.2024
FINNSBACKAN NAVETTA, keramiikkapaja Franck *E, Kappalaisenpolku 5
Karoliina Tuovinen 19 t 75 €
Kiiltoja ja koristeellisia krakleita sekä rouheita pintoja keramiikkaan rakupolttotekniikalla. Savi, poltto- ja lasitemaksu (22€) sisältyy kurssimaksuun. Opetus 27.8., 6.-7.9.

023014 Raku-keramiikkaa 2

La 10-15.30, Su 10-16.30 3.-18.5.2025
FINNSBACKAN NAVETTA, keramiikkapaja Franck *E, Kappalaisenpolku 5
Karoliina Tuovinen 22 t 81 €
Kuten edellä. Savi, poltto- ja lasitemaksu (22€) sisältyy kurssimaksuun. Opetus 3., 17.-18.5.

023015 Keramiikan kevätkurssi

Ke 17-20 2.-23.4.2025
KYLÄMÄLÄ, SJÖKULLAN KOULU,
Sjökullantie 285
Terhi Mickelsson 16 t 63 €
Keramiikan kevätkurssilla valmistamme vaikkapa pääsiäismunia tai ruukkuja kesäkuukille. Savesta laskutetaan käytön mukaan, lasite- ja polttomaksu 10 € sisältyy kurssimaksuun.

023016 Keramiikan ateljee

Ma 17-20 7.4.-5.5.2025
FINNSBACKAN NAVETTA, keramiikkapaja Franck *E, Kappalaisenpolku 5
Karoliina Tuovinen 16 t 63 €
Kurssilla voit tutustua keramiikkaan tai toteuttaa vaativampiakin töitä, omasta lähtötasosta riippuen. Savesta laskutetaan käytön mukaan, lasite- ja polttomaksu 10 € sisältyy kurssimaksuun.

Katso myös sivu 68

023022 ja 023023 Dreijauskurssit (Siuntio)

sivu 29
022034 Tehdään savesta, keramiikan peruskurssi
022042 Ruukkutyöpaja
022043 Ruukkutyöpaja

MOSAIKKI MOSAIK

023201 Mosaiikki I

Pe 18-20.15, La 10-17, Su 10-16 13.9.-6.10.2024
FINNSBACKAN NAVETTA, ateljeepaja Wirkkala *E, Kappalaisenpolku 5
Tarja Bruun-Järvenpää 36 t 71 €
Tule tutustumaan mosaiikin kiehtovaan maailmaan. Kurssilla voit suunnitella ja valmistaa persoonallisen mosaiikkityön sisätiloihin tai ulos puutarhaan. Info 13.9., työskentely la-su 28.9.-29.9. ja 5.-6.10.

023202 Mosaiikki II

Pe 18-20.15, La 10-17, Su 10-16 21.3.-6.4.2025
FINNSBACKAN NAVETTA, ateljeepaja Wirkkala *E, Kappalaisenpolku 5
Tarja Bruun-Järvenpää 36 t 71 €
Kuten edellä. Info pe 21.3., työskentely la-su 30.-31.3. ja 5.-6.4.

023207 Kesäisiä mosaiikkiunelmia

Ma-Pe 17-21, Pe 18-20.30 2.-16.5.2025
FINNSBACKAN NAVETTA, ateljeepaja Wirkkala *E, Kappalaisenpolku 5
Tarja Bruun-Järvenpää 30 t 64 €
Kurssilla valmistetaan mosaiikkitoita parvekkeelle, terassille pihalle/puutarhaan. Info 2.5., työskentely 12.-16.5.

HOPEA SILVER

023301 Alkeishopeakorurssi - sormus

Pe 18-20.30, La 9-17, Su 10-16 20.-22.9.2024
Jokirinteen koulu, metallityö, 1 krs *E,

Jokiniityntie 5

Heta Anderson 21 t 59 €

Alkeishopeakurssilla opetellaan erilaisia kultasepäalan tekniikoita hopeasormuksen valmistuksen yhteydessä. Hopea materiaalia voi ostaa opettajalta ja työkalumaksu 10 € maksetaan opettajalle.

023302 Kokeileva korumallinnuskurssi

La 9-15, 7.9.-5.10.2024

Jokirinteen koulu, kuvataide 2 krs, huone 171 *E, Jokiniityntie 5

Aino Vepsäläinen 30 t 64 €

Kurssilla tutustutaan 3D-mallinnuksen perusteisiin ja SketchUp -ohjelmaan sekä mallinnetaan koru, joka on mahdollista 3D-tulostuttaa tai valaa hopeasta. Opiskelija maksaa itse tulostus- ja materiaalikulut. Opetus 7.9., 14.9., 21.9. ja 5.10.

023304 Jatko hopeakurssi - kivenistutus

Pe 18-20.30, La 9-17, Su 10-16
25.-27.10.2024

Jokirinteen koulu, metallityö, 1 krs *E, Jokiniityntie 5

Heta Anderson 21 t 59 €

Jatkokurssilla tehdään teknisesti hieman vaativampia hopeakoruja ja opetellaan kivenistutuksen perusteet, joten kurssi edellyttää alkeishopeakurssin käynnin. Hopeamateriaalia ja kiviä voi ostaa opettajalta ja työkalumaksu 10 € maksetaan opettajalle.

023305 Jatko hopeakurssi - vanhasta uutta

Pe 18-20.30, La 9-17, Su 10-16
22.-24.11.2024

Jokirinteen koulu, metallityö, 1 krs *E, Jokiniityntie 5

Heta Anderson 21 t 59 €

Jatkokurssilla suunnitellaan ja valmistetaan uusia koruja hyödyntämällä vanhoja/rikkimenneitä jalometallikoruja ja -esineitä. Rikkoutuneiden korujen ja esineiden yksityiskohtia voidaan käyttää hyödyksi liittämällä ne uuteen valmistettuun korun osaan. Opettajalta voi ostaa materiaalia, ja työkalumaksu 10 € maksetaan opettajalle.

023306 Alkeishopeakurssi - sormus

Pe 18-20.30, La 9-17, Su 10-16
31.1.-2.2.2025

Jokirinteen koulu, metallityö, 1 krs *E, Jokiniityntie 5

Heta Anderson 21 t 59 €

Alkeishopeakurssilla opetellaan erilaisia kultasepäalan tekniikoita hopeasormuksen valmistuksen yhteydessä. Hopea materiaalia voi ostaa opettajalta ja työkalumaksu 10 € maksetaan opettajalle.

023307 Jatko hopeakurssi - kivenistutus

Pe 18-20.30, La 9-17, Su 10-16
28.2.-2.3.2025

Jokirinteen koulu, metallityö, 1 krs *E, Jokiniityntie 5

Heta Anderson 21 t 59 €

Jatkokurssilla tehdään teknisesti hieman vaativampia hopeakoruja ja opetellaan kivenistutuksen perusteet, joten kurssi edellyttää sormusrungon itsenäiseen valmistukseen vaadittavat taidot. Hopeamateriaalia ja kiviä voi ostaa opettajalta ja työkalumaksu 10 € maksetaan opettajalle.

023308 Hopeakurssi - jatkokurssi

Pe 18-20.30, La 9-17, Su 10-16
4.-6.4.2025

Jokirinteen koulu, metallityö, 1 krs *E, Jokiniityntie 5

Heta Anderson 21 t 59 €

Edellytyksenä aikaisemman alkeishopeakurssin tai vastaavan kurssin käynti, jotta osaa itsenäisesti kultasepän perusteet. Jatkokurssilla tehdään teknisesti vaativampia ja suoritaisempia hopeakoruja. Hopeamateriaalia ja kiviä voi ostaa opettajalta ja työkalumaksu 10 € maksetaan opettajalle.

023309 Hopeaketjukurssi 1

La-Su 9-17, 9.-10.11.2024

Jokirinteen koulu, kuvataide 2 krs, huone 171 *E, Jokiniityntie 5

Aino Vepsäläinen 20 t 59 €

Kurssilla tutustaan erilaisiin hopeaketjujen valmistustekniikoihin ja hopeaketjumalleihin sekä suunnitellaan ja valmistetaan hopeaketju/hopeaketjuja. Sopii sekä aiemmin

kurssin käyneille että aloittelijoille. Kurssilla on käytettävissä valmistukseen tarvittavat työvälineet, työkalumaksu 5 € maksetaan opettajalle. Materiaaleja voi ostaa opettajalta. Opetukseen sis. tauko 30 min.

023310 Hopeaketjukurssi 2

La-Su 9-17, 18.-19.1.2025

Jokirinteen koulu, kuvataide 2 krs, huone 171 *E, Jokiniityntie 5

Aino Vepsäläinen 20 t 59 €

Kuten edellä. Kurssilla on käytettävissä valmistukseen tarvittavat työvälineet, työkalumaksu 5 € maksetaan opettajalle. Materiaaleja voi ostaa opettajalta. Opetukseen sis. tauko 30 min.

ERIKOSTEKNIIKAT SPECIALTEKNIKER

024101 Korinpunonta

To 17.15-20.3.-31.10.2024

MÄKITALO, Lukkarinmäki 1 A

Elina Räisänen 15 t 53 €

Korinpunonta on valittu vuoden 2024 kädentaitotekniikaksi, eikä ihme, sillä tekniikalla voit hyödyntää monipuolisesti erilaisia materiaaleja. Tällä kurssilla opit punonnan perusteet, kuten spiraalipunonnan, ristipunonnan ja palttinapunonnan.

024102 Joululahjat upeista kynttilöistä ja saippuoista

To 18-20.15, La-Su 10-16.30, 7.-24.11.2024

MÄKITALO, Lukkarinmäki 1 A

Mia Porter 19 t 53 €

Hemmottele itseäsi ja ystäviäsi omakeisilla saippuoilla ja kynttilöillä. Kurssilla ehdit oppia molemmat tekniikat ja saada paljon tuotteita kotiin viemiseksi. Info 7.11., jolloin sovitaan materiaalihankinnat. Työskentely 23.-24.11.

024103 Kastetaan kynttilöitä

Su 11-15, 1.12.2024

MÄKITALO, Lukkarinmäki 1 A

Sari Pankkonen 5 t 40 €

Tule kastamaan pitkiä kynttilöitä itselle ja lahjaksi. Materiaalimaksu (9 €) sisältyy kurssiin.

024105 Tyylikästä betonia ulos ja sisälle

Ma&To 18–20.15, La&Su 10–15.45,
3.–14.4.2025

FINNSBACKAN NAVETTA, ateljeepaja Wirkkala *E, Kappalaisenpolku 5

Mia Porter 20 t 59 €

Betoni on hitti sisustuksessa ja ulkona.

Voit tehdä omaan tyyliisi sopivia kevyitä, sileäpintaisia, tai raskaita ja rouheita töitä esim. ruukkuja, laattoja, kynttilän alustoja, tai vaikkapa lampuja. Info 3.4., työskentely 12.-13.4, viimeistely 14.4



024201 Kalannahan parkinta

Pe 18–20.30, La–Su 10–15,
11.–13.4.2025

MÄKITALO, Lukkarinmäki 1 A

Reija Rantanen 15 t 53 €

Kurssilla parkitsemme kalojen nahkoja luonnonmukaisin, perinteisin menetelmin luonnon rasvoilla. Opettelemme myös miten nahan saa värjättyä luonnonväreillä rasvaparkituksen yhteydessä. Materiaalimaksu 5€ maksetaan opettajalle ja se sisältää kalannahat, parkinta-aineet sekä värjäysaineet.

LUONNONMATERIAALIT NATURMATERIAL

024205 Kranssikurssi

Su 10–16, 27.10.2024

MÄKITALO, Lukkarinmäki 1 A

Sari Pankkonen 7 t 31 €

Sidomme syksyn värikkäistä lehdistä, varvuista, havuista, kävyistä ja sammaleista sekä puutarhan antimista näyttäviä kransseja. Sidontalangan voi ostaa opettajalta.

024210 Siivoa ekologisesti - valmista omia puhdistusaineita eri tarpeisiin - Ekologiska rengöringsmedel

Ke 17.30–20.30 30.10.2024

MÄKITALO, Lukkarinmäki 1 A

Annika Mickos 4 t 31 €

Puhdistus- ja pesuaineita ei tarvitse olla kaappi täynnä eri lisäaineellisia ja eri tarkoituksiin. Ekologisuus ja taloudellisuus mielessä pitäen käymme läpi mitä aineita voi käyttää eri tarkoituksiin. Kurssilla valmistamme puh-

distussprayn sekä -tahnat ja käymme läpi eri nikskejä puhdistukseen. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 10€. Saat mukaasi ohjeet puhdistusaineiden perussetin valmistukseen.

Det behövs inte en hel arsenal olika putsmedel med syntetiska doftämnen och tillsatser. I ditt köksskåp hittar du mycket sådant som kan användas för ekologisk och effektiv rengöring. Vi går igenom vilka ämnen och råvaror som går att använda istället för starka och dyra putsmedel. Vi tillverkar en universalrengöringsspray, en rengöringspasta samt går igenom olika tips om rengöring. Dessutom får du recept för att själv tillverka ett set med rengöringsmedel.

024211 Tee itse kosteuttavia ja pehmeitä voiteita tai ihonhoitotuotteita

La 10–13 9.11.2024

MÄKITALO, Lukkarinmäki 1 A

Annika Mickos 5 t 41 €

Valmista ihania yrttivoiteita ja muita ihonhoitotuotteita luonnon raaka-aineista ilman mikromuoveja ja kemikaaleja. Käyttämämme aineet ovat kasviöljyjä ja -rasvoja, mehiläisenvahaa ja yrttiuutteita. Maksuun sisältyy 4 tuotetta. Suurempi määrä laskutetaan erikseen.

Gör din egen örtsalva eller andra hudvårdsprodukter av naturliga råvaror utan kemikalier och microplaster. Vi använder oss av vegetabiliska oljor, bivax och örtextrakt. Fyra produkter ingår i priset. Ingredienserna för fler produkter faktureras separat.

LANKATYÖT GARNARBETEN

024401 Makrameen alkeet

Ti 17.30–20 10.9.–8.10.2024

MÄKITALO, Lukkarinmäki 1 A

Anne Tapaninen 17 t 53 €

Makramee jatkaa suosiotaan! Tällä kurssilla opit makrameen perussolmut ja osaat tehdä kotiisi kauniin seinämakrameen. Malleja ideointia varten löytyy runsaasti

024402 Ihanat valoputoukset makrameella

Ti 17.30–20.30 22.10.–5.11.2024

Anne Tapaninen 12 t 53 €

Tee kotiisi kaunis tunnelmallinen valoputous! Näitä kun teet yhden, pian haluat jo toisen. Lisää ledvalot sisään niin ihana tunnelma on luotu.

024403 Sisusta makrameella

Ti 17.30–20 28.1.–4.3.2025

MÄKITALO, Lukkarinmäki 1 A

Anne Tapaninen 17 t 53 €

Osaat jo makrameesolmuja ja haluaisit tehdä jotain uutta kivaa? Tällä kurssilla solmeillaan kotiin hyllyjä, ampeleita, pöllöjä, tuikkupurkkeja ja tyynynpäällisiä.

024404 Neulatuftauksen perusteet

Ma 17.30–19.30, Pe 17.30–20, La 10–16
13.–25.1.2025

MÄKITALO, Lukkarinmäki 1 A

Merja Rätty 14 t 53 €

Tule opettelemaan hauska ja varsin nopea tekniikkaa, joka taipuu monenlaiseen ja on lisäksi oiva keino käyttää jämalankoja. Info 13.1. työskentely 24.-25.1.

024405 Lankojen värjäys ja pienet neuleet

Ke 17.30–20 4.9.–23.10.2024

MÄKITALO, Lukkarinmäki 1 A

Anni-Helena Leppälä 21 t 62 €

Kurssin aluksi värjäämme happoväreillä pieniä määriä lankaa, sen jälkeen neulomme värjätystä langoista pieniä neuleita kuten sukkia, lapasia ja pipoja. Kurssimaksu sisältää väri- ja kiinnitysaineet.



024406 Villapaidan suunnittelu ja toteutus

Ke 17.30–20, Ke 18–18.45

30.10.2024–12.2.2025

MÄKITALO, Lukkarinmäki 1 A

Anni-Helena Leppälä 31 t 64 €

Opi suunnitella ja toteuttaa juuri itsellesi sopiva neulepaita.

024407 Virkkausverstas

Ma 18–18.45, La 10.30–17.30 27.1.–1.2.2025
MÄKITALO, Lukkarinmäki 1 A
Anni-Helena Leppälä 9,50 t 43 €
Isoäidin neliöitä perinteisesti tai uudella twis-
tillä. Info (etä) 27.1., työskentely 1.2.

OMPELU SÖMNAD

025001 Ompelun iloa I

Ma 17.30–20.30 2.9.–4.11.2024
Jokirinteen koulu, käsityöluokka 2 krs/ h 180,
ulko-ovi D1 *E, Jokiniityntie 5
Mia Porter 36 t 73 €
Tule ompelamaan, tuunaamaan tai korjaa-
maan aikuisille ja lapsille sellaisia vaatteita
kuin tarvitset. Saumurilangat ja kaavapaperi
(2 €) sisältyvät kurssihintaan.

025002 Ompelun iloa II

Ma 17.30–20.30 20.1.–24.3.2025
Jokirinteen koulu, käsityöluokka 2 krs/ h 176,
ulko-ovi D1 *E, Jokiniityntie 5
Mia Porter 36 t 73 €
Kuten edellä. Saumurilangat ja kaavapaperi
(2 €) sisältyvät kurssihintaan.

025003 Mekkoja syksyyn ja talveen

To 18–20.15 12.9.–7.11.2024
Jokirinteen koulu, käsityöluokka 2 krs/ h 180,
ulko-ovi D1 *E, Jokiniityntie 5
Sirpa Saari 24 t 61 €
Suunnitellaan ja valmistetaan syksyyn ja
talveen sopivia mekkoja, jotka toimivat niin
arjessa kuin juhlassa. Voit olla ihan aloittelija
tai hieman ompelua taitava. Saumurilangat ja
kaavapaperi (2 €) sisältyvät kurssihintaan.

025004 Mekkoja kevääseen ja kesään

To 18–20.15 23.1.–20.3.2025
Jokirinteen koulu, käsityöluokka 2 krs/ h 180,
ulko-ovi D1 *E, Jokiniityntie 5
Sirpa Saari 24 t 61 €
Kuten edellä. Saumurilangat ja kaavapaperi
(2 €) sisältyvät kurssihintaan.

025005 Innostu ompelamaan

Su 10–15.45 8.9.2024–6.4.2025
Jokirinteen koulu, käsityöluokka 2 krs/ h 176,

ulko-ovi D1 *E, Jokiniityntie 5
Mia Porter 49 t 83 €
Ommellaan hyvässä seurassa itselle ja lapsille
vaatteita ja asusteita. Opitaan koneiden ja
kaavojen käyttöä, ompelun yksityiskohtia, yksin-
kertaaisia ompeluratkaisuja sekä vaatteiden uu-
siokäyttöä ja korjausta. Kurssimaksuun sisältyy
kaavapaperi ja saumurin lankamaksu 2€ Syksy:
8.9, 6.10. ja 3.11. Kevät 19.1. 9.2. 9.3. ja 6.4

025006 Nahkatyökurssi

Pe 17.30–20.45, La 10–15.45 15.11.–
1.12.2024
Jokirinteen koulu, käsityöluokka 2 krs/ h
180, ulko-ovi D1 *E, Jokiniityntie 5
Arja Tjärü 23 t 59 €
Ommellaan nahasta laukkuja, pussukoita
tai suojakoteloita erilaisille tavaroille
koneella ja käsin.

PERINNETEKSTIILIT TRADITIONELLA TEXTILER

025101 Pitsinnypläys

Ke 18–20.15 4.9.2024–2.4.2025
Joka toinen viikko
Jokirinteen koulu, käsityöluokka 2 krs/ h 176,
ulko-ovi D1 *E, Jokiniityntie 5
Pirjo Vänni 36 t 71 €
Aloittelijat opettelevat pitsinnypläyksen perus-
teita pienissä harjoitustöissä ja kokeneemmat
valitsevat työt oman tarpeensa ja edistymisensä
mukaan. Mukaan nuppineuloja ja nypläysvälineet,
jos on. Tarvikkeita voi hankkia opettajan kautta.

025102 Pitsinnypläys 2

Ke 18–20.15 11.9.2024–9.4.2025
Joka toinen viikko
VEIKKOLAN KOULU, kuvataideluokka,
Kisapolku 7
Pirjo Vänni 36 t 71 €
Kuten edellä.

025103 Pitsinnypläys, erikoiskurssi

La 10–16.30, Su 10–15.45 23.–24.11.2024
Jokirinteen koulu, käsityöluokka 2 krs/ h 180,
ulko-ovi D1 *E, Jokiniityntie 5

Pirjo Vänni 15 t 53 €

Tule opettelemaan uutta nyplästekniikkaa,
täydentämään aiemmin opittua tai aloitta-
maan vaikka jokin suurempi vapaavalintai-
nen, omien toiveiden mukainen työ. Kukin
kurssilainen sopii etukäteen opettajan kanssa
nyplättävästä työstä ja materiaalihankinnois-
ta. Opetuksessa la ja su 30 min. tauko.

025104 Pitsinnypläys, erikoiskurssi

La 10–16.30, Su 10–15.45 1.–2.3.2025
Jokirinteen koulu, käsityöluokka 2 krs/ h 180,
ulko-ovi D1 *E, Jokiniityntie 5
Pirjo Vänni 15 t 53 €
Kuten edellä.

025105 Kansallispuku- ja perinnekäsityökurssi

La 11–15 21.9.2024–5.4.2025
Joka toinen viikko
Jokirinteen koulu, käsityöluokka 2 krs/ h
176, ulko-ovi D1 *E, Jokiniityntie 5
Anita Grönlund 64 t 94 €
Kurssilla valmistetaan kansallispukuja
tai niiden osia Suomen kansallispuku-
keskuksen ohjeiden mukaisesti. Voit
tulla myös korjaamaan tai muokkaamaan
vanhaa pukua. Opettaja neuvoo tarvik-
keiden hankinnassa.

025106 Kehruukurssi 1

La-Su 9.30–16, 12.–13.10.2024
Jokirinteen koulu, käsityöluokka 2 krs/ h 180,
ulko-ovi D1 *E, Jokiniityntie 5
Kirsi Kostamo 16 t 53 €
Kurssilla tutustutaan lampaanvillaan, karstaa-
miseen, värttinällä ja rullilla kehräämiseen ja
kertaamiseen sekä langan viimeistelyyn. Voit
myös kokeilla koiran tai muun lemmikin karvan
työstämistä. Saat tarkemman kurssikirjeen
ennen kurssin alkua, ilmoita sähköpostiosoite.

025108 Kehruukurssi 2

La-Su 9.30–16, 8.–9.2.2025
Jokirinteen koulu, käsityöluokka 2 krs/ h 180,
ulko-ovi D1 *E, Jokiniityntie 5
Kirsi Kostamo 16 t 53 €
Kuten edellä.

KUDONTA VÄVNING

Kudonta

Kudontakursseilla kudottavat pitkät yhteisloimet suunnitellaan ryhmän toiveiden mukaan. Loimet rakennetaan yhteistyönä, johon kaikki kurssilaiset osallistuvat. Materiaalit eivät sisälly kurssihintaan. Kudonnaiset ja taidot edistyvät hitaasti. Kudontavuoron saatuaan opiskelijan edellytetään kutovan myös omalla ajallaan. Lisätietoja kudonnan sivustolta <https://sites.google.com/site/kankaankutojat/home>. Opistolta voi myös vuokrata kangaspuita viikkovuokralla ja kutoa valmiisiin loimiin mm. mattoja, mikäli ryhmässä on tilaa.

Vävning

De långa gemensamma varparna som vävs på vävningskurserna planeras efter gruppens önskemål. Varparna byggs i samarbete och alla kursdeltagare deltar i samarbetet. Materialen ingår inte i kursavgiften. Vävningarna och färdigheterna framskrider långsamt. Efter att kursdeltagarna fått en egen vävtur har de obligation att väva också på egen tid. Närmare uppgifter från <https://sites.google.com/site/kankaankutojat/home>. Man kan med veckohyra, hyra vävstolar av institutet och väva t.ex. mattor i färdiga varpar, om det finns rum i grupperna.



026001 Kudonta

Ma 17.45–20, 9.9.2024–31.3.2025

HAAPAJÄRVI, EERIKINKARTANO, Eerikin-kartanontie 164

Elina Räisänen 66 t 117 €

Kudotaan sisustus- ja käyttötekstiilejä sekä valmiisiin loimiin, että rakennetaan uusia loimia ryhmän toiveiden mukaisesti, kuten matot, matkahuovat, poppanat ja liinat, miniryijyt, huiivit ym. Hintaan sis. lisämaksu 23 € mahdollisuudesta kutoa opetuksen ulkopuolella.

026002 Kudonta

Ti 10–12.15, 3.9.2024–1.4.2025

Killinmäki, kudontatila, rakennus 9, Vanha Rantatie 254

Elina Räisänen 66 t 117 €

Kuten edellä.

026003 Kudonta

To 11–13.15 5.9.2024–10.4.2025

Killinmäki, kudontatila, rakennus 9, Vanha Rantatie 254

Elina Räisänen 66 t 117 €

Kuten edellä.

026004 Kudonta/Vävning

Ma 18.45–21, 9.9.2024–31.3.2025

Killinmäki, kudontatila, rakennus 9, Vanha Rantatie 254

Viveca Karlstedt 66 t 117 €

Kuten edellä.

026005 Kudonta

Ke 18.15–20.30, 11.9.2024–2.4.2025

Killinmäki, kudontatila, rakennus 9, Vanha Rantatie 254

Sari Pankkonen 66 t 117 €

Kuten edellä.

026010 Kudo kuvia - pujotukset, poiminnat ja kuvakudos

To 17–20, La 10.30–15, 14.–30.11.2024

MÄKITALO, Lukkarinmäki 1 A

Elina Räisänen 24 t 59 €

Kurssilla opit erilaisia kudonnan pujo-
tus-, poiminta- ja kuviointitekniikoita
ja valmistat valitsemallasi tekniikalla /
tekniikoilla käyttö- tai taidetekstiilin.
Käytössä on kätevät pirtakangaspuit
ja kudontakehyksiä, sekä jonkun verran
erilaisia materiaaleja kudottavaksi.
Kaikenlaiset kodista löytyvät jämälangat
voi hyödyntää tällä kurssilla.

PUU- JA METALLITYÖT TRÄ- OCH METALLSLÖJD

027001 Nikkarointikurssi

Ma 17–20, 2.9.2024–17.3.2025

Jokirinteen koulu, puutyö 1, 1 krs *E,

Jokiniityntie 5

Petteri Tuomi 72 t 101 €

Kurssilla on mahdollisuus valmistaa tai
korjata pienimuotoisia puu- ja metallitöitä tai
käyttöesineitä.

027002 Nikkarointikurssi 2

Ti 17-20, 10.9.2024-25.3.2025

Joka toinen viikko

Jokirinteen koulu, puutyö 1, 1 krs *E,

Jokiniityntie 5

Petteri Tuomi 48 t 81 €

Kuten edellä.

027005 Nikkarinainen-kurssi

Pe 18-21, La 9-15, 24.1.-8.2.2025

Jokirinteen koulu, puutyö 1, 1 krs *E,

Jokiniityntie 5

Petteri Tuomi 24 t 69 €

Tule tutustumaan työkoneiden (puu- ja metalli) turvalliseen käyttöön yhdessä muiden naisten kanssa. Kurssilla voit harjoitella kaikessa rauhassa koneiden käyttöä ja valmistaa jonkin haluamasi pienimuotoisen työn puusta ja/tai metallista, Kurssihintaan sisältyvä materiaalmaksu (10 €) sisältää harjoitteluun tarvittavat puu- ja metallimateriaalin sekä hit-sauskaasut. Opetus 24.-25.1. ja 7.-8.2.2025,

027006 Nikkaroinnin lyhytkurssi

Ma 17-20 24.3.-5.5.2025

Jokirinteen koulu, puutyö 1, 1 krs *E,

Jokiniityntie 5

Petteri Tuomi 24 t 59 €

Tämä on lyhytkurssi nikkaroijille. Kurssille voi osallistua, vaikkei olisi osallistunut aikaisemmin nikkarointikurssille. Kurssilla on mahdollisuus valmistaa tai korjata pienimuotoisia puu- ja metallitöitä tai käyttöesineitä.



027010 Metallityökurssi

Pe 18-21, La 9-15 15.-30.11.2024

Jokirinteen koulu, metallityö, 1 krs *E,

Jokiniityntie 5

Petteri Tuomi 24 t 74 €

Kurssilla voi tehdä pienimuotoisia omia metallitöitä. Kurssin hintaan sisältyvä materiaalmaksu (15 €) sisältää käytettävät kaasut sekä laitteiden käytön. Opiskelija hankkii tarvitsemansa työmateriaalit itse. Opetus 15.-16.11. ja 29-30.11.2024.

REMONTINTI JA KUNNOSTUS RENOVERING OCH REPARATION

027203 Remonttikurssi

Ke-To 17-19, 2.10.-14.11.2024

Jokirinteen koulu, puutyö 1, 1 krs *E,

Jokiniityntie 5

Petteri Tuomi 32 t 104 €

Oman kodin remonttivinkkejä sekä käytännön harjoittelua. Materiaalmaksu (40€) sisältyy kurssimaksuun.

027205 Veneen pienten puuosien kunnostuskurssi

Ke 17.30-20.30 20.11.2024-5.2.2025

OMNIAN AMMATTIOPISTO, KIRK-

KONUMMEN TOIMIPISTE, Purotie 6

Miltos Dikaros 28 t 64 €

Kaipaako veneesi pienet puuosat kunnostusta, tai onko sinulla tarve rakentaa veneeseen jokin pienempi esine, kuten kaappi, hylly, penkki, tai pieni uimataso? Tällä kurssilla opit veneiden korjauksiin erikoistuneen puusepän avustuksella huoltamaan veneen puuosia, kunnostamaan rikkoontuneita, irroitettavia ja kuljetettavia puuosia. Kurssilla tarvittavat materiaalit opiskelija hankkii itse.

027210 Polkupyörän kevähuolto

La 10-16 26.4.2025

Jokirinteen koulu, puutyö 1, 1 krs *E,

Jokiniityntie 5

Seppo Silvennoinen 7,66 t 31 €

Tee pyörällesi perusteellinen kevähuolto; tarkistus, huolto ja korjaus (jarrut ja vaihteet), puhdistus, voitelu ym. toimet.

VERHOILU JA ENTISÖINTI TAPETSERING OCH RENOVERING

028001 Huonekalujen entisöinti I

Pe 17.30-21, La-Su 9-17, 8.-10.11.2024

Jokirinteen koulu, puutyö 1, 1 krs *E,

Jokiniityntie 5

Seppo Silvennoinen 25 t 59 €

Kurssilla opitaan korjaamaan ja pintakäsitlemään vanhoja huonekaluja perinteisin menetelmin.

028002 Huonekaluverhoilu I / Möbeltapetsering I

To-Pe 16.30-21, La 9-16.30, Su 10-16, 19.-22.9.2024

FINNSBACKAN NAVETTA, ateljeepaja

Wirkkala *E, Kappalaisenpolku 5

Maria Berghäll 30 t 64 €

Kurssi on perinteinen verhoilukurssi. Kurseen är tvåspråkig, svenska och finska

028003 Huonekaluverhoilu aloittelijoille I/ Möbeltapetsering för nybörjare I

To-Pe 16.30-21, La 9-16.30, Su 10-16, 19.-22.9.2024

FINNSBACKAN NAVETTA, ateljeepaja

Wirkkala *E, Kappalaisenpolku 5

Maria Berghäll 30 t 64 €

Kurssi on perinteinen verhoilukurssi. Tavoitteena on oppia korjaamaan pienen tuolin perustukset ja verhoilla tuoli. Kurssiin sisältyy sekä teoriaa että käytäntöä. Ota huonekalu mukaan ensimmäiseen kokoontumiseen. Huonekalu kuljetetaan kurssin jälkeen pois. Kurseen är tvåspråkig, svenska och finska.

028004 Huonekaluverhoilu II / Möbeltapetsering II

To-Pe 16.30-21, La 9-16.30, Su 10-16 10.-13.10.2024

FINNSBACKAN NAVETTA, ateljeepaja

Wirkkala *E, Kappalaisenpolku 5

Maria Berghäll 30 t 64 €
Kuten edellä.

028005 Huonekaluverhoilu III / Möbeltapetsering III

To-Pe 16.30–21, La 9–16.30, Su 10–16,
6.–9.2.2025
FINNSBACKAN NAVETTA, ateljeepaja
Wirkkala *E, Kappalaisenpolku 5
Maria Berghäll 30 t 64 €
Kuten edellä.

028006 Huonekaluverhoilu IV / Möbeltapetsering IV

To-Pe 16.30–21, La 9–16.30, Su 10–16,
20.–23.3.2025
FINNSBACKAN NAVETTA, ateljeepaja
Wirkkala *E, Kappalaisenpolku 5
Maria Berghäll 30 t 64 €
Kuten edellä.

028007 Huonekalujen entisöinti II

Pe 17.30–21, La-Su 9–17, 21.–23.3.2025
Jokirinteen koulu, puutyö 1, 1 krs *E,
Jokiniityntie 5
Seppo Silvennoinen 25 t 59 €
Kurssilla opitaan korjaamaan ja pintakäsit-
telemään vanhoja huonekaluja perinteisin
menetelmin.

028008 Verhoile jakkara/ Beklä en pall

To-Pe 16.30–21, La-Su 10–16.45,
27.2.–2.3.2025
FINNSBACKAN NAVETTA, ateljeepaja
Wirkkala *E, Kappalaisenpolku 5
Maria Berghäll 30 t 64 €
Opimme verhoilemaan jakkaran, sekä
tekemään meriheinätytteisen istuimen
perinteisin työmenetelmin. Vi lär oss
beklä en pall enligt traditionella metoder,
med sjögräsfyllning och avsydd kant.

028012 Huonekalujen entisöinti, kesäkurssi

Ma-To 9–15.30, Pe 9–14.45, 2.–6.6.2025
Jokirinteen koulu, puutyö 1, 1 krs *E,
Jokiniityntie 5

Seppo Silvennoinen 39 t 71 €
Kurssilla opitaan korjaamaan ja
pintakäsittelemään vanhoja huo-
nekaluja perinteisin menetelmin.

028014 Perinteinen verhoilu -kesäkurssi / Traditionell möbeltapetsering-sommarkurs

Ma-Pe 9–16, 2.–6.6.2025
FINNSBACKAN NAVETTA, ateljeepaja
Wirkkala *E, Kappalaisenpolku 5
Maria Berghäll 42,50 t 81 €
Kurssi on perinteinen verhoilukurssi.
Kursen är tvåspråkig finska och svenska

028015 Ikkunaremontti 1

Pe 17.30–19, Pe 17.30–21, La-Su 9–17,
1.–24.11.2024
Jokirinteen koulu, puutyö 2, 1 krs *E,
Jokiniityntie 5
Seppo Silvennoinen 27 t 64 €
Vanhojen ikkunoiden kunnostaminen on
uusien hankinnan sijaan kestävä vaihtoehto.
Jo sukupolven palvelleella ikkunalla on kun-
nostettuna edessään enemmän käyttövuosia
kuin uudella "nykyikkunalla". Info-kerta 1.11.
(etä), pajaviikonloppu 22.-24.11.

028016 Ikkunaremontti 2

Pe 17.30–19, Pe 17.30-21, La-Su 9–17,
7.–16.3.2025
Jokirinteen koulu, puutyö 1, 1 krs *E,
Jokiniityntie 5
Seppo Silvennoinen 27 t 64 €
Kuten edellä. Info-kerta 7.3. (etä), pajaviikon-
loppu 14.-16.3.

PERHE- JA SENIORIKURSSIT FAMILJE- OCH SENIORKURSER

Kts myös sivu 33

023009 Jouluihin perhekeramiikkakurssi
**023010 Jouluihin
perhekeramiikkakurssi 2**

028101 Luovasti lapsen kanssa
La 10–14.30, 28.9.2024–8.2.2025



MÄKITALO,
Lukkarinmäki 1 A
Elina Räisänen 24 t
74 €

Kurssilla aikuinen ja yksi lapsi tekevät
yhdessä käsin lapsen ehdoilla. Jokaisella
kokoontumiskerralla on oma teema: 30.9.
huovutus, 26.10. kankaankuviointi, 18.1. kipsi
ja 8.2. rakentelu. Ensimmäisellä kerralla mu-
kaan suojaessu ja eväät. Materiaalimaksu (15
€) sisältyy kurssimaksuun. Lisää infoa tulee
sähköpostilla ennen kurssin alkua. Aikuinen
ilmoittautuu.

028110 Kädentaitokahvila, syksy

Ti 13.15–15.45, 10.9.–26.11.2024
Joka toinen viikko
MÄKITALO, Lukkarinmäki 1 A
Elina Räisänen 24 t 29 €
Tule tutustumaan uusiin kädentaitoihin
tai tekemään omaa käsityötäsi mukavassa
seurassa. Kokeilemme erilaisia tekniikoita
ja materiaaleja ryhmän toiveiden mukaan.
Kurssihinta sisältää osan materiaaleista.
Kurssia rahoitetaan Opetushallituksen
opintotukilla.

028112 Kädentaitokahvila, kevät

Ti 13.15–15.45 14.1.–8.4.2025
Joka toinen viikko
MÄKITALO, Lukkarinmäki 1 A
Elina Räisänen 24 t 29 €
Kuten edellä.

Luonto ja yhteiskunta

Natur och samhälle

LUONTO NATUR

110005 Hyvinvoiva koira

Ti 18–19.30, 10.9.–5.11.2024

Jokirinteen koulu, 2 krs huone 107 *E,
Jokiniityntie 5

Mervi Niemi 16 t, 53 €

Kurssilla tutustumme kokonaisuuteen, josta koiran hyvinvointi koostuu.

Käymme läpi minkälaisia luontaisia käyttäytymistarpeita koiralla on, sekä miten ne vaihtelevat eri koiraroduilla ja yksilöillä. Lisäksi tarkastelemme kouluttamiseen liittyviä perusasioita.

Tapaamisiin osallistutaan ilman koiria, tapaamisten välille annetaan kotitehtäviä, jotka liittyvät kurssilaisten omiin koiriin.

075000 Kulttuurihistoriallinen kävelykierros kuntakeskuksessa

Ke 11–12.30, 9.10.2024

Ulkona, tarkennus kurssikuvauksen tekstissä
Petra Vairimaa 2 t, 21 €

Lähde auktorisoidun paikallisoppaan seurassa tutustumaan Kirkkonummen kuntakeskuksen historiaan. Kierroksella kävellään tasaisilla asfaltoiduilla kulkuväylillä ja hiekkaisilla poluilla.

Tapaamispaikka: Kirkkonummen keskustan kirjastotalo Fyryn pääovien edusta torilla.
Kierros päättyy samaan paikkaan.

075002 Kulttuurihistoriallinen kävelykierros Heikkilässä

To 11–12.30, 10.10.2024

Ulkona, tarkennus kurssikuvauksen tekstissä
Petra Vairimaa 2 t, 21 €

Lähde auktorisoidun paikallisoppaan seurassa tutustumaan Kirkkonummen Heikkilän alueen historiaan. Kierroksella kävellään

tasaisilla asfaltoiduilla kulkuväylillä ja hiekkaisilla poluilla.
Tapaamispaikka: Kirkkolaakson puisto, Tohtorinpolun risteys.
Kierros päättyy samaan paikkaan.

075003 Kulttuurihistoriallinen kävelykierros Masalassa

Pe 11–12.30, 11.10.2024

Ulkona, tarkennus kurssikuvauksen tekstissä
Petra Vairimaa 2 t, 21 €

Lähde auktorisoidun paikallisoppaan seurassa tutustumaan Kirkkonummen Masalan kylän historiaan. Kierroksella kävellään tasaisilla asfaltoiduilla kulkuväylillä ja hiekkaisilla poluilla. Tapaamispaikka: Masalan monitoimitalo. Kierros päättyy samaan paikkaan.

051010 Vauvojen luontokylpy

Ti 10–11, 6.–27.5.2025

Ragvaldsin museoalue, Överbyntie 140
Raakel Silvennoinen 5 t, 31 €

Vauvojen luontokylpy on vauvan oma retki lähimetsään. Retken aikana saadaan luonnon hyvinvointivaikutuksia niin vauvoille kuin vanhemmille, sekä tavataan muita perheitä luonnon helmassa. Vauvojen luontokylpy sopii 4–18 kk ikäisille lapsille. Yhden tapaamiskerran kesto on noin tunti, johon on varattu aikaa myös siirtymiin ja vauvan

hoitoon. Valitse retkelle vaatteet, joiden pieni likaantuminen ei haittaa. Retkipaikan läheisyydestä löytyy wc- ja sisätilat vauvan hoitamista varten. Sadesäällä järjestetään korvaavaa toimintaa sisätiloissa.

070001 Syksyn lintuja

Su 8–13, 25.8.–13.10.2024

Ulkona, tarkennus kurssikuvauksen tekstissä
Pertti Koskimies 25 t, 59 €

Kurssilla tarkkailemme lintuja syysmuuton aikaan Kirkkonummen ja lähiseudun hyvillä lintupaikoilla. Päätaavoitteemme on tunnistaa kotiseutumme ympärivuotisia ja muuttavia lintulajeja ja oppia niiden elintapoja. Kurssilla pääset kysymään asiantuntijalta mistä lintuasiasta tahansa ja opit uutta esimerkiksi lintujen käyttäytymisestä, ravinnosta, pesinnästä,



muutosta, linnunpöntöstä, talviruokinnasta, valokuvauksesta ja lintureikeilystä sekä lintuharrastuksesta. Kaikki kurssikerrat pidämme ulkona, ota mukaan kiikarit ja lintukirja (jos on) sekä eväät ja sään mukaiset asusteet. Kokoon-tuminen kaikilla kerroilla Kirkkonummen rautatieaseman P-paikalla Munkkullan puolella, alikulkukäytävän ja Lidlin P-paikan välissä.

070002 Kirkkonummen luontotyypit ja kiintoisimmat retkipaikat

Su 9–14, 20.10.–17.11.2024

Ulkona, tarkennus kurssikuvauksen tekstissä
Pertti Koskimies 32 t, 64 €
Tutustumme luonnossa retkeillen Kirkkonummen seudun erilaisiin luontotyyppeihin ja mielenkiintoisiin luontoretkipaikkoihin, kuten erityyppisiin metsiin, soihin, vesistöihin, rantoihin, kallioihin ja kulttuuriympäristöihin, niiden tunnistamiseen, kasviston ja eläimistön erikoispiirteisiin, kehityshistoriaan, uhanalaisuuteen ja suojeluun. Liikumme kohteille kimppekyydein, joten oma auto ei ole välttämätön. Kävelemme myös poltussa maastossa ja kosteillakin paikoilla, ja mukaan tulee varata vesitiiviit jalkineet, säänmukaiset lämpimät vaatteet ja eväät. Kiikarista on iloa esim. lintuja tarkkailtaessa. Patikkamatka retkipäivää kohti on noin 10 kilometriä. Kokoon-tuminen jokaiselle retkelle Kirkkonummen rautatieaseman P-paikalla radan eteläpuolella, alikulkutunnelin ja Lidlin P-paikan välissä.

070004 Kevään lintuja

Su 8-13, 6.4.-25.5.2025

Ulkona, tarkennus kurssikuvauksen tekstissä
Pertti Koskimies 25 t, 59 €
Kurssilla tarkkailemme muuttolintujen paluuta Kirkkonummen ja lähiseudun hyvillä lintupaikoilla, sekä myös täällä talvehtineita paikallintuja. Kurssilla opit tunnistamaan kaikki yleiset lintulajit sekä saat paljon tietoa eri lajien käyttäytymisestä, ravinnosta, elinympäristöistä, muutosta ja muista elintavoista sekä lintureikeilystä, lintujen määrittämisestä, lintuharrastuksen apuvälineistä ja muista lintujen tarkkailuun liittyvistä asioista. Kaikki kurssikerrat olemme ulkona, joten ota sään mukaiset varusteet, eväät, kiikari ja lintukirja mukaan. Liikumme kimppekyydein, joten oma auto ei ole välttämätön. Kokoon-tuminen kaikilla kerroilla Kirkkonummen rautatieaseman P-paikalla radan eteläpuolella, alikulkutunnelin ja Lidlin P-paikan välissä.

070005 Talvilintuja ja lumijälkiä

Su 9–14, 9.2.2025

Ulkona, tarkennus kurssikuvauksen tekstissä
Pertti Koskimies 6 t, 31 €
Tutustumme tavallisiin talvilintuihin ja nisäkäiden lumijälkiin Kirkkonummella. Patikoimme metsäteitä ja polkuja pitkin kiikaroiden ja kuunnellen tiaisia, tikkoja, punatulkkuja ja muita talven yli kotiseudullamme pärjääviä talvilintuja ja opimme niiden tuntomerkkejä ja ääniä sekä elintapoja. Tutuksi tulevat myös talvilintujen tarkkailun ja ruokinnan perusteet. Etsimme ja tunnistamme myös nisäkäiden lumijälkiä ja ruokailupaikkoja. Liikumme jalan ja harpomme lumistenkin paikkojen poikki, joten jalkan kunnon jalkineet ja päälle säänmukaiset vaatteet. Mukaan myös eväät ja kiikarit, jos on. Kokoon-tuminen Kirkkonummen rautatieasemalla radan eteläpuolella alikulkutunnelin ja Lidlin P-paikan välissä.

070006 Eläimiä kevätillassa

La 17–22, 24.5.2025

Ulkona, tarkennus kurssikuvauksen tekstissä
Pertti Koskimies 6 t, 31 €
Monet linnut ja nisäkkäät äännelevät ja liik-

uvat aktiivisesti loppukevään iltoina ja öinä. Esimerkiksi satakieli, lehtokurppa, ruokokertunen ja rastaat kuuluttavat reviiromistustaan ja pariutumishalukkuuttaan hämärässä. Illalla ja iltayöllä on hyvä mahdollisuus myös nähdä hirviä, kauriita, rusakoita ja muita nisäkkäitä. Liikumme Kirkkonummen lähiseudulla kimppekyydein. Sään mukaiset asusteet, eväät ja kiikari mukaan. Kokoon-tuminen Kirkkonummen rautatieaseman P-paikalla radan eteläpuolella alikulkutunnelin ja Lidlin P-paikan välissä.

070007 Luonnon lääkeyrtejä

Ti 17.30–19.45, 29.4.–6.5.2025

KIRKKONUMMEN KOULUKESKUS, Porkkalan lukio L-304 (L-talo), Kirkkotallintie 1 B III krs.
Annika Mickos 6 t, 34 €
Kuusenkerkkää, nokosen siemeniä, rohtoraunioyrttiä ja paljon muuta. Opi mihin nämä tehoavat ja opi käyttämään niitä. Luonto on täynnä ihania raaka-aineita! Opi tunnistamaan tärkeimmät näistä. Keskustelemme kasvien käytöstä, myös kasvien käytöstä ruuanlaitossa ja parhaimmasta ajasta ottaa kasveja talteen.

070008 Luonnosta poimittua ruuanlaitossa - kokkaamme ulkona

Ti 17–20, 13.5.2025

Ulkona, tarkennus kurssikuvauksen tekstissä
Annika Mickos 5 t, 26 €
Retki luontoon, jossa tutustumme luonnossa villiin kasvaviin ruoka-aineisiin. Valmistamme syötävää ulkona trangialla ja juomme yrteistä valmistettua teetä. Mukaan omat saksat, muki, lautanen ja aterimet sekä istuinalusta tai retkituoli. Saat etukäteen tietoa tavallisimmista poimittavista kasveista, joita sitten käytämme ruoan valmistuksessa. Käytämme mm. voikukkaa, vuohenputkea ja nokkosia. Koska liikumme luonnossa, niin pue päällesi mukavat kengät ja säänmukaiset vaatteet. Muista ilmoittaa ruoka-aine allergioista. Läraren är tvåspråkig.

ARKEOLOGIA ARKEOLOGI

030003 Kylmän sodan arkeologian inventointikurssi kevät 2025

To-su, 10-16, 7.-11.5.2025

Ulkona

Jan Fast 4 t, 71 €

Jatkosodan päätyttyä ja sodan muualla Euroopassa vielä jatkuessa Kirkkonummen ja Siuntion alueet vuokrattiin Neuvostoliitolle sotilastukikohdaksi. Kylmän sodan konfliktiarkeologian kenttätyökurssilla tutkitaan kaivauksin vuokra-alueella sijainneita hyvin säilyneitä ja runsaslöytöisiä kohteita. Tutkimus on osa monivuotista ”Porkkala 1944–1956” hanketta. Kaivauksiin osallistuminen ei edellytä aikaisempaa kokemusta arkeologiasta tai sotahistoriasta. Kaivauksella on kaikki työhön tarvittava välineistö. Kaivaus tehdään maanomistajan luvalla, ja sitä johtaa kokenut arkeologi FM Jan Fast.

YHTEISKUNTATIIETEET SAMHÄLLSVETENSKAP

070015 Kulttuurikompetentti? Opi kulttuurien välistä viestintää.

To 18.-19.30, 7.-28.11.2024

Jokirinteen koulu, 2 krs huone 108 *E, Jokiniityntie 5

Petra Vairimaa 8 t, 43 €

Tällä kurssilla tutustumme kulttuurien väliseen viestintään ja opimme ymmärtämään kulttuurisia eroja. Käymme läpi teoriaa ja käsitteitä, ja teemme ryhmätehtäviä, joissa hyödynnetään opittuja taitoja. Kulttuurinen kompetenssi on hyödyksi monella tavalla - niin päivittäisissä kohtaamisissa kuin esimerkiksi asiakaspalvelutyössä. Kurssista on myös hyötyä, jos tuotteistat palveluita kansainvälisille kohderyhmille. Tule mukaan oppimaan ymmärtämään kulttuurien välisiä eroja!

034002 Hyvä ero -ryhmä

To 17.45–20.45, 12.9.–31.10.2024

Jokirinteen koulu, 2 krs huone 108 *E, Jokiniityntie 5

Heli Korpipää 28 t, 64 €



Eroamassa? Hyvä ero -ryhmässä tuetaan ja neuvotaan sinua eron käytännön asioissa, tavoitteena mahdollisimman hyvä ero ja eron jälkeinen elämä. Ryhmään voi osallistua eron eri vaiheissa.

Käymme ryhmätapaamisissa läpi eron käytännön asioita alustuksin, luottamuksellisin keskusteluin ja harjoituksin. Aihealueita ovat oikeudelliset kysymykset, lasten käytännön asioiden järjestäminen (huolto, asuminen, tapaamiset ja elatus), oma toimeentulo, asumisen järjestäminen, omaisuuden jako ja hyvinvointi. Lisäksi saat mahdollisuuden vertaistukeen ja pohdintatehtäviä tapaamisten välillä. Aloitamme tapaamiset rentouttaen kehoa kaikille soveltuvan joogan menetelmin.

034003 Kirkkonummi – kartanoiden, kirkkojen ja kulttuurin kehto

Ke 11-13, 4.9.-13.11.2024

MÄKITALO, Lukkarinmäki 1 A

Liisa Kosonen 30 t, 59 €

Kurssilla paneudumme Kirkkonummen kartanoiden ja seurakunnan eli kirkkojen vaiheisiin seutukunnan kehityksen moottoreina. Nostamme esille samalla myös pitäjämme

merkkienkilöitä. Kurssilla käydään läpi Kirkkonummen kehityksen vaiheita pitkällä aikajanelalla aina vuodesta 1300, jolloin Kirkkonummen nimi mainitaan ensimmäisen kerran dokumentissa. Kukoistavien kartanoiden lisäksi tutustumme mm. Munkkullaan ja kirkkojen historiaan, isonvihan seurauksiin, maanviljelyksen, kouluolojen ja keskustan kehitykseen sekä pitäjän merkkienkilöihin, jotka ovat asuneet tai vaikuttaneet täällä. Myös sisällissodan taistelut ja maailmansodat liittyvät kurssiin, joka päättyy evakkoon lähtöön syksyllä -44. Kurssilla teemme kaksi puolipäiväretkeä 10-14 ke 9.10. ja ke 13.10., jolloin vierailemme historiallisesti kiinnostavissa kohteissa.

MERENKULKU NAVIGATION

090001 Saaristomerenkulku

Ma 18–20.30, 9.9.–2.12.2024

KIRKKONUMMEN KOULUKESKUS, L-314 (L-Talo), Kirkkotallintie 1 B, III. krs
Helamaa Martti 36 t, 71 €
Suomen Navigaatioliiton saaristolauveri-

tutkintoon johtava kurssi; merikartta ja sen käyttö, kompassioppi, paikanmääritys saaristossa, meriteiden säännöt. Sopii myös kokeneelle veneilijälle, joka haluaa kehittää taitojaan tai pärjätä kun elektroniikka pettää ja saada varmuutta toimintaan vesillä. Kurssin jälkeen on mahdollisuus suorittaa Suomen Navigaatioliiton tutkintovaatimusten mukainen saaristolaivuritutkinto. Oppimateriaali maksetaan erikseen. Tutkinnon tenttipäivä varmistuu myöhemmin.

090002 Rannikkomerenkulku

Ma 18–20.30, 13.1.–7.4.2025
KIRKKONUMMEN KOULUKESKUS, L-314 (L-Talo), Kirkkotallintie 1 B, III. krs
Martti Helmaa 36 t, 71 €
Suomen Navigaatioliiton rannikkolaivuritutkintoon johtava kurssi jatkaa siitä, mihin saaristolaivurikursilla jäätiin: laajennetaan saaristolaivurin veneilyosaamista navigoinnissa, miten määrittät kulkemasi reitin käyttäen apuna mm. merkintälaskentaa ja miten tuulen tai merivirran aiheuttama sorto ja virta otetaan huomioon, kompassioppi, paikanmääritys rannikon tuntumassa, vuorovesioppi, elektroninen navigointi, sääoppi ja ulkomaan veneilyn säännöt. Kurssi on tarkoitettu niille, jotka haluavat syventää navigointitietouttaan ja joilla on saaristolaivuritutkinto. Kurssin jälkeen on mahdollisuus suorittaa Suomen Navigaatioliiton tutkintovaatimusten mukainen rannikkolaivurin tutkinto, jolla voidaan osoittaa viranomaisten mahdollisesti vaatima teoreettinen navigointitaito. Oppimateriaali maksetaan erikseen. Tenttipäivä ilmoitetaan myöhemmin.

090005 Veneilijän köysikurssi

Ke 18–19.30, 2.–16.4.2025
KIRKKONUMMEN KOULUKESKUS, Porkkalan lukio L-304 (L-talo), Kirkkotallintie 1 B III krs.
Annika Mickos 6 t, 31 €
Opi veneilijän tärkeimmät solmut ja mihin niitä käytetään. Lisäksi rihmausta ja pleissausta. Tutustumme myös eri köysien materiaaleihin ja ominaisuuksiin.

Kunnollisia, toimivia solmuja tarvitaan sekä merellä liikkeessa että maissa!

Kursens språk är finska, men namn på knopar och förklaringar ges även på svenska. Vi lär oss de viktigaste knoparna och deras användning samt enkel tagling och splitsning. Vi bekantar oss även med rep av olika material och vilka användningsändamål de har. Bra och fungerande knopar är bra att kunna!

PUUTARHANHOITO JA SISUSTUS TRÄDGÅRDSSKÖTSEL OCH INREDNING

110001 Pihauelmista totta - pihasuunnittelu

Ke 17–20.15, 26.2.–19.3.2025
Jokirinteen koulu, 2 krs huone 108 *E,
Jokiniityntie 5
Helena Tikkanen 16 t, 53 €
Kurssilla saat tietoa ja ideoita toimivan uuden tai vanhan pihan suunnitteluun. Aiheina ovat mm. toiminto- ja kasvillisuusalueiden sijoittelu, pihatyyli, väriteemat, eri kasvupaikkoihin soveltuvat pihakasvit, istutustyöt, kiveykset ja terassit. Kullakin kokoontumisella on aluksi noin 2 tuntia yhteistä opetusta ja illan päätteeksi sovittujen vuorojen mukaan henkilökohtaista neuvontaa, jonka aikana muut kurssilaiset voivat halutessaan jäädä tutustumaan puutarhaoppaisiin tai suunnittelemaan pihaa. Ota mukaan asemapiirros tai muu pihan pohjapiirros, valokuvia pihasta ja talosta sekä muihin panovälineet. Aiheesta lähetetään sähköinen monistemateriaali.

MUUT HARRASTEET ANDRA HOBBYER

017001 Bridge-kurssi/ Fortsättningskurs i bridge

To 17–18.30, 12.9.2024–3.4.2025
Jokirinteen koulu, 3 krs huone 102 *E,
Jokiniityntie 5
Johan Lindstedt 44 t, 81 €
Bridge on eräs suosituimmista pelistä maailmalla. Bridge on hyvää aivovoimistelua ja kehittää mm. loogista ajattelutapaa ja ongelmien ratkaisukykyä. Bridge on sosiaalista, jännittävää ja hauskaa!

Bridge är ett av de mest populära kortspelen i världen. Bridge är bra hjärngymnastik och utvecklar bl.a. logiskt tänkande och problemlösningsförmåga. Bridge är socialt och det spelas ofta som ett sällskapsspel. Dessutom är spelet både spännande och roligt! Taitotas: alkeiskurssi, ei vaadi mitään ennakotietoa lajista. Opettaja on kaksikielinen. Läraren är tvåspråkig.



Tieto- ja viestintäteknologia

Informations- och kommunikationsteknik

063005 ÄPUA! Apua älypuhelimeen: Android

Ti 9.45–12, 10.–24.9.2024

Toimipaikka avoin

Markku Salo 6 t, 31 €

Onko sinulla Samsung, Nokia, Huawei, Honor, Sony, LG tai muu Android-älypuhelin? Tule tutustumaan älypuhelimesi toimintoihin ja sovelluksiin. Kurssin jälkeen tunnet laitteesi perustoimintoja, kuten sovelluksien latauksen ja päivitykset sekä asetukset. Osaat käyttää myös Googlen pilvipalveluja yhdessä muiden laitteiden kanssa.

063006 ÄPUA! Apua älypuhelimeen: iPhone

Ti 12.15–14.30, 10.–24.9.2024

Toimipaikka avoin

Markku Salo 6 t, 31,00 €

Tutustu oman iOS-laitteesi toimintoihin ja mahdollisuuksiin. Kurssin jälkeen tunnet laitteesi perustoimintoja, kuten kameran, navigoinnin, sovelluksien latauksen ja asennuksen Appstoresta sekä laitteesi perusasetukset. Osaat käyttää myös iCloud-palvelua yhdessä muiden laitteiden kanssa.

063007 Äänitetään biisi

La 10–16, 8.–15.2.2025

KIRKKONUMMEN KOULUKESKUS,

AUDITORIO, Asematie 8

Markku Salo 16 t, 53 €

Näyttävätkö studiolaitteet vain sekalaiselta rykelmältä nappuloita ja kytkimiä? Tutustumme yhdessä digitaaliseen äänitystekniikkaan ja äänitämme oman biisidemon. Äänitystekniikan lisäksi vilkaisemme myös musiikin digitaalista julkaisua. Kurssilla äänitämme perinteisiä bändisoittimia ja laulua mikrofoneilla, ympäristönä Windows- ja Reaper-ohjelma.

064003 Tekoälyn perusteet

Ti 18–19.30, 10.–24.9.2024

Jokirinteen koulu, 3 krs huone 104 *E,

Jokiniityntie 5

Jan Lindholm 6 t, 31 €

Tekoäly on kiehtova ja nopeasti kehittyvä ala. Tällä lyhytkurssilla tutustumme tekoälyn perusteisiin ja filosofiaan ja sen käyttöön eri aloilla. Kurssilla perehdytään mm. keskustelemaan tekoälysovelluksiin (ChatGPT ja Google Gemini) ja tutustutaan esimerkkien avulla niiden käyttöön. Lisäksi pohdimme, millaisia vaikutuksia tekoälyllä voisi olla osallistujille nyt ja tulevaisuudessa. Kurssille osallistuminen ei vaadi pohjatietoja.

068001 Tietotekniikkaa mukautetusti

To 18–19.30, 5.9.2024–17.4.2025

Papinmäen koulu, musiikkiluokka,

Vilhonkumuntie 2

Sanna Oikkonen 24 t, 25 €

Opiskellaan digitaitoja kehitysvammaisten opiskelijoiden tarpeiden mukaan, harjoitellaan mm. tiedonhakua digipalveluiden käytöstä, opastetaan verkossa asioinnissa ja lomakkeiden täyttämässä. Opiskelijat voivat halutessaan tuoda omat laitteensa, myös opistolla on laitteita mutta ei kaikille omaa. Kurssia rahoitetaan Opetushallituksen opintoseteleillä.



Terveys ja hyvinvointi

Hälsa och välmående

HYVINVOINTI JA TERVEYS **VÄLMÅENDE OCH HÄLSA**

051003 Hyvän Olon Pysäkki®

- Hengitys ja äänimaljat **-rentoutusworkshop**

Ti 18.30–20, 8.10.2024

Hyvän olon pysäkki, Tolsankuja 3

Tiia Helomaa 2 t, 21 €

Workshopin tarkoitus on kokonaisvaltainen kehon ja mielen rentoutus. Hengitys rauhoittaa ja sen rinnalla tiibetiläiset äänimaljat syvärentouttavat kehoa ja rauhoittavat hermoston toimintaa. Äänivärähtelyjen kautta aivosähkökäyrät synkronisoituvat maljojen harmonisiin ääniin. Äänimaljahoidon vaikutuksia ovat mm. lepohermoston aktivoituminen, hengityksen syventyminen, unen laadun parantuminen, levollisuuden tunne sekä lihasjännitysten helpottuminen. Työpaja sopii erinomaisesti myös ensikertalaisille, lämpimästi tervetuloa! Kurssin ohjaaja on hyvinvointivalmentaja, joogaohjaaja, koulutettu hieroja ja osteopatiaopiskelija Tiia Helomaa.

051004 Hyvän Olon Pysäkki®

- Hengitys ja äänimaljat **-rentoutusworkshop**

Ti 18.30–20, 3.12.2024

Hyvän olon pysäkki, Tolsankuja 3

Tiia Helomaa 2 t, 21 €

Kuten edellä.

051005 Hyvän Olon Pysäkki®

- Hengitys ja äänimaljat **-rentoutusworkshop**

Ti 18.30–20, 21.1.2025

Hyvän olon pysäkki, Tolsankuja 3

Tiia Helomaa 2 t, 21 €

Kuten edellä.

051007 Hyvän Olon Pysäkki®

- Hengitys ja äänimaljat **-rentoutusworkshop**

Ti 18.30–20, 11.3.2025

Hyvän olon pysäkki, Tolsankuja 3

Tiia Helomaa 2 t, 21 €

Kuten edellä.

051008 Mindfulness ja itsemyötätunto, **syksy, etäopetus**

Ma 18–18.30, 26.8.–11.11.2024

Verkossa / internet

Marke Murtomäki 7 t, 31 €

Mindfulness tarkoittaa tietoista, hyväksyvää läsnäoloa. Se on pysähtymistä tähän hetkeen ja sen havainnoimista erityisellä tavalla. Mindfulness on tässä hetkessä olemista tiedostaen ja ilman arvostelua. Joka kerralla teemme yleensä yhden mindfulness- tai itsemyötätuntoharjoituksen. Se voi olla esim. istuma -tai kehomeditaatio, kiitollisuusharjoitus tai rakastavan ystävällisyyden harjoitus.

051009 Mindfulness ja itsemyötätunto, **kevät, etäopetus**

Ma 18–18.30, 13.1.–7.4.2025

Verkossa / internet

Marke Murtomäki 7 t, 31 €

Kuten edellä.

ENSIAPU **FÖRSTA HJÄLPEN**

100001 SPR Ensiapukurssi EA 1® Syksy

Ma 17–20.15, Ti 17–20.15, 9.–17.9.2024

KIRKKONUMMEN KOULUKESKUS, A-212,

Kirkkotallintie 6 A

Antti Jarho 16 t, 70,15 €

EA1 on SPR:n ensiaputodistukseen oikeuttava kurssi, jolla perehdyimme mm. onnettomuustilanteessa oikein toimimiseen,

painelu- ja puhalluselvytykseen, verenvuotojen tyrehtyttämiseen, sairauskohtauksien, murtumien, palovammojen ja myrkytysten ensiapuun. Käsittelemme myös arkisempien tapaturmien ehkäisyä sekä hoitoa. Kurssilla keskustelleme ja harjoitteleme paljon. Kurssimaksuun sisältyy SPR:n todistumaksu. SPR mobiilitodistus maksaa 17.15€/hlö. Halutessa myös muovinen todistus sen lisäksi on 2,80€/hlö eli molemmat todistukset yhteensä 19,95€/hlö. Sähköinen todistus on pakollinen. Kurssitodistuksen/kortin saaminen edellyttää osallistumista jokaiselle neljälle illalle.

100002 SPR Hätäensiapukurssi 4 t®

Ma 17–20.15, 14.10.2024

KIRKKONUMMEN KOULUKESKUS, A-212,

Kirkkotallintie 6 A

Antti Jarho 4 t, 38,15 €

Kurssilla harjoitellaan hätäensiviavun aiheita. Tavoitteena on lisätä kurssilaisen auttamisroheutta henkeä uhkaavissa tilanteissa. SPR Hätäensiapukurssi 4 t (4x45 min) ®-todistus on voimassa 3 vuotta ja sillä voi jatkaa yhden kerran SPR Ensiapukurssi EA 1® tai EA 2® voimassaoloaikaa kolmeksi vuodeksi eteenpäin. Kurssin päivittäminen edellyttää voimassa olevaa SPR EA1 tai SPR EA2-kurssia. Kurssin sisältö: Toiminta auttamistilanteessa, tajuttoman henkilön tunnistaminen ja ensiapu, painelu-puhalluselvytytys sekä neuvovan defibrillaattorin käyttö, ensiapu tukehtumassa olevalle henkilölle, raajassa

olevan suuren verenvuodon tyrehdyttäminen ja sokki, tapaturmien ehkäisy ja tarvittaessa ryhmäkohtaisia painotuksia. Kurssihintaan sisältyy todistus. SPR mobiilitodistus maksaa 17.15 €/hlö. Sen lisäksi halutessa myös muovinen todistus 2,80 €/hlö eli molemmat todistukset yhteensä 19,95 €/hlö. Sähköinen todistus on pakollinen.

100003 SPR Ensiapukurssi EA 1® Kevät

Ma 17–20.15, Ti 17–20.15, 3.–11.3.2025
KIRKKONUMMEN KOULUKESKUS, A-212,
Kirkkotallintie 6 A

Antti Jarho 16 t, 70,15 €

EA1 on SPR:n ensiaputodistukseen oikeuttava kurssi, jolla perehdyimme mm. onnettomuustilanteessa oikein toimimiseen, painelu- ja puhalluselvytykseen, verenvuotojen tyrehdyttämiseen, sairauskohtauksien, murtumien, palovammojen ja myrkytysten ensiapuun. Käsittelemme myös arkisempien tapaturmien ehkäisyä sekä hoitoa. Kurssilla keskustelemme ja harjoittelemme paljon. Hätäensiapukurssilla voi päivittää kerran EA1- tai EA2-kurssin. Kurssimaksuun sisältyy SPR:n todistuskassa. SPR mobiilitodistus maksaa 17.15€/hlö. Halutessa myös muovinen todistus sen lisäksi on 2,80€/hlö eli

molemmat todistukset yhteensä 19,95€/hlö. Sähköinen todistus on pakollinen. Kurssitodistuksen/kortin saaminen edellyttää osallistumista jokaiselle neljälle illalle.

100004 SPR Ensiapukurssi EA 2®

Ma 17–20.15, Ti 17–20.15, 24.–25.3.2025
KIRKKONUMMEN KOULUKESKUS, A-212,
Kirkkotallintie 6 A

Antti Juhana Jarho 8 t, 60,15 €

Kurssilla harjoitellaan erilaisia ensiavun aiheita sekä vahvistetaan aiemmin opittua ensiaputaitoja. Tavoitteena on saada varmuutta toimia erilaisissa ensiapua vaativissa tilanteissa ja syventää ensiavun tiedollista ja taidollista osaamista. Kurssille osallistumisen vaatimuksena on voimassa oleva SPR Ensiapukurssi EA 1® -todistus. SPR Ensiapukurssi EA 2® -todistus on voimassa 3 vuotta. Kurssin sisällöt:

Hätäensiavun kertaus, lapsen, vauvan ja hukkuneen elvytys, ensitoimet auttamistilanteissa, tilanteen tunnistaminen ja havainnot, autettavan siirtäminen ja hätäsiirto, ensiapuasennot ja tarkkailu, murtumat ja selkärankavammat, pään vammat, kylmän aiheuttamat vammat (paleltumat) ja alilämpöisyys, lämmön aiheuttamat sairastumiset,

henkinen ensiapu sekä kohderyhmän mukaiset harjoitukset.

Osallistumisohje: SPR Ensiapukurssi EA 1® täytyy olla voimassa. Kurssihintaan sisältyy kurssitodistus. SPR mobiilitodistus maksaa 17.15 €/hlö. Halutessa myös muovinen todistus sen lisäksi on 2,80 €/hlö eli molemmat todistukset yhteensä 19,95 €/hlö. Sähköinen todistus on pakollinen.

HYGIENIAPASSI HYGIENPASS

120502 Hygieniaosaamiskoulutus + testi kevät

Ti 17.30–19.50, Pe 17.30–19.50 25.4.–6.5.2025

Jokirinteen koulu, 2 krs huone 103 *E,
Jokiniityntie 5

Anja Pouttu 12 t, 54 €

Elintarvikehygienialla tarkoitetaan kaikkia niitä välittömiä toimenpiteitä, joiden avulla voidaan varmistaa elintarvikkeiden turvallisuus, terveellisyys ja puhtaus alkutuotannosta kulutukseen asti. Elintarvikehygieeninen osaaminen on elintarvikealan toimijoita ja työntekijöitä koskeva lakisääteinen velvoite, jonka voi osoittaa Elintarviketurvallisuusviraston mallin mukaisella hygieniaosaamistodistuksella eli hygieniapassilla. Todistuksen saa läpäistyään hyväksytysti hygieniaosaamistestin. Hygieniaosaamiskoulutus sisältää luento-osan ja hygieniaosaamistestin. Kurssin luento-osassa käydään läpi hygieniaosaamisen eri aihealueet, joiden tuntemusta edellytetään hygieniapassin saamiseksi. Opetukseen sisältyy käytännön esimerkkejä ja keskustelua aiheesta. Lisätietoa hygieniaosaamisesta, osaamistestistä Ruokavirasto.fi Kurssimaksuun sisältyy 5 € monistemaksu ja hygieniapassin hinnan.

20501 Hygieniaosaamiskoulutus + testi syksy

Ti 17.30–19.50, Pe 17.30–19.50, 6.–17.9.2024

Jokirinteen koulu, 2 krs huone 105 *E,
Jokiniityntie 5

Anja Helena Pouttu 12 t, 54 €
Kuten edellä.



Ruokakurssit

Matlagningskurser

Ruokakursseilla tutustutaan monikulttuuriseen keittiöön ja keskustellaan tavoista ja perinteistä.

Tarjolla on tyypillisiä ruokalajeja eri puolilta maailmaa, joissa käytetään sekä meillä tuttuja että vähemmän tuttuja aineksia. Tarjolla on myös leivontakursseja sekä aikuisen ja lapsen yhteisiä ruuanlaittokursseja. Koska myös ruoan puhtaus ja lisäaineettomuus on meille tärkeää, käytämme mahdollisuuksien mukaan ekologisia ruoka-aineita. **Kursseihin sisältyvät materiaalikustannukset vaihtelevat ruoka-aineiden mukaan ja sisältyvät kurssihintaan.**

På matlagningskurserna bekantar vi oss med det mångkulturella köket och diskuterar om seder och bruk.

På menyn finns typiska maträtter från olika delar av världen och som tillreds av för oss bekanta och mindre bekanta ingredienser. Vi erbjuder också bakningskurser och gemensamma matlagningskurser för barn och vuxna. Eftersom också matens kvalitet är viktig för oss satsar vi i mån av möjlighet på ekologiska råvaror som är fria från tillsatssämnen. **Materialavgiften varierar enligt ingrediensurval och är inkluderad i kursavgiften.**



RUOKAKURSSIT MATLAGNINGSKURSER

120002 Korealainen keittiö - Kimchistä bibimbapiin

La 10–13.45, 25.1.2025

Jokirinteen koulu, kotitalous 1 krs huone 135 *E, Jokiniityntie 5

Pouttu Anja 5 t, 48 €

Korealainen keittiö hurmaa mausteisuudellaan ja värikkyydellään. Kasviksia käytetään paljon ja mureaksi marinoitua lihaa grillataan kasvien höysteeksi. Riisi kuuluu aina aterialle, samoin kimchi, jonka tekemiseen saat myös ohjeet. Jälkiruoaksi paistamme munkkien tapaisia hoddeokkeja.

120003 Tofu ja tempeh itse valmistaen

Ti 17.30–20.30, 29.10.2024

Jokirinteen koulu, kotitalous 1 krs huone 135 *E, Jokiniityntie 5

Annika Mickos 5 t, 28 €

Tofu, jota joskus kutsutaan myös nimellä soijajuusto, on soijamaidosta juoksettamalla tehty vegaaninen proteiininlähte. Tempeh on fermentoitu ruoka, joka myös tehdään soijapavuista. Sitä voi myös valmistaa muista palkokasveista esim. härkäpavuista tai herneistä.

120004 Hurjan hauska Halloween

La 10–14, 26.10.2024

Jokirinteen koulu, kotitalous 1 krs huone 135 *E, Jokiniityntie 5

Anja Helena Pouttu 5 t, 60 €

Halloweenin lähestyessä saa hassutella ja leipoa hurjia tarjottavia kuten kummitusquesadillat, kauhusormet ja kummituskuppikakut. Kurssi on tarkoitettu kouluikäiselle lapselle ja aikuiselle yhdessä

120005 Fermentointi, kefirinvalmistus ja juurileivonta

Ke 17–20, 25.9.2024

Jokirinteen koulu, kotitalous 1 krs huone 135 *E, Jokiniityntie 5

Annika Mickos 5 t, 28 €

Kurssilla perehdytään perinteiseen maitohapposäilöntään ja laitetaan alulle kefiria sekä

leipäjuuri. Hapattamisen tuloksena syntyy ruuansulatusjärjestelmässä helposti sulavia vihanneksia, jotka ovat täynnä ihmiselle suotuisia bakteereja. Menetelmä monikeräistä raaka-aineiden hyötyjä ja terveyttä edistäviä vaikutuksia. Kurssilla tehdään oma vihanneshapate kauden vihanneksista.

På kursen får du lära dig grunderna i mjölksyrejäsnig, kefirstillverkning samt surdegbsbakning. Mjölksyrejäsnigen ökar på näringsinnehållet och gör grönsakerna mer lättsmälta. Det nyttiga är de hälsofrämjande bakterier som bildas under jäsningsprocessen. Under kursen gör du egen surkål eller använder någon annan säsongsgroönak. Vi går även igenom grunderna i kefirstillverkning och surdegbsbakning och sätter igång en egen surdegbsrot.

120006 Sushia, aikuinen - lapsi kurssi

La 10–13.45, 15.3.2025

Jokirinteen koulu, kotitalous 1 krs huone 133 *E, Jokiniityntie 5

Anja Pouttu 5 t, 67 €

Opettellemme valmistamaan sushiriisin ja kolme erilaista sushityyppiä. Jokainen kurssilainen valmistaa itselleen sushilajitelman. Lapsi kouluikässä oleva. Elintarvikelisiä 36 € kahdelta.

120008 Turkkilaisia kasvisruokia

La 10–13.45, 26.4.2025

Jokirinteen koulu, kotitalous 1 krs huone 135 *E, Jokiniityntie 5

Irina Tregub 5 t, 46 €

Lähdetään makumatkalle Turkin kasvisruokien kiehtovaan maailmaan! Turkkilaisessa keittiössä käytetään paljon linssejä, bulguria, munakoisoa, kikkerneitä ja saksanpähkinöitä. Valmistamme mm.

Köfte -linssipyöryköitä, pyörtynyttä imaamia (imam bayildi), joka on klassinen turkkilainen munakoisoruoka, tomaatti-saksanpähki-

näsalaattia sekä kokoamme pienen meze- eli alkupalapöytä.

120009 Pystytetään jouluihin piparitalo

La 10–13.45, 14.12.2024

Jokirinteen koulu, kotitalous 1 krs huone 133 *E, Jokiniityntie 5

Anja Helena Pouttu 5 t, 60 €

Tule valmistamaan jouluihin piparitalo. Tainat ja kaikki koristeet ovat valmiina ja sinä saat toteuttaa mieleisesi piparitalon opettajan avustuksella. Kurssille voi osallistua 1 kouluikäinen lapsi aikuisen seurassa.

120010 Kokataan Ottolenghin tapaan

La 10–13.45, 23.11.2024

Jokirinteen koulu, kotitalous 1 krs huone 133 *E, Jokiniityntie 5

Anja Pouttu 5 t, 46 €

Yotam Ottolenghi on Israelissa syntynyt nykyisin Lontoossa asuva kokki. Hänen ruokaideologiansa on valloittanut maailmaa, sillä ruoka on maukasta ja yksinkertaista Lähi-Idän ruokaa. Teemme tällä kurssilla kolme eri menua Ottolenghin ohjeiden mukaan



mm. uunipaahdettuja punajuuria, harissalohta ja suolaisenmakeaa juustokakkua.

120012 Piirakoita kaulimaan, aikuinen-lapsi kurssi

La 10–13.45, 1.3.2025

Jokirinteen koulu, kotitalous 1 krs huone 135 *E, Jokiniityntie 5

Anja Pouttu 5 t, 55 €

Pyöritellään kakkaroita ja ja ajellaan piirakan-kuuria kun valmistamme perinteisiä rapea-kuoria karjalanpiirakoita. Lapsi yli 7-vuotias.

120013 Kevyttä ja värikästä ruokaa - Färggranna och lätta maträtter

Ti 17–20.30, 11.2.2025

Jokirinteen koulu, kotitalous 1 krs huone 133 *E, Jokiniityntie 5

Annika Mickos 5,66 t, 29 €

Keskellä talvea tarvitsemme värikästä ja aromikasta ruokaa vastapainoksi pimeydelle. Nopeavalmisteisissa aterioissa on kuitenkin vitamiinit ja mineraalit kohdillaan. Valmistamme helppoja onepot-, wok- ja keittovaihtoehtoja sekä jälkiruokaa.

Mitt i vintern behöver vi färggranna och aromrika rätter som motvikt till mörkret. De lättlagade måltiderna innehåller ändå mycket vitaminer och mineraler. Vi tillreder lättlagade onepot-, wok- och sopprätter och dessutom dessert.

120015 Siivekkäitä pääsiäispöytään

La 10–13.45, 12.4.2025

Jokirinteen koulu, kotitalous 1 krs huone 133 *E, Jokiniityntie 5

Anja Pouttu 5 t, 43 €

Tule saamaan ideoita vaikkapa kevääseen pääsiäispöytään. Tällä kurssilla valmistamme mm. ankaconfia linssimuhennoksen kera ja kevätkananpoikaa. Teemme tietenkin niille myös kastikkeet ja maukkaat kasvislisukkeet. Jälkiruoksi leivomme sitruuna-marenkipiirasta.

120016 Leivotaan pikkupaakareiden kanssa

La 10–13.45, 14.9.2024

Jokirinteen koulu, kotitalous 1 krs huone 133 *E, Jokiniityntie 5

Anja Pouttu 5 t, 46 €

Tule leipomaan alle kouluikäisen kanssa suoлаista ja makeaa. Leivomme uunidonitseja, koristeltuja kuppikakkuja ja jotain suoлаista. Lapsi osallistuu aikuisen kanssa tälle kurssille.

120017 Itä-Eurooppalainen keittiö

La 10–13.45, 8.2.2025

Jokirinteen koulu, kotitalous 1 krs huone 135 *E, Jokiniityntie 5

Irina Tregub 5 t, 47 €

Lähdetään yhdessä makumatkalle Itä-Eurooppaan! Kurssilla valmistat ja maistat ruokaa eri puolilta Itä-Eurooppaa. Tšekistä löytyy erilaisia keittoja ja valmistamme niistä yhden, Česnečka eli valkosipulikeittoa, joka sopii erinomaisesti talvisaikaan. Tämän lisäksi valmistamme mm. slovakialaista spišska pochutka eli gulassin ja perunalettujen yhdistelmä, Puolan kansallispiirakoita eli pierogeja muutamalla eri täytteellä. Kurssin aikana “poiketaan” myös Unkariin ja Liettuun.

120019 Chokladpraliner till påsk

La 13–17, 8.3.2025

Jokirinteen koulu, kotitalous 1 krs huone 133 *E, Jokiniityntie 5

Ylva Rancken-Lutz 5,33 t, 43 €

Under ransken lär ni er temperera, gjuta och fylla vackra praliner. Ni får ett 20-tal chokladprodukter i fina lådor och pralinrecept med er hem. Under dagen provar vi också olika chokladsorter. Ta med eget förkläde eller oömma kläder. Ta också med bra skor för att vi går och står mycket under dagen.



Liikunta ja tanssi

Motion och dans

Tervetuloa liikkumaan!

Liikunnan syyslukukauden jatkuva ilmoittautuminen on alkanut 3.6.2024 klo 11:00. Kevät- ja kesälukukauden kurssien ilmoittautuminen alkaa 2.12. 2024 klo 11:00. Jos liikunnan opettaja äkillisesti sairastuu, joudutaan tunti peruuttamaan. Lukukauden päätteeksi järjestetään korvausliikuntapäivät, jolloin korvataan kauden aikana peruuntuneita liikuntatunteja. Liikunnan opettajat tiedottavat korvauspäivistä kursseilla. Ota liikuntatunnille mukaan joustavat vaatteet, jumppa-alusta, juomapullo sekä tarvittaessa sisäliikuntatossut.

Välkommen att motionera!

Den fortlöpande anmälningstiden till kurserna har börjat den 3.6.2024. Till vårens och sommarens motionskurser kan man anmäla sig fr.o.m. den 2.12.2024 kl. 11:00. Om kursens lärare insjuknar hastigt, blir lektionen iniberad. I slutet av terminen ordnas ersättande motionsdagar i stället för de motionslektioner som iniberats under terminen. Gymnastiklärarna informerar om de ersättande dagarna under sina kurser. Ta med lösa kläder, gymnastikmatta, dricksflaska och vid behov innetossor till motionslektionerna.

Liikunnan kurssien tasoluokat

Liikunnan kurssit on ryhmitelty kolmeen vaatimustason tunnin fyysisen kuormittavuuden ja taitotason mukaan. Vaatimustaso on merkitty kunkin kurssin sisältökuvauksen loppuun. Valitse liikuntakurssi oman tavoitteesi ja kuntosi mukaan.

Tunnin kuormittavuus:

1 = kevyt

Kurssi sopii kaikille ikäryhmille. Tunneilla apuna käytettävät välineet ovat helppoja ja turvallisia hallita. Tunneilla ei tehdä hyppyjä.

2 = keskitaso

Kurssi sopii henkilöille, joilla on aiempaa harrastuspohjaa liikunnassa. Tunnit sisältävät keskiraskaita suorituksia, kuten kyykköjen kaltaisia liikkeitä.

3 = raskas

Aikaisempi liikunnallinen harrastuneisuus on tuntien läpiviemisen kannalta suositeltavaa. Tunneilla tehdään hyppyjä ja vaativia, suuria lihasryhmiä kuormittavia liikkeitä.

Tunnin taitotaso:

A = helppo

Tunneilla tehdään yksinkertaisia liikkeitä ja liikesarjoja, joihin ei ole taitovaatimuksia.

B = keskitaso

Perusliikkeiden ja liikesarjojen osaaminen on suositeltavaa. Tunti sisältää jonkin verran taitoa ja kehonhallintaa vaativia liikkeitä.

C = haasteellinen

Tunnin sisältävät vaativia liikkeitä ja liikesarjoja.

Nivån på motionskurserna

Motionskurserna är indelade i tre nivåer, enligt kursernas fysiska belastning och enligt kursernas svårighetsgrad. Nivåerna anges i slutet av varje kursbeskrivning. Välj en idrottskurs som passar dina egna mål och din egen kondition.

Kursens fysiska belastning:

1 = lätt

Kursen passar alla åldersgrupper. Redskapen som används är lätta och trygga att använda. Kursen innehåller inga hopp.

2 = medeltung

Kursen passar dem som har tidigare erfarenhet av motionsidrott. Kursen innehåller medeltunga övningar, t.ex. knäböj.

3 = tung

Tidigare erfarenhet av motionsidrott och en bra grundkondition rekommenderas. Kursen innehåller hopp och krävande rörelser som belastar de stora muskelgrupperna.

Kursens svårighetsgrad:

A = lätt

Kursen innehåller enkla rörelser och stegserier, som inte kräver speciella färdigheter.

B = medelsvår

Det rekommenderas att man är bekant med grundrörelserna och -serierna. Kursen innehåller rörelser som kräver en viss färdighet och kropps kontroll.

C = utmanande

Kursen innehåller krävande rörelser och stegserier.

ERITYISKURSSI SPECIALKURS

Katso myös kurssi **022901 Kudontaa ja lempeää liikuntaa Rafsössä**, s. 32.

140000 Hyvinvointia liikkuen ja leväten - retiriitti Rafsössä

La 9.45–22, Su 9.00–17, 19.–20.10.2024

Räfsön leirikeskus, Långholminpolku 24
Jenna Rignell 30 t, 149 €

Lataudu rauhallisissa saaristomaisemis-
sa! Ohjelmassa tarjolla mm. voimistavaa
kehonhuoltoa, metsäjumppaa, asahia ja
syvärentoutus – myös sauna lämpiää!
Hintaan sisältyy majoitus, ruokailut sekä
koko ohjelma. Yöpyminen kahden hengen
huoneissa. HUOM! Sitova ilmoittautuminen
pe 27.9. mennessä.

140001 Hyvinvointia liikkuen ja leväten miniretriitti kevät

La 14.00–18.45 24.5.2025

Mariefred huvila, Mariefredintie 75

Jenna Rignell 6 t, 31 €

Miniretriitti Mariefredin lumoavissa maise-
missa! Liikettä kaikille sopivan kehonhuollol-
lisen joogan, asahin ja vahvistavan corepila-
teksen keinoin. Lisäksi ohjattu syvärentoutus.
Sauna lämpiää. Anna aikaa itsellesi tai vaikka
lahjaksi läheiselle!

KUNTOJUMPPA KONDITIONSGYMNASTIK

140002 Treenaa personal trainerin kanssa syksy, etäopetus

To 19.45–20.45 29.8.–21.11.2024

Verkossa / internet

Tommi Laitamäki 16 t, 53 €

Monipuolinen hyvinolon treeni jokaisen
omalta tasolta!

140003 Treenaa personal trainerin kanssa kevät, etäopetus

To 19.45–20.45 16.1.–10.4.2025

Verkossa / internet

Tommi Laitamäki 16 t, 53 €

Kuten edellä.

140101 Cross Training syksy

Ma 17.30–18.30 26.8.–18.11.2024

HEIKKILÄN KOULU, Liikuntasali, Hirvitie 7 A

Laura Askola 16 t, 53 €

Monipuolisia lihaskuntoharjoituksia oman
kunnan mukaan! Taso 2 A-B

140102 Cross Training kevät

Ma 17.30–18.30 13.1.–7.4.2025

HEIKKILÄN KOULU, Liikuntasali, Hirvitie 7 A

Laura Askola 16 t, 53 €

Kuten edellä. Taso 2 A-B

140103 Kunto & core syksy

Ke 18.00–19.00 28.8.–20.11.2024

KANTVIKIN KOULU, Liikuntasali, Toppapolku 2

Kiia Bagström 16 t, 53 €

Jumpataan keskivartalo vahvaksi! Ei sisällä
askelkuvioita. Taso 1-2 A-B.

140104 Kunto & core kevät

Ke 18.00–19.00 15.1.–9.4.2025

KANTVIKIN KOULU, Liikuntasali, Toppapolku 2

Kiia Bagström 16 t, 53 €

Kuten edellä. Taso 1-2A-B.

140106 Barre TI syksy, etäopetus

Ti 17.30–18.30 27.8.–19.11.2024

Verkossa / internet

Marjo Kiukaanniemi 16 t, 53 €

Baletin liikkeitä kuntoilijalle muokattuna
tehokkaana treeninä, joka tuntuu pakaroissa,
reisissä ja ylävartalossa. Käytät esim. tuolin
selkänöjää apuna liikkeissä. Taso 2 A-B.

140107 Barre TI kevät, etäopetus

Ti 17.30–18.30 14.1.–8.4.2025

Verkossa / internet

Marjo Kiukaanniemi 16 t, 53 €

Kuten edellä. Taso 2 A-B.

140108 Barre päivätunti syksy KE, etäopetus

Ke 11.30–12.30 28.8.–20.11.2024

Verkossa / internet

Marjo Kiukaanniemi 16 t, 53 €

Baletin liikkeitä kuntoilijalle muokattuna
treeninä, joka tuntuu pakaroissa, reisissä

ja ylävartalossa. Ei tanssitunti vaan
tehokas treeni jossa käytät esim. tuolin
selkänöjää apuna. Tunti soveltuu kaikille.
Taso 2 A-B.

140109 Barre päivätunti kevät KE, etäopetus

Ke 11.30–12.30 15.1.–9.4.2025

Verkossa / internet

Marjo Kiukaanniemi 16 t, 53 €

Kuten edellä. Taso 2 A-B.

140112 Kiinteytysjumppa syksy, etäopetus

Ti 19.15–20.15 27.8.–19.11.2024

Verkossa / internet

Laura Askola 16 t, 53 €

Perfect Body -tyylinen kuntojumppa. Tunnilla
on helppoa niin aloittaa kunnan kohotus kuin
haastaa itseään! Taso 1-2 A-B.

140113 Kiinteytysjumppa kevät, etäopetus

Ti 19.15–20.15 14.1.–8.4.2025

Verkossa / internet

Laura Askola 16 t, 53 €

Kuten edellä. Taso 1-2 A-B.

140115 Kuntojumppa syksy

Su 18.00–19.00 1.9.–17.11.2024

UIMAHALLI, Alasali E*, Gesterbyntie 41

Laura Askola 16 t, 53 €

Keppijumppaa, kehonpaino- ja tasapaino-
harjoittelua ja venyttelyä. Keskiraskaita
suorituksia, syke kohoaa. Taso 2 B.

140116 Kuntojumppa kevät

Su 18.00–19.00 26.1.–20.4.2025

UIMAHALLI, Alasali E*, Gesterbyntie 41

Laura Askola 16 t, 53 €

Kuten edellä. Taso 2 B.

140119 Kevennetty kuntojumppa syksy

Ma 10.15–11.15 26.8.–18.11.2024

UIMAHALLI, Yläsali, Gesterbyntie 41

Jenna Rignell 16 t, 53 €

Lihaskunto- ja tasapainoharjoittelua oman kun-
non mukaan. Lopuksi venyttelyt. Taso 1-2 A.

140120 Kevennetty kuntojumppa kevät

Ma 10.15–11.15 13.1.–7.4.2025
UIMAHALLI, Yläsali, Gesterbyntie 41
Jenna Rignell 16 t, 53 €
Kuten edellä. Taso 1-2 A.

140127 Kuntojumppa Veikkola syksy

Ti 18.00–19.00 27.8.–19.11.2024
VUORENMÄEN KOULU, Liikuntasali,
Eerikinkartanon tie 5
Ville Suhonen 16 t, 53 €
Tehokasta jumppaa kaikille, ei askelkuvioita.
Mukaan vastuskuminauha ja oma alusta.
Taso 2 A.

140128 Kuntojumppa Veikkola kevät

Ti 18.00–19.00 14.1.–8.4.2025
VUORENMÄEN KOULU, Liikuntasali,
Eerikinkartanon tie 5
Ville Suhonen 16 t, 53 €
Tehokasta jumppaa kaikille, ei askelkuvioita.
Mukaan vastuskuminauha ja oma alusta.
Taso 2 A.

140129 Kuntonyrkkeily syksy

Pe 17.00–18.00 30.8.–22.11.2024
UIMAHALLI, Alasali E*, Gesterbyntie 41
Laura Askola 16 t, 53 €
Vauhdikas tunti, jossa kehität lihaskuntoa,
kehonhallintaa ja koordinaatiota, kunnon
venyttelyjä unohtamatta. Taso 2 B.

140130 Kuntonyrkkeily kevät

Pe 17.00–18.00 17.1.–18.4.2025
UIMAHALLI, Alasali E*, Gesterbyntie 41
Laura Askola 16 t, 53 €
Kuten edellä. Taso 2 B.

140131 Tuolijumppa syksy, hybridiopetus

Ke 11.15–12.15 28.8.–20.11.2024
FYYRI, Mörne, Kirjasto Fyyri
Susanna Närhi 16 t, 0 €
Maksuton - ilmoittautuminen vaaditaan.
Hyvää tekevää tuolijumppaa kaikille. Tär-
keintä liikunnan ilo ja positiiviset elämykset
yhdessä! Tunti sopii aivan kaikille, jokainen
voi osallistua omista lähtökohdistaan istuen.
Taso 1 A.

140132 Tuolijumppa kevät, hybridiopetus

Ke 11.15–12.15 15.1.–9.4.2025
FYYRI, Mörne, Kirjasto Fyyri
Susanna Närhi 16 t, 0 €
Maksuton - ilmoittautuminen vaaditaan.
Kuten edellä. Taso 1 A.

140149 Taukojumppa syksy, etäopetus

Ke 10.30–10.45 28.8.–20.11.2024
Verkossa / internet
Susanna Närhi 4 t, 0 €
Maksuton - ilmoittautuminen vaaditaan.
Virkeyttä päivään taukojumppasta!

140150 Taukojumppa kevät, etäopetus

Ke 10.30–10.45 15.1.–9.4.2025
Verkossa / internet
Susanna Närhi 4 t, 0 €
Maksuton - ilmoittautuminen vaaditaan.

MUU KUNTOLIIKUNTA ANNAN KONDITIONSTRÄNING

140201 Miesten Kuntoklubi Keskusta syksy

Ma 18.30–19.30 26.8.–18.11.2024
HEIKKILÄN KOULU, Liikuntasali, Hirvitie 7 A
Laura Askola 16 t, 53 €
Monipuolinen miesten kuntoiluryhmä joka
koostuu mm. lihaskuntoharjoittelua, toimin-
nallisista harjoitteista, pallopeleistä sekä liik-
kuvuus- ja kehonhuoltotunneista. Nautitaan
liikunnasta yhdessä! Taso 2 A.

140202 Miesten Kuntoklubi Keskusta kevät

Ma 18.30–19.30 13.1.–7.4.2025
HEIKKILÄN KOULU, Liikuntasali, Hirvitie 7 A
Laura Askola 16 t, 53 €
Kuten edellä. Taso 2 A.

140207 Miesten Kuntoklubi Veikkola syksy

Ti 19.00–20.00 27.8.–19.11.2024
VUORENMÄEN KOULU, Liikuntasali,
Eerikinkartanon tie 5
Ville Suhonen 16 t, 53 €
Ohjelma koostetaan ryhmän toiveita
kuunnellen mm. lihaskuntoharjoittelusta,
toiminnallisista harjoitteista, pallopeleistä ja
liikkuvuustunneista. Taso 2 A.

140208 Miesten Kuntoklubi Veikkola kevät

Ti 19.00–20.00 14.1.–8.4.2025
VUORENMÄEN KOULU, Liikuntasali,
Eerikinkartanon tie 5
Ville Suhonen 16 t, 53 €
Kuten edellä. Taso 2 A.

140209 Kahvakuula syksy

Ke 19.00–20.00 28.8.–20.11.2024
KANTVIKIN KOULU, Liikuntasali, Toppapolku 2
Kiia Baggström 16 t, 53 €
Monipuolinen ja tehokas lihaskuntotunti!
Sopii sekä aloittelijoille että edistyneille. Oma
kahvakuula mukaan (4 – 10 kg). Taso 2 A-B.

140210 Kahvakuula kevät

Ke 19.00–20.00 15.1.–9.4.2025
KANTVIKIN KOULU, Liikuntasali, Toppapolku 2
Kiia Baggström 16 t, 53 €
Kuten edellä. Taso 2 A-B.

140211 Kahvakuula-treeni kotona syksy, etäopetus

To 18.30–19.30 29.8.–21.11.2024
Verkossa / internet
Tomi Laitamäki 16 t, 53 €
Monipuolista treeniä kahvakuullalla - kotona!
Liikkeet käydään läpi huolella. Tarvitset
kahvakuulan (yksi tai useampi eripainoinen)
ja jumppamaton. Taso 1-2 A-B.

140212 Kahvakuula-treeni kotona kevät, etäopetus

To 18.30–19.30 16.1.–10.4.2025
Verkossa / internet
Tomi Laitamäki 16 t, 53 €
Kuten edellä. Taso 1-2 A-B.



140213 Cross Training Veikkola syksy

Ke 19.00–20.00 28.8.–20.11.2024

VEIKKOLAN KOULU, Kuntosali, Kisapolku 7
Ville Suhonen 16 t, 53 €

Tehokas toiminnallinen tunti fysioterapeu-
tin ohjauksessa. Harjoitetaan lihaskuntoa,
kestävyyttä ja liikkuvuutta painoilla sekä
oman kehonpainolla, jokaisen omalta tasolta.
Taso 3 A.

140214 Cross Training Veikkola kevät

Ke 19.00–20.00 15.1.–9.4.2025

VEIKKOLAN KOULU, Kuntosali, Kisapolku 7
Ville Suhonen 16 t, 53 €
Kuten edellä. Taso 3 A.

140215 Cross Training alkeet Veikkola syksy

Ke 18.00–19.00 28.8.–20.11.2024

VEIKKOLAN KOULU, Kuntosali,
Kisapolku 7

Ville Suhonen 16 t, 53 €

Alkeet - tasolla pääset turvallisesti

fysioterapeutin ohjauksessa harjoitta-
maan koko keho. Tunnilla harjoitetaan
lihaskuntoa, kestävyyttä ja liikkuvuutta
painoilla sekä oman kehonpainolla, jokai-
sen omalta tasolta. Taso 1-3 A

140216 Cross Training alkeet Veikkola kevät

Ke 18.00–19.00 15.1.–9.4.2025

VEIKKOLAN KOULU, Kuntosali,
Kisapolku 7

Ville Suhonen 16 t, 53 €

Kuten edellä. Taso 1-3 A

140219 Kiertoharjoittelun päivätunti syksy

Pe 10.50–12.05 30.8.–22.11.2024

UIMAHALLI, Alasali E*, Gesterbyntie 41

Susanna Närhi 20 t, 59 €

Lihaskuntoa, liikkuvuutta, tasapainoa ja
kestävyyttäkin parantavia harjoituksia
innostavasti! Välineinä oman kehonpainon
lisäksi mm. käsipainot, kuminauha sekä keppi.
Taso 1-2AB.

140220 Kiertoharjoittelun päivätunti kevät

Pe 10.50–12.05 17.1.–18.4.2025

UIMAHALLI, Alasali E*, Gesterbyntie 41

Susanna Närhi 20 t, 59 €

Kuten edellä. Taso 1-2AB.

NISKA- JA SELKÄJUMPPA NACK- OCH RYGGYMPA

144004 Niska-selkäjumppa syksy, etäopetus

To 17.30–18.30 29.8.–21.11.2024

Verkossa / internet

Laura Askola 16 t, 53 €

Keskitytään yläselkään, yläraajoihin sekä
keskivartalon harjoittamiseen. Tunti sisältää
alkulämmittelyn, toiminnallisen liikkuvuus-
harjoituksen, lihaskunto-osuuden ja loppu-
venyttelyt. Sopii erinomaisesti istuma- ja
pääteyötä tekeville! Taso 1-2 A-B.

144005 Niska-selkäjumppa kevät, etäopetus

To 17.30–18.30 16.1.–10.4.2025

Verkossa / internet

Laura Askola 16 t, 53 €

Kuten edellä. Taso 1-2 A-B.

PERHELIIKUNTA FAMILJEGYMNASTIK

140501 Aikuisen- vauva pilates keskusta (n. 6 vkoa - 11 kk) syksy

To 10.30–11.30 29.8.–22.11.2024

UIMAHALLI, Alasali E*, Gesterbyntie 41

Kiia Baggström, Jenna Rignell 16 t, 53 €

Harjoittelu vahvistaa syviä vatsa- ja selkälihakia sekä lantionpohjaa ja auttaa säilyttämään hyvän ryhdin. Lihasjumit saavat helpotusta ja olo virkistyy. Taso 1A.

140502 Aikuisen- vauva pilates keskusta (n. 6 vkoa - 11 kk) kevät

To 10.30–11.30 16.1.–10.4.2025

UIMAHALLI, Alasali E*, Gesterbyntie 41

Kiia Baggström 16 t, 53 €

Kuten edellä. Taso 1A.

140503 Aikuisen- vauva- sirkus (4-12 kk) KE syksy

Ke 11.00–12.00 28.8.–20.11.2024

MASALAN MONITOIMITALO, monitoimisali,

Sundsbergintie 1

Jenna Rignell 16 t, 53 €

Iloista pariakrobatiaa ja yhteisiä sirkuseläinten temppuja ”kikatuskuntoillen”! Sopii äideille, iselle, isovanhemmille jne. Taso 1A.

140504 Aikuisen- vauva- sirkus (4- 12 kk) KE kevät

Ke 11.00–12.00 15.1.–23.4.2025

MASALAN MONITOIMITALO, monitoimisali,

Sundsbergintie 1

Jenna Rignell 16 t, 53 €

Kuten edellä. Taso 1A.

140505 Aikuisen- vauva- sirkus (4- 12 kk) TI syksy

Ti 13.45–14.30 27.8.–19.11.2024

UIMAHALLI, Yläsali, Gesterbyntie 41

Jenna Rignell 12 t, 53 €

Kuten edellä. Taso 1A.

140506 Aikuisen- vauva- sirkus (4- 12 kk) TI kevät

Ti 13.45–14.30 14.1.–8.4.2025

UIMAHALLI, Yläsali, Gesterbyntie 41

Jenna Rignell 12 t, 53 €

Kuten edellä. Taso 1A.

140507 Aikuisen-vauva pilates Veikkola (6 vko - 12 kk) syksy

Ma 10.30–11.30 26.8.–18.11.2024

VEIKKOLAN NUORISOTILA, monitoimi/ liikuntatila, Koskentie 3

Kiia Baggström 16 t, 53 €

Harjoittelu vahvistaa syviä vatsa- ja selkälihakia sekä lantionpohjaa ja auttaa säilyttämään hyvän ryhdin. Lihasjumit saavat helpotusta ja olo virkistyy. Taso 1A.

140508 Aikuisen - vauva pilates Veikkola (6 vko - 12 kk) kevät

Ma 10.30–11.30 13.1.–7.4.2025

VEIKKOLAN NUORISOTILA, monitoimi/ liikuntatila, Koskentie 3

Kiia Baggström 16 t, 53 €

Kuten edellä. Taso 1A.

140515 Aikuisen - taapero sirkus (n.10 kk - 3 v.) MA syksy

Ma 16.15–17.00 26.8.–18.11.2024

UIMAHALLI, Yläsali, Gesterbyntie 41

Pauliina Laukkanen 12 t, 53 €

Hauskaa yhdessä temppuilla, jumppaamista, värikkäitä sirkusvälineitä sekä loruttelua! Toiminta kehittää molempien kuntoa, voimaa, taitoa ja koordinaatiota. Taso 1-2AB.

140516 Aikuisen - taapero sirkus (n.10 kk - 3 v.) MA kevät

Ma 16.15–17.00 13.1.–7.4.2025

UIMAHALLI, Yläsali, Gesterbyntie 41

Pauliina Laukkanen 12 t, 53 €

Kuten edellä. Taso 1-2AB.

140517 Aikuisen - taapero sirkus (n.10 kk - 3 v.) TI syksy

Ti 10.15–11.00 27.8.–19.11.2024

UIMAHALLI, Yläsali, Gesterbyntie 41

Jenna Rignell 12 t, 53 €

Kuten edellä. Taso 1-2AB.

140518 Aikuisen - taapero sirkus (n.10 kk - 3 v.) TI kevät

Ti 10.15–11.00 14.1.–8.4.2025

UIMAHALLI, Yläsali, Gesterbyntie 41

Jenna Rignell 12 t, 53 €

Kuten edellä. Taso 1-2AB.

140519 Aikuisen - taapero sirkus (n.10 kk - 3 v.) KE syksy

Ke 10.15–11.00 28.8.–20.11.2024

MASALAN MONITOIMITALO, monitoimisali, Sundsbergintie 1

Jenna Rignell 12 t, 53 €

Kuten edellä. Taso 1-2AB.

140520 Aikuisen - taapero sirkus (n.10 kk - 3 v.) KE kevät

Ke 10.15–11.00 15.1.–23.4.2025

MASALAN MONITOIMITALO, monitoimisali, Sundsbergintie 1

Jenna Rignell 12 t, 53 €

Kuten edellä. Taso 1-2AB.

TANSSI DANS

140604 Zumba® Veikkola syksy

Ma 19.00–20.00 26.8.–25.11.2024

VUORENMAÄN KOULU, Liikuntasali,

Eerikinkartanontie 5

Miia Linden 16 t, 53 €

Helppoa, hauskaa ja hikistä! Zumba® on mukaansatempaava ja hauska tanssitunti, jossa tärkeintä on hyvä mieli ja monipuolinen ja hauska liikunta omalla tyyllillä, yhdessä. Sopii kaikille. Let's Zumba! Taso 1 - 2A.

140605 Zumba® Veikkola kevät

Ma 19.00–20.00 13.1.–7.4.2025

VUORENMAÄN KOULU, Liikuntasali,

Eerikinkartanontie 5

Miia Linden 16 t, 53 €
Kuten edellä. Taso 1- 2A

141000 Lattaritanssit A syksy

Ti 17.00–18.00 27.8.–19.11.2024
UIMAHALLI, Alasali E*, Gesterbyntie 41
Norge Sanchez Jimenez 16 t, 53 €
Kuumat latinaistanssit vievät sinut ja lanteesi mukanaan! Kurssilla tanssitaan perusaskelkuvioita samban, cha chan, salsan, bachatan, merenguen ja reggeatonin mukaan- satempaaviin rytmeihin. Tanssitaan yksin. Taso 2 A.

141001 Lattaritanssit A kevät

Ti 17.00–18.00 14.1.–8.4.2025
UIMAHALLI, Alasali E*, Gesterbyntie 41
Norge Sanchez Jimenez 16 t, 53 €
Kuten edellä. Taso 2 A.

141002 Lattaritanssit B syksy

Ti 18.00–19.00 27.8.–19.11.2024
UIMAHALLI, Alasali E*, Gesterbyntie 41
Norge Sanchez Jimenez 16 t, 53 €
Kuten edellä. Taso 2 A.

141003 Lattaritanssit B kevät

Ti 18.00–19.00 14.1.–8.4.2025
UIMAHALLI, Alasali E*, Gesterbyntie 41
Norge Sanchez Jimenez 16 t, 53 €
Kuten edellä. Taso 2 A.

141004 Lavis® senioreille syksy

Ke 11.00–12.00 28.8.–27.11.2024
Kirkkonummen Palvelukeskus / Kyrkslätts servicecentral Tanssisali *E, Rajakuja 3 / Rågränden 3
Sari Paajanen 16 t, 53 €
Hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiasteleiden ja jumpan välimuotoon. Tanssitaan soolona, ei hyppyjä. Taso 1 A-B.

141005 Lavis® senioreille kevät

Ke 11.00–12.00 15.1.–9.4.2025
Kirkkonummen Palvelukeskus / Kyrkslätts servicecentral Tanssisali *E, Rajakuja 3 / Rågränden 3
Sari Paajanen 16 t, 53 €
Kuten edellä. Taso 1 A-B.

141006 Lavis® senioreille syksy

To 11.00–12.00 29.8.–21.11.2024
KIRKKONUMMEN PALVELUKESKUS
*E, Rajakuja 3
Sari Paajanen 16 t, 53 €
Hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiasteleiden ja jumpan välimuotoon. Yksin tanssittava, ei paritanssia. Tunti ei sisällä hyppyjä. Taso 1 A-B.

141007 Lavis® senioreille kevät

To 11.00–12.00 16.1.–10.4.2025
KIRKKONUMMEN PALVELUKESKUS
*E, Rajakuja 3
Sari Paajanen 16 t, 53 €
Kuten edellä. Taso 1 A-B.

141010 Seniorilattarit jatkotaso syksy

Ke 12.00–13.00 28.8.–20.11.2024
Kirkkonummen Palvelukeskus / Kyrkslätts servicecentral Tanssisali *E, Rajakuja 3 / Rågränden 3
Sari Paajanen 16 t, 53 €
Rytmikästä menoa; tansseina samba, cha cha, merenque, rumba, jive, salsa ja tango. Tanssitaan yksin. Taso 2 A-B.

141011 Seniorilattarit jatkotaso kevät

Ke 12.00–13.00 15.1.–9.4.2025
Kirkkonummen Palvelukeskus / Kyrkslätts servicecentral Tanssisali *E, Rajakuja 3 / Rågränden 3
Sari Paajanen 16 t, 53 €
Kuten edellä. Taso 2 A-B.

141012 Lavis® syksy etäopetus

To 17.00–18.00 29.8.–21.11.2024
Verkossa / internet
Janne Outinen 16 t, 53 €
Ota kokeneen etäopettajan Lavis®- tunti mukaan liikuntaviikkoosi ! Hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiasteleiden ja jumpan välimuotoon. Tanssitaan soolona. Taso 1-2 A-B.

141013 Lavis® kevät etäopetus

To 17.00–18.00 16.1.–10.4.2025

Verkossa / internet
Janne Outinen 16 t, 53 €
Kuten edellä. Taso 1-2 A-B.

141014 Paritanssi täysin alkeet syksy

Ke 18.00–18.55 28.8.–20.11.2024
MASALAN KOULU, Liikuntasali, Vanha Hommaksentie 5
Jaana Åhl 16 t, 53 €
Haaveiletko pääseväsä tanssimaan yhdessä puolisisi, ystäväsä tai tuttavasi kanssa paritansseja? Kurssilla pääset harjoittelemaan yleisimpien lavatanssien perusasteleita ja paritanssin tekniikkaa. Ilmoittaudu oman parin kanssa, tunneilla ei parin vaihtoa. Taso 1 A.

141015 Paritanssi täysin alkeet kevät

Ke 18.00–19.00 29.1.–9.4.2025
MASALAN KOULU, Liikuntasali, Vanha Hommaksentie 5
Jaana Åhl 16 t, 53 €
Kuten edellä. Taso 1 A.

141016 Paritanssi alkeisjatko syksy

Ke 17.00–18.00 28.8.–20.11.2024
MASALAN KOULU, Liikuntasali, Vanha Hommaksentie 5
Jaana Åhl 16 t, 53 €
Kurssilla pääset harjoittelemaan tuttujen lavatanssien perusasteleita ja paritanssin tekniikkaa. Molemmat parista ilmoittautuvat, tunneilla ei parin vaihtoa. Taso 1-2 A.

141017 Paritanssi alkeisjatko kevät

Ke 17.00–18.00 15.1.–9.4.2025
MASALAN KOULU, Liikuntasali, Vanha Hommaksentie 5
Jaana Åhl 16 t, 31 €
Kuten edellä. Taso 1-2 A.

141019 Tanssimix ja venyttely MA syksy

Ma 13.45–15.15 26.8.–18.11.2024
UIMAHALLI, Alasali E*, Gesterbyntie 41
Jenna Rignell 24 t, 25 €



141023 Bollywood-tanssi / Bollywood dans A syksy

Ma 18.00–19.00
26.8.–18.11.2024
Kirkkonummen Palvelukeskus / Kyrkslätts servicecentral Tanssisali *E, Rajakuja 3 / Rågränden 3
Jaana Ähl 16 t, 53 €
Vauhdikas kokonaisuus iloista Bollywoodia ja naisellista Bellydancea! Sopii kaikille.

Läraren talar också svenska. Taso 1-2 AB.

141024 Bollywood-tanssi / Bollywood dans kevät

Ma 18.00–19.00 13.1.–7.4.2025
Kirkkonummen Palvelukeskus / Kyrkslätts servicecentral Tanssisali *E, Rajakuja 3 / Rågränden 3
Jaana Ähl 16 t, 53 €
Kuten edellä. Taso 1-2 AB.

141027 Itämainen tanssi / Oriental dans jatkotaso syksy

Ma 19.00–20.00 26.8.–18.11.2024
Kirkkonummen Palvelukeskus / Kyrkslätts servicecentral Tanssisali *E, Rajakuja 3 / Rågränden 3
Jaana Ähl 16 t, 53 €
Tunneilla harjoitellaan itämaisen tanssin perustekniikkaa, tehdään lyhyitä tanssisarjoja ja 1-2 koreografiaa. Lisäksi tehdään tanssitekniikkaa tukevia kehon- ja asennonhallinnan harjoituksia ja venytellään. Läraren talar också svenska. Taso 2 A-B.

141028 Itämainen tanssi / Oriental dans, jatkotaso kevät

Ma 19.00–20.00 13.1.–7.4.2025
Kirkkonummen Palvelukeskus / Kyrkslätts servicecentral Tanssisali *E, Rajakuja 3 / Rågränden 3
Jaana Ähl 16 t, 53 €
Kuten edellä. Taso 2 A-B.

141029 Flamenco alkeiskurssi syksy

Pe 17.00–18.00 30.8.–22.11.2024
Kirkkonummen Palvelukeskus / Kyrkslätts servicecentral Tanssisali *E, Rajakuja 3 / Rågränden 3
Irja Kajander-Vierkens 16 t, 53 €
Tutustutaan flamencoon tanssityyliin, harjoitellaan flamencon perustekniikkaa sekä opitaan sevillanas-tanssi. Sopii kaikille. Taso 1 A.

141030 Flamenco alkeet kevät

Pe 17.00–18.00 17.1.–18.4.2025
Kirkkonummen Palvelukeskus / Kyrkslätts servicecentral Tanssisali *E, Rajakuja 3 / Rågränden 3
Irja Kajander-Vierkens 16 t, 53 €
Kuten edellä. Taso 1 A.

141031 Flamenco jatko syksy

Pe 18.00–19.30 30.8.–22.11.2024
Kirkkonummen Palvelukeskus / Kyrkslätts servicecentral Tanssisali *E, Rajakuja 3 / Rågränden 3
Irja-Kajander Vierkens 24 t, 59 €
Soveltuu flamencoa vähintään kolme vuotta tanssineille. Harjoitellaan flamencon rytmejä ja tekniikkaa sekä tehdään ryhmän kanssa erikseen sovittava koreografia. Taso 1 B.

141032 Flamenco jatko kevät

Pe 18.00–19.30 17.1.–18.4.2025
Kirkkonummen Palvelukeskus / Kyrkslätts servicecentral Tanssisali *E, Rajakuja 3 / Rågränden 3
Irja Kajander-Vierkens 24 t, 59 €
Kuten edellä. Taso 1 B.

141033 Itämainen tanssi alkeet syksy

Ma 17.00–18.00 26.8.–18.11.2024
Kirkkonummen Palvelukeskus / Kyrkslätts servicecentral Tanssisali *E, Rajakuja 3 / Rågränden 3
Jaana Ähl 16 t, 53 €

Eri lajeja jammaillen mieli ja keho vetreiksi! Lopuksi kunnolliset palauttavat venyttelyt. Kurssia rahoitetaan Opetushallituksen opintotusetiavustuksella. Taso 1-2 A.

141020 Tanssimix ja venyttely MA kevät

Ma 13.45–15.15 13.1.–7.4.2025
UIMAHALLI, Alasali E*, Gesterbyntie 41
Jenna Rignell 24 t, 25 €
Kuten edellä. Taso 1-2 A.

141021 Helppo tanssimix PE syksy

Pe 9.00–10.00 30.8.–22.11.2024
UIMAHALLI, Alasali E*, Gesterbyntie 41
Jenna Rignell 16 t, 25 €
Kuten edellä. Taso 1-2 A.

141022 Helppo tanssimix PE kevät

Pe 9.00–10.00 17.1.–11.4.2025
UIMAHALLI, Alasali E*, Gesterbyntie 41
Jenna Rignell 16 t, 25 €
Kuten edellä. Taso 1-2 A.

Uudet alkeet! Itämainen tanssi tarjoittaa Lähi-idän ja Pohjois-Afrikan alueiden tansseja. Laji kohentaa ryhtiä, huoltaa selkää ja vahvistaa erityisesti syviä lihasryhmiä sekä lisää koko kehon liikkuvuutta. Harjoitellaan itämaisen tanssin tekniikkaa, tehdään tanssisarjoja ja venytellään. Taso 1 B.

141034 Itämainen tanssi alkeet kevät

Ma 17.00–18.00 13.1.–7.4.2025
Kirkkonummen Palvelukeskus /
Kyrksläts servicecentral Tanssiali *E,
Rajakuja 3 / Rågränden 3
Jaana Ähl 16 t, 53 €
Kuten edellä. Taso 1 B.

141035 Folkdans höst

Ons. 19.00–20.30 28.8.–20.11.2024
HEIKKILÄ / HINDERSBY LJUNGHEDA,
Vanha Heikkiläntie 64 / Gamla Hindersbyvägen 64
Annette Westerholm 24 t, 59 €
Kom med och dansa allt möjligt mellan vals och menuett! Passar alla dansglada personer, både unga och äldre. Du behöver inte ha eget par. Nivå 2 B.

141036 Folkdans vår

Ons. 19.00–20.30 15.1.–9.4.2025
HEIKKILÄ / HINDERSBY LJUNGHEDA,
Vanha Heikkiläntie 64 / Gamla Hindersbyvägen 64
Annette Westerholm 24 t, 59 €
Som ovan. Nivå 2 B.

141037 Juniorfolkdans (5 - 17 åringar) höst

Ons. 18.00–19.00 28.8.–20.11.2024
HEIKKILÄ / HINDERSBY LJUNGHEDA,
Vanha Heikkiläntie 64 / Gamla Hindersbyvägen 64
Jessica Westerholm 16 t, 53 €
Häng med och dansa folkdans! Vi dansar, sjunger och leker till folkmusik och modern musik. Kom med! Nivå 1 A.

141038 Juniorfolkdans (5-17 åringar) vår

Ons. 18.00–19.00 15.1.–9.4.2025
HEIKKILÄ / HINDERSBY LJUNGHEDA,
Vanha Heikkiläntie 64 / Gamla Hindersbyvägen 64
Jessica Westerholm 16 t, 53 €
Som ovan. Nivå 1 A.

141051 MyHobby: Cuba mix syksy

Ti 15.10–15.55 10.9.–19.11.2024
UIMAHALLI, Alasali E*, Gesterbyntie 41
Norge Sanchez Jimenez 10 t, 0 €
Maksuton kerho 1.- 6 lk:lle. Vauhdikkaalla ja hausalla kurssilla tutustutaan kuubalaisen tanssin eri lajeihin ikätasolle sopivalla tavalla. Kurssi sopii sekä pojille että tytöille. Opetuskieli suomi.

141052 MyHobby: Cuba mix kevät
Ti 15.10–15.55 21.1.–1.4.2025
UIMAHALLI, Alasali E*, Gesterbyntie 41
Norge Sanchez Jimenez 10 t, 0 €
Maksuton kerho 1.- 6 lk:lle. Kuten edellä.

141061 Tanssimix syksy

To 12.00–13.00 29.8.–21.11.2024
KIRKKONUMMEN PALVELUKESKUS *E,
Rajakuja 3
Sari Paaajanen 16 t, 53 €
Eri tanssilajeja mukavasti jammaillen! Tunti päättyy palauttavaihi venytyksiin. Sopii aloittelijoille ja aiemmin tanssineille. Tanssitaan yksin. Taso 2 A.

141062 Tanssimix kevät

To 12.00–13.00 16.1.–10.4.2025
KIRKKONUMMEN PALVELUKESKUS *E,
Rajakuja 3
Sari Paaajanen 16 t, 53 €
Kuten edellä. Taso 2 A.

141064 Lattaritanssit päivätunti alkeet Veikkola, kevät

Pe 12.00–13.00 17.1.–11.4.2025
VEIKKOLAN NUORISOTILA, monitoimi/
liikuntatila, Koskentie 3
Jouni Uosukainen 16 t, 53 €

Vain kevätkurssi. Hyvänmielen tunti lattaritanssien maailmassa! Yhdellä tunnilla aina kahta tanssilajia. Tunnilla kehitetään kuntoa rennossa ja iloissa ilmapiirissä ja lähdetään liikkeelle ihan alkeista! Kokenut opettaja joka on myös 10-tanssin Suomen mestari kilpatanssissa vuodelta 2020. Taso 1 A.

141066 Paritanssin alkeet päivätunti Veikkola kevät

Pe 13.00–14.00 17.1.–11.4.2025
VEIKKOLAN NUORISOTILA, monitoimi/
liikuntatila, Koskentie 3
Jouni Uosukainen 16 t, 53 €
Vain kevätkurssi. Opettelemme yleisimpien paritanssien alkeet, tansseina valssi, tango, foxi ja fuskua. Rauhallinen ja turvallinen opettaja, jonka johdolla tanssien opetteleminen on hauskaa. Tunnille voi tulla niin ilman paria kuin oman parin kanssa. Halutessaan paria ei tarvitse vaihtaa tunnin aikana. Taso 1 A.

VESILIIKUNTA VATTENMOTION

143001 Vesijumppa terapia-altaassa MA alkusyksy

Ma 9.15–10.00 26.8.–30.9.2024
UIMAHALLI, Terapia-allas *E, Gesterbyntie 41
Susanna Huusko 6 t, 31 €
Reipasta vesijumppaa terapia-altaassa, sopii kaikenikäisille. Lisäksi uimahallimaksu. Taso 1-2 A-B.

143002 Vesijumppa terapia-altaassa MA loppusyksy

Ma 9.15–10.00 7.10.–18.11.2024
UIMAHALLI, Terapia-allas *E, Gesterbyntie 41
Susanna Närhi 6 t, 31 €
Kuten edellä. Lisäksi uimahallimaksu. Taso 1-2 A-B.

143003 Vesijumppa terapia-altaassa MA alkusyksy

Ma 10.15–11.00 26.8.–30.9.2024
UIMAHALLI, Terapia-allas *E, Gesterbyntie 41

Susanna Närhi 6 t, 31 €
Kuten edellä. Lisäksi uimahallimaksu. Taso 1-2 A-B.

143004 Vesijumppa terapia-altaassa MA loppusyksy

Ma 10.15–11.00 7.10.–18.11.2024
UIMAHALLI, Terapia-allas *E, Gesterbyntie 41
Susanna Närhi 6 t, 31 €
Kuten edellä. Lisäksi uimahallimaksu. Taso 1-2 A-B.

143005 Vesijumppa syvässä altaassa MA alkusyksy

Ma 14.00–14.45 26.8.–30.9.2024
UIMAHALLI, Iso allas, Gesterbyntie 41
Susanna Närhi 6 t, 31 €
Tehokasta vesijumppaa vesijuoksuvyö päällä. Syke nousee, kestävyys kehittyä ja lihasvoima paranee. Liikkeet ryhmässä ovat melko kuormittavia. Lisäksi uimahallimaksu. Taso 2-3 B.

143006 Vesijumppa syvässä altaassa MA loppusyksy

Ma 14.00–14.45 7.10.–18.11.2024
UIMAHALLI, Iso allas, Gesterbyntie 41
Susanna Närhi 6 t, 31 €
Kuten edellä. Lisäksi uimahallimaksu. Taso 2-3 B.

143007 Vesijumppa terapia-altaassa TI alkusyksy

Ti 15.30–16.15 27.8.–1.10.2024
UIMAHALLI, Terapia-allas *E, Gesterbyntie 41
Susanna Närhi 6 t, 31 €
Reipasta vesijumppaa terapia-altaassa, sopii kaikenikäisille. Lisäksi uimahallimaksu. Taso 1-2 A-B.

143008 Vesijumppa terapia-altaassa TI loppusyksy

Ti 15.30–16.15 8.10.–19.11.2024
UIMAHALLI, Terapia-allas *E, Gesterbyntie 41
Susanna Huusko 6 t, 31 €
Kuten edellä. Lisäksi uimahallimaksu. Taso 1-2 A-B.

143009 Vesijumppa syvässä altaassa TI alkusyksy

Ti 16.30–17.15 27.8.–1.10.2024
UIMAHALLI, Iso allas, Gesterbyntie 41

Susanna Närhi 6 t, 31 €
Tehokasta vesijumppaa vesijuoksuvyö päällä. Syke nousee, kestävyys kehittyä ja lihasvoima paranee. Liikkeet ryhmässä ovat melko kuormittavia. Lisäksi uimahallimaksu. Taso 3 A.

143010 Vesijumppa syvässä altaassa TI loppusyksy

Ti 16.30–17.15 8.10.–19.11.2024
UIMAHALLI, Iso allas, Gesterbyntie 41
Susanna Närhi 6 t, 31 €
Kuten edellä. Lisäksi uimahallimaksu. Taso 3 A.

143011 Aamun vesijumppa terapia-altaassa TI alkusyksy

Ti 7.45–8.30 27.8.–1.10.2024
UIMAHALLI, Terapia-allas *E, Gesterbyntie 41
Susanna Närhi 6 t, 31 €
Reipasta vesijumppaa terapia-altaassa, sopii kaikenikäisille. Lisäksi uimahallimaksu. Taso 1-2 A-B.

143012 Aamun vesijumppa terapia-altaassa TI loppusyksy

Ti 7.45–8.30 8.10.–19.11.2024
UIMAHALLI, Terapia-allas *E, Gesterbyntie 41
Susanna Närhi 6 t, 31 €
Kuten edellä. Lisäksi uimahallimaksu. Taso 1-2 A-B.

143014 Vesijumppa syvässä altaassa KE alkusyksy

Ke 14.00–14.45 28.8.–2.10.2024
UIMAHALLI, Iso allas, Gesterbyntie 41
Susanna Närhi 6 t, 31 €
Tehokasta vesijumppaa vesijuoksuvyö päällä. Lisäksi uimahallimaksu. Taso 3 A.

143015 Vesijumppa syvässä altaassa KE loppusyksy

Ke 14.00–14.45 9.10.–20.11.2024
UIMAHALLI, Iso allas, Gesterbyntie 41
Susanna Närhi 6 t, 31 €
Kuten edellä. Taso 3 A.

143016 Vesijumppa terapia-altaassa TO alkusyksy

To 11.15–12.00 29.8.–3.10.2024
UIMAHALLI, Terapia-allas *E, Gesterbyntie 41

Susanna Närhi 6 t, 31 €
Kuten edellä. Lisäksi uimahallimaksu. Taso 1-2 A-B.

143017 Vesijumppa terapia-altaassa TO loppusyksy

To 11.15–12.00 10.10.–22.11.2024
UIMAHALLI, Terapia-allas *E, Gesterbyntie 41
Susanna Närhi 6 t, 31 €
Kuten edellä. Lisäksi uimahallimaksu. Taso 1-2 A-B.

143018 Vesijumppa terapia-altaassa MA alkukevät

Ma 9.15–10.00 13.1.–24.2.2025
UIMAHALLI, Terapia-allas *E, Gesterbyntie 41
Susanna Närhi 6 t, 31 €
Reipasta vesijumppaa terapia-altaassa, sopii kaikenikäisille. Lisäksi uimahallimaksu. Taso 1-2 A-B

143019 Vesijumppa terapia-altaassa MA loppukevät

Ma 9.15–10.00 3.3.–14.4.2025
UIMAHALLI, Terapia-allas *E, Gesterbyntie 41
Susanna Närhi 6 t, 31 €
Kuten edellä. Lisäksi uimahallimaksu. Taso 1-2 A-B

143020 Vesijumppa terapia-altaassa MA alkukevät

Ma 10.15–11.00 13.1.–24.2.2025
UIMAHALLI, Terapia-allas *E, Gesterbyntie 41
Susanna Närhi 6 t, 31 €
Kuten edellä. Lisäksi uimahallimaksu. Taso 1-2 A-B

143021 Vesijumppa terapia-altaassa MA loppukevät

Ma 10.15–11.00 3.3.–7.4.2025
UIMAHALLI, Terapia-allas *E, Gesterbyntie 41
Susanna Närhi 6 t, 31 €
Kuten edellä. Lisäksi uimahallimaksu. Taso 1-2 A-B

143022 Vesijumppa syvässä altaassa MA alkukevät

Ma 14.00–14.45 13.1.–24.2.2025
UIMAHALLI, Iso allas, Gesterbyntie 41
Susanna Närhi 6 t, 31 €

Tehokasta vesijumppaa vesijuoksuvyö päällä.
Lisäksi uimahallimaksu. Taso 2-3 A-B.

143023 Vesijumppa syvässä altaassa MA loppukevät

Ma 14.00–14.45 3.3.–14.4.2025
UIMAHALLI, Iso allas, Gesterbyntie 41
Susanna Närhi 6 t, 31 €
Kuten edellä. Lisäksi uimahallimaksu. Taso
2-3 A-B.

143024 Vesijumppa terapia-altaassa TI alkukevät

Ti 15.30–16.15 14.1.–25.2.2025
UIMAHALLI, Terapia-allas *E, Gesterbyntie 41
Susanna Närhi 6 t, 31 €
Reipasta vesijumppaa, sopii kaikenikäisille.
Lisäksi uimahallimaksu. Taso 1-2 A-B.

143025 Vesijumppa terapia-altaassa TI loppukevät

Ti 15.30–16.15 4.3.–8.4.2025
UIMAHALLI, Terapia-allas *E, Gesterbyntie 41
Susanna Närhi 6 t, 31 €
Kuten edellä. Lisäksi uimahallimaksu. Taso
1-2 A-B.

143026 Vesijumppa syvässä altaassa TI alkukevät

Ti 16.30–17.15 14.1.–25.2.2025
UIMAHALLI, Iso allas, Gesterbyntie 41
Susanna Närhi 6 t, 31 €
Tehokasta vesijumppaa vesijuoksuvyö päällä.
Lisäksi uimahallimaksu. Taso 3 A.

143027 Vesijumppa syvässä altaassa TI loppukevät

Ti 16.30–17.15 4.3.–8.4.2025
UIMAHALLI, Iso allas, Gesterbyntie 41
Susanna Närhi 6 t, 31 €
Kuten edellä. Lisäksi uimahallimaksu. Taso
3 A.

143028 Aamun vesijumppa terapia- altaassa TI alkukevät

Ti 7.45–8.30 14.1.–25.2.2025
UIMAHALLI, Terapia-allas *E, Gesterbyntie 41
Susanna Närhi 6 t, 31 €
Reipasta vesijumppaa, sopii kaikenikäisille.
Lisäksi uimahallimaksu. Taso 1-2 A-B.

143029 Aamun vesijumppa terapia-altaassa TI loppukevät

Ti 7.45–8.30 4.3.–8.4.2025
UIMAHALLI, Terapia-allas *E, Gesterbyntie 41
Susanna Närhi 6 t, 31 €
Kuten edellä. Lisäksi uimahallimaksu. Taso
1-2 A-B.

143030 Vesijumppa syvässä altaassa KE alkukevät

Ke 14.00–14.45 15.1.–26.2.2025
UIMAHALLI, Iso allas, Gesterbyntie 41
Susanna Närhi 6 t, 31 €
Tehokasta vesijumppaa vesijuoksuvyö päällä.
Lisäksi uimahallimaksu. Taso 2-3 A-B.

143031 Vesijumppa syvässä altaassa KE loppukevät

Ke 14.00–14.45 5.3.–9.4.2025
UIMAHALLI, Iso allas, Gesterbyntie 41
Susanna Närhi 6 t, 31 €
Kuten edellä. Lisäksi uimahallimaksu. Taso
2-3 A-B.

143032 Vesijumppa terapia-altaassa TO alkukevät

To 11.15–12.00 16.1.–27.2.2025
UIMAHALLI, Terapia-allas *E, Gesterbyntie 41
Susanna Närhi 6 t, 31 €
Reipasta vesijumppaa, sopii kaikenikäisille.
Lisäksi uimahallimaksu. Taso 1-2 A-B.

143033 Vesijumppa terapia-altaassa TO loppukevät

To 11.15–12.30 6.3.–10.4.2025
UIMAHALLI, Terapia-allas *E, Gesterbyntie 41
Susanna Närhi 6 t, 31 €
Kuten edellä. Lisäksi uimahallimaksu. Taso
1-2 A-B.

143049 Vesijumppa terapia-altaassa PE alkusyksy

Pe 12.00–12.45 30.8.–4.10.2024
UIMAHALLI, Terapia-allas *E, Gesterbyntie 41
Susanna Närhi 6 t, 31 €
Kuten edellä. Lisäksi uimahallimaksu. Taso
1-2 A-B.

143050 Vesijumppa terapia-altaassa PE loppusyksy

Pe 12.00–12.45 11.10.–22.11.2024
UIMAHALLI, Terapia-allas *E, Gesterbyntie 41
Susanna Närhi 6 t, 31 €
Kuten edellä. Lisäksi uimahallimaksu. Taso
1-2 A-B.

143052 Vesijumppa terapia-altaassa PE alkukevät

Pe 12.00–12.45 17.1.–28.2.2025
UIMAHALLI, Terapia-allas *E, Gesterbyntie 41
Susanna Närhi 6 t, 31 €
Kuten edellä. Lisäksi uimahallimaksu Taso
1-2 A-B.

143053 Vesijumppa terapia-altaassa PE loppukevät

Pe 12.00–12.45 7.3.–18.4.2025
UIMAHALLI, Terapia-allas *E, Gesterbyntie 41
Susanna Närhi 6 t, 31 €
Kuten edellä. Lisäksi uimahallimaksu. Taso
1-2 A-B.

143056 Vesijumppa syvässä altaassa (matala puoli) TO alkusyksy

To 9.30–10.15 29.8.–3.10.2024
UIMAHALLI, Iso allas, Gesterbyntie 41
Susanna Närhi 6 t, 31 €
Mukavaa vesiliikuntaa syvän altaan matalassa
osassa vesijuoksuvyö päällä (lainattavissa
hallilta). Lisäksi uimahallimaksu. Taso 2-3 A-B.

143057 Vesijumppa syvässä altaassa (matala puoli) TO loppusyksy

To 9.30–10.15 10.10.–21.11.2024
UIMAHALLI, Iso allas, Gesterbyntie 41
Susanna Närhi 6 t, 31 €
Kuten edellä. Lisäksi uimahallimaksu. Taso
2-3 A-B.

143058 Vesijumppa syvässä altaassa (matala puoli) alkukevät

To 9.30–10.15 16.1.–27.2.2025
UIMAHALLI, Iso allas, Gesterbyntie 41
Susanna Närhi 6 t, 31 €
Kuten edellä. Lisäksi uimahallimaksu. Taso
2-3 A-B.

143059 Vesijumppa syvässä altaassa (matala puoli) loppukevät

To 9.30-10.15 6.3.-10.4.2025
UIMAHALLI, Iso allas, Gesterbyntie 41
Susanna Närhi 6 t, 31 €
Kuten edellä. Lisäksi uimahallimaksu.
Taso 2-3 A-B.

KEHOTIETOISUUS KROPPSMEDVETENHET

145501 Asahin päivätunti syksy

Pe 10.00-10.45 30.8.-22.11.2024
UIMAHALLI, Alasali E*, Gesterbyntie 41
Jenna Rignell 12 t, 53 €
Suomessa kehitetty terveysliikuntamuoto joka hoitaa ja ennaltaehkäisee tuki- ja liikuntaelinvaijoja. Liikkeet ovat miellyttäviä, hitaita, venyttäviä, hierovia, vahvistavia, kehon liikeratoja avaavia sekä tasapainoa kehittäviä. Taso 1 A-B.

145502 Asahin päivätunti kevät

Pe 10.00-10.45 17.1.-18.4.2025
UIMAHALLI, Alasali E*, Gesterbyntie 41
Jenna Rignell 12 t, 53 €
Kuten edellä. Taso 1 A-B.

145503 Asahi syksy

To 18.00-19.00 29.8.-21.11.2024
NEIDONKALLION PÄIVÄKOTI, Satulinnantie 2
Eriikka Tolvanen 16 t, 53 €
Kuten edellä. Taso 1 A.

145504 Asahi kevät

To 18.00-19.00 16.1.-17.4.2025
NEIDONKALLION PÄIVÄKOTI, Satulinnantie 2
Eriikka Tolvanen 16 t, 53 €
Kuten edellä. Taso 1 A.

145505 Syvärentouttava Sointukylpy syksy

To 19.15-20.15 29.8.-21.11.2024
NEIDONKALLION PÄIVÄKOTI, Satulinnantie 2
Eriikka Tolvanen 16 t, 53 €
Ohjaaja luo äänimaljoilla, gongilla, kehärummulla ja tuulikelloilla lempeän, harmonisen ja taianomaisen äänimaiseman. Auttaa vapautumaan turhasta stressistä, kiireestä, jännityksistä. Sopii kaikille. Taso 1 A.

145506 Syvärentouttava Sointukylpy kevät

To 19.15-20.15 16.1.-10.4.2025
NEIDONKALLION PÄIVÄKOTI, Satulinnantie 2
Eriikka Tolvanen 16 t, 53 €
Kuten edellä. Taso 1 A.

145552 Asahi & tasapainojumppa syksy

Ke 9.00-10.15 28.8.-20.11.2024
MASALAN MONITOIMITALO, monitoimisali, Sundsbergintie 1
Jenna Rignell 20 t, 25 €
Suomessa kehitetty terveysliikuntamuoto joka hoitaa ja ennaltaehkäisee tuki- ja liikuntaelinvaijoja. Liikkeet ovat miellyttäviä, hitaita, venyttäviä, hierovia, vahvistavia, kehon liikeratoja avaavia sekä tasapainoa kehittäviä. Kurssia rahoitetaan Opetushallituksen opintoteliavustuksella. Taso 1 A.

145553 Asahi & tasapainojumppa kevät

Ke 9.00-10.15 15.1.-23.4.2025
MASALAN MONITOIMITALO, monitoimisali, Sundsbergintie 1
Jenna Rignell 20 t, 25 €
Kuten edellä. Ei opetusta 2. ja 9.4. Taso 1 A.

145554 TRE - stressin purkua täristen syksy

Ma 18.40-20.10 26.8.-18.11.2024
NEIDONKALLION PÄIVÄKOTI, Satulinnantie 2
Pauliina Laukkanen 24 t, 59 €
TRE:ssä (Tension, Stress and Trauma Releasing Exercises) käynnistetään kehon luonnollinen stressinpurkujärjestelmä eli tärinä yksinkertaisten alkuliikkeiden kautta. Harjoittelu purkaa jännitteitä kehosta ja mielestä. Ei sovellu raskaana oleville. Taso 1 A.

145555 TRE - stressin purkua täristen kevät

Ma 18.40-20.10 13.1.-7.4.2025
NEIDONKALLION PÄIVÄKOTI, Satulinnantie 2
Pauliina Laukkanen 24 t, 59 €
Kuten edellä. Taso 1 A.

PILATES JA KEHONHUOLTO PILATES OCH KROPPSVÅRD

146003 Pilates - Vatsa timmiksi! MA syksy, hybridikurssi

Ma 17.30-18.30 26.8.-18.11.2024
NEIDONKALLION PÄIVÄKOTI, Satulinnantie 2
Pauliina Laukkanen 16 t, 53 €, 52 €
Pilatesharjoitteilla voimaa ja hyvinvointia keskivartaloon. Harjoittelussa korostuvat hengitys, keskustan käyttö, liikkeen hallinta ja kehon ja mielen yhteys. Tunti on rauhallinen ja keskittynyt. Taso 1 A-B.

146004 Pilates - Vatsa timmiksi! MA kevät, hybridikurssi

Ma 17.30-18.30 13.1.-14.4.2025
NEIDONKALLION PÄIVÄKOTI, Satulinnantie 2
Pauliina Laukkanen 16 t, 53 €, 52 €
Kuten edellä. Taso 1 A-B.

146005 Pilates perustaso TO syksy, hybridikurssi

To 19.05-20.05 29.8.-21.11.2024
Kirkkonummen Palvelukeskus / Kyrkslätts servicecentral Tanssiali *E, Rajakuja 3 / Rågränden 3
Karita Soukko 16 t, 53 €, 52 €
Perustason Pilates Health -tunti, ei vaadi aiempaa kokemusta pilateksesta. Tunti on rauhallinen ja liikkeille annetaan eri tasoisia vaihtoehtoja. Tavoitteena on selän vetreytys, hyvä olo ja hyvä ryhti. Taso 1 A.

146006 Pilates perustaso TO kevät, hybridikurssi

To 19.05-20.05 16.1.-17.4.2025
Kirkkonummen Palvelukeskus / Kyrkslätts servicecentral Tanssiali *E, Rajakuja 3 / Rågränden 3
Karita Soukko 16 t, 53 €, 52 €
Kuten edellä. Taso 1 A.

146007 Pilates ja venyttely MA syksy, hybridiopetus

Ma 9.00–10.00 26.8.–18.11.2024
UIMAHALLI, Yläsali, Gesterbyntie 41
Pauliina Laukkanen 16 t, 53 €, 52 €
Pilatestunnin lopuksi avaavaa venyttelyä. Liikkeiden avulla parannetaan lihasten verenkiertoa sekä nivelten liikkuvuutta. Yhdistelmätunnilla saat virkeyttä ja rentoutta kehoosi. Tunti sopii hieman pilatesta harrastaneille. Oma alusta ja vesipullo mukaan. Taso 1A.

146008 Pilates ja venyttely MA kevät, hybridiopetus

Ma 9.00–10.00 13.1.–7.4.2025
UIMAHALLI, Yläsali, Gesterbyntie 41
Pauliina Laukkanen 16 t, 53 €, 52 €
Kuten edellä. Taso 1A.

146011 Pilates & venyttely KE syksy, hybridiopetus

Ke 17.00–18.00 28.8.–20.11.2024
Kirkkonummen Palvelukeskus / Kyrkslätts servicecentral Tanssitali *E, Rajakuja 3 / Rågränden 3
Pauliina Laukkanen 16 t, 53 €, 52 €
Pilatestunnin lopuksi aktiivista venyttelyä, jolla parannetaan nivelten ja kehon liikkuvuutta. Osassa liikkeitä käytetään kuminauhaa. Kurssi sopii peruskurssin käyneille. Taso 1B.

146012 Pilates & venyttely KE kevät, hybridiopetus

Ke 17.00–18.00 15.1.–9.4.2025
Kirkkonummen Palvelukeskus / Kyrkslätts servicecentral Tanssitali *E, Rajakuja 3 / Rågränden 3
Pauliina Laukkanen 16 t, 53 €, 52 €
Kuten edellä. Taso 1B.

146013 Pilates & venyttely päivätunti KE syksy, hybridiopetus

Ke 12.00–13.00 28.8.–20.11.2024
UIMAHALLI, Yläsali, Gesterbyntie 41
Pauliina Laukkanen 16 t, 53 €, 52 €
Pilatestunnin lopuksi aktiivista venyttelyä, jolla parannetaan nivelten ja kehon liikkuvuutta. Tule mukaan saamaan voimaa ja vetreyttä kehoosi! Taso 1B.

146014 Pilates & venyttely KE päivätunti kevät, hybridiopetus

Ke 12.00–13.00 15.1.–9.4.2025
UIMAHALLI, Yläsali, Gesterbyntie 41
Pauliina Laukkanen 16 t, 53 €, 52 €
Kuten edellä. Taso 1B.

146016 Pilates & venyttely Veikkola syksy

Ma 9.30–10.30 26.8.–18.11.2024
VEIKKOLAN NUORISOTILA, monitoimi/ liikuntatila, Koskentie 3
Kiia Baggström 16 t, 53 €
Kuten edellä. Mukaan oma jumppamatto. Taso 1B.

146017 Pilates & venyttely Veikkola kevät

Ma 9.30–10.30 13.1.–14.4.2025
VEIKKOLAN NUORISOTILA, monitoimi/ liikuntatila, Koskentie 3
Kiia Baggström 16 t, 53 €
Kuten edellä. Mukaan oma jumppamatto. Taso 1B.

146019 Pilates keskitaso TO syksy, hybridikurssi

To 18.00–19.00 29.8.–21.11.2024
Kirkkonummen Palvelukeskus / Kyrkslätts servicecentral Tanssitali *E, Rajakuja 3 / Rågränden 3
Karita Soukko 16 t, 53 €, 52 €
Keskitason Pilates Health -kurssi sopii peruskurssin käyneille ja pilatesta jo harrastaneille, joilla on perustiedot, taidot ja valmiudet. Tunnneilla tehdään myös tasapainoharjoituksia ja käytetään välineitä: palloja, rullia ja renkaita. Taso 1B.

146020 Pilates keskitaso TO kevät, hybridikurssi

To 18.00–19.00 16.1.–17.4.2025
Kirkkonummen Palvelukeskus / Kyrkslätts servicecentral Tanssitali *E, Rajakuja 3 / Rågränden 3
Karita Soukko 16 t, 53 €, 52 €
Kuten edellä. Käytetään myös välineitä: palloja, rullia ja renkaita. Taso 1B.

146032 FasciaMethod KE päivätunti syksy, hybridiopetus

Ke 13.00–14.00 28.8.–20.11.2024
UIMAHALLI, Yläsali, Gesterbyntie 41
Pauliina Laukkanen 16 t, 53 €, 52 €
Kokonaisvaltaista kehonhoiltoa! Keskitytään parantamaan liikkuvuutta toiminnallisiin, aktiivisiin venytyksiin. Lisäksi käsittelemme hierontapallolla (esim fascia/tennispallo) yleisimpiä kireyksiä, oma pallo mukaan. Taso 1A.

146033 FasciaMethod KE päivätunti kevät, hybridiopetus

Ke 13.00–14.00 15.1.–9.4.2025
UIMAHALLI, Yläsali, Gesterbyntie 41
Pauliina Laukkanen 16 t, 53 €, 52 €
Kuten edellä. Taso 1A.

146038 FasciaMethod KE syksy, hybridiopetus

Ke 18.00–19.00 28.8.–20.11.2024
Kirkkonummen Palvelukeskus / Kyrkslätts servicecentral Tanssitali *E, Rajakuja 3 / Rågränden 3
Pauliina Laukkanen 16 t, 53 €, 52 €
Täsmävenyttelyä kireille lihaksille sekä aktiivista liikkuvuus- ja liikehallintaharjoittelua. Lisäksi käsittelemme fasciapallolla kehon kireimpiin kohtiin. Mukaan oma pallo. Taso 1B.

146039 FasciaMethod KE kevät, hybridiopetus

Ke 18.00–19.00 15.1.–9.4.2025
Kirkkonummen Palvelukeskus / Kyrkslätts servicecentral Tanssitali *E, Rajakuja 3 / Rågränden 3
Pauliina Laukkanen 16 t, 53 €, 52 €
Kuten edellä. Taso 1B.

146040 Kehonhuolto syksy

Pe 12.55–13.55 30.8.–22.11.2024
UIMAHALLI, Yläsali, Gesterbyntie 41
Susanna Huusko 16 t, 53 €
Kehonhuoltoa ja liikkuvuusharjoittelua oman kehon painolla ja väliillä muuttuvalla vastuksella esim. kuminauha tms. Kurssilla parannetaan liikkuvuutta ja tasapainoa sekä harjoitetaan syviä lihaksia sekä rentoudutaan. Taso 1A.

146041 Kehonhuolto kevät

Pe 12.55–13.55 17.1.–18.4.2025
UIMAHALLI, Yläsali, Gesterbyntie 41
Susanna Närhi 16 t, 53 €
Kuten edellä. Taso 1 A.

146044 Äijävenyttely syksy

Ma 11.15–12.15 26.8.–18.11.2024
UIMAHALLI, Yläsali, Gesterbyntie 41
Jenna Rignell 16 t, 53 €
Onko rautakanki olo ja kaipaat joustavampaa kehoa? Tule äijien omalle venyttelytunnille! Kohdennettu venyttely- ja liikkuvuusharjoittelu lisää liikkuvuutta. Hyvä liikkuvuus on perusta kehon normaalille toiminnalle. Taso 1 A.

146045 Äijävenyttely kevät

Ma 11.15–12.15 13.1.–14.4.2025
UIMAHALLI, Yläsali, Gesterbyntie 41
Jenna Rignell 16 t, 53 €
Kuten edellä. Taso 1 A.

146066 Fascia venyttely kuminauhalla + core SU syksy, etäopetus

Ma 19.00–20.00 1.9.–24.11.2024
Verkossa / internet
Arja Sikkilä 16 t, 53 €
FasciaMethod -konseptista tuttuja liikkuvuus- ja liikehallintaliikkeitä, tuki- lihaksistoa aktivoivia liikkeitä ja tulevan treenin liiketekniikoiden opettelun. Tarvitset pitkän jumppakuminauhan (150-180cm), jumppakepin, fasciapallo (halkaisija 6cm). Taso 2 A.

146067 Fascia venyttely kuminauhalla + core SU kevät, etäopetus

Ma 19.00–20.00 19.1.–13.4.2025
Verkossa / internet
Arja Sikkilä 16 t, 53 €
Kuten edellä. Taso 2 A.

JOOGA YOGA

146500 Lempeä hatha- & yinjooga syksy, hybridiopetus

Ma 18.30–20.00 26.8.–18.11.2024
KANTVIKIN KOULU, Liikuntasali, Toppapolku 2
Sofia Korhonen 24 t, 59 €, 58 €
Hatha-jooga koostuu sarjasta lempeitä liikkeitä ja venyttelyjä. Yin-jooga on rauhallinen lattiatason harjoitus, jossa asanoissa viiptyillään kolmesta viiteen minuuttiin. Taso 1 A - B.

146501 Lempeä hatha- & yinjooga kevät, hybridiopetus

Ma 18.30–20.00 13.1.–14.4.2025
KANTVIKIN KOULU, Liikuntasali, Toppapolku 2
Sofia Korhonen 24 t, 59 €, 58 €
Kuten edellä. Taso 1 A - B.

146503 Kundaliinjooga perustaso syksy

Ti 17.30–19.00 27.8.–19.11.2024
HEIKKILÄN KOULU, Liikuntasali, Hirvitie 7 A
Linda Lönnqvist 24 t, 59 €
Vaihtelevat tunnit vahvistavat kehoa, rauhoittavat mieltä ja lisäävät elinvoimaa. Tunti koostuu alkuvirittäytymisestä, lämmittelevistä liikkeistä sekä harjoitussarjasta (Kriya). Harjoituksen jälkeen tehdään rentoutus sekä lyhyt meditaatio (n. 10 min). Sopii kaikille ikään, sukupuoleen tai liikkuvuuteen katsomatta. Taso 1 A.

146504 Kundaliinjooga perustaso kevät

Ti 17.30–19.00 14.1.–8.4.2025
HEIKKILÄN KOULU, Liikuntasali, Hirvitie 7 A
Linda Lönnqvist 24 t, 59 €
Kuten edellä. Taso 1 A.

146507 Kundaliinjooga jatkotaso syksy

Ti 19.00–20.30 27.8.–19.11.2024
HEIKKILÄN KOULU, Liikuntasali, Hirvitie 7 A
Linda Lönnqvist 24 t, 59 €
Edellyttää peruskurssin taitoja. Harjoitukset ovat hieman jo vaativampia kuin alkeiskurssilla. Taso 1 B.

146508 Kundaliinjooga jatkotaso kevät

Ti 19.00–20.30 14.1.–8.4.2025
HEIKKILÄN KOULU, Liikuntasali, Hirvitie 7 A
Linda Lönnqvist 24 t, 59 €
Kuten edellä. Taso 1 B.

146509 Rauhallinen jooga LAAJAKALLIO syksy

Ma 17.15–18.15 26.8.–18.11.2024
LAAJAKALLION KOULU, Liikuntasali, Laajakalliontie 4
Ulla-Maija Rönkä 16 t, 53 €
Lempeää ja rauhallista joogaa kaikille. Selkää hoitavia ja hengityksen laatua parantavia jooga liikkeitä jotka notkistavat ja vahvistavat kehoa. Rentoutumis- ja keskittymisharjoitukset tasapainottavat ja rauhoittavat mieltä. Taso 1 A-B.

146510 Rauhallinen jooga LAAJAKALLIO kevät

Ma 17.15–18.15 13.1.–14.4.2025
LAAJAKALLION KOULU, Liikuntasali, Laajakalliontie 4
Ulla-Maija Rönkä 16 t, 53 €
Kuten edellä. Taso 1 A-B.

146511 Jooga jatko syksy

To 17.45–19.00 29.8.–21.11.2024
Kinoumi Dojo, Toritie 2
Ulla-Maija Rönkä 20 t, 59 €
Tavoitteena on syventää omaa joogaharjoitusta ja löytää levollinen asenne arkielämään ja itseen. Taso 1-2 B.

146512 Jooga jatko kevät

To 17.45–19.00 16.1.–10.4.2025
Kinoumi Dojo, Toritie 2
Ulla-Maija Rönkä 20 t, 59 €
Kuten edellä. Taso 1-2 B.

146513 Aamujooga selän hyvinvoinnille syksy

Ma 9.30–10.45
26.8.–18.11.2024
MASALA, KÖPAS, tanssitila, Sepänkyläntie 1
Ulla-Maija Rönkä 20 t, 59 €
Rauhalliset hengityksen rytmisissä tehtävissä liikkeitä ja terveyttä edistävät asennot kehittävät notkeutta, tasapainoa ja voimaa sekä

helpottavat hengitystä. Kaikissa harjoituksissa huomioidaan selän hyvinvointi. Varusteet: oma alusta. Taso 1 A.

146514 Aamujooga selän hyvinvoinnille kevät

Ma 9.30–10.45 13.1.–7.4.2025
MASALA, KÖPAS, tanssitila,
Sepänkyläntie 1
Ulla-Majja Rönkä 20 t, 59 €
Kuten edellä. Taso 1 A.

146517 Hathajooga ja syvärentoutus syksy

Ke 19.30–21.00 28.8.–20.11.2024
NEIDONKALLION PÄIVÄKOTI, Satulinnantie 2
Tanja Jalas 24 t, 59 €
Rauhallisia ja virtaavia jooga-asentoja ja liikesarjoja oman hengityksen ohjaamana. Keskityminen hengitykseen, liikkeeseen ja asanaan johdattelee meditatiiviseen mielentilaan, mikä tuo hyvää oloa. Jokaisen harjoituksen osana on ohjattu syvärentoutus. Sopii myös aloittelijoille. Taso 1 A.

146518 Hathajooga ja syvärentoutus kevät

Ke 19.30–21.00 15.1.–9.4.2025
NEIDONKALLION PÄIVÄKOTI, Satulinnantie 2
Tanja Jalas 24 t, 59 €
Kuten edellä. Taso 1 A.

146519 Rentoutumisen joogalauantai syksy

La 12.00–15.00 9.11.2024
MASALA, KÖPAS, tanssitila,
Sepänkyläntie 1
Tanja Jalas 4 t, 21 €
Lyhytkursilla tehdään lempeitä ja rauhallisia kehoa hoitavia joogaharjoituksia, joissa korostuu oman kehon hyväksyvä kuuntelu. Pehmeät hengitysharjoitukset ja meditaatio johdattelevat mieltä levolliseen tilaan. Ohjattu pitkä syvärentoutus antaa keholle ja mielelle mahdollisuuden palautumiseen. Opettellemme erilaisia käytännön tapoja rentoutumiseen. Voit poimia itsellesi sopivat harjoitukset osaksi omaa arkeasi. Taso 1 A.

146520 Rentoutumisen joogalauantai kevät

La 12.00–15.00 8.3.2025
MASALA, KÖPAS, tanssitila,
Sepänkyläntie 1
Tanja Jalas 4 t, 21 €
Kuten edellä. Taso 1 A.

146523 Lempeä hathajooga Veikkola syksy

Ti 16.30–17.45 27.8.–19.11.2024
VEIKKOLAN NUORISOTILA, monitoimi/liikuntatila, Koskentie 3
Kimmo Kontturi 20 t, 59 €
Avataan ja notkistetaan kehoa rauhallisin liikkein. Opetellaan hellittämään kehoa ja mielen jännitystiloiista. Sopii vasta-alkajille ja aiemmin joogaa harrastaneille. Taso 1 A-B.

146524 Lempeä hathajooga Veikkola kevät

Ti 16.30–17.45 14.1.–8.4.2025
VEIKKOLAN NUORISOTILA, monitoimi/liikuntatila, Koskentie 3
Kimmo Kontturi 20 t, 59 €
Kuten edellä. Taso 1 A-B.

146529 Yinjooga syksy etäopetus

Ke 19.00–20.00 28.8.–20.11.2024
Verkossa / internet
Jenna Rignell 16 t, 53 €
Syvärentouttava, erityisesti faskioita ja sidekudoksia hoitava harjoitus. Asennoissa rauhoitetaan ja hellitetään kehon kireyksistä n. 2–5 minuutin ajan. Yinjooga aktivoi parasympaattista hermostoa ja elvyttää siten kehon ja mielen voimavaroja. Kurssi sopii hyvin aloittelijoille sekä pidempään yinjooganeille. Taso 1-2A.

146530 Yinjooga kevät etäopetus

Ke 19.00–20.00 15.1.–9.4.2025
Verkossa / internet
Jenna Rignell 16 t, 53 €
Kuten edellä. Taso 1-2A.



146531 Astangajoogan aamutunti keskitaso syksy, etäopetus

To 6.25–7.55 29.8.–21.11.2024
Verkossa / internet
Jenna Rignell 24 t, 59 €
Liikunnallinen ja samalla rauhoittavan meditatiivinen harjoitus vähintään 6 kk astangajoogaa aikaisemmin harjoittaneille. Tule rohkeasti kokemaan aamuharjoittelun hyödyt! Kurssi sisältää pääosin ohjattuja harjoituksia mutta myös omaharjoituksen osioita jossa opettaja ohjaa henkilökohtaisesti. Taso 2-3 B-C.

146532 Astangajoogan aamutunti keskitaso kevät, etäopetus

To 6.25–7.55 16.1.–10.4.2025
Verkossa / internet
Jenna Rignell 24 t, 59 €
Kuten edellä. Taso 2-3 B-C.

146534 Lempeä hathajooga syksy, hybridiovetus

Ti 11.15–12.45 27.8.–19.11.2024
UIMAHALLI, Yläsali, Gesterbyntie 41
Jenna Rignell 24 t 53 €, 52 €
Rauhallisia virtaavia liikesarjoja ja

jooga-asentoja hengityksen ohjaamana, omaa kehoa kuunnellen. Harjoitus vahvistaa ja notkistaa kehoa sekä rauhoittaa mieltä. Keskittyminen hengitykseen, liikkeeseen ja asanaan johdattelee meditatiiviseen mielentilaan, mikä tuo hyvää oloa. Sopii myös aloittelijoille. Taso 1 A

146535 Lempeä hathajooga kevät, hybridikurssi

Ti 11.15–12.45 14.1.–8.4.2025
UIMAHALLI, Yläsali, Gesterbyntie 41
Jenna Rignell 24 t 53 €, 52 €
Kuten yllä. Taso 1 A.

146538 Jooga ja rentoutuminen syksy, etäopetus

Ti 16.15–17.15 27.8.–19.11.2024
Verkossa / internet
Ulla-Maija Rönkä 16 t, 53 €
Hengityksen rytmissä tehtävät harjoitukset notkistavat ja vahvistavat kehoa. Kurssi sisältää myös jännityksiä vähentäviä yinjoogan harjoituksia. Taso 1-2B.

146539 Jooga ja rentoutuminen kevät, etäopetus

Ti 16.15–17.15 14.1.–8.4.2025
Verkossa / internet
Ulla-Maija Rönkä 16 t, 53 €
Kuten edellä. Taso 1-2B.

146548 Sovellettu kundaliinijooga erityistä tukea tarvitseville, syksy

Ke 17.30–19.00 18.9.–27.11.2024
SEPÄNKANNAKSEN PÄIVÄKOTI, liikuntasali, Sepänrinteentie 2
Kari Nenonen 20 t, 25 €
Tunnit ovat sovellettu kohderyhmän mukaan. Tunnilla hyvä olla avustaja mukana. Tunnin rakenteeseen kuuluu alkuvirittäytyminen, lämmittely, liikesarja, rentoutus ja meditaatio. Harjoitukset tapahtuvat ensisijaisesti keholisesti ja vaikutukset ovat läsnäoloa lisääviä. Kurssia rahoitetaan Opetushallituksen opintoseteliavustuksella. Taso 1 A.

146549 Sovellettu kundaliinijooga erityistä tukea tarvitseville, kevät

Ke 17.30–19.00 15.1.–9.4.2025
SEPÄNKANNAKSEN PÄIVÄKOTI, liikuntasali, Sepänrinteentie 2
Kari Nenonen 24 t 25,00 €
Kuten edellä. Taso 1 A.

146568 Tai Chi Veikkola syksy

Pe 17.00–18.15 30.8.–22.11.2024
VUORENMÄEN KOULU, Liikuntasali, Eerikinkartanontie 5
Jari Ruokolainen 20 t, 59 €
Opimme perusteet Tai Chi Yang -tyylin ensimmäisestä liikesarjasta. Kehittää joustavuutta, koordinaatiota ja rentoutumista ja on miellyttävää liikuntaa. Taso 1 A.

146569 Tai Chi Veikkola kevät

Pe 17.00–18.15 17.1.–11.4.2025
VUORENMÄEN KOULU, Liikuntasali, Eerikinkartanontie 5
Jari Ruokolainen 20 t, 59 €
Kuten edellä. Taso 1 A.

LIIKUNTA JA TANSSI – KESÄLUKUKAUSI SOMMARSEMESTER

140144 Bootcamp ulkona Kantvik, kesälukukausi

Ke 17.30–18.30 14.5.–11.6.2025
Ulkona, tarkennus kurssikuvauksen tekstissä
Laura Askola 6,7 t, 31 €
Treeni kehittää voimaa, liikkuvuutta, keuhonhallintaa sekä kestävyyttä. Sopii kaikille, jokainen tekee omalta lähtötasolta. Samalla pääset nauttimaan raikkaasta ulkoilmasta! Taso 1-2-AB.

140145 Bootcamp ulkona Keskusta, kesälukukausi

Ma 17.30–18.30 12.5.–16.6.2025
Ulkona, tarkennus kurssikuvauksen tekstissä
Laura Askola 6,7 t, 31 €
Kuten edellä. Taso 1-2-AB

140146 Kahvakuula & keppijumppa ulkona, kesälukukausi

Ke 18.30–19.30 21.5.–11.6.2025
Ulkona, tarkennus kurssikuvauksen tekstissä
Laura Askola 6,7 t, 31 €
Parhaat palat molemmista hyödyllisistä lajeista! Taso 2A-B.

140229 Cross Training ulkotreeniryhmä Veikkola kesälukukausi

Ti 18.30–19.30 20.5.–10.6.2025
Ulkona, tarkennus kurssikuvauksen tekstissä
Ville Suhonen 5,3 t, 31 €
Ulkotreneissa kehität voimaa, liikkuvuutta, kehonhallintaa sekä kestävyyttä. Monipuolisissa treeneissä pääset nauttimaan raikkaasta ulkoilmasta mukavassa seurassa!

140203 Ulkokuntosalikurssi, kesälukukausi

Ti 9.45–10.45, To 9.45–10.45
20.–27.5.2025
Ulkona, tarkennus kurssikuvauksen tekstissä
Jenna Rignell 4 t, 0 €
Maksuton - ilmoittautuminen vaaditaan. Voimaa ulkokuntosaliharjoittelusta ja yhteisestä ryhmästä! Tsemppikurssi valmentaa myös kesän omaehtoiseen harjoitteluun.

140204 Sauvakävely & -jumppa, kesälukukausi

Ti 11.00–12.15 To 11.00–12.15
20.5.–27.5.2025
Ulkona, tarkennus kurssikuvauksen tekstissä
Jenna Rignell 5 t, 0 €
Maksutonta toimintaa - ilmoittautuminen vaaditaan. Kehitä kestävyyskuntoasi mukavasti porukassa ohjatulla sauvakävelylenkillä! Lisäksi hyvät alku- ja välijummat sekä loppuvenyttelyt. Taso 1 A.

140230 Miesten Cross Training ulkona kesälukukausi

Ma 18.30–19.30 19.5.–16.6.2025
Ulkona, tarkennus kurssikuvauksen tekstissä
Laura Askola 6,6 t, 31 €
Kehitetään liikkuvuutta, voimaa ja kestävyyttä treeni-iloa unohtamatta. Taso 2 B.

140530 Aikuisen - vauva tanssi (n. 6 vko - 10 kk) kesälukukausi

Ke 11.00–12.00 Pe 11.00 – 12.00

21.5.–28.5.2025

MASALAN MONITOIMITALO, monitoimisali, Sundsbergintie 1

Jenna Rignell 4 t, 31 €

Jammaillaan eri lajeilla tyyleillä yhdessä vauvojen kanssa! Tanssiminen kehittää kuntoa pehmeästi, huoltaa ryhtiä ja on hauskaa yhdessäoloa. Päättää kannattelemattomat/ alle 3 kk ovat mukana esim. kantokopassa ja osin sylissä. Lopuksi venyttelyt. Kurssilla tehdään perusharjoituksia ryhmän tason mukaan, ei vaadi aiempaa osaamista. Taso 1A.

140531 Metsäjoogaa lapsen (n. 5 - 10 v.) kanssa kesälukukausi

Su 10.00–11.30 8.6.2025

Ulkona, tarkennus kurssikuvauksen tekstissä Jenna Rignell 2 t, 21 €

Kurssimaksu sisältää 1-2 aikuista ja 1-2 lasta. Metsäin joogatarina Meikon ulkoilualueella tutustuttaa seikkailijat metsän eläimiin sekä näiden joogavinkkeihin kuinka säilyttää vahvuus, ketteryyys, ilo ja luottamus. Ilmoittautuminen aikuisten nimellä. Ilmoittautumisen lisätiedot-kohdassa kerro lapsen / lasten ikä. Taso 1A.

140606 Zumba® Veikkola kesälukukausi

Ma 19.00–19.55 19.5.–16.6.2025

VUORENMÄEN KOULU, Liikuntasali,

Eerikinkartanontie 5
Miia Linden 6,1 t, 31 €
Helppoa, hauskaa ja hikitä! Zumba® on mukaansatempaava ja hauska tunti jolla kaikki saavat tanssia omalla tyylillään, eikä aiempaa tanssitaustaa tarvita. Taso 2 A.

141045 Lavis® kesälukukausi

Ti 17.00–17.55 20.5.–17.6.2025

UIMAHALLI, Alasali E*, Gesterbyntie 41

Aini Minkkinen 6,1 t, 31 €

Lavis -lavatanssijumppaa. Hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiasteleiden ja jumpan välimuotoon. Yksin tanssittava, ei paritanssia. Taso 2 A-B.

141046 Lattaritanssit kesälukukausi

Ti 18.00–18.55 20.5.–17.6.2025

UIMAHALLI, Alasali E*, Gesterbyntie 41

Aini Minkkinen 6,1 t, 31 €

Vauhdikas musiikki ja kuumat lattarirytmit vievät sinut vaihtuvien teemoin eri latinalais-tanssien maailmaan. Tunti sopii aloittelijoille sekä aiemmin tanssineille. Tanssitaan ilman paria. Taso 2 A-B.

141047 Bellywood kesälukukausi

Ma 17.30–18.30 19.5.–16.6.2025

Kirkkonummen Palvelukeskus / Kyrkslätts servicecentral Tanssisali *E, Rajakuja 3 / Rågränden 3

Jaana Ähl 6,6 t, 31 €

Vauhdikas kokonaisuus iloista Bollywoodia sekä naisellista Bellydancea – eli Bellywoodia! Perehdytään perusliikkeisiin ja tehdään monipuolisesti erilaisia tanssisarjoja. Taso 1-2 AB.

141048 Itämainen tanssi, kesälukukausi

Ma 18.30–19.30 19.5.–16.6.2025

Kirkkonummen Palvelukeskus / Kyrkslätts servicecentral Tanssisali *E, Rajakuja 3 / Rågränden 3

Jaana Ähl 6,6 t, 31 €

Naisellinen itämainen tanssi kohentaa ryhtiä, huoltaa selkää ja vahvistaa erityisesti syviä lihasryhmiä, sekä lisää koko kehon liikkuvuutta. Harjoitellaan tekniikkaa, tehdään tanssisarjoja ja venytellään. Taso 1 A-B.

141053 Tuolitanssia ja -jumppaa kesälukukausi

Ma 9.30–11.00, Ke 13.30–15.00

19.–28.5.2025

Toimipaikka avoin

Jenna Rignell 8 t, 0 €

Maksuton - ilmoittautuminen vaaditaan. Helppoa tuolijumppaa. - tanssia ja venyttelyä kaikille. Tärkeintä liikunnan ilo ja positiiviset elämykset yhdessä! Tunti sopii aivan kaikille eikä vaatimuksia pystyvyyteen ole. Tule mukaan kokeilemaan! Taso 1 A.

141090 Tanssimix ja venyttely MA kesälukukausi

Ma 11.30–13.00, Ma 11 19.5.–9.6.2025

UIMAHALLI, Alasali E*, Gesterbyntie 41

Jenna Rignell 8 t, 31 €

Jammailemme eri lajeilla ja tyyleillä yhdessä hyvää kuntoa, myös aivoille ja koordinaatiolle. Lopuksi palauttavat venyttelyt. 19. ja 26.5. klo 11:30, 2. ja 9.6. klo 13:15. Taso 1-2 A.

141050 Tanssi - ja joogaleiri 7 - 13 v. kesälukukausi

Ma 9.30–12.30, Ti 9.30–12.30, Ke 9.30–12.30, To 9.30–12.30, Pe 9.30–12.30 2.–6.6.2025

UIMAHALLI, Yläsali, Gesterbyntie 41

Jenna Rignell 15 t, 59 €

Kiva kesäleiriviikko innostavan tanssin ja mukavan eläinjoogan parissa! Tällä leirillä syödään omia eväitä. Sopii kaikille, niin tytöille kuin pojille.

142004 Sirkus- ja tanssileiri 7 - 13 v. kesälukukausi

Ma 9.30–12.30, Ti 9.30–12.30, Ke 9.30–12.30, To 9.30–12.30, Pe 9.30–12.30 9.–13.6.2025

KARTANONRANNAN KOULU, liikuntasali, Kartanonkuja 1

avoin Opettaja 15 t, 59 €

Akrobatiaa, jonglööräystä ja sirkustemppeja mm. hyppynaruilla ja vanteilla! Sään suosiessa ollaan ulkona. Leirillä syödään omia eväitä. Sopii kaikille, ei vaadi ennakkotaitoja.



141044 Luovan tanssin lyhytkurssi kesälukukausi

La 10:30 – 13:30 31.5.2025

KIRKKONUMMEN PALVELUKESKUS

*E, Rajakuja 3

Jenna Rignell 4 t, 21 €

Turvallisessa ilmiöpiirissä kokeillaan leikkisästi itsestä lähtöisin olevaa vapaata liikettä. Luova tanssi on meditatiivista, hauskaa ja hyvää kuntoiluakin. Ei vaadi aikaisempaa kokemusta. Taso 1A.

143045 Vesijumppa terapia-altaassa MA kesälukukausi

Ma 9.15–10.00 19.5.–9.6.2025

UIMAHALLI, Terapia-allas *E, Gesterbyntie 41

Susanna Närhi 4 t, 21 €

Reipasta ja tehokasta vesijumppaa terapia-altaassa matalassa vedessä. Sopii kaikenikäisille. Lisäksi myös uimahallimaksu. Taso 1-2 A-B.

143046 Vesijumppa syvässä altaassa MA kesälukukausi

Ma 14.00–14.45 19.5.–9.6.2025

UIMAHALLI, Iso allas, Gesterbyntie 41

Susanna Närhi 4 t, 21 €

Reipasta ja tehokasta vesijumppaa isossa altaassa vesijuoksuvoimaa päällä. Liikkeet ryhmässä ovat melko kuormittavia, tempo reipas. Lisäksi myös uimahallimaksu. Taso 2-3 A-B.

143048 Vesijumppa syvässä altaassa TI, kesälukukausi

Ti 16.30–17.15 19.5.–10.6.2025

UIMAHALLI, Iso allas, Gesterbyntie 41

Susanna Närhi 4 t, 21 €

Reipasta ja tehokasta vesitreeniä isossa altaassa vesijuoksuvoimaa päällä. Vesitreeneissä syke nousee, kestävyys kehittyy ja lihasvoima paranee. Taso 3 A.

145509 Puistoasahia ja fasciavennytelyä kesälukukausi

To 17.00–18.30 23.5.–6.6.2025

Ulkona, tarkennus kurssikuvauksen tekstissä

Jenna Rignell 4 t, 21 €

Asahissa liikkeet ovat venyttäviä, hierovia, vahvistavia, kehon liikeratoja avaavia sekä

tasapainoa kehittäviä. Fasciavennytukset kruunaavat hyvänolon kattauksen. Taso 1 A.

145558 TRE - stressin purkua täristen kesälukukausi

Ma 18.40–20.10 19.5.–16.6.2025

NEIDONKALLION PÄIVÄKOTI, Satulinnantie 2

Pauliina Laukkanen 8,3 t, 43 €

TRE-menetelmässä (Tension, Stress and Trauma Releasing Exercises) opit yksinkertaiset ja helpot stressinpurkuliikkeet, joilla käynnistetään kehon luonnollinen stressinpurkujärjestelmä eli tärinä. Harjoittelu purkaa jännitteitä kehosta ja mielestä. Ei sovi raskaanaoleville. Taso 1 A.

145561 Kasvojooga kesälukukausi, etäopetus

Ti 19.00–20.00 20.5.–10.6.2025

Verkossa / internet

Peppina Lindfors 5,3 t, 31 €

Harjoitukset parantavat kasvojen ja pään alueen verenkiertoa ja aineenvaihduntaa jonka ansiosta ihon väri kirkastuu ja heleytyy. Kurssilla opetellaan rentouttamaan ylityöskenteleviä lihaksia ja aktivoimaan laiskottelevia, löytämään kasvoille rentoutta ja symmetriaa. Taso 1 A.

146021 Pilates - Vatsa timmiksi kesään! hybridikurssi kesälukukausi

Ma 17.30–18.30 12.5.–16.6.2025

NEIDONKALLION PÄIVÄKOTI, Satulinnantie 2

Pauliina Laukkanen 6,6 t, 31 €, 30 €

Pilatesharjoitteilla voimaa ja hyvinvointia keskivartaloon. Tunti on rauhallinen ja keskitynyt. Taso 1 A-B.

146057 Pilates perustaso, kesälukukausi, hybridikurssi

To 19.05–20.05 22.5.–12.6.2025

Kirkkonummen Palvelukeskus / Kyrkslätt

servicecentral Tanssisali *E, Rajakuja 3 /

Rågränden 3

Karita Soukko 4 t, 21 €, 20 €

Perustason Pilates Health -tunti, joka ei vaadi aiempaa kokemusta pilateksesta. Tunneilla opitaan pilatesharjoittelun perusteet ja periaatteet: hengitys, keskustan käyttö, hallinta, keskittyminen, tarkkuus ja liikkeen virtaus.

Tunti on rauhallinen ja liikkeille annetaan eri tasoisia vaihtoehtoja. Tavoitteena on selän vetreytyminen, hyvä olo ja hyvä ryhti. Taso 1B.

146058 Pilates keskitaso kesälukukausi, hybridikurssi

To 18.00–19.00 22.5.–12.6.2025

Kirkkonummen Palvelukeskus / Kyrkslätt servicecentral Tanssisali *E, Rajakuja 3 / Rågränden 3

Karita Soukko 4 t, 21 €, 20 €

Kurssi sopii peruskurssin käyneille ja pilates-ta jo harrastaneille. Tehdään myös pystytason pilatesliikkeitä sekä tasapainoharjoituksia. Tunneilla ei käytetä välineitä. Taso 1 B.

146059 Pilates & venyttely - päivätunti kesälukukausi, etäopetus

Ke 12.00–13.00 21.5.–11.6.2025

Verkossa / internet

Heidi Torp-Donner 4,9 t, 21 €

Pilatestunnin lopuksi aktiivista venyttelyä, jolla parannetaan liikkuvuutta. Tunti sopii kaikille, joilla on aikaisempaa kokemusta pilateksesta. Tule mukaan saamaan voimaa ja vetreyttä kehoosi! Taso 1 B.

146061 Kehonhallinta & -huolto Veikkola, kesälukukausi

Ti 17.30–18.30 20.5.–10.6.2025

VUORENMÄEN KOULU, Liikuntasali, Eerikinkartanontie 5

Ville Suhonen 5,3 t, 31 €

Keskitymme erityisesti keskivartalon syvien lihasten vahvistamiseen ja motoriikan kehittämiseen. Rauhallisella tunnilla kehität voimaa, liikkuvuutta, kehonhallintaa sekä parannat ryhtiä. Taso 1 A.

Kirkkonummi / Kyrkslätt

A Keskusta

- 1 Kirkkonummen koulukeskus, Kirkkotallintie 6, Kyrkstallsv. 6
- 2 Musiikkiopisto, Haga-talo, Virkatie 5, Tjänstev. 5
- 3 Mäkitalo, Lukkarinmäki 1 A, Klockarbacken 1 A
- 4 Finnsbackan navetta, Finnsbacka ladugård, Keramiikkapaja Franck, Ateljeeopaja Wirkkala, Kappalaisenpolku 5
- 5 Kirjastotalo Fyry, Huvudbiblioteket, Kirkkotori 1, Kyrktorget 1
- 6 Kirkkonummen palvelukeskus, Kyrksläts servicecentral, Rajakuja 3 A, Rågränden 3 A
- 7 Uimahalli, Simhallen, Gesterbyntie 41, Gesterbyv. 41
- 8 Omnian ammattiopisto, Purotie 6, Ävägen 6
- 9 Kuvataidekoulu, Konstskolan, Vanha Heikkiläntie 19 B, Gamla Hindersbyv. 19 B
- 10 Neidonkallion päiväkot, Satullinnantie 2, Sagaborgsv. 2
- 11 Seurakuntatalo, Församlingshem, Seurakunnantie 1, Församlingsv. 1
- 12 Luckan, Asematie 3, Stationsvägen 3
- 13 Asukaspuisto Kannonkolo, Invånarparken Stubboet, Munkinkuja 4, Munkgränden 4
- 14 Kirkkonummen Kipinä, Vanha Sairaالات 5
- 15 Jokirinteen koulu, Jokiniityntie 5

B Gesterby

- 1 Winellska skolan, Gesterbynkaari 3, Gesterbybågen 3
- 2 Winellska skolan, väestönsuoja, befolkningskyddet, Gesterbynkaari 3, Gesterbybågen 3

C Heikkilä, Hindersby

- 1 Heikkilän koulu, Hirvitie 7, Älgv. 7 A
- 2 Ljungheda, Vanha Heikkiläntie 64, Gamla Hindersbyv. 64
- 3 Killinmäen KUTOMO, VÄVSTUGA, Killinmäki, rakennus 9, Vanha Rantatie 256, 02400 Kirkkonummi

D Laajakallio, Bredberget

- 1 Laajakallion koulu, Laajakalliontie 4, Bredbergsvägen 4

E Pohjois-Kirkkonummi

- 1 Eerikinkartano, Eriksgård, Eerikinkartanontie 164, Eriksgårdsv. 164 - kudonta
- 2 Sjököulla skola, Sjököullantie 285, Sjököullav. 285
- 3 Veikkolan koulu, Kisapolku 7, Sportstigen 7
- 4 Vuorenmäen koulu, Eerikinkartanontie 5, Eriksgårdsvägen 5
- 5 Veikkolan nuorisotila, Koskentie 3, Koskiv. 3
- 6 Veikkolan kirjasto, Veikkola bibliotek, Allastie 6, Dammv. 6

J Luoma, Bobäck

- 1 Bobäck skola, Gränsnäsintie 11, Gränsnäv. 11

K Masala

- 1 Köpas, Sepänkyläntie 1, Smedsbyv.1
- 2 Nissnikun koulu, Masalantie 268, Masabyv. 268
- 3 Monitoimitalo, Allaktivitetshuset, Puolukkamäki 7, Lingonbacka 7
- 4 Kartanonrannan koulu, Kartanonkuja 1, Herrgårdigränden 1
- 5 Dojo Masala ry, Masalantie 346, Masabyvägen 346
- 6 Masalan kirjasto, Masaby bibliotek, Sundsbergintie 1, Sundsbergsv. 1
- 7 Piennarpihan asukaspuisto, Piennarkuja 4, Slängtgränden 4
- 8 JOO areena, Masalantie 346, Masabyvägen 346
- 9 Masalan koulu, Hommaksenkuja 5, Hommasgränden 5

N Kantvik

- 1 Kantvikin koulu, Toppapolku 2, Toppst.2



Medborgarinstitutet i Kyrkslätt

Sjundeå / Siuntio

KERAMIikka KERAMIK

023020 Keramik / Keramiikka

Tis. 17.30–20.30 17.9.2024–18.3.2025
FALCKS HALLAR, SJUNDEÅ ST, Bangårdsvägen 3
Karin Gottberg-Ek 72 t 121 €

Lär dig dreja, göra brukskeramik eller skulpturer. En genomgång av de keramiska grundteknikerna och ytbehandlingsmetoderna. 20 € för bränning ingår i kursavgiften. Keramiikan perustekniikoista dreijaukseen. Valmistetaan käyttökeramiikkaa tai veistoksia. Polttomaksu 20 € sisältyy kurssimaksuun.

023021 Keramik 2 / Keramiikka 2

Tors. 18–21 19.9.2024–20.3.2025
FALCKS HALLAR, SJUNDEÅ ST, Bangårdsvägen 3
Karin Gottberg-Ek 72 t 121 €
Samma som oven. Kuten edellä.

023022 Drejningskurs / Dreijauskurssi

Ti 17–20.30, Pe 17.30–20.30, La 10–15, Su 10–14 21.3.–15.4.2025
FALCKS HALLAR, SJUNDEÅ ST, Bangårdsvägen 3
Karin Gottberg-Ek 20 t 59 €

Drejningskurs: Vi börjar med drejningens grunder men kursen lämpar sig också för längre hunna. Vi jobbar intensivt under ett veckoslut. Föremålen bränns och glaseras enl. överenskommelse. Det material som behövs får köpas på kursplatsen. Drejor finns begränsat, så om du har tillgång till en egen drej, tag den med.

Dreijauskurssi: Aloitamme dreijauksen perusteista, mutta kurssi sopii myös niille jotka ovat dreijanneet jonkin verran. Työskentelemme tehokkaasti yhden viikonlopun. Esineiden lasittaminen ti 15.4. Tarvittavat materiaalit saa ostaa kurssipaikalta. Dreijoja on rajoitetusti, joten jos sinulla on oma dreija, ota se mukaan.

023023 Drejningskurs 2 / Dreijauskurssi 2

Ti 17–20.30, Pe 17.30–20.30, La 10–15, Su 10–14 4.–15.4.2025
FALCKS HALLAR, SJUNDEÅ ST, Bangårdsvägen 3
Karin Gottberg-Ek 20 t 59 €
Samma som oven. Kuten edellä.



VERHOILU JA ENTISÖINTI MÖBELTAPETSERING OCH RENOVERING

028021 Möbelpapetsering/Verhoilu 1

Lör. 10–16, Sön. 10–16 2.–17.11.2024
Svenska skolan, Siuntion sivistyskampus, Siuntion Sydän,
Puistopolku 2 / Parkstigen 2
Maria Berghäll 32 t 64 €

Vi lär oss möbelpapetsering. Vi arbetar med egna projekt och bekantar oss med olika material, verktyg och arbetsmetoder. Kursen pågår två veckoslut, 2.-3.11. samt 16.-17.11. Kurssi on kaksikielinen, ruotsi ja suomi

028022 Möbelpapetsering/ Verhoilu 2

Lör. 10–16, Sön. 10–16 18.–26.1.2025
Svenska skolan, Siuntion sivistyskampus, Siuntion Sydän,
Puistopolku 2 / Parkstigen 2
Maria Berghäll 32 t 64 €
Samma som oven. Kuten edellä.

Kurssit lapsille ja perheille

Barn- och familjekurser

LIIKUNTA JA TANSSI

MOTION OCH DANS

140501 Aikuinen-vauva pilates keskusta (n. 6 vko –11 kk) syksy
140502 Aikuinen-vauva pilates keskusta (n. 6 vkoa - 11 kk) kevät
140503 Aikuinen-vauva- sirkus (4–12 kk) syksy
140504 Aikuinen-vauva- sirkus (4–12 kk) kevät
140505 Aikuinen-vauva- sirkus (4–12 kk) syksy
140506 Aikuinen-vauva- sirkus (4–12 kk) kevät
140507 Aikuinen-vauva pilates Veikkola (6 vko - 12 kk) syksy
140508 Aikuinen - vauva pilates Veikkola (6 vko - 12 kk) kevät
140530 Aikuinen – vauva tanssi (6 vko – 10 kk) kesälukukausi

140515 Aikuinen - taapero sirkus (n.10 kk - 3 v.) syksy
140516 Aikuinen - taapero sirkus, (n.10 kk - 3 v.) kevät
140517 Aikuinen - taapero sirkus (n.10 kk - 3 v.) syksy
140518 Aikuinen - taapero sirkus, (n.10 kk - 3 v.) kevät
140519 Aikuinen - taapero sirkus (n.10 kk - 3 v.), syksy
140520 Aikuinen - taapero sirkus, (n.10 kk - 3 v.) kevät
140531 Metsäjoogaa lapsen (n. 5–10 v.) kanssa kesälukukausi

141051 MyHobby: Cuba mix – tanssi 1.- 6. lk syksy
141052 MyHobby: Cuba mix- tanssi 1.-6.lk kevät
141050 Tanssi - ja joogaleiri 7–13 v. kesälukukausi
142004 Sirkus- ja tanssileiri 7–13 v. kesälukukausi

MUSIIKKI

MUSIK

020130 Kitarakurssi (8–12-vuotiaat)
020146 Pianoryhmä (7-9-vuotiaat)
020147 Pianoryhmä (10-12.vuotiaat)

KUVATAIDE

BILDKONST

022029 Nuorten taidetyöpaja Heikkilä
022030 Nuorten taidetyöpaja Veikkola
022034 Tehdään savesta, keramiikan peruskurssi
022042 Ruukkutyöpaja
022043 Ruukkutyöpaja



KÄDENTÄIDOT

HANTVERK

028101 Luovasti lapsen kanssa
023009 Jouluiinen perhekeramiikkakurssi
023010 Jouluiinen perhekeramiikkakurssi 2

RUOKAKURSSIT

MATLAGNINGSKURSER

120006 Sushia, aikuinen - lapsi kurssi
120004 Hurjan hauska Halloween
120012 Piirakoita kaulimaan, aikuinen-lapsi kurssi
120009 Pystytetään jouluiinen piparitalo, aikuinen-lapsi kurssi

LUONTO JA YHTEISKUNTA

NATUR OCH SAMHÄLLE

051010 Vauvojen luontokylpy

Lasten ja nuorten harrastustoiminta

MyHobby- ja TALENT – maksuttomat harrastusryhmät

MyHobby- ja TALENT-harrastusryhmät ovat avoimia kaikille ja maksuttomia osallistujille. MyHobby-ryhmät on suunnattu kouluikäisille lapsille ja nuorille ja TALENT-ryhmät puolestaan lapsille ja nuorille, jotka tarvitsevat erityistä tukea. Tarjolla muun muassa kädentaitoja, kuntosalitoimintaa, musiikkia ja erilaisia liikuntaryhmiä. Harrastusryhmien järjestäjinä ovat paikalliset seurat, järjestöt ja yritykset yhteistyössä Kirkkonummen kunnan vapaa-aikapalveluiden kanssa.

Harrastusryhmät kootusti: www.kirkkonummi.fi/vapaa-aika

Harrastuspaku

Kunnan ainutlaatuinen keksintö Harrastuspaku tuo liikkumis- mahdollisuudet sekä kaikenkattavasti välineitä lasten ja nuorten lähelle. Harrastuspaku liikkuu mm. lähiliikuntapaikoilla, puistoissa ja kokoontumispaikoilla, joissa on isommallakin porukalla tilaa pelata ja touhuta. Toimintaa tarjotaan keskustassa, Veikkolassa, Masalassa sekä haja-asutusalueilla. Harrastuspakusta löydät runsaasti erilaisia maila- ja pallopelejä, hullunkurisia hyppykeppejä, imukuppijousiamuntaa, erilaisia golf-variaatioita, keppihevosi esteratarvikkeineen sekä muita mukavia ajanviettovälineitä yksin ja yhdessä kokeiltavaksi.

Harrastuspakun välineistö vaihtuu sesongin mukaan. Harrastuspakun voi bongata muun muassa koulupäivän välitunneilla sekä erilaisissa tapahtumissa. Loma-aikoina Harrastuspaku kiertää säännöllisesti ympäri Kirkkonummea. Toiminta on maksutonta kaikille ja pakun vaihtuvan aikataulun ja pysähdyspaikat löydät nettisivuilta www.kirkkonummi.fi/harrastuspaku



Nuorisotilat

Kirkkonummen kunnan alueella sijaitsee kolme nuorisotilaa sekä nuorisoteatteri.

Nuorisotilat tarjoavat 3-luokkalaisille–17-vuotiaille nuorille loistavat puitteet mukavaan yhdessäoloon sekä mahdollisuuden monipuoliseen vapaa-ajan viettoon.

Kirkkonummen kunnan nuorisotilat ovat nuorten käytettävissä arki-iltoina ja osa nuorisotiloista on avoinna myös lauantaisin. Toiminta on maksutonta.

Lisätiedot: www.kirkkonummi.fi/nuoriso

Masalan nuorisoteatteri

Teatteritaiteen opetusta 9-vuotiaista nuoriin aikuisiin asti. Opetus on tavoitteellista ja monipuolista. Teatteri-ilmaisun eri osa-alueisiin perehdytään laajasti ja tietoja koko ajan syventäen. Olennainen osa toimintaa ovat koko illan esitykset paikalliselle yleisölle.

Lisätietoa: www.masalannuorisoteatteri.net

Hobbyverksamhet för barn och unga

Avgiftsfria hobbygrupperna MyHobby och TALENT

MyHobby- och TALENT-hobbygrupperna är öppna för alla och gratis för deltagarna. MyHobby-grupperna är riktade till barn och unga i skolåldern och TALENT-grupperna till barn och unga som behöver särskilt stöd. Det finns bland annat handarbete, konditionssalsverksamhet, musik och olika motionsgrupper.

Hobbygrupperna ordnas av lokala föreningar, organisationer och företag i samarbete med Kyrksläatts kommuns fritidstjänster.

Hobbygrupperna: www.kyrkslatt.fi/fritidsverksamhet-for-barn-och-unga

Hobbybilen

Kommunens unika påhitt, Hobbybilen, tar med sig motionsmöjligheter och olika slags redskap nära barnen och ungdomarna. Hobbybilen rör sig bl.a. på näridrottsplatserna, i parkerna och på samlingsplatser där det finns utrymme att spela och leka också i större sällskap. Verksamhet erbjuds i centrum, Veikkola, Masaby och på glesbygdsområdena.

I hobbybilen finns många olika slags klubb- och bollspel, skojiga hoppkäppar, sugkopsbågsytte, olika typer av golf, kapphästar med hinder



samt annan utrustning för trevligt tidsfördriv ensam och tillsammans. Hobbybilens utrustning varierar enligt säsong.

Hobbybilen kan du spana in bland annat under skoldagens raster samt vid olika evenemang. Hobbybilen kör regelbundet runt i Kyrkslätt under lovtiderna. Verksamheten är gratis för alla, och bilens aktuella tidtabell och hållplatser finns på webben www.kyrkslatt.fi/hobbybilen

Ungdomslokaler och ungdomsteatern Masalan nuorisoteatteri

Det finns tre ungdomslokaler och en ungdomsteater på Kyrksläatts kommuns område.

Ungdomslokalerna erbjuder elever i årskurs 3-17-åriga ungdomar utmärkta ramar för trevlig samvaro och möjligheter för mångsidig fritid. Kyrksläatts kommuns ungdomslokaler används av ungdomarna under vardagskvällar, och en del av utrymmena är öppna också på lördagar. Verksamheten är gratis.

Ytterligare information: www.kyrkslatt.fi/ungdom

Masalan nuorisoteatteri

Undervisning i teaterkonst för barn som fyllt 9 år ända till vuxna. Undervisningen är målinriktad och mångsidig. Man lägger in sig grundligt i teateruttryckets olika delområden och fördjupar konstant kunskaperna. En väsentlig del av verksamheten är föreställningarna kvällstid för lokal publik.

Ytterligare information: www.masalannuorisoteatteri.net

Kirkkonummen kuvataidekoulu

kirkkonummi.fi/kuvataidekoulu

Kuvataidekoulussa opiskelee noin 400 lasta ja nuorta. Opiskelu tapahtuu pienryhmissä, jotka kokoontuvat klo 14.30–20.00 välisenä aikana kerran viikossa 2–3 oppituntia kerrallaan. Opetuskielinä ovat suomi ja ruotsi.



KIRKKONUMMEN KUVATAIDEKOULU

Käyntiosoite: Vanha Heikkiläntie 19 B
Toimisto: Kirkkotallintie 1 A, 2. krs
Postiosoite: PL 20,
02401 KIRKKONUMMI
Puhelin: 040 126 9312
Asiakaspalvelu puhelimitse
ti, to klo 13–16.
Sähköposti: opistot@kirkkonummi.fi

Taiteen perusopetus

Kuvataidekoulussa annetaan taiteen perusopetusta kuvataiteessa 5–16-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus on tavoitteellista, tasolta toiselle etenevää kuvataideopetusta. Sisällöt ja opetusmenetelmät suunnitellaan oppilaiden ikä ja kehitysvaihe huomioiden. Tavoitteena on oppilaan luovuuden, kuvallisen ilmaisukyvyn, kuvallisen ajattelun ja havaintokyvyn kehittäminen sekä taitojen kehittäminen omien tunteiden, mielikuvien ja ajatusten ilmaisemisessa.

Opetus etenee taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän opetussuunnitelman mukaisesti, ja oppilas saa päättötodistuksen, kun on osallistunut yhteisiin- ja teemaopintoihin 500 opetustunnin verran.

Kuvataidekoulun oppitunneilla piirretään, maalataan, muovaillaan, rakennellaan, tehdään grafiikan painotöitä, kuvataan videoita ja animaatioita, otetaan valokuvia jne. vuosittain vaihtuvan teeman mukaan. Opetukseen sisältyy myös näyttelykäyntejä ja retkiä.

Valmentava opetus (60 min, 5–6-vuotiaat) – tutustutaan leikinomaisesti kuvataiteeseen
Yhteiset opinnot (2 x 45 min, 7–11-vuotiaat) – kartutetaan kokemuksellisesti kuvataiteen perustietoja ja -taitoja

Valmentava teemaopetus (2–3 x 45 min, 10–12-vuotiaat) – opetellaan ja harjoitellaan teemaopinnoissa tarvittavia tietoja ja taitoja.
Teemaopinnot (3 x 45 min, 12–16-vuotiaat) – syvennetään yhteisten opintojen tietoja ja taitoja.

Opetuspisteet

Pääopetuspiste Heikkilä, **Vanha Heikkiläntie 19 B, Gamla Hindersbyvägen 19 B**
Masalan opetuspiste, Kartanonrannan koulu, **Kartanonkuja 1, Herrgårdstranden 1**
Veikkolan opetuspiste, Vuorenmäen koulu, **Eerikinkartanontie 5, Eriksgrändsvägen 5**

Kirkkonummen kuvataidekouluun hakeminen www.kirkkonummi.fi/kuvataidekoulu

Oppilashaku on vuosittain huhti - toukokuussa.



Oppilaat valitaan kuvataidekouluun ilmoittautumisjärjestyksessä ikäryhmittäin. Vapaita oppilaspaiikkoja voi myös tiedustella lukuvuoden aikana.

Muu kurssiopetus

Kesä- ja lomakurssit

Kuvataidekoulussa järjestetään vuosittain kursseja heti kesäkuun alussa ja mahdollisesti myös muina loma-aikoina. Kurssilla työskennellään kiinnostavan teeman parissa monipuolisesti taiteen eri osa-alueilla. Ilmoittautuminen: www.kirkkonummi.fi/kuvataidekoulu

Kuvataidekerho

Kuvataidekoulussa on erilaisia vuosittain vaihtuvia MyHobby-kuvataidekerhoja. Koulut tiedottavat kerhosta elo-syyskuussa. Kerho on lapselle maksuton.

Kyrksläotts bildkonstskola

kyrkslatt.fi/bildkonstskolan

I Kyrksläotts bildkonstskola studerar cirka över 400 barn och unga. Studierna sker i smågrupper som samlas en gång i veckan mellan 14.30 och 20. Det hålls 2–3 undervisningstimmar åt gången. Undervisningsspråken är finska och svenska.

KYRKSLÄTTS BILDKONSTSKOLA

Besöksadress: Gamla Hindersbyv. 19 B
Kansliet: Kyrkstallsvägen 1 A, 2:a vån.
Postadress: PB 20, 02401 KYRKSLÄTT
Telefon: 040 126 9312
Kundtjänst per telefon
ti, to kl. 13–16.
E-post: opistot@kirkkonummi.fi

Grundläggande konstutbildning

Bildkonstskolan erbjuder grundläggande bildkonstundervisning för 5–16-åringar. Undervisningen är målinriktad bildkonstundervisning som framskrider från år till år. Innehållen och undervisningsmetoderna planeras med beaktande av elevernas ålder och utvecklingsstadium. Målet är att utveckla elevens kreativitet, förmåga att uttrycka sig i bild, bildtänkande och iakttagelseförmåga samt färdigheter att ge uttryck för sina känslor, fantasier och tankar.

Skolans undervisning ordnas enligt läroplanen för den allmänna lärokursen i bildkonst om grundläggande konstundervisning och eleven får avgångsbetyg efter 500 undervisningstimmar av gemensamma och temastudier.

På bildkonsttimmarna ritas, målar, formar och bygger vi, gör grafiska tryckarbeten, spelar in videofilmer och animationer, fotograferar m.m. enligt ett nytt tema varje år. I undervisningen ingår också utställningsbesök och utfärder.

Förberedande undervisning (60 min., 5–6-åringar) – vi bekantar oss med bildkonst genom lek

Gemensamma studier (2 x 45 min., 7–11-åringar) – baskunskaper och -färdigheter om bildkonst ökas genom erfarenhet
Förberedande temaundervisning (2–3 x 45 min., 10–12-åringar) – vi lär oss och övar kunskaper och färdigheter som behövs i de fördjupade studierna.

Temastudier (3 x 45 min., 12–16-åringar) – vi fördjupar kunskaperna och färdigheterna inom den grundläggande undervisningen.

Undervisningsställena

Huvudsakligt undervisningsställe i Hindersby, Gamla Hindersbyvägen 19 B
Undervisningsstället i Masaby, Kartanonran koulu, Herrgårdsvägen 1
Undervisningsstället i Veikkola, Vuorenmäen koulu, Eriksgårdsvägen 5

Ansökan till Kyrksläotts bildkonstskola:
www.kyrkslatt.fi/bildkonstskolan

Elevantagning ordnas årligen i april–maj.



Eleverna antas till bildkonstskolan i anmälningsordning åldersgruppsvis. Man kan också höra sig för om lediga elevplatser under [läsåret](#).

Övrig kursundervisning

Sommar- och lovkurser

I bildkonstskolan ordnas årligen en sommarkurs och andra lovkurser. På kursen arbetar man med ett intressant tema mångsidigt och på konstens olika delområden. Anmälan: www.kyrkslatt.fi/bildkonstskolan

Bildkonstklubben

I bildkonstskolan ordnas bildkonstklubbar. Skolorna informerar om klubben i augusti–september. Den är avgiftsfri.

Kirkkonummen musiikkiopisto

kirkkonummi.fi/musiikkiopisto

Musiikkikasvatuksella on merkittävä rooli lasten ja nuorten elämässä! Tavoitteemme on antaa oppilaillemme elämyksiä, kasvattaa itsetuntoa sekä luoda sosiaalisia suhteita.

Musiikkiopistossa käy soittotunnilla 350 lasta ja nuorta. Yli 300 musiikkileikkikoululaista kokoontuu viikoittain musiikkiryhmiin ympäri Kirkkonummea.

Taiteen perusopetus

Kirkkonummen musiikkiopistossa tarjotaan taiteen perusopetuksen laajan oppimäärän mukaista opetusta. Opetus ohjaa oppilasta keskittyneeseen ja pitkäjänteiseen työskentelyyn sekä rakentavaan toimintaan ryhmän jäsenenä. Edistämme musiikin elämänikäistä harrastamista ja annamme valmiudet musii-kin ammattiopintoihin hakeutumiselle.

Musiikin perusopetuksessa opiskellaan pääai-
neena jotain instrumenttia. Lisäksi opintoihin kuuluu yhteismusisointia ja musiikin perusteita, jotka muodostavat perustan soittotaidon kehittymiselle.

Musiikkiopiston instrumenttiopintoihin otetaan uudet oppilaat ilmoittautumisjärjes-tyksessä.

Soitinvalmennuksessa annetaan soittimen alkeisopetusta yksilö-, pari- tai ryhmäope-
tuksena.

Varhaisiän musiikinopetus

Musiikkileikkikoulu on tavoitteellista ja elä-
myksellistä musiikin opetusta. Siinä tuetaan

niin lapsen yleisiä oppimisvalmiuksia kuin so-
siaalisia, motorisia ja emotionaalisiaakin taito-
ja. Musiikkiryhmien toimintatapoihin kuuluu
mm. laulu, soitto, leikki, liikunta, kuuntelu ja
kuvallinen ilmaisu. Monipuolinen muskarihar-
rastus muodostaa pohjan myös mahdolliselle
myöhemmälle musiikkiharrastukselle.

Musiikkileikkikoulun ryhmät

Vauva- ja perhemuskarit 0-3 vuotiaalle (yh-
dessä oman aikuisen kanssa)
Muskariyhmät 3-6 vuotiaalle
Koululaisten musiikkivalmennusryhmät 7-9
vuotiaalle

Muskariin voi ilmoittautua ympäri vuoden.
Ilmoittautumiset verkkosivulla
www.kirkkonummi.fi/musiikkileikkikoulu.

Tutustu toimintaamme – käväise konsertissa

Musiikkiopisto järjestää vuoden aikana useita
kymmeniä konsertteja kunnan alueella.
Parhaiten tutustut toimintaamme käymällä
musiikkiopiston järjestämässä konserteissa
tai tapahtumissa. Opistojen tapahtumakalen-

terin löydät musiikkiopiston verkkosivuilta
www.kirkkonummi.fi/musiikkiopisto.

Tervetuloa musiikin maailmaan!

KIRKKONUMMEN MUSIIKKIOPISTO

Käyntiosoite: Virkatie 5, Villa Haga
Toimisto: Kirkkotallintie 1 A, 2. krs
Postiosoite: PL 20,
02401 KIRKKONUMMI
Puhelin: 040 126 9312
Asiakaspalvelu puhelimitse
ti, to klo 13–16.
Sähköposti: opistot@kirkkonummi.fi

www.kirkkonummi.fi/musiikkiopisto
[www.facebook.com/
kirkkonummenmusiikkiopisto](https://www.facebook.com/kirkkonummenmusiikkiopisto)
[www.instagram.com/
kirkkonummenmusiikkiopisto](https://www.instagram.com/kirkkonummenmusiikkiopisto)

Kyrklätts musikinstitut

kyrkslatt.fi/musikinstitutet

Musikfostran har en betydande roll i barnets och den ungas liv! Vårt mål är att ge barnet upplevelser, stärka självkänslan och skapa sociala band.

Vid musikinstitutet går 350 barn och unga på instrumentlektioner. Över 300 elever i musiklekskola samlas varje vecka i musiklekgrupper runtom i Kyrklätt.

Grundläggande konstutbildning

Kyrklätts musikinstitut ger undervisning enligt den fördjupade lärokursen inom den grundläggande konstundervisningen. Undervisningen handleder eleven till ett fokuserat och långsiktigt arbetssätt samt till uppbyggande aktivitet som medlem av en grupp. Vi befrämjar musiken som livslång hobby och ger färdigheter för fortsatta yrkesstudier i musik.

Inom musikens grundundervisning studerar man ett instrument som huvudämne. Dessutom omfattar studierna sammansättning och musikens grunder, som utgör grunden för utvecklingen av det musikaliska kunnandet. Till musikinstitutets instrumentstudier antas nya elever i anmälningsordning.

I instrumentövningen ges nybörjarundervisning som individuell undervisning eller undervisning i par eller grupp.



Musikundervisning för småbarn

Musiklekskolan är målinriktad och upplevelserik musikundervisning. Den stöder barnets allmänna inlärningsförmåga såsom sociala, motoriska och också emotionella färdigheter. Musikleksen omfattar bland annat sång, spel, lek, motion, lyssnande och bildspråk. En mångsidig musiklekishobby utgör grunden också för eventuella senare musikintressen.

Musiklekskolans grupper

Baby- och familjemusikleisar för 0–3-åringar (tillsammans med egen vuxen)
Musiklekisgrupper för 3–6-åringar
Musikövningsgrupper för skolelever i åldern 7–9

Man kan anmäla sig till musiklekskolan året runt. Anmälan på webben www.kyrkslatt.fi/musiklekskolan.

Bekanta dig med vår verksamhet – kom på konsert

Musikinstitutet ordnar under året tiotals konserter på kommunens område. Bästa sättet att lära känna vår verksamhet är att komma till våra konserter eller evenemang.

Du hittar institutens evenemangskalender på musikinstitutets webbsida www.kyrkslatt.fi/musikinstitutet.

Välkommen till musikens värld!

KYRKSLÄTTS MUSIKINSTITUT

Besöksadress: Tjänstevägen 5,
Villa Haga
Kansliet: Kyrkstallsvägen 1 A, 2:a vån.
Postadress: PB 20, 02401 KYRKSLÄTT
Telefon: 040 126 9312
Kundtjänst per telefon
ti, to kl. 13–16.
E-post: opistot@kirkkonummi.fi

www.kyrkslatt.fi/musikinstitutet
www.facebook.com/kirkkonummenmusiikkiopisto
www.instagram.com/kirkkonummenmusiikkiopisto

Kirkkonummen kirjasto/ Kyrksläatts bibliotek

Opiskelukirjastosi / Ditt studiebibliotek

Kirkkonummen kirjastotalo Fyryri Pääkirjasto

Kirkkotori 1, 02400 Kirkkonummi
Puh. 040 126 9454
kirjasto@kirkkonummi.fi

Aukioloajat:

ma-pe klo 9-20
la ja aattoina klo 9-15

Masalan kirjasto

Puolukkamäki 7, 02430 Masala
Puh. 040 126 9402
masalan.kirjasto@kirkkonummi.fi

Henkilökunta paikalla:

ma, ti, to klo 15-20
ke, pe ja aattoina klo 10-15

Omatoimikirjaston aukioloajat:

su-to klo 7-21
pe-la klo 7-18

Veikkolan kirjasto

Allastie 6, 02880 Veikkola
Puh. 040 126 9462
veikkolan.kirjasto@kirkkonummi.fi

Aukioloajat:

ma, ti, to klo 14-19
ke, pe ja la klo 10-15

Kirjastoauto Ella

Puh. 040 516 4899
kirjastoauto@kirkkonummi.fi

Kyrksläatts bibliotekshus Fyryri Huvudbibliotek

Kyrktorget 1, 02400 Kyrkslätt
Tfn 040 126 9454
kirjasto@kyrkslatt.fi

Öppettider:

mån-fre kl. 9-20
lör och dag före helg kl. 9-15

Masaby bibliotek

Lingonbacka 7, 02430 Masaby
Tfn 040 126 9402
masalan.kirjasto@kirkkonummi.fi

Personal på plats:

mån, tis, tors kl. 15-20
ons, fre och dag före helg kl. 10-15

Det meröppna bibliotekets öppettider:

sön-tors kl. 7-21
fre-lör kl. 7-18

Veikkola bibliotek

Dammvägen 6, 02880 Veikkola
Tfn 040 126 9462
veikkolan.kirjasto@kirkkonummi.fi

Öppettider:

mån, tis, tors kl. 14-19
ons, fre och lör kl. 10-15

Bokbussen Ella

Tfn 040 516 4899
kirjastoauto@kirkkonummi.fi

KIRKKONUMMEN KIRJASTO – OPISKELUKIRJASTOSI KYRKSLÄTTS BIBLIOTEK – DITT STUDIEBIBLIOTEK

<https://kirkkonummi.verkkokirjasto.fi>

- Monipuolinen kokoelma tietokirjallisuutta
- Kaunokirjallisuutta eri kielillä
- Kaukopalvelu – jos et löydä haluamaasi kirjaa meiltä, voimme tilata sen muualta
- E-kirjastosta löydät e-kirjoja, e-lehtiä, musiikkia ja elokuvia
- Tietokoneita, kopiointi-, tulostus- ja skannausmahdollisuus, langaton verkko
- 3D-tulostimia, vinyylileikkuri ja digitointilaitteet
- Opastusta tietokoneen, tabletin ja puhelimen käytössä
- Kokous- ja opiskelutiloja
- Ett mångsidigt utbud av facklitteratur
- Skönlitteratur på olika språk
- Fjärrlån – om du inte hittar den bok du söker hos oss kan vi beställa den från ett annat bibliotek
- I e-biblioteket hittar du e-böcker, e-tidningar, musik och filmer
- Datorer, kopieringsmaskin, skanner, printer och trådlöst nät
- 3D-skrivare, vinylskärare och apparatur för digitalisering
- Handledning i användning av datorer, surfplattor och telefoner
- Rum för möten och studier

KIRJASTOAUTON ILTA-AIKATAULU SYKSY 2024

BOKBUSSENS KVÄLLSTIDTABELL HÖSTEN 2024

PARITTOMAT VIIKOT / UDDA VECKOR PARILLISET VIIKOT / JÄMNA VECKOR

MAANANTAISIN / MÅNDAGAR

Bronrinne / Brobrinken	16.15 - 16.35
Osmussaarentie / Odensholmsvägen	16.45 - 17.00
Haapionrinne / Åspingsbrinken	17.10 - 17.30
Hankaintie / Klykvägen	17.40 - 18.00
Sokeripolku / Sockerstigen	18.10 - 18.30
Kummi Kantvik	18.35 - 18.50
Kolsarintie / Kolsarvägen	18.55 - 19.10
Kantvikintie / Kantviksvägen	19.15 - 19.30

TIISTAISIN / TISDAGAR

Jolkby Sarvitie / Hornvägen	16.00 - 16.20
Jolkby Susitie / Vargvägen	16.25 - 16.45
Sepänkylä / Smedsby	17.00 - 17.10
Paavali Veklahdentie 357/Vecklaxvägen	17.20 - 17.35
Luoma / Bobäcks skola	18.00 - 18.15
Torsvik *	18.45 - 19.00
Finnby *	19.10 - 19.20

*) Ei ajeta talvikautena / Körs inte under vintersäsong

KESKIVIIKKOISIN / ONSDAGAR

Ravalsin päiväkoti / daghem	16.10 - 16.30
Laajakalliontie 5 / Bredbergsvägen 5	16.45 - 17.10
Laajakalliontausta / Bredbergsfonden	17.15 - 17.30
Sundetin Puistotie / Sundets Allé	17.45 - 18.05
Jorvas Koivumäki / Björkbacken	18.40 - 19:00

TORSTAIN / TORSDAGAR

Upinniemi Meritie / Obbnäs Havsvägen	16.20 - 16.50
Vannaskuja / Billgränden	17.10 - 17.25
Sepänrinteentie / Smedsbackavägen	17.55 - 18.30
Kantvik Kidetie / Kristallvägen	18.40 - 19.00
Kantvik Niittypolku / Ängstigen	19.10 - 19.30

Kirjastoauto ei aja pyhäpäivää edeltävinä iltoina.
Koulujen aamuvuoroja ei ajeta koulujen syys-,
joulu-, talvi- tai kesälomien aikana.
Reitit ajetaan säävarauksella.
Aikataulu on voimassa toistaiseksi.

Bokbussen kör inte kvällar före helg.
Skolor morgonturer körs inte under skolornas
höst-, jul-, sport- eller sommarlov.
Rutterna körs med förbehåll för väderlek
Tidtabellen är i kraft tillsvidare.



MAANANTAISIN / MÅNDAGAR

Bronrinne / Brobrinken	16.15 - 16.35
Osmussaarentie / Odensholmsvägen	16.45 - 17.00
Haapionrinne / Åspingsbrinken	17.10 - 17.30
Hankaintie / Klykvägen	17.40 - 18.00
Sokeripolku / Sockerstigen	18.10 - 18.30
Kummi Kantvik	18.35 - 18.50
Kolsarintie / Kolsarvägen	18.55 - 19.10
Kantvikintie / Kantviksvägen	19.15 - 19.30

TIISTAISIN / TISDAGAR

Jolkby Sarvitie / Hornvägen	16.00 - 16.20
Jolkby Susitie / Vargvägen	16.25 - 16.45
Lapinkylän kauppa / Lappböle butik	17.15 - 17.30
Volskodin pysäkki/Volshemmetts hållplats	17.40 - 18.00
Neidonpuistontie / Jungfruparksvägen	18.10 - 18.30
Neidonkallion päiväkoti / daghem	18.35 - 19.00

KESKIVIIKKOISIN / ONSDAGAR

Ravals päiväkoti / barnträdgård	16.10 - 16.30
Laajakalliontie 5 / Bredbergsvägen 5	16.45 - 17.10
Laajakalliontausta / Bredbergsfonden	17.15 - 17.30
Sarvvik Rantaniityntie / Strandängsv.	17.45 - 18.00
Kartanonrannan koulu / skola	18.10 - 18.25
Hommas daghem /päiväkoti	18.40 - 19:00

TORSTAIN / TORSDAGAR

Upinniemi Meritie / Obbnäs Havsvägen	16.20 - 16.50
Vannaskuja / Billgränden	17.10 - 17.25
Sepänrinteentie / Smedsbackavägen	17.55 - 18.30
Kantvik Kidetie / Kristallvägen	18.40 - 19.00
Kantvik Niittypolku / Ängstigen	19.10 - 19.30

Kirkkonummen kirjasto

Kirjastoauto ELLA
Kirkkotori 1
02400 KIRKKONUMMI
p. 040-516 4899
kirjastoauto@kirkkonummi.fi

Kyrksläotts bibliotek

Bokbussen ELLA
Kyrkorget 1
02400 KYRSLÄTT
tfn 040-516 4899
kirjastoauto@kirkkonummi.fi

Kirkkonummen vapaa-aikapalveluiden
Fritidstjänsterna i Kyrkslätt

Kevätkarnevaali Vårkarneval

la/lö 26.4.2025 klo/kl. 11–14 Fyyri

Vapaa-aikapalveluiden esittely
TUU JA TEE!

- kulttuuri ja kirjasto
- nuoriso ja liikunta
- kansalaisopisto,
kuvataidekoulu
ja musiikkiopisto

Lisätietoja keväällä 2025.
Seuraa ilmoittelua!

Presentation av fritidstjänsterna
PROVA PÅ!

- kultur och biblioteket
- ungdom och idrott
- medborgarinstitutet,
bildkonstskolan och
musikinstitutet

Mera information på våren 2025.
Följ med våra annonser!



Kirkkonummen kamariorkesteri

Tule nauttimaan orkesterin hienoista konserteista! Tarjoamme korkeatasoista ohjelmaa kaikille kuntalaisille klassisesta kevyempään. Orkesterin taso on niin hyvä, että Suomen ja maailmankin tulevat solistit ja kapellimestarit tekevät mielellään musiikkia kanssamme.

Kirkkonummen kamariorkesteri (perustettu 1972) on sinfoniettan kokoinen, tyypillisesti n. 40 soittajan orkesteri. Soittajat ovat taitavia amatöörejä sekä nykyisiä ja tulevia ammattimuusikoita. Harjoituksia on kerran viikossa ja konsertteja 5–7 vuoden aikana, myös pienkoko-panoilla. Orkesterin kapellimestarit ja solistit vaihtuvat konsertista toiseen ja yhtenä toiminnan motiivina on yhteistyö ja esiintymistilaisuuksien tarjoaminen lahjakkaille nuorille. Joukkoomme mahtuu aina myös uusia soittajia – jos kiinnostuit, ota yhteyttä kn.orkesteri@gmail.com! Kamariorkesterilla on Kirkkonummen kunnan kanssa yhteistoimintasopimus, jota ilman sen toiminta ei olisi mahdollista. Orkesteri tekee aktiivista yhteistyötä paikallisesti Kirkkonummen seurakuntien, musiikkiopiston, oopperayhdistyksen, kuorojen sekä Panula Akatemian kanssa. Orkesteri on myös esiintynyt ulkomailla ja on säännöllisesti mukana isommissa yhteistyöhankkeissa muiden pääkaupunkiseudulla toimivien musiikkiyhteisöjen kanssa.

Voit käydä tutustumassa tarkemmin orkesteriin osoitteessa:

www.knko.fi



**Kirkkonummen
kansalaisopisto**
**Medborgarinstitutet
i Kyrkslätt**



KIRKKONUMMI
KYRKSLÄTT

kirkkonummi.fi/kansalaisopisto
kyrkslatt.fi/medborgarinstitutet
facebook.com/kirkkonummenkansalaisopisto
instagram.com/kirkkonummenkansalaisopisto