



Musikkik...  
Työväenopisto

# Karkkilan työväenopiston ohjelma

syksy 2016 – kevät 2017

# Tervetuloa Karkkilan työväenopistoon!

Syksyn 2016 toiminta käynnistyy syyskuun alussa. Koko lukuvuoden mittaisilla kursseilla opetus käynnistyy pääsääntöisesti syyskuun toisella viikolla.

Karkkilan kaupungin vapaa-aikalautakunnan hyväksymä työväenopiston toiminta-ajatus:

”Vapaan sivistystyön oppilaitoksena Karkkilan työväenopisto on kaikille avoin oppilaitos, joka vaikuttaa myönteisesti toimintaympäristöönsä elinikäisen oppimisen perusteiden mukaan. Opiston tehtävänä on sekä valmentaa että tukea ihmisiä ja yhteisöjä oppimaan ja siten selviytymään muut-

tuvassa maailmassa. Työväenopiston palvelut ovat laadukkaita, edullisia sekä helposti saatavilla, ja ne pyritään toteuttamaan asiakkaiden toiveiden mukaan.”

## Kurssit

Luennot ja keskustelupiirit .....	4
Suomi 100 vuotta,	
Meidän kaikkien Karkkila .....	4
Avoin yliopisto .....	5
Yhteiskunta ja talous .....	5
Retket .....	6
Muu koulutus .....	6
Terveystuho.....	7
Liikunta, terveys .....	7
Musiikki .....	10
Kielet .....	11
Tietotekniikka ja media .....	12
Esittävä taide ja kirjallisuus .....	13
Kuvataide .....	13
Kädentaidot .....	14
Kotitalous .....	16

**Kurseille ilmoittaudutaan ennakoon, ellei kurssikuvauksessa toisin mainita.** Ilmoittautuminen alkaa to 25.8.2015 klo 12.

Ilmoittautua voi:

- netissä to 25.8. klo 12 alkaen (ympäri vuorokauden): [www.opistopalvelut.fi/karkkila](http://www.opistopalvelut.fi/karkkila)
- puhelimitse to 25.8. klo 12 alkaen, puh. 044 767 4934
- opistotalolla to 25.8. klo 12-18

**Ilmoittautuminen on sitova ja ilmoittautuessaan opiskelija sitoutuu maksamaan kurssimaksun.** Kurssin voi veloituksetta peruuttaa viikkoa (7 päivää) ennen kurssin alkua ottamalla yhteyttä opiston toimistoon. Mikäli peruutus tulee tämän jälkeen, peritään kurssimaksu kokonaan. Sairaudesta perusteella kurssin voi peruuttaa veloituk-

setta. Sairastumisen takia tehtävä peruutus on kuitenkin ilmoitettava opistolle heti, viimeistään sairastumisesta seuraavan viikon aikana.

**Kurssilta ilmoittamatta poisjääminen tai laskun maksamatta jättäminen ei ole peruutus.** Mikäli kurssi peruuntuu ja opiskelija on jo ehtinyt maksaa kurssimaksun, palautetaan maksu opiskelijalle. Kurssimaksuista päättää vapaa-aikalautakunta sekä joiltain osin opiston rehtori.

**Kurssit maksetaan kotiin lähetettävällä laskulla, käteismaksulla, Smartumin liikunta- ja kulttuuriseteleillä, virikeseteleillä tai sporttipassilla.** Mikäli opiskelija haluaa maksaa kurssin käteisellä, seteleillä tai sporttipassilla, tulee maksu suorittaa



## Karkkilan työväenopiston yhteystiedot

Työväenopiston toimisto sijaitsee opistotalossa 2. kerroksessa osoitteessa Anttilankatu 8, 03600 Karkkila. Opetusta järjestetään opistotalon lisäksi eri toimipisteissä. Postiosoite: PL 50, 03601 Karkkila Puhelin: 044 767 4934 Sähköposti: [tyovaenopisto@karkkila.fi](mailto:tyovaenopisto@karkkila.fi)

Opiston toimisto on avoinna varmimmin: tiistaisin klo 9-11 keskiviikkoisin klo 13-15 torstaisin klo 16-18

### Päivystysajat:

Rehtori Milla Malmberg, puh. 0500 705 795 (päivystysaika ti klo 9-11), [milla.malmberg@karkkila.fi](mailto:milla.malmberg@karkkila.fi)  
Tekstiilityön opettaja Leena Pitkäpaasi, puh. 050 405 2815 (päivystysaika ke klo 13-15), [leena.pitkapaasi@karkkila.fi](mailto:leena.pitkapaasi@karkkila.fi)  
Liikunnanopettaja Anne Paananen, puh. 044 767 4883 (päivystysaika to klo 16-18), [anne.paananen@karkkila.fi](mailto:anne.paananen@karkkila.fi)

## Toimipaikat

Galleria Bremer, Tehtaanpuisto, Bremerintie  
Harjukadun palvelutalo, Harjukatu 13  
Haukkamäen koulu, Vanha Turuntie 28  
Huhdintie 16 työtila, Huhdintie 16  
Högforsin liikuntahalli ja päiväkotit, Valtatie 22  
Kahvila Puustinna, Huhdintie 5  
Kamppailusali, Anttilankatu 2-4 (käynti yhteiskoulun sisäpihalta)  
Karkkilan liikuntahalli (alasalit, kuntosalit), Anttilankatu 2-4  
Karkkilan musiikkikoulu, Anttilankatu 8  
Karkkilan yhteiskoulu, Karkkilasalit, Anttilankatu 2-4  
Kirjasto, Valtatie 26  
Nuorisotila Kita, Koulukuja 7  
Nyhkälän koulu, Huhdintie 13  
Opistotalo, kutomo, Anttilankatu 8  
Pakari, Vanha Fagerkullantie

kolmen ensimmäisen viikon aikana opiston toimistoon. Mikäli opiskelijalla on maksamattomia kurssimaksuja edelliseltä lukuvoodelta, hänellä on opinto-oikeus työväenopistoon vasta kun edelliset maksut on suoritettu.

**Kurssin alkamisen edellytyksenä on, että ilmoittautuneita on riittävä määrä.** Kurssi toteutetaan, mikäli sinne on ilmoittautunut viikkoa ennen kurssin alkua minimimäärä opiskelijoita. Minimimäärä on yleensä 7, liikuntaryhmissä 9. Karkkilan työväenopisto tiedottaa kurssien peruutuksista, mutta ei muistuta alkamisesta.

**Opiston toiminnasta tiedotetaan** ensisijaisesti tekstiviestein, opiston internetsivuilta ([www.karkkila.fi](http://www.karkkila.fi) → vapaa-aika → työväenopisto), opistotalon ilmoitustaululla sekä opintoryhmissä. Työväenopistolla on myös oma sivu Facebookissa ([www.facebook.com/karkkilantyoväenopisto](http://www.facebook.com/karkkilantyoväenopisto)). Mahdollisuusien mukaan tiedotuksessa käytetään Karkkilan paikallislehtiä, kirjeitä ja julisteita.

**Opetuskerran peruutuksesta opettajan sairastumisen tai muun pakollisen esteen vuoksi ilmoitetaan tekstiviestillä tai puhelimitse.** Yhtä opetuskerran peruuntumista ei korvata opiskelijalle, muut peruutukset korvataan ylimääräisin opetuskerroin.

**Säännöllisesti opintoryhmässä opiskellut voi pyynnöstä saada todistuksen opinnoistaan.** Kuluvan tai edellisen vuoden todistuk-

sista peritään 5 €, tätä vanhempia kursseja koskevista todistuksista 10 €. Todistuksen toimitusaika on viisi vuorokautta.

**Karkkilan työväenopiston opiskelijat on vakuutettu opintoryhmässä sattuneen tapaturman varalta.** Opiston järjestämällä retkillä osallistujien pitää huolehtia omasta matkavakuutuksestaan.

#### Opintosetelit

Opetusministeriö on myöntänyt opistolle lukuvuodeksi 2016–2017 opintosetelityypistä avustusta, jota voidaan käyttää **maahanmuuttajien, työttömien ja eläkeläisten** kurssimaksujen korvaamiseen.

**Opintosetelialennuksen saa vain hakemalla sitä erillisellä lomakkeella.** Opintosetelialennusta myönnetään 100 ensimmäiselle hakijalle (à 15 euroa). Eräät ryhmät on alennettu jo valmiiksi avustuksen turvin (maininta kurssikuvauksessa), eikä näihin ryhmiin voi hakea lisäalennusta. Alennusta voi hakea vain koko lukuvuoden kestävästä kurssista ja sitä voi saada vain yhdestä kurssista/opiskelijasta. Mikäli opiskelija siis osallistuu ryhmään, joka on alennettu jo valmiiksi, hän ei voi hakea alennusta toisesta kurssista.

#### Karkkilan työväenopiston toverikunta

Opistolaisten opiskelijajyhdistys Karkkilan työväenopiston toverikunta pyörittää talukoivoin Kovelojärven rannalla olevaa Suvimajaa. Suvimajan toiminta ajoittuu kesäkauteen, jolloin Suvimaja on vuokrattavissa.

Lisäksi Suvimajan sauna lämpimää kesäaikana keskiviikkoisin klo 18–20.30, saunamaksu on 2 €/henkilö.

#### Toverikunnan toimihenkilöt:

Alliisa Turtiainen, puheenjohtaja, puh. 050 512 5867

Paula Ailio, sihteeri, puh. 040 753 0197, paula.ailio@gmail.com

**Jäsenmaksu työvuonna 2016–2017 on 4 euroa.** Jäsenmaksun voi maksaa toverikunnan pankkitilille 400633-23353 (FI85 4006 3320 0033 53). Jäsenmaksun voi maksaa myös toverikunnan toimihenkilöille tai työväenopiston toimistoon.

#### Työvuosi 2016–2017

Syyslukukausi 5.9.–4.12.2016

Syysloma (viikko 42) 17.–23.10.2016

Kevätlukukausi 9.1.–31.7.2017

Talviloma (viikko 8) 20.–26.2.2017

#### Opiston näyttelyt ja tapahtumapäivä

Opiston tapahtumapäivä Karkkilan yhteiskoululla la 8.4.2016 klo 11–14.

Kuvataide- ja saviyöryhmien näyttely kirjastogalleriassa 18.–29.4. kirjaston aukioloaikoina.

Opiston kevätnäyttely 23.4.–1.5. Galleria Bremerissä, avajaiset su 23.4. klo 12. (Töiden tuonti ke 19.4. klo 14–18 ja poishaku ti 2.5. klo 12–18. Huom. Töitä ei saa hakea pois ennen näyttelyn loppumista.)

## Opintosetelihakemus

Palautetaan opiston toimistoon lukuvuoden 2016 alussa. Opintosetelialennus (à 15 €) myönnetään yhdestä koko lukuvuoden kestävästä kurssista.

Hakijan nimi:

Puhelin:

Syntymävuosi:

Kuulun seuraavaan ryhmään:

työtön

maahanmuuttaja

eläkeläinen

Hakijan allekirjoitus

## Luennot ja keskustelupiirit

### 329852 Elämän käännekohdissa

Seurakuntatalo ke 7.9., 21.9., 5.10., 2.11.,  
16.11., 11.1., 25.1., 8.2. klo 18–20.30

Vapaa pääsy, ei ennakkoilmoittautumista

Karkkilan työväenopisto ja seurakunta järjestävät yhteistyössä keskustelu- ja luontosarjan elämän käännekohdista ja niistä selviytymisestä. Vaihtuvat alustajat, kahvitarjoilu.

7.9. Elämän käännekohdat  
21.9. Kriiseistä selviytymisen avaimet  
5.10. Eläkkeelle jääminen  
2.11. Yhdessä vai erikseen?  
Parisuhteen eri vaiheet  
16.11. Sairastumisen äärellä  
11.1. Työelämän muutokset  
25.1. Läheisen menettäminen  
8.2. Lasten mukanaan tuomat kriisit

### 999910 Happo-emäs-tasapaino – tie kokonaisvaltaiseen terveyteen

Yhteiskoulu, ma 19.9. klo 18–20.30

Sauli Siekkinen, käteismaksu 5 €, ei ennakkoilmoittautumista

Lääkäri Sauli Siekkisen luennolla käsitellään niitä ongelmia, joita liian hapan ravinto ihmisessä aiheuttaa. Samalla opitaan, miten elimistön voi muuttaa emäksisemmäksi.

### 999912 Vireä vanhuus

Karkkilasali, ti 17.1. klo 17.30–19  
Vappu Taipale, käteismaksu 10 €, ei ennakkoilmoittautumista

Vireästä vanhuudesta luennoi suomalainen lääketieteilijä, poliitikko ja Stakesin entinen pääjohtaja Vappu Taipale.

### 320500 Kunnallisvaalikeskustelu

Karkkilasali, to 23.3. klo 18–19.30

Ei kurssimaksua, ei ennakkoilmoittautumista  
Kaupunkilehti Karkkilalaisen ja työväenopiston yhteistyönä järjestämässä vaalikeskustelussa keskitytään kevään 2017 kunnallisvaalien teemoihin.



## Suomi 100 vuotta, Meidän kaikkien Karkkila

*Suomi*  
*Finland*  
**100**

### 320203 Karkkilan historia tutuksi: Pahajärvi–Pyhäjärvi–Karkkila

Kirjasto, ke 1.–15.3. klo 17.30–19

Tommi Kuutsa, käteismaksu 5 €/luento, ei ennakkoilmoittautumista

Juhlavuoden 2017 historialluennot:  
1.3. Kirkko keskellä kylää – Pahajärven kappeli-seurakunnasta Pyhäjärven kunnaksi. Ihmisiä ja elämää 1600–1800-luvun Karkkilassa  
8.3. Karkkilan kauppalan vaiheita 1930–1970-luvulla. Asemakaava ja elinkeinoja luonnonkauniissa kauppalassa  
15.3. Kuntaliitos ja tie Karkkilan kaupungiksi

### 320205 Luentosarja itsenäisen Suomen vaiheista

Kirjasto, ke 5.10., to 3.11., to 8.12. klo 17.30–19

Käteismaksu 5 €/luento, ei ennakkoilmoittautumista

6.10. Dosentti Mikko-Olavi Seppälä: Tavaritshin svobodaseikkailut – kuplettiaulaja J. Alfred Tanner Suomen itsenäisyystaisteluissa (ja Karkkilassa)

3.11. Dosentti Anne Heimo: Sisällissodan muistot Sammatissa ja läntisellä Uudella maalla

8.12. FT Sami Suodenjoki: Ilmiantajat ja poliittiset huhut 1900-luvun alun Suomessa  
Luentosarja toteutetaan yhteistyössä Helsingin yliopiston ja ”Pirstaloituneet visiot” -tutkimushankkeen kanssa.

### 329850 Ikäihmisen yliopisto / Itsenäisen Suomen vuosikymmenet

Opistotalo, yläkerta, to 13–14.30  
Elina Koskimaa, käteismaksu 5 €/kerta, sis. pullakahvit, ei ennakkoilmoittautumista  
Suomen itsenäisyyden aikaa läpikäyvä keskustelupiiri.

15.9. 1910-luku ja itsenäistyvä Suomi  
29.9. 1920-luku  
13.10. 1930-luku  
3.11. 1940-luku  
17.11. 1950-luku  
12.1. 1960-luku  
26.1. 1970-luku

- 16.2. 1980-luku  
2.3. 1990-luku  
16.3. 2000-luku  
30.3. 2010-luku ja 100-vuotias Suomi

### 999930 Karkkila tutuksi

#### Ei kurssimaksua, ei ennakkoilmoittautumista

Tutustutaan karkkilalaisille tärkeisiin paikkoihin, henkilöihin ja yrityksiin to klo 13–14.30 (huom. tarkasta poikkeusaikataulua). Käynnit eivät sovellu alle kouluikäisille. Kokoontuminen 10 min ennen vierailun alkua käyntikohteen edessä, ellei toisin mainittu.

8.9. klo 13–14.30 ja klo 18–19.30 Tutustutaan Pyhäjärven ja Karkkilan kunnan-, kauppala- ja kaupungintaloihin. Kokoontuminen Pappilankadulla (museonjohtaja Tommi Kuutsa)

6.10. Mehiläinen Karkkila, Valurinkatu 2 A 1

10.11. Kaupunginjohtaja Marko Järvenpää, kokoontuminen kaupungintalolla Serverissä, Valtatie 26 B, 2. krs

1.12. Karkkilan vapaa lähetysseurakunta, Helsingintie 6

19.1. Seurahuoneen kellari, Turuntie 18

9.2. Maariankoti – ikääntyneiden tehostettua palveluasumista, Huhdintie 27

9.3. Nyhkälän koulu, Huhdintie 13, huom. klo 14–15.30

4.5. Retki Lemmoinvuorelle, kokoontuminen klo 12.45 Eteläinentie (mesonjohtaja Tommi Kuutsa)

4.5. 140-vuotias Bremerin myllytupa, tehtaantalo, Bremerintie 10, huom. klo 18–19.30 (museonjohtaja Tommi Kuutsa)

**Karkkilan työväenopisto julistaa juhla-  
vuosiaan viettävän Karkkilan kunniaksi  
Karkkilalapasen suunnittelukilpailun lu-  
kuvuonna 2016–2017!**

Lähtökohtana suunnittelulle on kaksi erilaista Karkkilaraanua, jotka ovat nähtävillä opistotalolla yläkerran ilmoitustaululla koko lukuvuoden ajan. Kilpailulapasten tulee olla opiston toimistolla viimeistään 3.4.2017. Lapaset ovat esillä opiston kevätnäyttelyssä, jonka yhteydessä voittaja valitaan yleisöäänestyksen pohjalta. Voittaja saa palkinnoksi yhden ilmaiskurssin seuraavana lukuvuonna 2017–2018. Kilpailun on ideoinut opiston opiskelija.

## Avoin yliopisto

### 305100 Johdatus monikulttuurisuuteen, 6 op (Turun yliopisto)

Yhteiskoulu, pe 9.9., 16.9., 7.10., 14.10.,  
21.10. klo 17–19.30

Torsti Salonen, kurssimaksu 70 €  
(lisäksi Turun yliopiston maksu 60 €)

Opinnot soveltuvat kaikille monikulttuurisuuden, siirtolaisuuden ja rasismien kysymyksistä ja niihin liittyvästä tutkimuksesta kiinnostuneille. Monikulttuurisuuden opinnoista saa myös välineitä siirtolaisten ja pakolaisten parissa työskenteleville. Kurssi järjestetään yh-



teistyössä Hiiden Opiston kanssa ja halukkaat voivat jatkaa perusopintojen suorittamista yhdessä Hiiden Opiston Nummelan-ryhmän kanssa. Halutessaan opiskelijat voivat osallistua Hiiden Opiston avoimen yliopiston infotilaisuuteen 22.8. klo 18 (Karstuntie 6, Lohja). Kirjallisuus: 1. Saukkonen, Pasi 2013: Erilaisuuksien Suomi. Vähemmistö- ja kotouttamispolitiikan vaihtoehdot. JA 2. Dahlstedt, Magnus & Neergaard, Anders (eds.) 2015: International Migration and Ethnic Relations. Critical Perspectives. Oheiskirjallisuus ilmoitetaan kurssin alussa.

## Yhteiskunta ja talous

### 320201 Piensijoittajan kurssi

Yhteiskoulu, ke 14.9.–28.9. klo 18–19.30  
Tuomo Paaso, Marianna Savolainen, Riikka  
Vaajamo-Rezaji, kurssimaksu 0 €

14.9. Pörssiosakkeet

21.9. Rahastot, säästövakuutus ja sijoitusobligaatio

28.9. Testamentti ja edunvalvontavaltuus osana sijoitus- ja perintösuunnittelua  
Kurssi järjestetään yhteistyössä Vihti-Karkkilan osakesäästäjät ry:n kanssa.

### 320202 Yhdistystoiminnan perusteet

Yhteiskoulu, la 12.11. klo 10–16  
KSL-opintokeskuksen kouluttaja, kurssi-  
maksu 35 €

Kattava tietopaketti yhdistystoiminnasta yhdistyksen perustamisesta yhdistyksen pyörittämiseen, yhdistysasiakirjoista hallituksen toimintaan.

### 320203 Ymmärrä yhdistyksesi taloutta

Yhteiskoulu, la 4.2. klo 10–16  
KSL-opintokeskuksen kouluttaja, kurssi-  
maksu 35 €  
Koulutuspäivän aikana saat perustiedot siitä, miten yhdistyksen taloutta tulee hoitaa ja milaista on hyvä taloussuunnittelu. Päivän aikana tutustutaan myös kirjanpitolainsäädäntöön ja annetaan ohjeita yhdistyksen kirjanpitoon. Yhdistyksen taloutta on tärkeää ymmärtää, vaikka ei toimitakaan yhdistyksensä talou-

denhoitajana. Talousymmärryksen lisääntyessä yhdistyksen toimintaa on helpompi suunnitella ja toteuttaa.

### 320404 Tiedottaminen taloyhtiöissä ja putkiremontti vaihe vaiheelta

Palvelutalon kokoushuone (Harjukatu), ke  
12.10. klo 18–19.30

Vesa Ryyppö, kurssimaksu 0 €, ei ennakkoilmoittautumista

Ministeriön uusien ohjeiden mukainen tiedottaminen taloyhtiöissä sekä putkiremontin eteneminen vaihe vaiheelta.

## Retket

### 999913 Retki Tampereen kädentaidot-messuille

su 20.11. klo 9-18

Leena Pitkäpaasi, kurssimaksu 50 €

Lähtö retkelle opistotalolta klo 9, takaisin Karkkilassa klo 18. Messuilla on 5 tuntia aikaa uusien tuotteiden, palveluiden, materiaalien, ideoiden, näyttelyiden, työpajojen ja muotinäytösten katsomiseen. Samassa yhteydessä keräilymessut. Messuilla on kahvioita ja ravintoloita, mutta omat eväät voi myös ottaa mukaan.

### 999914 Retki Viroon Martin päivän markkinoille

pe 11.11. klo 6-23

Leena Pitkäpaasi, kurssimaksu 120 €,

Huom. ilmoittautuminen viimeistään 3.10.

Retki Viron suurimmille käsityömessuille Tallinnaan. Samalla vierailemme Karnaluks-käsityötukussa. Lähtö opistotalolta klo 6 ja paluu n. klo 23. Bussi mukana koko matkan ajan. Jokaisella oltava matkavakuutus ja passi tai kuullinen henkilökortti (ei ajokortti).

### 999915 Retki Suvimajalle

ke 24.5. klo 16-20

Ei kurssimaksua, ei ennakkoilmoittautumista  
Suvimaja on työväenopiston toverikunnan talkoovoimin ylläpitämä mökki- ja saunapaikka Kovelojärven rannalla. Suvimajan toiminta ajoittuu kesäkauteen, jolloin siellä lämmitetään mm. kaikille karkkilalaisille avointa saunaa. Suvimaja on myös vuokrattavissa. Opistolaisten retkipäivänä on mahdollista tulla tutustumaan paikkaan ja tapaamaan muita opistolaisia, ja halutessaan vaikka grillaamaan ja saunomaan. Saunamaksu on 2 euroa aikuisilta.

### 999916 Kävely-/eväsretki Jäljänjärvelle ja Saukonpäähän

la 6.5. klo 10-12.30

Pasi Åman, ei kurssimaksua,

ei ennakkoilmoittautumista

Kävely-/eväsretki Antiaisiin Jäljänjärven ja Saukonpään väliin Ylivedettävälle. Samalla mahdollisuus tutustua onginan saloihin ja keilla onkimista. Kumisaappaat, säänmukainen varustus, omat eväät. Kokoontuminen klo 9.45 opistotalon pihalla, josta lähtö kimpakyydein. Retki järjestetään yhteistyössä Karkkilan kalastusseuran kanssa.

### 999917 Kävely-/eväsretki Vintinojan laavulle

su 4.6. klo 10-12.30

Pasi Åman, ei kurssimaksua,

ei ennakkoilmoittautumista

Kävely-/eväsretki Vintinojan laavulle Antiaistentien varrella. Kumisaappaat, säänmukainen varustus, omat eväät. Kokoontuminen klo 9.45 opistotalon pihalla, josta lähtö kimpakyydein. Retki järjestetään yhteistyössä Karkkilan kalastusseuran kanssa.



## Muu koulutus

### 139802 Ikäihmisen korttirinki – Tutustu uusiin ajanviettepeleihin!

Opistotalo, yläkerta, ma 5.9.-28.11., 9.1.-3.4. klo 9.30-12.30

Lilli ja Tuure Hasselman, ei kurssimaksua

Kaikille avoin, hauska korttirinki jatkaa toimintaansa! Ryhmässä opetellaan uusia korttipelejä, joiden parissa mieli virkistyy.

### 999911 Kevyesti aivojumppaan yhdessä päivässä

Opistotalo, la 10.9. klo 9.30-14.30

### Työterveyshoitaja Päivi Repo ja psykologi Liisa Korhonen, kurssimaksu 35 €

Aivojumppaa tiukkoihin tilanteisiin, ilon ylläpitoon ja tasapainon vahvistamiseen. Aivojumpan perusteet, käytännön harjoituksia ja soveltamisohjeita. Erillisestä maksusta on mahdollista ostaa lisämateriaaleja ohjaajilta.

### 999921 Mielenterveyden ensiapu 1

Seurakuntatalo, ke 1.-22.3. klo 17-20.30

Kurssimaksu 60 €

Suomen Mielenterveysseuran Mielenter-

veyden ensiapukurssi, jossa käydään läpi mm. matkaa omaan itseen, elämän kriiseihin ja tapoihin selvittää niistä. Oppimateriaali kuuluu kurssin hintaan. Kurssista saa todistuksen.

### 999922 Happy Science

Opistotalo, yläkerta, to 9.2. klo 17.30-19

Hiroko Kawamura, ei kurssimaksua, ei ennakkoilmoittautumista

Tule kuuntelemaan ja tutustumaan Happy Scienceen, Japanista kotoisin olevaan, buddhismiin oppiin perustuvaan uskontoon. Happy

Sciencen perusajatus on maailmankaikeuden sääntöihin uskomisen. Happy Science esittää, miten ihminen voi tulla onnelliseksi tässä maailmassa ja myös kuoleman jälkeisessä maailmassa elämällä maailmankaikeuden sääntöjen mukaisesti.

### 999919 Saaristomerenkulun kurssi

Yhteiskoulu, la 29.10., 12.11., 26.11., 3.12. (klo 10-13) klo 10-15, su 30.10., 13.11. klo 10-14

Petteri Olkkonen, kurssimaksu 80 €

Saaristomerenkulun kurssi on Suomen Navigaatioliiton koulutusportaan ensimmäinen aste ja se keskittyy navigoinnin perusteisiin ja vesiliikennesäädöksiin. Näiden jokaisen merenkulkijan perustietojen hallitseminen tuo

varmuutta pienveneilijän toimintaan vesillä. Kurssilla harjoitellaan paljon paikanmääritystä merikartalla. Kurssin jälkeen on mahdollista osallistua Saaristomerenkulun tutkintoon joulukuussa. Materiaalina käytetään Suomen Navigaatioliiton opetusmateriaalia ko. kurssille. Osallistujat tarvitsevat merenkulun harpin ja astelevyn sekä harjoitusmerikartan. Kaiken materiaalin voi ostaa opettajalta kurssin aikana. Tutkinto halukkaille 9.12. klo 18-22.

### 999920 Polkupyörän huollon perusteet

Opistotalo, alakerta, ke 19.4. klo 17-20

Simo Saarinen, kurssimaksu 20 €

Polkupyörän huollon perusasioita: osien kireyksien tarkistaminen ja säätö, renkaiden kunnon tarkastaminen ja renkaan vaihto, pyörän

pesu, ketjun ja vaijereiden rasvaaminen, vaihteiden säätäminen, jarrujen säätäminen ja jarrupallojen vaihtaminen. Pyörän tarkastaminen ennen jokaista lenkkiä, tarvittavat työkalut ja niiden käyttö, ajoasennon säätäminen, vaateus. Oma pyörää ei oteta kurssille mukaan.



## Terveydenhuolto



### 610101 Ensiapukurssi I

Yhteiskoulu, ma-ti 24.10.-1.11. klo 17.30-20.45

Sinikka Nordman, kurssimaksu 60 €

SPR:n kurssiohjelman mukainen sisältö. Kurssimaksu sisältää SPR:n todistuksen kurssin suorittamisesta.

### 610101B Ensiavun kertauskurssi

Yhteiskoulu, ti 25.10. klo 17.30-20.45

Sinikka Nordman, kurssimaksu 25 €

Kertauskurssi on tarkoitettu sellaisille, joiden ensiapu 1, 2 tai hätäensiavun kurseista ei ole kulunut täyttä 3:a vuotta. Käymällä yhden 4 tunnin kertauksen he saavat kurssinsa voimaan taas 3 vuodeksi.

## Liikunta, terveys

### 830201 PhysioPilates jatko A

Haukkamäen koulu, to 8.9.-1.12. klo 17-18

### 830203 PhysioPilates jatko B

Haukkamäen koulu, to 8.9.-1.12. klo 18-19

### 830202 PhysioPilates jatko A, kevät

Haukkamäen koulu, to 12.1.-6.4. klo 17-18

### 830204 PhysioPilates jatko B, kevät

Haukkamäen koulu, to 12.1.-6.4. klo 18-19

Airi Hänninen, kurssimaksu 130 €

Tavoitteena on vahvistaa kehon tukilihaksia, erityisesti syviä vatsa- ja selkäliahaksia sekä parantaa kehonhallintaa. Harjoittelun tulokset voi huomata jokapäiväisessä elämässä kipujen ja jäykkyyden vähenemisenä ja ryhdin parantumisena. Ohjaus on rauhallista, perusteellista ja ryhmäläisten valmiudet huomioivaa. Jatkokurssi alkeiskurssin käyneille tai muuta vastavaa liikuntamuotoa harrastaneille. Harjoitettiin sisältyy pienvälineiden käyttöä.

### 830210 Aito jooga A

Haukkamäen koulu, ma 5.9.-28.11., 9.1.-3.4. klo 18-19.30

### 830212 Aito jooga B

Haukkamäen koulu, ma 5.9.-28.11., 9.1.-3.4. klo 19.40-21.10

Anne Virtanen, kurssimaksu 85 €

Käytännön harjoitteita sopivassa, haasteellisessa muodossa. Monipuolisia kehonharjoituksia, hengitysharjoituksia, syvärentoutusta, keskittymistreenausta. Mukaan väljät vaatteet, alusta ja ohut peite. Ryhmä toimii alkeiskurssina syyskauden ja muuttuu kevätlukukauden alussa syventäväksi jatkoryhmäksi. Ryhmä soveltuu sekä miehille että naisille.

### 830213 Äijäjooga

Haukkamäen koulu, to 8.9.-1.12., 12.1.-6.4 klo 19.15-20.45

Anne Virtanen, kurssimaksu 85 €

Monipuolisia kehonharjoituksia, hengitysharjoituksia, syvärentoutusta, keskittymistreenausta. Myös ikämiehet huomioiden. Mukaan väljät vaatteet, alusta ja ohut peite.

### 830214 Joogaa ikäihmisille A

Kamppailusali, ma 5.9.-28.11., 9.1.-3.4. klo 9.15-10.45

### 830216 Joogaa ikäihmisille B

Kamppailusali, ma 5.9.-28.11., 9.1.-3.4. klo 11-12.30

Anne Virtanen, kurssimaksu 70 €

(opintotielialennus huomioitu hinnassa)

Monipuolisia kehonharjoituksia, hengitysharjoituksia, syvärentoutusta ja keskittymistreenausta erityisesti ikäihmiset huomioon ottaen. Mukaan väljät vaatteet, alusta ja ohut peite. Huom. Muuttunut viikonpäivä edellisestä vuodesta.

### 830218 Aamujooga

Kamppailusali, pe 9.9.-2.12., 13.1.-7.4.  
klo 9.15-10.45

Anne Virtanen, kurssimaksu 85 €

Monipuolisia kehonharjoituksia, hengitysharjoituksia, syvärentoutusta ja keskittymistreenausta. Mukaan väljät vaatteet, alusta ja ohut peite. Soveltuu sekä miehille että naisille.

### 830227 Joogaa: astangaa ja kundaliinia

Nyhkälän koulu, la 10.9.-3.12., 14.1.-8.4.  
klo 9-10.30

Mia Halme, kurssimaksu 85 €

Jooga tarkoittaa yhdistymistä: hengityksen ja liikkeen, mielen ja kehon, yksilön ja maailman-kaikkeuden. Lauantaiaamun joogassa tehdään sekä astangajoogan asanaharjoituksia että asanoita kundaliinijoogasta. Jokaiseen tuntiin kuuluu myös hengitysharjoitus ja mindfulness-osuus. Tunnit sopivat kaikenkuntoisille.

### 830228 Asahi

Haukkamäen koulu, ti 6.9.-29.11.,  
10.1.-4.4. klo 19-20

Mervi Heiniö, kurssimaksu 65 €

Asahi on terveysliikuntaa, kokonaisvaltaista kehon ja mielen yhteistyötä. Liikkeet ovat rauhallisia ja tunnit sopivat kaikille. Liikkeet voi tehdä myös istuen. Tunnille rennot vaatteet. Liikkeet tehdään paljain jaloin.

### 830229 Meditaatio

Haukkamäen koulu, to 13.4.-25.5.  
klo 18-19.30

Tuula Mehtonen, kurssimaksu 40 €

Kaksi buddhalaiseen traditioon perustuvaa meditaatiota, joista toinen auttaa lisäämään keskittymistä ja toinen työskentelemään tunteiden kanssa. Meditaatioharjoitukset tehdään tuoleilla istuen. Mukaan pari pientä tyynyä.

### 830300 Alas ja ylös! Kuinka kaatua ja nousta oikeaoppisesti liukkaalla kelillä

Kamppailusali, ti 4.10. klo 10-11.30

Venla Saari, käteismaksu 10 €

Kuinka pärjätään talven liukkailla keleillä loukkaamatta itseään? Lyhytkurssilla kaadutaan ja nouseaan ylös oikeaoppisesti itseään satuttamatta. Kurssi sopii kaikenikäisille ja sisältää myös käytännön harjoituksia.

### 830100 Äiti-vauvajumppa, syksy

Nyhkälän koulu, ke 7.9.-30.11. klo 10-11

### 830101 Äiti-vauvajumppa, kevät

Nyhkälän koulu, ke 11.1.-5.4. klo 10-11

Outi Heiniö, kurssimaksu 30 €

Vauva-arki kuormittaa kehoa ja ajoittain mieltäkin. Äiti-vauva-taaperojumppa on keuhollinen tunti, jossa voi yhdessä muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa venyttellä väsymystä pois ja saada jumiutuneita lihaksia vetreämmiksi. Tunneilla on rento meininki, lasten ehdoilla mennään! Mukaan tarvitet alustan vauvalle, mukavat vaatteet liikkuu ja juo-



mapullon. Kurssi on suunnattu äideille yhdessä vauvan tai taaperon kanssa.

### 830102 Miesten liikunta

Högforsin liikuntahalli, to 8.9.-1.12.,  
12.1.-6.4. klo 19.30-20.15

Timo Vendelin, kurssimaksu 58 €

Kuntojumppaa, keppijumppaa, pallopelejä ja kuntopiiri. Sopii myös iäkkäämmille ja erikuntoisille.

### 830103 Ohjattu kuntosalijumppa naisille

Liikuntahalli, kuntosali, ke 7.9.-30.11.  
klo 17-18.30

Kimmo Tolvanen, kurssimaksu 85 €

Kuntosalin välineiden tehokas käyttö oman kunnon kohentamisessa. Lihasten vahvistaminen ja kiinteyttäminen. Sopii eri-ikäisille ja erikuntoisille.

### 830104 Ohjattu kuntosalijumppa miehille ja naisille

Liikuntahalli, kuntosali, ke 7.9.-30.11.,  
11.1.-5.4. klo 18.30-20

Kimmo Tolvanen, kurssimaksu 85 €

Kuntosalin välineiden tehokas käyttö oman

kunnon kohentamisessa. Lihasten vahvistaminen ja kiinteyttäminen. Sopii eri-ikäisille ja erikuntoisille.

### 830105A Seniorinaisten kuntosali A

Liikuntahalli, kuntosali, ma 5.9.-28.11.,  
9.1.-3.4. klo 15.30-16.30

### 830105B Seniorinaisten kuntosali B

Liikuntahalli, kuntosali, ke 7.9.-30.11.,  
11.1.-5.4. klo 12-13

Anne Paananen, kurssimaksu 45 €

(opintosetelialennus huomioitu hinnassa)

Kuntosaliharjoittelua ikääntyville naisille. Tunnin alussa hyvä alkulämmittely ja venyttely, jonka jälkeen kiertoarjoitteluna toteutetaan ohjaajan määräämät pisteet. Lopuksi hyvä venyttely. Tunti sopii kaikille kuntosaliharjoittelusta kiinnostuneille ikääntyville naisille. Ylioppilaskirjoitusten aikana ryhmällä korvaavaa kuntopiiritoimintaa (ryhmä B).

### 830106A Naisten kuntosali A

Liikuntahalli, kuntosali, ma 5.9.-28.11.,  
9.1.-3.4. klo 18-19.15

### 830106B Naisten kuntosali B

Liikuntahalli, kuntosali, ma 5.9.-28.11.,  
9.1.-3.4. klo 19.15-20.30

Henriikka Heikkinen, kurssimaksu 75 €

Kuntosaliharjoittelua naisille. Tunnin alussa hyvä alkulämmittely ja venyttely, jonka jälkeen kiertoarjoitteluna toteutetaan ohjaajan määräämät pisteet. Lopuksi hyvä venyttely.

### 830107A Seniorimpiesten kuntosali A

Liikuntahalli, kuntosali, ma 5.9.-28.11.,  
9.1.-3.4. klo 16.45-17.45

### 830107B Seniorimpiesten kuntosali B

Liikuntahalli, kuntosali, ma 5.9.-28.11.,  
9.1.-3.4. klo 12-13





**Anne Paananen, kurssimaksu 45 €**  
(opintotetelialennus huomioitu hinnassa)  
Kuntosaliharjoittelua ikääntyville miehille. Tunnin alussa hyvä alkulämmittely ja venyttely, jonka jälkeen suoritetaan ohjaajan määräämiä pisteitä omaan tahtiin. Tunnin lopussa hyvä venyttely. Tunti sopii kaikille kuntosaliharjoittelusta kiinnostuneille ikääntyville miehille. Ylioppilaskirjoitusten aikana ryhmällä korvaavaa kuntopiiritoimintaa (ryhmä B).



**830108 Tuolijumppa**  
Liikuntahalli, alasali, ke 7.9.-30.11.,  
11.1.-5.4. klo 17-17.45  
Anna Koivu, kurssimaksu 43 €  
(opintotetelialennus huomioitu hinnassa)  
Monipuolista, lihaksia voimistavaa, venyttävää ja rentouttavaa jumppaa. Suunnattu erityisesti erityisryhmille ja senioreille.

**830110 Naisten liikunta**  
Liikuntahalli, alasali, ti 6.9.-29.11.,  
10.1.-4.4. klo 19-19.45  
Erja Ilonen, kurssimaksu 58 €  
Kuntovoimistelu, rasvanpolttajumppa. Sopii hyvin myös mm. painonpudottajille ja ikääntyneille.

**830113 Naisten kuntojumppa**  
Liikuntahalli, alasali, ke 7.9.-30.11.,  
11.1.-5.4. klo 18-19  
Anna Koivu, kurssimaksu 60 €  
Jumppa sopii kaikenikäisille naisille. Tunti sisältää helppoa askellusta musiikin mukana, lihaskuntoharjoittelua ja hyvät venyttelyt.

**830114 Seniorimiesten kuntojumppa**  
Liikuntahalli, alasali, ke 7.9.-30.11.,  
11.1.-5.4. klo 19-20  
Anna Koivu, kurssimaksu 45 €  
(opintotetelialennus huomioitu hinnassa)  
Ikääntyville miehille tarkoitettua jumppaa rauhallisella tahdilla. Tunti sisältää alkulämmittelyn, lihaskuntoharjoittelua ja hyvät venyttelyt.

**830115 Seniorijumppa**  
Nyhkälän koulu, ke 7.9.-30.11., 11.1.-5.4.  
klo 9-10  
Anne Paananen, kurssimaksu 45 €  
(opintotetelialennus huomioitu hinnassa)

Jumppa on tarkoitettu ikääntyville, niin miehille kuin naisille. Rauhallisella tahdilla toteutettua jumppaa, lihaskuntoharjoittelua ja venyttelyä.

**830116 Tasapainoa ja voimaa**  
Liikuntahalli, alasali, ma 5.9.-28.11.,  
9.1.-3.4. klo 9-9.45  
Anne Paananen, kurssimaksu 43 €  
(opintotetelialennus huomioitu hinnassa)  
Tasapainoa kehittäviä ja ylläpitäviä sekä voimaa kehittäviä harjoitteita kaikenkuntoisille. Tunti sopii sekä miehille että naisille.

**830117 Venyttely ja rentoutus**  
Liikuntahalli, alasali, ke 7.9.-30.11.,  
11.1.-5.4. klo 13.15-14  
Anne Paananen, kurssimaksu 43 €  
(opintotetelialennus huomioitu hinnassa)  
Rauhallisia venytyksiä koko keholle.

**830118 Kehitysvammaisten kuntosalijumppa**  
Liikuntahalli, kuntosali, ke 7.9.-30.11.,  
11.1.-5.4. klo 15-16.15  
Anne Paananen, kurssimaksu 60 €  
(opintotetelialennus huomioitu hinnassa)  
Kuntosalivoimistelua osallistujille turvallisilla kuntosalilaitteilla. Lämmittelyjakso, oikeaoppinen kuntosalilaitteiden käyttö, loppuren-  
tous.

**830125 Tule's Samba**  
Liikuntahalli, alasali, to 8.9.-1.12.,  
12.1.-6.4. klo 18-19  
Venla Saari, kurssimaksu 90 €  
Kaikille sopiva liikuntamuoto, jossa kohotetaan kuntoa ja lisätään liikkuvuutta kuumien sambarytmien tahdittamana. Liikkeet ovat nivelistävällisiä ja sopivat myös tuki- ja liikuntaelinongelmallisille. Tunti koostuu samba-regaesta (alkulämmittely), karnevaalisambasta (tanssillinen osuus), lihaskunto-osuudesta ja venyttelyistä.

**830126 Samban koreografiakurssi - Kohti Sambakarnevaaleja!**  
Liikuntahalli, alasali, to 4.5.-8.6. klo 18-19  
Venla Saari, kurssimaksu 30 €  
Harjoittelemme kolme Sambic-tanssikoulun koreografiaa höystettynä loppuvenytyksin. Kausi huipentuu upeaan päivään Samba-karnevaaleissa, joissa tanssimme 1,5 tuntia Helsingin keskustassa kesäkuun alussa. Karnevaalimaksut eivät kuulu hintaan, ja kurssille voi osallistua vaikka ei lähtisi karnevaaleille tai vaikka ei olisi tanssinut aiemmin. Tule nauttimaan brasilialaisesta tanssista!

**830127 Baila Senior**  
Nyhkälän koulu, ke 7.9.-30.11., 11.1.-5.4.  
klo 10-11  
Anne Paananen, kurssimaksu 55 €  
(opintotetelialennus huomioitu hinnassa)



Lattariyrtmeihin ja -askeliin pohjautuva, helppo, tanssillinen kuntotunti kaikenkuntoisille. Osallistuminen ei edellytä tanssitaustaa tai -paria.

**830128 Lattarit**  
Liikuntahalli, alasali, ti 6.9.-29.11.,  
10.1.-4.4. klo 17-18  
Anne Paananen, kurssimaksu 70 €  
Lattariyrtmeihin ja -askeliin pohjautuva, helppo, tanssillinen kuntotunti kaikenkuntoisille. Osallistuminen ei edellytä tanssitaustaa tai -paria.

**830129 Lavatanssilauantait (koko kurssi)**  
Haukkamäen koulu, la 17.9., 19.11., 21.1.,  
18.3. klo 11.45-15  
Marjo ja Janne Malin, kurssimaksu 75 €/koko kurssi tai 25 €/yksittäinen lauantai  
Jokaisena lavatanssilauantaina tanssitaan kahta tanssilajia alkeista lähtien, mukaan voi tulla joka kerta tai vain joinain lauantapäivinä. Kurssille voi ilmoittautua parin kanssa tai yksin, tanssitaustalla tai ilman.  
17.9. Fusku ja hitaat, 19.11. Salsa ja hidas valssi, 21.1. Bugg ja jenka, 18.3. Rumba-Bolero ja tango

**Lavatanssilauantait (yksittäisille lauantapäiville ilmoittauduttaessa)**

**830130 Lavatanssilauantai: Fusku ja hitaat**  
la 17.9.

**830131 Lavatanssilauantai: Salsa ja hidas valssi**  
la 19.11.

**830132 Lavatanssilauantai: Bugg ja jenka**  
la 21.1.

**830133 Lavatanssilauantai: Rumba-bolero ja tango**  
la 18.3.

Haukkamäen koulu klo 11.45-15  
Marjo ja Janne Malin,  
kurssimaksu 25 €/lauantai

## 110101 Mieskuoro

Yhteiskoulu, ruokasali, ma 5.9.–28.11.,  
9.1.–3.4. klo 16–18

Arja Virtanen, kurssimaksu 46 €

Kuorolaulun teoriaa, äänenmuodostusta ja mieskuorolauluja. Mukaan sopii myös uusia laulajia.

## 110102 Naiskuoro

Yhteiskoulu, ruokasali, ma 5.9.–28.11.,  
9.1.–3.4. klo 18–20

Arja Virtanen, kurssimaksu 46 €

Kuorolaulun teoriaa ja harjoituksia, äänenmuodostusta ja naiskuorolauluja. Mukaan sopii myös uusia laulajia.

## 110103 Viihdekuoro

Yhteiskoulu, ruokasali, to 8.9.–1.12.,  
12.1.–6.4. klo 18–20.30

Heikki Valpola, kurssimaksu 52 €

Äänenkäytön ja musiikinteorian perusteita, sekakuoro-ohjelmistoa. Mukaan sopii myös uusia laulajia.

## 110107 Elämänkaaren musiikki

Karkkilan musiikkikoulu, ti 6.9.–29.11.,  
10.1.–4.4. klo 10–11.30

Tuija Närhi, kurssimaksu 48 €

(opintotetelialeennus huomioitu hinnassa)

Tarkoitettu seniori-ikäisille. Lauletaan omaa elämää koskettavia lauluja, kuunnellaan ikimuistoista soitantaa ja keskustellaan musiikin herättämistä muistoista.

## 110108 Laulukuoro laulutaidottomille

Karkkilan musiikkikoulu, ke 7.9.–30.11.,  
11.1.–5.4. klo 18–19

Tellervo Harjanne, kurssimaksu 40 €

Pelkäätkö laulaa, koska saatat laulaa "väärin"? Tähän kuoroon voit tulla sellaisena kuin olet, nauttimaan yhdessä laulamisesta ilman paineita. Pienien ääniharjoitusten avulla opimme ehkä kuitenkin "salaa" jotain uutta. Mukaan voivat tulla niin aiemmin mukana olleet kuin uudet laulajat.

## 110110 Soittokunta

Karkkilasali, ma 22.8.–28.11., 9.1.–17.4.  
klo 18–20.30

Hannu Simoinen, kurssimaksu 36 €

Yhteisharjoittelua Nummelan ja Nummen soitto-kuntien kanssa. Mukaan mahtuu myös uusia soittajia. Soittokunta kokoontuu Karkkilassa parillisten viikkojen maanantai-iltaisin. Huom. Syyksausi alkaa jo 22.8.

## 110150 Viihde-/tanssiorkesteri

Yhteiskoulu, musiikkiluokka, to 8.9.–1.12.,  
12.1.–6.4. klo 19–20.30

Erkki Kuuttilla, kurssimaksu 100 €

Tarkoitettu varttuneemmille vanhan tanssimusiikin soittajille, joilla on jonkin verran jo aikaisempaa yhteysoittokokemusta.

## 110136 Ukulelesäestyksen alkeiskurssi

Opistotalo, yläkerta, to 15.9., 29.9., 13.10.,  
3.11., 17.11., 12.1., 26.1., 16.2., 2.3., 16.3.,  
30.3. klo 15–16

Elina Koskimaa, kurssimaksu 40 €

Opetellaan helppojen ja tuttujen laulujen säestystä. Nuotinlukutaitoa tai aikaisempaa soitto-kokemusta ei tarvita. Tarvittaessa myös soittimen hankinnassa neuvotaan.

## 110137 Ukulelesoiton alkeiskurssi

Nyhkälän koulu, musiikkiluokka, la 17.9.,  
24.9. (klo 13–15.15), 8.10., 29.10., 12.11.  
(klo 13–15.15) klo 13–14.30

Erkki Kuuttilla, kurssimaksu 48 €

Ukulelesoiton alkeita. Kurssille voi osallistua ilman aiempaa soitto-kokemusta tai nuotinlukutaitoa. Tarvittaessa soittimen hankinnassa neuvotaan.

## 110138 Ukulelen jatkokurssi

Yhteiskoulu, ti 6.9.–29.11., 10.1.–4.4. klo  
19.30–20.45

Erkki Kuuttilla, kurssimaksu 86 €

Ukulelesoiton alkeet osaaville. Uusia opiskelijoita otetaan, jos on hiukan osaamista esim. kitaran soitossa.

## 110140 Kitaransoitto

Opistotalo, alakerta, ma 5.9.–28.11.,  
9.1.–3.4.

Lauri Jämsänen, kurssimaksu 74 €/syksy,  
74 €/kevät

Akustisen ja sähkökitaransoiton perusteet. Opetus pienissä tasoryhmissä.

## 110121 Pianonsoitto A

Yhteiskoulu, musiikkiluokka, ke 7.9.–30.11.,  
11.1.–5.4. klo 15.30–20

Anna Tallgren, kurssimaksu 90 €/syksy,  
90 €/kevät

Pääpaino kevyessä musiikissa ja vapaassa säestyksessä, ei alkeisopetusta. Yksityisopetusta (30 min). Tunnit keskiviikkoisin, myös muu ajankohta mahdollinen.

## 110122 Pianonsoitto B

Karkkilan musiikkikoulu, to 8.9.–1.12.,  
12.1.–6.4. klo 11.30–15

Tellervo Harjanne, kurssimaksu 90 €/syksy,  
90 €/kevät

Pianonsoiton perusteita. Yksityisopetusta (30 min). Tunnit torstaisin, myös muu ajankohta mahdollinen.

## 110130 Harmonikansoitto

Soile Närhi, kurssimaksu 90 €/syksy,  
90 €/kevät

Yksilöllistä harjoittelua kurssilaisten tason mukaan. Yksityisopetusta (30 min), opetusajat sovitaan syksyllä.

## 110142 Sähkökitara ja sähköbasso

Nyhkälän koulu, to ja pe 8.9.–2.12.,  
12.1.–7.4.

Erkki Kuuttilla, kurssimaksu 90 €/syksy,  
90 €/kevät

Sekä vasta-alkajille että pidemmälle ehtineille kitaransoiton perusteet: soittoasento, perusteelliset tekniikat, plektrankäyttö ja sormisoitto, yleisimmät äänenmuokkauslaitteet. Kurssilla käydään läpi länsimaisen rytmimusiikin perustyyliä. Oma kitara oltava (sähkö tai akustinen). Kurssi sopii kaikenikäisille 6-vuotiaista alkaen. Yksityisopetusta (30 min). Tunnit torstaisin ja perjantaisin, myös muu ajankohta mahdollinen.

## 110143 Rumpujen soitto

Nyhkälän koulu, musiikkiluokka,  
to 8.9.–1.12., 12.1.–6.4.

Chris Konieczny, kurssimaksu 90 €/syksy,  
90 €/kevät

Tekniikkaa, kompeja, nuottilukua. Yksityisopetusta (30 min), tunnit torstaisin.

## 110144 Yksinlaulu A

Nyhkälän koulu, ti 6.9.–29.11. 10.1.–4.4.

## 110145 Yksinlaulu B

Nyhkälän koulu, ke 7.9.–30.11. 11.1.–5.4.

Eeva-Kaarina Vilke,  
kurssimaksu 144 €/syksy, 144 €/kevät

Äänenmuodostusta ja laulujen tulkittaa kaikille aikuisille laulunharrastajille. Yksityisopetusta (30 min), tunnit tiistaisin (A) ja keskiviikkoisin (B) klo 17–20.





## 110180 Lauletaan yhdessä! Kaikille avoimet yhteislauluillat

Ei kurssimaksua, ei  
ennakkoilmoittautumista

Ke 28.9. klo 18-19  
seurakuntatalolla

(laulutaidottomien kuoro)

To 24.11. klo 18-19 yhteiskoulun  
ruokalassa (viihdekuoro)

Ma 23.1. klo 17.30-18.30

yhteiskoulun ruokalassa (nais- ja  
mieskuoro)

Ti 14.3. klo 10-11 opistotalolla  
(elämäntaiteen musiikki)

## Kielet

### SUOMI

#### 120110 Finnish for beginners / Suomea maahanmuuttajille, syksy

Yhteiskoulu, ti 13.9., to 15.9., 22.9., 6.10.,  
pe 16.9., 23.9., 7.10., klo 17-20, la 17.9.,  
24.9., 8.10. klo 10-13

Pirjo Leväniemi, kurssimaksu 35 €

(opintotielialennus huomioitu hinnassa)

Alkeet ja jatko-opiskelijat ovat tervetulleita  
opiskelemaan oman taitonsa mukaan. Oppi-  
kirja: Suomen mestari 1, 2, ja 3.

#### 120111 Finnish for beginners / Suomea maahanmuuttajille, kevät

Yhteiskoulu, ti 7.3., to 9.3, 16.3., 24.3., pe  
10.3., 17.3., 25.3. klo 17-20, la 11.3., 18.3.,  
26.3. klo 10-13

Pirjo Leväniemi, kurssimaksu 35 €

(opintotielialennus huomioitu hinnassa)

### RUOTSI

#### 120203 Raaputa ruosteista ruotsia

Yhteiskoulu, la 11.-18.2. klo 10-13.15

Paula Tokoi, kurssimaksu 28 €

Tehokertausta ruotsia joskus lukeneille. Hie-  
man kielioppia, kuuntelua, pääpaino keskuste-  
lussa. Opettajan materiaali.

### ENGLANTI

#### 120328 Englannin alkeiden jatko

Yhteiskoulu, ti 6.9.-29.11., 10.1.-4.4.  
klo 17.30-18.45

Vili Rantanen, kurssimaksu 60 €

Alkeiden kertausta englannin kielen harrastajil-  
le tai monen vuoden tauon jälkeen kielitaitoaan  
herätteleville. Mukaan voivat tulla kaikenikäi-  
set englannin kielen perusteista kiinnostuneet.  
Oppikirja Everyday English 1.

### 120330 English Club

Yhteiskoulu, ti 6.9.-29.11., 10.1.-4.4.  
klo 19-20.15

Vili Rantanen, kurssimaksu 60 €

A conversation course for all those who studied  
English at school or have studied it for a few  
years and wish to improve their fluency. Welco-  
me!

### RANSKA

#### 120401 Ranskan alkeet

Yhteiskoulu, ke 7.9.-30.11., 11.1.-5.4.  
klo 18-19.15

Carole Tikanoja, kurssimaksu 60 €

Ranskan kielen alkeita ja perusteita vasta-  
alkajille sekä kertaajille. Tule ja tutustu ranska-  
laiseen kulttuuriin! Oppikirja Parfait! 1 (Otava).

### VENÄJÄ

#### 120601 Venäjän alkeet

Yhteiskoulu, pe 2.9., 30.9., 7.10.

klo 17-19.15, la 17.9., 1.10. klo 10-13.15

Paula Tokoi, kurssimaksu 60 €

Tervetuloa opettelemaan kyrilliset aakkoset,  
venäjän kielen perusrakenteita sekä kulttuu-  
ria rennossa ilmapiirissä. Oppikirja Kafe Piter  
1 (Finn Lectura). Kurssisisältö vastaa lukion 1.  
kurssin opetussisältöä. Kevään kurssijat so-  
vitaan syksyllä yhdessä.

#### 120602 Venäjä 4

Yhteiskoulu, pe 28.10., 18.11., 13.1., 3.2.

klo 17-20.15, la 29.10., 19.11., 14.1., 4.2.

klo 10-15.30

Paula Tokoi, kurssimaksu 60 €

Kurssi sopii n. 3 vuotta kieltä opiskelleille. Ren-  
nossa ilmapiirissä opitaan kielen rakenteita,  
sanastoa ja kulttuuria. Oppikirja: Kafe Piter 1  
(kpl 15-18).

### ESPANJA

#### 120710 Espanjan alkeiden jatko

Yhteiskoulu, to 8.9.-1.12., 12.1.-6.4.

klo 17.15-18.30

Ana Maria Gutierrez-Sorainen,

kurssimaksu 60 €

Tutustumismatkasi espanjan kieleen ja es-  
panjankieliseen kulttuuriin jatkuu. Kurssi sopii  
vasta-alkajille ja aiemmin alkeita opiskelleille.  
Alkeiden kertausta, perusrakenteiden ja sanas-  
ton opettelua.

#### 120711 Espanja 4

Yhteiskoulu, ma 5.9.-28.11., 9.1.-3.4.

klo 17.30-18.45

Ana Maria Gutierrez-Sorainen,

kurssimaksu 60 €

Jatkokurssi alkeet hallitseville. Uusien perus-  
rakenteiden ja sanaston opiskelua. Oppikirja  
Mucho gusto 2 (Otava).

#### 120712 Mundo Latino

Yhteiskoulu, to 8.9.-1.12., 12.1.-6.4.

klo 18.45-20

Ana Maria Gutierrez-Sorainen,

kurssimaksu 60 €

Espanjan kielen jatkokurssi kaikille, jotka ovat  
opiskelleet jo olla-verbien ja refleksiiviverbien  
taivutukset, pronominit ja prepositiot. Oppikirja  
Fantástico 4 (Sanoma Pro).

#### 120713 Espanjan kielen

subjunktiivin ilta

Yhteiskoulu, pe 10.2. klo 17-20

Ana Maria Gutierrez-Sorainen,

kurssimaksu 15 €

Kurssilla harjoitellaan subjunktiivin taivutusta  
ja käyttöä rennossa ilmapiirissä. Subjunktiivin  
muodon käyttö tuo hienoutta kieleen ja on tie-  
tyissä rakenteissa välttämätön.

## PORTUGALI

### 128185 Portugalin alkeiden jatko 2

Yhteiskoulu, la 3.9 ja 10.9. klo 10.30-14

Elina Heiskanen, kurssimaksu 42 €

Tervetuloa jatkamaan portugalin opiskelua! Kurssilla syvennetään aiemmin opittua ja otetaan uusia tilanteita haltuun. Bemvindos! Kurssi kokoontuu neljänä lauantaipäivänä talven aikana, kevään ajat sovitaan yhdessä syksyllä. Oppikirjana Tudo Bem 1.

## VIRO

### 129805 Viron kielen perusryhmä (jatko 6)

Opistotalo, yläkerta, ma 5.9.-28.11., 9.1.-3.4. klo 18-19.15

Liina Jokinen, kurssimaksu 60 €

Sopii kieltä 4-5 vuotta opiskelleille. Oppikirja: T-nagu Tallinn (M. Pesti, H. Hki) ja siihen kuuluvat äänitteet, lisäksi luetaan virolaisia sanomalehtiä.

## 129810 Viron kielen keskusteluryhmä

Opistotalo, yläkerta, ma 5.9.-28.11., 9.1.-3.4. klo 16.30-17.45

Liina Jokinen, kurssimaksu 60 €

Keskusteluryhmä, jossa myös tarpeen tullen kerrataan kielioppia.

## ARABIA

### 129800 Arabian alkeet

Yhteiskoulu, la 1.10., 29.10., 26.11., su 2.10., 27.11. klo 10-13.15

Hayder Aljouranj, kurssimaksu 40 €

Arabian kielen alkeita tiiviskurssina.



## Tietotekniikka ja media

### 340101A Tietotekniikan neuvontapiste A

Kirjasto, ti 4.10. klo 16-19

### 340101B Tietotekniikan neuvontapiste B

Kirjasto, ti 22.11. klo 16-19

### 340101C Tietotekniikan neuvontapiste C

Kirjasto, ti 28.2. klo 16-19

Kaisa Tasala, käteismaksu 5 €

Tarvitsetko henkilökohtaista opastusta, apua tai neuvoja puhelimen, tabletin tai tietokoneen kanssa? Ilmoittaudu mukaan tietotekniikan neuvontapisteeseen! Jokaiselle varataan oma 30 minuutin aika.

### 340102 Tietotekniikan alkeet

Yhteiskoulu, ATK-luokka, ti 6.-27.9.

klo 17.30-20

Kaisa Tasala, kurssimaksu 25 €

Tutustuminen tietokoneen käyttöön: sovellukset, tallentaminen, kansiorakenne, ulkoiset muistivälineet, virustorjunta, tulostus. Mukaan otetaan oma tietokone (miel. Windows 10 -käyttöjärjestelmä).

### 340103 Vanha kannettava tietokone Ubuntuksi

Yhteiskoulu, ATK-luokka, la-su 8.-9.10.

klo 12-14.15

Kaisa Tasala, kurssimaksu 25 €

Lojuuko nurkissasi vanha XP-järjestelmäinen

tietokone? Päivitä se ilmaiseen Ubuntuun ja saat siitä hyvän koneen vielä moneksi vuodeksi.

### 340104 Microsoft Office 2010-2016 haltuun!

Yhteiskoulu, ATK-luokka, ti 25.10.-15.11.

klo 17.30-20

Kaisa Tasala, kurssimaksu 25 €

Kurssilla tutustutaan Wordin, Excelin ja PowerPointin käyttöön. Oma tietokone mukaan.

### 340106 Tietotekniikan perusteet

Yhteiskoulu, ATK-luokka, ti 10.-31.1.

klo 17.30-20

Kaisa Tasala, kurssimaksu 25 €

Kerrataan tietokoneen käytön perusteita: sovellukset, tallentaminen, kansiorakenne, ulkoiset muistivälineet, virustorjunta, tulostus. Mukaan otetaan oma tietokone (miel. Windows 10 -käyttöjärjestelmä). Sopii sekä kertaajille että uusille kurssilaisille!



### 340109 Sosiaalinen media haltuun!

Yhteiskoulu, ATK-luokka, ti 7.-14.2.

klo 17.30-20

Kaisa Tasala, kurssimaksu 15 €

Tutustutaan Facebookin, Twitterin ja Instagramin käyttöön. Kurssilla voi käyttää yhteiskoulun tietokoneita.

### 340110 Kuvankäsittelyn perusteita (Gimp)

Yhteiskoulu, ATK-luokka, ti 7.-28.3.

klo 17.30-20

Kaisa Tasala, kurssimaksu 25 €

Tutustutaan Gimp-ilmaisohjelman käyttöön. Jos kuvankäsittelystä on aiempaa kokemusta, tule mukaan vasta toisella kerralla! Kurssille otetaan mukaan oma tietokone.

### 340111 Valokuvista kuvakirja

Yhteiskoulu, ATK-luokka, ti 4.-11.4

klo 17.30-20

Kaisa Tasala, kurssimaksu 15 €

Kurssilla tutustutaan Ifolorin kuvakirjapalveluun. Kurssille otetaan mukaan oma tietokone.

### 340125 Vinkkejä parempiin kuviin!

Opistotalo, yläkerta, pe 21.-28.4.

klo 17-20.15, la 22.4. klo 10-13.15

Henna Mitrunen, kurssimaksu 40 €

Järjestelmäkameran käyttöä ja kuvaamisen perusteita harrastajakuvaajille. Oma kamera mukaan kurssille!

## Esittävä taide ja kirjallisuus

### 110362 Elämäkertakirjoittamisen kurssi

Opistotalo, alakerta, la 24.9., 19.11., 11.2., 25.3. klo 10–12.15

Heikki Savola, kurssimaksu 30 €

Kurssilla opitaan, miten omasta tai oman suvun elämästä ja muistoista voi kirjoittaa. Aineiston keräämistä ja käsittelyä, kirjoittamisprosessia ja eri tyyllilajien soveltamista elämäkertakirjoittamiseen. Kurssi soveltuu kaikenikäisille aikuisille, eikä aikaisempaa kirjoituskokemusta tarvita.

### 138800 Karkkilalaisten kirjojen äärellä

Opistotalo, to 27.10., 1.12., 9.2., 6.4. klo 18–19.30

Milla Malmberg, ei kurssimaksua, ei ennakkoilmoittautumista

Keskustelu- ja kirjallisuuspiiri paikallisten teosten innoittamana. Vuoden aikana luetaan neljä erilaista kirjaa

27.10. Mikko Myllylahti: Bensiiniä ja lunta (Savu-keidas 2015)

1.12. Mari Velin: Hämärä kuin kuuntelisi (Otava 1996)

9.2. Tarja Johansson (kirj.) ja Maila Sundberg (kuv.) Muistovakka – runoja elämästä (Karkkilan Kotiseutuyhdistys ry.)

6.4. Jukka Salmi: Pääsiäinen (Robustos 2009)

### 138811 Näin teet kirjan omakustanteena

Kirjasto, ke 5.4. klo 18–19

Heikki Savola, ei kurssimaksua, ei ennakkoilmoittautumista

Karkkilalainen kustantaja Heikki Savola kertoo, miten kirja tehdään omakustanteena. Hän an-

taa konkreettisia käytännön neuvoja, milloin ja miten omakustanteen on kirjan julkaisemiseksi hyvä vaihtoehto. Luennon aikana käydään läpi omakustanteen eri työvaiheet alkaen kirjan suunnittelusta aina markkinointiin ja myyntiin saakka. Ei ennakkoilmoittautumista.

### 110368 Nuorisoteatteri 1

Haukkamäen koulu, ti 6.9.–29.11., 10.1.–4.4. klo 16–17

Riikka Herva, kurssimaksu 40 €

Teatteri-ilmaisun ryhmä 9–12-vuotiaille! Teemme esiintymiseen liittyviä perusharjoitteita, improvisoimme ja tutustumme teatterin tekemiseen pelien ja leikkien kautta. Vuoden aikana valmistetaan myös pieni esitys.



### 110370 Nuorisoteatteri 2

Nuorisotila Kita, ma 5.9.–28.11., 9.1.–3.4. klo 15.15–16.45

Riikka Herva, kurssimaksu 45 €

### 110365 Runoryhmä

Yhteiskoulu, ma 5.9.–28.11., 9.1.–3.4. klo 17.30–19

Riikka Herva, kurssimaksu 60 €

Tule mukaan runoilemaan, tutkimaan valmiita runotekstejä ja esittämään niitä! Tutustumme Suomen Valimomuseon arkistomateriaaliin, josta työstämme runoja. Olemme mukana ti 13.12. Historian yö-tapahtumassa Galleria Bremerissä. Tervetuloa tutustumaan Karkkilan värikkäseen historiaan, tuottamaan omaa tekstiä ja esiintymään!

Teatteri-ilmaisun ryhmä 13–18-vuotiaille! Tutustumme teatterin tekemisen eri osa-alueisiin monipuolisesti ja kehitämme erityisesti kehollista ilmaisua. Lukuvuoden aikana valmistamme esityksen, jonka tekemiseen ryhmä osallistuu kokonaisvaltaisesti.

### 110371 Kalenterityöt

Pakari, vaihtelevat ajat 1.9.–25.11.

Johanna Juslin, kurssimaksu 50 €

Yhteistyössä Teatteri Perän kanssa valmistetaan syksyn aikana Tim Firthin kirjoittama näytelmä Kalenterityöt. Näytelmähanke koostuu Pakarissa sekä opiston piirinä että teatterin omana toimintana. Kurssille voi osallistua sekä näyttelemään että tuotannollisiin tehtäviin! Alustava aikataulu: 1.–2.9., 9.–10.9., 18.–19.9., 22.–23.9., 30.9.–1.10., 4.–6.10., 15.–16.10., 29.–31.10., 5.–6.11., 11.–12.11., 17.–19.11., 22.–24.11. Esitykset 25.11., 27.11., 2.12., 3.12., 10.12., 16.12., 17.12., 18.12., 28.12., 30.12.

## Kuvataide



### 110302 Elävän mallin ja muotokuvan piirustus ja maalaus

Yhteiskoulu, kuvataideluokka, ke 7.9.–30.11., 11.1.–5.4. klo 18–20.30

Anne Siirtola, kurssimaksu 84 €

Kurssilla tutkitaan muotokuva ja elävää mallia piirtäen ja maalaten erilaisin tekniikoin. Alkeis- ja jatkokurssi.

### 110303 Kuvataideryhmä

Opistotalo, alakerta, ke 7.9.–30.11., 11.1.–5.4. klo 13–16.15

**Anne Siirtola, kurssimaksu 84 €**

Piirtämisen ja maalaamisen perusteita sekä oman ilmaisun kehittämistä. Alkeis- ja jatkokurssi.

**110306 Kiinalainen maalaus**

Opistotalo, alakerta, la-su 8.-9.4. klo 12-18  
Liuho Wang, kurssimaksu 42 €

Tutustutaan 3000 vuotta vanhaan kiinalaisen maalaustaiteen historiaan, filosofiaan sekä erilaisiin tekniikoihin. Opetellaan siveltimen, musteen sekä värien tekniikat. Materiaalimaksu n. 35-45 € sisältää siveltimen, musteen, pape-

rin ja huovan. Opetuskielenä suomi ja englanti. Mukaan 4 kpl kannellisia lasipurkkeja, HB-ky-nä ja kumi.

**110340 Kehitysvammaisten kuvataidepiiri A**

Yhteiskoulu, kuvataideluokka,  
ma 5.9.-28.11., 9.1.-3.4. klo 16.30-18

**110342 Kehitysvammaisten kuvataidepiiri B**

Yhteiskoulu, kuvataideluokka,  
ma 5.9.-28.11., 9.1.-3.4. klo 18.15-19.45

**Irene Lahti, kurssimaksu 52 €**

(opintotietäminen huomioitu hinnassa)

Savitöitä, piirustusta, akvarelli- ja öljyvärimaalausta. Tarvikemaksu 20 €/lukukausi.

**110304 Maisemamaalaus**

Suvimaja, la-su 20.-21.5. klo 10-17

Anne Siirtola, kurssimaksu 46 €

Kurssilla keskitytään maiseman havainnointiin ja omaan ilmaisuun maalaamalla öljy-, akryyli- tai vesiväreillä. Mukaan maalausteline ja eväät.

## Kädentaidot

**110401 Posliininmaalaus A**

Opistotalo, alakerta, ti 6.9.-29.11.,  
10.1.-4.4. klo 10-12.30

**110402 Posliininmaalaus B**

Opistotalo, alakerta, ke 7.9.-30.11.,  
11.1.-5.4. klo 18-20.30

Maarit Murtosalo, kurssimaksu 98 €

Alkeis- ja jatkokurssi. Opetellaan eri tekniikoita ja työtapoja, maalataan vesiliukoisilla öljyillä. Polttomaksu (14 €/lukukausi) sisältyy kurssimaksuun. Poltetaan vain kurssilla tehdyt työt.

**110404 Savityöt A**

Opistotalo, alakerta, to 8.9.-1.12.,  
12.1.-6.4. klo 10-12.30

**110405 Savityöt B**

Opistotalo, alakerta, to 8.9.-1.12.,  
12.1.-6.4. klo 18-20.30

Irene Lahti, kurssimaksu 98 €

Valmistetaan erilaisia savitöitä ja keraamisia veistoksia. Polttomaksu (14 €/lukukausi) sisältyy kurssimaksuun. Oppitunteihin sisältyy 5 tuntia/lukukausi töiden polttoa opetuksen ulkopuolella.

**110407 Rakukurssi**

Opistotalo, alakerta, to 27.4.

klo 17.30-21.15, pe 12.5. klo 17.30-20.45,  
la 13.5. klo 10-17 (Suvimajalla)

Irene Lahti, kurssimaksu 40 €

Valmistetaan savitöitä vanhalla perinteisellä japanilaisella rakupoltolla. Kurssitöiden raakapoltto sisältyy kurssimaksuun.

**110409 Lasi-, emalointi- ja hopeasavikurssi**

Opistotalo, alakerta, la 17.9., 26.11., 21.1.,  
1.4. klo 10-13.15, su 18.9., 27.11., 22.1.,  
2.4. klo 13-16.15

Irene Lahti, kurssimaksu 55 €

Tehdään erilaisia esineitä uusio- ja sulatuslasista uunissa sulattaen sekä valmistetaan emalointi- ja hopeasavitöitä.

**110411 Tiffanykurssi**

Yhteiskoulu, teknisen työn luokka, ma 5.9.-  
28.11., 9.1.-3.4. klo 18-20.30

Tuija Teivonen, kurssimaksu 74 €

Kurssilla opiskellaan Tiffany- ja lyijylasitekniikkaa. Alkeis- ja jatkokurssi.

**110415 Kudonta A**

Opistotalo, yläkerta, ma 5.9.-28.11., 9.1.-  
24.4. klo 13-16.15

**110416 Kudonta B**

Opistotalo, yläkerta, ti 6.9.-29.11.,  
10.1.-18.4. klo 18-21.15

Leena Pitkäpaasi, kurssimaksu 88 €

Kankaankudonnan jatkokurssi kudonnan hallitsemiseksi.

**110449 Kuvakudos**

Opistotalo, yläkerta, la-su 6.-7.5., 27.-28.5.  
klo 10-15

Soile Hovila, kurssimaksu 45 €

Valmistetaan kudontakehyksellä oman luonnoksen tai valokuvan pohjalta pieni kuvakudos. Mukaan kurssille villalankoja ym. (pienet määret), sakset, isosilmäisiä neuloja, harva kampa, luonnosteluvälineet.

**110417 Päiväkäsityökurssi A**

Opistotalo, yläkerta, ti 6.9.-29.11., 10.1.-  
11.4. klo 15-17.30

**110418 Päiväkäsityökurssi B**

Opistotalo, yläkerta, ke 7.9.-30.11., 11.1.-  
12.4. klo 10-12.30

Leena Pitkäpaasi, kurssimaksu 72 €

Kirjonnan alkeis- ja jatkokurssi. Kirjotaan mm. käspaikkoja, villa-, hardanger-, helmi-, vapaa- muot. kirjontaa. Valmistetaan myös erilaisia paperinarutöitä, mm. valokransseja.

**110419 Kirjontaa ja helmitöitä**

Opistotalo, yläkerta, ma 12.9., 26.9., 10.10.,  
24.10., 7.11., 21.11., 5.12., 16.1., 30.1.,  
13.2., 27.2., 13.3., 27.3., 10.4. klo 18-20.30

**Leena Pitkäpaasi, kurssimaksu 54 €**

Kirjonnan ja helmityön alkeis- ja jatkokurssi. Kurssilla valmistetaan myös erilaisia paperinarutöitä mm. valokransseja ja -ryijyjä, käspaikkoja.

**110420 Nypläys**

Yhteiskoulu, tekstiilityön luokka, ke 7.9.-  
30.11., 11.1.-5.4. klo 18-20.30

Pirjo Sammallahti, kurssimaksu 74 €

Pitsinnypläyksen alkeis- ja jatkokurssi.

**110422 Kääntöneuleet**

Opistotalo, yläkerta, to 26.1., 9.2., 2.3.,  
16.3., 30.3. klo 18-20.30

Satu Ruokamo, kurssimaksu 36 €

Neulotaan uudella kaksipuoleisella tekniikalla pipo tai kaulahuivi. Mukaan kurssille villalankaa (väh. 2 väriä) ja lankaan sopivat puikot.

**110423 Neulotaan ja virkataan jämälangoista**

Opistotalo, yläkerta, ma 19.9., 3.10., 31.10.,  
14.11., 28.11., 23.1., 6.2., 6.3., 20.3., 3.4.  
klo 18-20.30

Satu Ruokamo, kurssimaksu 48 €

Opetellaan erilaisia neule- ja virkkausmalleja, joihin voi hyödyntää jämälankoja. Tehdään esim. tyyny, kassi tai torkkupeitto. Mukaan lankoja, puikot ja virkkuukoukku.

**110424 Vaateompelu**

Opistotalo, yläkerta, ke 7.9.-30.11., 11.1.-  
5.4. klo 18-20.30

Brita Etolin, kurssimaksu 74 €

Ompelun alkeis- ja jatkokurssi. Valmistetaan erilaisia vaatteita, korjataan ja tuunataan vanhaa sopivaksi. Oman saumurin tai ompelukoneen voi halutessaan tuoda kurssille.

**110425 Ompelupysäkki**

Opistotalo, yläkerta, la 12.11., 18.3.  
klo 10-15

Brita Etolin, käteismaksu 10 €/päivä

Omatoimista vaateompelua. Oman koneen voi halutessaan ottaa mukaan. Opettajalta saa tarvittaessa ohjausta. Teetä ja kahvia tarjolla.

### 110426 Tilkkutyökurssi

Opistotalo, yläkerta, to 2.2. klo 18-20.30, la-su 11.-12.2., 18.-19.3. klo 10-17

Satu Ruokamo, kurssimaksu 58 €

Opitaan tilkkutyön perusasioita ja ommellaan helppoja malleja uusista tai vanhoista puuvillakankaista. Voit valmistaa tyynyn, peiton yms.

### 110427 Laukkukurssi

Opistotalo, yläkerta, to 22.9. klo 18-20.30, la-su 8.-9.10. klo 10-17

Satu Ruokamo, kurssimaksu 42 €

Ommellaan laukkuja, kasseja ja kukkaroita erilaisista (kierrätys)kankaista. Opitaan vetoketjun kiinnittäminen, taskujen ompelua, tukikanneiden käyttöä (kaavapaperia mukaan 22.9.).

### 110428 Kehyskukkarokurssi

Opistotalo, yläkerta, ke 23.11. klo 18-18.45, la-su 14.-15.1. klo 10-17

Leena Pitkäpaasi, kurssimaksu 40 €

Valmistetaan sisätaskullisia, kehyslukollisia kukkaroita ja pikkulaukkuja uusiomateriaaleista.

### 110430 Uusiotuotekurssi

Opistotalo, yläkerta, ke 14.9., 12.10., 9.11., 30.11., 25.1., 15.2., 15.3., 5.4. klo 17.45-21

Leena Pitkäpaasi, kurssimaksu 55 €

Valmistetaan erilaisia tuotteita jo kertaalleen käytetystä tavarasta. Kurssi kokoontuu kerran kuussa, joka kerralla uusi aihe. Kurssille voi osallistua myös yksittäisinä kertoina (käteismaksu 10 €).

### 110431 Lautanauhakurssi

Opistotalo, yläkerta, to 15.9., 29.9., 13.10., 27.10., 10.11. klo 18-20.30

Leena Pitkäpaasi, kurssimaksu 36 €

Tutustutaan lautanauhojen historiaan ja valmistetaan erilaisia nauhoja 4-kulmaisilla laudoilla. Mukaan ruutupaperia, värikynät ja erivärisiä puuvillalankoja.

### 110432 Kahvipusseista hakanauhatekniikalla

Opistotalo, yläkerta, la 29.10. klo 10-16, la 5.11. ja su 13.11. klo 10-15

Leena Pitkäpaasi, kurssimaksu 40 €

Opetellaan hakanauhatekniikka ja valmistetaan leveäpohjainen kori, laukku tms. Mukaan sakset, viivoitin, mattoveitsi, leikkuualusta, kahvipusseja.

### 110433 Kahvipussijoutsen

Opistotalo, yläkerta, ke 7.9. klo 18-20.30, la 1.10. klo 10-16

Taina Mahkonen, kurssimaksu 25 €

Valmistetaan kahvipusseista taittelemalla n. 25 cm korkea koristejoutsen, jota voi käyt-



tää kukkapurkkina, karkkiastian tms. Mukaan kurssille sakset tai paperileikkuri, viivoitin, kynä, Erikeeperiä, lasipäisiä nuppineuloja, styrox-alusta 30 x 30 cm.

### 110435 Valmistetaan juomatölkkiä avaajista

Opistotalo, yläkerta, ke 11.1., 18.1., 1.2., 8.2., 1.3., 8.3. klo 18-20.30

Leena Pitkäpaasi, kurssimaksu 40 €

Alkeis- ja jatkokurssi, jolla valmistetaan erilaisia töitä juomatölkkiä avaajista, jokaiselle joutain uutta! Mukaan paljon avaajia, virkkuukoukkuja, lankaa.

### 110444 Huovutus

Yhteiskoulu, tekstiilityön luokka, to 8.9.-1.12., 12.1.-6.4. klo 18-21.15

Tarja Pitkänen, kurssimaksu 84 €

Opetellaan erilaisia huovutustekniikoita. Valmistetaan käyttötekstiilejä, asusteita ja koruja. Alkeis- ja jatkokurssi. Huovutusvillat on mahdollista hankkia yhteistilauksena.

### 110429 Ommellaan ja punotaan kierrätyshuovasta

Opistotalo, yläkerta, to 12.1. klo 18-18.45, la-su 28.-29.1. klo 10-17

Leena Pitkäpaasi, kurssimaksu 40 €

Ommellaan tablettien/tietokoneiden koteloita ja punotaan kevyt/sisustuskoreja kotitalouksien poistovaatteista tai teollisuuden ylijäämämateriaaleista valmistetusta kierrätyshuovasta.

### 110448 Himmelikurssi

Opistotalo, yläkerta, la-su 3.-4.12. klo 10-17

Leena Pitkäpaasi, kurssimaksu 38 €

Valmistetaan oljesta erilaisia himmeleitä ja tähtiä. Mukaan pesuvati, sakset, himmelineula (jos on).

### 110450 Paperikukkakurssi

Opistotalo, yläkerta, pe 24.3. klo 18-20.30, la-su 25.-26.3. klo 10-17

Tarja Pitkänen, kurssimaksu 40 €

Valmistetaan paperinaruista ja uusiomateriaaleista (munakennoista) kevätkukkiä, asetelmia ja kransseja. Mukaan sakset, sivuleikkurit, pa-

perinarua, ohutta metallilankaa, Erikeeperiä ja munakennoja (materiaalia mahdollista saada myös opettajalta).

### 110451 Japanilainen kirjansidonta ja marmorointi

Opistotalo, alakerta, pe 3.3. klo 18-19.30, la-su 4.-5.3. klo 10-17

Tarja Pitkänen, kurssimaksu 40 €

Opetellaan japanilaisen kirjansidonnin ja marmoroinnin alkeet. Sidotaan 2-3 kirjaa ja marmoroidaan niihin kansipaperit.

### 110452 Batiikkikurssi

Yhteiskoulu, tekstiilityön luokka, ke 29.3. klo 18-19.30, pe 7.4. klo 18-21.15,

la-su 8.-9.4. klo 10-17

Tarja Pitkänen, kurssimaksu 42 €

Kuviodaan erilaisia kankaita vaha- ja jauhobatiikkitekniikoilla. Yhteistilaus materiaaleista ja välineistä.

### 110460 Puutyöt

Nyhkälän koulu, ma 5.9.-28.11., 9.1.-3.4. klo 18-21.15

Eero Örnmark, kurssimaksu 84 €

Valmistetaan erilaisia käyttö- ja koriste-esineitä.

### 110461 Puun koristeveisto

Nyhkälän koulu, ke 7.9.-30.11., 11.1.-5.4. klo 18-20.30

Jari Frosterus, kurssimaksu 74 €

Valmistetaan puureliefejä, puukoruja, koristellaan erilaisia puutöitä puuleikkausmenetelmillä. Opetellaan työvälineiden oikea käyttö ja kunnostus.

### 110463 100 linnunpönttöä

Nyhkälän koulu, la-su 11.-12.3. klo 10-13.30

Ei kurssimaksua

100-vuotiaan Suomen kunniaksi valmistetaan 100 linnunpönttöä ja viedään ne asiantuntijoiden opastuksella luontoon. Kurssi järjestetään yhteistyössä Apla ry:n ja Karkkilan luonnonsuojeluyhdistyksen kanssa.

### 110465 Huonekalujen verhoilu

Opistotalo, alakerta, ti 6.9.-29.11., 10.1.-4.4. klo 18-20.30

Virve Niemi, kurssimaksu 74 €

Entisöidään ja verhoillaan oma huonekalu. Alkeis- ja jatkokurssi.

### 110466 Huonekalujen ja esineiden entisöintikurssi

Nyhkälän koulu, to 8.9.-1.12., 12.1.-6.4. klo 18-20.30

Virve Niemi, kurssimaksu 74 €

Opetellaan entisöintimenetelmiä ja entisöidään perinteisin menetelmin oma esine tai huonekalu, kuten puinen tuoli, lipasto, pieni pöytä. Alkeis- ja jatkokurssi.

### 110490 Hopeatyön

#### ja kivenhionnan kurssi

Högforsin päiväkotiki, ma 5.9.-28.11., 9.1.-3.4. klo 18-20.30

Ari Vuorela, kurssimaksu 74 €

Hopeaketjujen valmistusta, kivenhiontaa, kivien istutusta ja hopeakorujen kehystystä. Alkeis- ja jatkokurssi. Tarvikemaksu 10 €.

### 110491 Hopeaketju- ja hopeatyökurssi

Huhdintie 16 työtila, la-su 4.-12.2. klo 10-17

Ari Vuorela, kurssimaksu 58 €

Valmistetaan esim. viikinkiketjuja, hopeakoruja, sormuksia, kivenistutuksia. Työvälinemaksu, materiaalimaksu hopeasta.

### 110492 Mosaiikkikurssi

Opistotalo, alakerta, ke 19.4. klo 18-21.15, la-su 22.-23.4. klo 10-17

Anne Siirtola, kurssimaksu 45 €

Valmistetaan mosaiikkiteknikalla erilaisia käyttöesineitä: kukkaruukkuja, pöydänkansi, kehyksiä, koriste-esineitä jne. Mosaiikkimateriaaliksi käyvät mm. kaakeli, posliinipalat, lasin ja muovinpalat. Mukaan mosaiikkimateriaalia ja työstettävä pohja, sekoitusastioita ja kova-metallihohtimet (jos on).

## Kotitalous

### 810201 Hygieniapassi

Yhteiskoulu, to 16.-23.2. klo 17.30-20.45

Raija Susi, kurssimaksu 60 €

Hygieniapassi vaaditaan kaikilta pakkaamattomia ja helposti pilaantuvia elintarvikkeita käsitteleviltä henkilöiltä. Kurssilla kerrataan elintarvikehygienian perusasioita ja suoritetaan hygieniosaamistesti. Tietoa hygieniosaamistestistä on saatavilla osoitteesta www.hygos.fi ja etukäteen suosittelemme tutustumista kurssin oppimateriaaliin osoitteesta www.lupakokata.fi. Testitilanteessa on todistettava henkilöllisyys, joten ota henkilöllisyystodistus mukaan. Testin hyväksytysti läpäissyt saa henkilökohtaisen hygieniosaamistodistuksen.

### 810213 Viinin perusteet:

#### Eurooppalaisen ruokakulttuurin kulmakivi

Kirjasto, ti 27.9., 11.10., 25.10., 22.11., 10.1., 7.2. klo 18-19.30

Ari Heiniö, kurssimaksu 32 €

Tutustutaan viinin maailmaan kansantajuisesti. Viinin soveltaminen ateriaan ja makunautinnon maksimointi. Kurssille voi osallistua myös kertamaksulla (10 €/kerta)

27.9. Viinin käsittely - kaiken perusta

11.10. Taustaa viinien eroista - viinin ja ruuan liitto

25.10. Sukellus punaviinien maailman

22.11. Täysi kattaus valkoviineistä

10.1. Kaikki kuplajuomista

7.2. Aterian tärkeä päätös - jälkiruoka

### 810230 Tehdään hapankaalia A

Opistotalo, la 24.9. klo 11-15

### 810231 Tehdään hapankaalia B

Opistotalo, su 25.9. klo 11-15

Mirja Kärkäs, Leena Pitkäpaasi, kurssimaksu 20 €

Valmistetaan hapankaalia talveksi. Mukaan kurssille 10 litran ämpäri ja kansi, 8 kg talvikkaalia, 1 dl karkeaa merisuolaa, 1-2 porkkanaa, 1 omena, puinen puuronuija, leikkuuveitsi. Tekemisen ohessa syödään kaalikeittoa ja perehdytään hapankaalin terveysvaikutteisiin.

### 810210 Maailman jouluruokailta

Opistotalo, yläkerta, pe 18.11. klo 18-20.15

Ana Maria Gutierrez-Sorainen,

käteismaksu 10 €

Tutustutaan eri maiden jouluruokakulttuureihin ja maistellaan nyyttikestiperiaatteella erilaisia ruokia.

### 810211 Raakasuklaakurssi

Opistotalo, yläkerta, la 19.11. klo 10-13.15

Irene Lahti, kurssimaksu 15 €

Helppotekoisen ja terveellisen suklaan valmistuskurssi. Suklaat myös paketoituaan joululahjoiksi. Mukaan kurssille 2 päällekkäin menevää kulhoa (vesihaude). Materiaalimaksu 10 €.

### 810238 Sokerikuorrutekakku

Kahvila Puustinna, su 20.11. klo 12-15.30

Marika Kosunen, kurssimaksu 75 €

Sokerikuorrutekakun niksit silotuksesta koristeluun. Kurssilaiset saavat jo etukäteen ohjeen kakkupohjan ja -kreemin tekoon ja tulevat kurssille valmiin kreemattun kakun kanssa. Kurssimaksu sisältää kaikki kurssipäivänä tarvittavat materiaalit.

### 810240 Sokerityökurssi

Kahvila Puustinna, su 23.4. klo 12-15

Marika Kosunen, kurssimaksu 50 €

Sokerista leivontaa! Kurssilla käydään läpi sokerimassan käsittely, värjäys, säilytys, kaulitseminen, laskokset, röyhelöt, helminauha, hortensia sekä pitsikuvion painaminen sokerimassaan. Kurssimaksuun sisältyvät kaikki ohjeet, valkoinen sokerimassa, värjäykseen tarvittavat värit, kertakäyttöhanskat, rasia valmiin työn kuljetukseen. Ota mukaasi siis vain oma esiliina!

### 810235 Sushikurssi

Yhteiskoulu, kotitalousluokka, la 28.1.

klo 14-17.15

Hiroko Palmunen, kurssimaksu 15 €

Sushi on hyvää ja terveellistä. Kurssilla opetellaan riisin keittämistä japanilaisittain, sushiriisin maustamista, japanilaisen munakkaan tekemistä, Makizushin ja Nigirizushin tekemistä. Ruokatarvikemaksu n. 10 €. Mukaan voivat tulla niin uudet kuin aiemmin sushikurssilla olleet.

### 810215 KonMari: siivouksen elämänmullistava taika

Kirjasto, ke 28.9. klo 17.30-19

Mira Ahjoniemi, käteismaksu 5 €, ei ennakkoilmoittautumista

Kuinka järjestän japanilaisen Marie Kondon menetelmällä kotini kuntoon kerralla pysyvästi. KonMari-projektin myötä huomaa järjestäneensä elämänsäkin uuteen malliin, kun tunnistaa mikä tuottaa aidosti iloa. Luento sopii sinulle, joka et ole vielä lukenut KonMari-kirjaa sekä kirjan lukeneille ja projektissa jo edenneille. Tilaisuuden lopussa mahdollisuus keskustella yhdessä KonMari-kirjan herättämistä ajatuksista.