

Opinto-ohjelma *Kevät* 2012

Kansalaisopisto
Taiteen perusopetus lapsille ja nuorille
Toimeksiantokoulutus
Projektityöt
Courses in English



KORSHOLMS
VUXENINSTITUT
MUSTASAAREN
AIKUISOPISTO

Jokaiselle jotakin!

Tervetuloa Mustasaaren aikuisopistoon

Aikuisopiston toimisto on avoinna lukukauden aikana
ma, ke–pe klo 9–16, ti 9–16, 16.30-20 (tammikuu-huhtikuu)

Postiosoite Koulutie 1, 65610 Mustasaari
Puhelin (06) 327 7260
Sähköposti aikuisopisto@mustasaari.fi, etunimi.sukunimi@mustasaari.fi
Kotisivut www.mustasaari.fi/aikuisopisto

Rehtori Rose Heir..... 327 7262, 050 514 2933
Kanslisti Ros-Mari Ventin327 7260
Opintosihteeri Susann Nyman327 7261
Suunnittelija Leena Havu-Ernie.....327 7267
Kanslia-apul. Tomas Björkman327 7266
Kieltenopett. vs. Annika Svahn-Niemi327 7263 (puhelinaika ma 10–11)
Kuvataideopett. Heidi Kilgast.....327 7263 (puhelinaika ma 10–11)
IT-opettaja Tom Lillas.....327 7264 (puhelinaika ma 10–11)
Tekstiiliopettaja Ann-Chatrin Snickars-Hoxell ...327 7265 (puhelinaika ma 10–11)
Vahtimestari Ari Autio044 727 7998
Koulukeskuksen vahtimestari050 518 1232
Siivoaja Leila Maaninka327 7260

Näin ilmoittaudut

Ilmoittautuminen kevään kursseille ja luennoille alkaa **keskiviikona 4.1. klo 18.**

Voit ilmoittautua seuraavasti:

- sähköisesti osoitteessa **www.mustasaari.fi/aikuisopisto** (Ei sähköpostitse!)
- puhelimitse **numeroon (06) 327 7261**
- käymällä henkilökohtaisesti **aikuisopiston toimistossa**

Kursseille, luennoille ja tapahtumiin on aina ilmoittauduttava **ennakkoon!**

Tärkeitä päivämääriä

- Hiihtoloma viikko 9, 27.2.-4.3.2012.
- Kiirastorstaina 5.4.2012 ei iltakursseja.
- Kevätkaivalkadi 21.4.2012.



Mustasaaren aikuisopistolla on
Det Norske Veritas Oy:n myöntämä
ISO 9001 -sertifikaatti.

Jokaiselle jotakin!

Rehtorin ruutu

Joskus on hyvä hieman pysähtyä katsomaan, mitä ympärillä tapahtuu. Mitä juuri nyt on ajassa? Miten pitäisi olla ja toimia? Mistä puhutaan ja mitä tehdään? Mikä on vanhanaikaista ja miten pysytään ajan tasalla. Osallistuin syksyllä kurssille, jolla opettelimme tunnistamaan yhteiskunnan eri virtauksia ja siellä esitettiin juuri näitä kysymyksiä. Miksi? ,sitä voi kysyä.



Meille koulutuksen tarjoajille on tärkeä ymmärtää mitä ihmiset haluavat - ja tietysti sitten yrittää järjestää juuri sitä. Yritämme olla trenditietoisia. Kurssin yksi selkeistä viesteistä oli, ettei koskaan ole hyvä ajatus yrittää vastustaa trendiä - vaikkei siitä pitäisi ollenkaan. Trendejä ei voi pysäyttää, väitti kouluttajamme. Mielenkiintoista ja lohdullistakin juuri nykyaikana oli kuulla kuitenkin, että on aina mahdollista luoda vastatrendi, vaihtoehto niille trendeille, joiden ei halua ohjaavan elämäämme. Vastatrendi voi toimia ns. tavaramerkkinä, jonka tietoisesti valitsemme ja tässä opistomme voi tarjota jotain.

Kun nyky-yhteiskuntaan samaistetaan kiire ja tehokkuus, suorituspaineeet ja huippuosaaminen kuten myös yhä kasvava individualismi, voi kansalaisopistojen toiminta rakentua vastatrendeille. Omassa opistossamme voimme tietoisesti työskennellä sen puolesta, että osallistujat voivat kokea, ettei ole pakko rynnätä eteenpäin, vaan asioille annetaan aikaa. Huippusuorittamista ei tarvita. Sopii vallan mainiosti, että lauletaan "omaksi iloksi" ja että kaikki ovat tervetulleita taustasta ja kyvyistä huolimatta. Toimintamme ydin on ryhmä, joka takaa, että teemme kaiken yhdessä.

Toivon, että löydät kevään opinto-ohjelmasta vahvistuksen sille, että seuraamme aikaamme ja tarjoamme vastatrendin. Ole hyvä – valitse kurssivalikoimasta omat herkkupalasi!

Tervetuloa uudelle lukukaudelle!

Sisällysluettelo

Askartelu, tekstiilityöt.....	7
Eläkeläispiiri.....	14
Jatkokoulutus, erityiskurssit.....	4
Kielet.....	10
Kotitalous.....	9
Kuvataidekoulu.....	4
Kuvataiteet, lasityöt.....	6
Liikunta, urheilu.....	16
Luennot, tapahtumat.....	3
Musiikki.....	5
Posliini, keramiikka.....	8
Puutarha.....	9
Puutyö, metallityö, verhoilu.....	9
Tanssi.....	15
Terveys, hyvinvointi, ensiapu.....	14
Tietotekniikka.....	12
Vesiliikenne, saaristo.....	9

När du svänger på studieprogrammet
hittar du våra svenskspråkiga kurser!

Luennot ja tapahtumat

Kuvataide ja teatterikoulu

Musiikki

Taiteet

Kädentaidot

Kielet

Tietotekniikka

Terveys, tanssi ja liikunta

Courses in English, Swedish program
pages 40-41.

Tärkeää tietoa

Ilmoittautuminen

Kaikille kursseille ja luennoille tulee ilmoittautua ennakkoon. Muista ilmoittautua hyvissä ajoin, pääsääntöisesti viimeistään viikkoa ennen kurssin alkamista ellei muuta mainita!

Jos kurssille tai luennoille ei ole tarpeeksi ennakkoon ilmoittautuneita, sitä ei järjestetä lainkaan. Kurssin peruuntumisesta ilmoitetaan ilmoittautuneille tekstiviestillä tai puhelimitse.

Huom! Kurssin alkamisesta ei muistuteta erikseen. Otamme sinuun yhteyttä ainoastaan siinä tapauksessa, että kurssi peruuntuu tai aikataulu muuttuu.

Jos olet epävarma siitä mikä kurssi sinun tulisi valita, ota yhteyttä opintosihiteeriimme tai päätoimiseen opettajaamme.

Peruuttaminen

Jos et pääse tulemaan kurssille jolle olet ilmoittautunut, muista peruuttaa se ajoissa! Viimeistään 7 päivää ennen kurssin alkamista voit perua maksutta!

Jos perut ennen toista kurssikertaa, joudut maksamaan puolet kurssimaksusta, kuitenkin enintään 10 €. Lyhytkurssi (1-10h tai viikonloppukurssi) täytyy perua viimeistään 7 päivää ennen kurssin alkamista, tämän jälkeen lasku tulee kokonaisuudessaan.

Osallistumisen peruminen tapahtuu aina opiston kanslian kautta. Kurssipaikan perumista ei voi tehdä opettajalle. Kurssille tulematta jättäminen ja maksun maksamatta jättäminen ei ole peruutus. Peruuttamattomista kursseista opisto laskuttaa koko kurssimaksun.

Maksut

Aikuisopisto laskuttaa kaikki kurssimaksut. Aikuisopistossa järjestettävät luennot voidaan kuitenkin maksaa käteisellä paikan päällä. Kurssimaksuun ei sisälly materiaalikuluja, poikkeuksena on lasten kuvataidekoulu.

Alennukset

Työttömät saavat 25 % alennuksen kaikista kursseista esittämällä työvoimatoimiston asiakaskortin opiston kansliassa viimeistään kurssin alkaessa. Opetushallitus on myöntänyt varoja, joiden avulla 63 vuotta täyttäneet, eläkeläiset, maahanmuuttajat, työttömät sekä henkilöt, joilla on oppimisvaikeuksia tai lyhyt pohjakoulutus saavat 50 % alennuksen tietotekniikan, liikunnan, kädentaitojen ja kielten kurssimaksuista. Alennus koskee yhtä kurssia/aihe/henkilö, niin kauan kun määrärahat riittävät. Muista ilmoittaa suoraan kansliaan viimeistään kurssin alkaessa, jos olet oikeutettu saamaan alennusta kurssimaksusta! Huom! Merkintä nettisivuille kohtaan työtön tai eläkeläinen ei sinänsä oikeuta alennukseen, vaan sitä käytetään ainoastaan tilastointiin.

Maksuvälineet

Aikuisopisto hyväksyy maksuvälineeksi TYKY- ja SMARTUM-setelit. Tuo setelit kansliaan viimeistään kurssin alkaessa! Setelit on allekirjoitettava!

Uudet Mustasaarelaiset saavat kunnan tervetuliaispaketin mukana Aikuisopiston infokirjeen ja opintosetelin, joka oikeuttaa osallistumaan maksutta yhdelle vapaavalintaiselle aikuisopiston kurssille. Ota yhteyttä kansliaan ilmoitauttuasi kurssille.

Osallistujamäärä

Osallistujien vähimmäismäärä aikuisopiston kursseilla ja luennoilla on yleensä kuusi. Poikkeuksena ovat kielten ja musiikin jatkokurssit sekä vammaisille tarkoitettut kurssit, joiden osallistujamääräksi riittää viisi. Osallistujien enimmäismäärä vaihtelee kurssityypin ja tilojen mukaan.

Jo aloitettu kurssi jatkuu lukukauden loppuun, vaikka vähimmäismäärä alittuisikin.



Tykkää meistä Facebookissa!

"Tykkäämällä" meistä saat ajankohtaiset tiedot suoraan omalle Facebook-sivullesi. Haluatko saada aikuisopiston [sähköisen uutiskirjeen](#) kerran kuukaudessa? Ilmoita siinä tapauksessa sähköpostiosoitteesi meille osoitteeseen aikuisopisto@mustasaari.fi.

Kurssitodistukset

Jos olet osallistunut kurssille säännöllisesti, saat pyynnöstä kurssitodistuksen. Aiempien vuosien kurssitodistuksista veloitetaan 5 €.

Toimeksiantokoulutus

Räättälöimme kursseja ja luentoja yrityksille sekä kunnan ja valtion laitoksille. Lisätietoja saa opiston rehtorilta.

Aikuisopiston tilat

Vuokraamme viihtyisiä tilojamme myös kokouksia, koulutuspäiviä ja muita tilaisuuksia varten. Tiedustele vapaita tiloja ja hintoja opiston toimistosta.

Aikuiskoulutuslautakunta

Tom Kecklund (puheenjohtaja), Per Thomasfolk (varapuheenjohtaja), Riitta Back, Peter Finne, Carina Granö-Träskelin, Anne-Marie Kronholm, Maj-Helen Nyback, Susann Rabb, Klaus Salonen, Erkki Mäntyharju (kunnanhallituksen edustaja) ja Rose Heir (sihteri).

Kuulutko Mustasaaren kunnan henkilöstöön?

Työnantaja sponsoroii 20 eurolla/lukukausi osallistumista vapaavalintaiselle liikuntakurssille. Saadakse kunnan henkilöstöedun, on siitä ilmoitettava kansliaan kurssi-ilmoittautumisen yhteydessä. Jos ilmoittaudut netin kautta, täytyy sinun ilmoittaa erikseen etuudestasi puhelimitse kansliaan, sillä *alennus ei ole automaattinen.*

TAPAHTUMAT, LUENNOT**Tanssi-ilta**

Lauantai 31.3. klo 19.30-23.00, Aikuisopisto (aula)

Aikuisopisto kutsuu sinut tanssi-iltaan, jossa opiston omat orkesterit Dansbandz ja Smedarna kuin myös vierailevat harmonikkaryhmät esiintyvät. Tule mukaan tanssimaan ja kuuntelemaan kaihoisaa ja riehakasta musiikkikavalkadia. Ilta toteutetaan yhteistyössä Svenska dragspelsförbundet i Finland yhdistyksen kanssa. Vapaa pääsy!

Kevätkavalkadi

Tervetuloa aikuisopiston värikkääseen Kevätkavalkadiin la 21.4 klo 12-18. Talo täyttyy tuolloin hienoista kurssitöistä, liikkeestä ja elämästä. Kaiken keskellä voit kuitenkin pysähtyä nauttimaan kupin kahvia Ancin kahvilassa, joka on avoinna koko päivän. Voit myös osallistua työpajoihin ja työnäytöksiin. Aikuisopiston huoneet täyttyvät monenlaisista oppilastöistä ja aulassa voit kuunnella ja katsoa esityksiä. Tule katsomaan ja innostumaan muiden töistä ja taidoista !

000013 Torajyvät

Aikuisopisto (auditorio)
24.1.2012
Kurssimaksu 10,00 €

Ti 18.00-19.30
Marko Hautala



Marko Hautala on vaasalainen kirjailija, jolta on ilmestynyt neljä romaania: Kirottu maa (2002), Itsevalaisevat (2008), Käärinliinat (2009) ja Torajyvät (2011). Hautala on saanut teoksistaan Tiiliskivi-palkinnon vuonna 2008 sekä Kalevi Jäntin palkinnon vuonna 2010. Luennolla Marko Hautala kertoo Vaasan ja Mustasaaren seudulle sijoittuvista romaaneistaan sekä luovuudesta ja kirjailijan työstä. Luennon jälkeen on mahdollisuus ostaa Hautalan viimeisin romaani Torajyvät signeerattuna.

000015 Tohtori Kiminkinen - Maalaislääkärin matkassa

Aikuisopisto (auditorio)
3.4.2012
Kurssimaksu 15,00 €

Ti 18.00-20.30
Tapani Kiminkinen

Huumorintajuinen ja hulvaton Tohtori Kiminkinen on valloittanut tv-katsojat ja antaa nyt luennollaan perusneuvot terveelliseen elämään. Tohtori Tapani Kiminkisen sydämen asiat eivät ole muuttuneet: ylenpalttinen byrokratia hoitotyössä pitäisi nujertaa, terveyssanasto uudistaa kansankieliseksi ja potilaiden kantaa oma vastuunsa terveyden ylläpidossa elintapoja kohentamalla. Diagnoosien lisäksi lääkärintyössä tulisi muistaa kapulakielen välttäminen ja aito läsnäolo ihmisten kanssa. Kiminkinen tarjoaa kokonaisvaltaisesti fyysisen, sosiaalisen ja emotionaalisen hyvinvoinnin eväitä. Luennon jälkeen yleisökeskustelu ja signeerattujen kirjojen myynti.



000014 Runoilta: Leif Färding

Aikuisopisto (auditorio)

7.2.2012

Kurssimaksu 10,00 €

Ti 18.00-19.30

Vaasalaislähtöisen Leif Färdingin runojen keskeisiä aiheita ovat luonto, rakkaus ja runoilijan kutsumus. Kaiken kattavana teemana kulkee runoilijan sisäinen näkemys elämästä ja maailmasta kokonaisuutena, hänen sisäinen näkemyksensä olemassa olevasta. Näitä runoja on meille tulkitsemassa Runonkulkijat-ryhmä, johon kuuluu Tytti Hyttilä-Huhta, Arja Koukku, Herta Mauriala ja Airi Ropponen-Lindroos. Ruotsiksi runoja tulkitsevat Anna ja Göran Ekström. Musiikista vastaa Arto Dahlbo.

000017 TenaSingers

Aikuisopisto (auditorio)

8.5.2012

Kurssimaksu 10,00 €

Ti 18.00-19.30

TenaSingers on vaasalainen naisten huumorikuoro - laulamaan opettelevia naisia, joiden esitykset ovat terapiaaasekäitselle että yleisölle. Laulut käsittelevät naisen elämää, parisuhdetta ynnä muuta mielenkiintoista omin sanoin mutta tutuin sävelin. Kuoronjohtajana toimii Mirjam Silvé



000018 Klassisen musiikin historia

Aikuisopisto (ryhmähuone)

12.4.-19.4.2012, 8 oppituntia

Kurssimaksu 10,00 €

To 18.00-21.15

Mikael Heikius

Enintään 20 opisk.

Musiikin maisteri Mikael Heikius työskentelee Vaasan ruotsalaisessa seurakunnassa. Hän on suorittanut urkujensoiton A-tutkinnon v. 1991 Sibelius-Akatemiassa. Kurssin tarkoituksena on perehtyä klassisen musiikin joihinkin kiinnostaviin alueisiin. Kurssi alkaa lyhellä katsauksella keskiajan ja renesanssin musiikkiin, siirtyen lähemmin tarkastelemaan myöhäisbarokkia. Klassismin aikaa ja ranskan vallankumouksen vaikutusta musiikkielämään käsitellään hieman seikkaperäisemmin. Lopuksi romantikot ja uusi musiikki saavat esittelynsä. Musiikinäytteitä soitetaan runsaasti. Kaksikielinen kurssi.

JATKOKOULUTUS, ERITYISKURSSIT

000106 Opaskoulutus, suullinen esitys, mikrofoniteknikka ja kehonkieli

Aikuisopisto (auditorio)

17.1.2012

Kurssimaksu 5,00 €

Ti 18.00-21.15

Marja-Liisa Lähteenmäki, Sannasirkku Autio

Luento on osa opaskoulutuksesta mutta avoinna myös muille kiinnostuneille.

KUVATAIDEKOULU

Vanhat oppilaat ovat etusijalla. Uusia oppilaita otetaan vastaan kevään ryhmiin mikäli vapaita paikkoja on. Lukukausimaksu: 60 €, sisältää materiaalit. Enintään 15 opisk./ryhmä

000200X Kuvataiteen perusteet lk 1-3, Sepänkylä

Aikuisopisto (taideluokka)

10.1.-24.4.2012, 30 oppituntia

Ti 14.15-15.45

Heidi Kilgast

Kaksikielinen ryhmä.

000212X Kuvataiteen perusteet lk 4-6, Sepänkylä

Aikuisopisto (taideluokka)

12.1.-3.5.2012, 30 oppituntia

To 16-17.30

Alli Alho

000208X Kuvataiteen perusteet lk 1-6, Tuovila

Tuovilan koulu, luokkahuone

9.1.-7.5.2012, 30 oppituntia

Ma 14.30-16.00

Alli Alho

Kaksikielinen ryhmä.

000220X Työpajaopinnot, Sepänkylä

Aikuisopisto (taideluokka)

10.1.-24.4.2012, 45 oppituntia

Ti 16.00-18.30

Heidi Kilgast

Kaksikielinen ryhmä.

Muista ilmoittautua ennakkoon kaikille kursseille ja luennoille!

Puh. 327 7261 tai www.mustasaari.fi/aikuisopisto

MUSIIKKI

110104X Kuoro kaikille - Mustasaaren musterit, Sepänpöylä

Aikuisopisto (ryhmähuone) Ti 14.00-15.30
17.1.-17.4.2012, 26 oppituntia Margot Enström
Kurssimaksu 16,00 € Enintään 25 opisk.

Laulamme viisuja laidasta laitaan: ralleja, kansanlauluja, iskelmiä jne. Toivomuksia saa esittää. Haukumme kuin kylärakit (hengitysharjoituksia), tanssiakin saa.

110102X Sepänpöylän fikat, Sepänpöylä

Mustasaaren keskuskuoulu Ma 18.00-20.00
16.1.-23.4.2012, 34,6 oppituntia Jarkko Lahti
Kurssimaksu 20,00 € Enintään 20 opisk.

Kolmiäänistä viihdettä laidasta laitaan. Uusia laulajia otetaan koelaulun perusteella tarpeen mukaan.



Mustasaaren keskuskuoulun opettajat harrastavat musiikkia:

Anne Tunér vas.
Sonja Aaltonen oik.

Sonjan pitkäaikainen haave toteutui, kun syksyllä 2011

alkoi viulunsoiton kurssi. Lapsuuden soittoharrastus saa nyt jatkoa ja taidot syventyä. Tyttären viulunsoittoharrastus musiikkiopistossa saa myös tukea äidin harrastuksesta. Anne on osallistunut aktiivisesti kursseille, sillä uutena kuntalaisena hän sai 60 € lahjakortin Mustasaaren aikuisopiston kursseille. Annen kurssiohjelmassa on Sunny Singers-kuoro, Amigurumien virkkausta ja pianonsoittoa. Ammatillinen kehittyminen ja musiikin laaja-alainen hallitseminen saavat tukea pianonsoiton kurssilta. Molemmat kokevat kurssit tärkeäksi vastapainoksi työlle. Oma hetki soittotunnilla on irtiotto arjesta.

110121X Korsholm Big Band, Sepänpöylä

Aikuisopisto (auditorio) Ke 18.30-20.00
18.1.-25.4.2012, 28 oppituntia Asko Hiipakka
Kurssimaksu 16,00 € Enintään 40 opisk.

Orkesteriharjoituksia, yhteissoittoa, esiintymisiä eri tilaisuuksissa. Kaksikielinen ryhmä.

110122X Puhallinorkesteri, Sulva

Sulvan koulu Su 19.00-20.30
15.1.-29.4.2012, 28 oppituntia Asko Hiipakka
Kurssimaksu 16,00 € Enintään 50 opisk.

Puhallinorkesterin yhteissoiton opetus ja mahdollisesti pienimuotoisia solistitehtäviä. Oman soittimen hallinta. Kaksikielinen ryhmä.

110147 Viulunsoitto, Sepänpöylä

Aikuisopisto (ryhmähuone) Pe 13.00-15.30
20.1.-20.4.2012 Ninja Jakobsson
Kurssimaksu 65,00 € Enintään 6 opisk.



Viulunsoiton yksilöopetusta. Kurssi sopii kaiken ikäisille aloittelijoille ja soittotaitoja kertaaville. Opetukseen sisältyy instrumenttipeutuksen lisäksi teorian ja säveltäpailun perusteet. Ilmoittautuminen ainoastaan puhelimitse (3277261) saadaksesi henkilökohtaisen

soittoajan. Soittotunti 22 min./henkilö/viikko (tai 45 min./vko, jolloin kurssimaksu 120€.)

110140X Pianonsoitto, Sepänpöylä

Aikuisopisto (ryhmähuone) Ke 11.30-15.00
18.1.-18.4.2012 Noora Tuominen
Kurssimaksu 65,00 € Enintään 9 opisk.

Pianonsoiton yksilöopetusta. Kurssi sopii kaiken ikäisille aloittelijoille ja soittotaitoja kertaaville. Opetukseen sisältyy instrumenttipeutuksen lisäksi vapaan säestyksen perusteet. Ilmoittautuminen ainoastaan puhelimitse (3277261) saadaksesi henkilökohtaisen soittoajan. Soittotunti 22 min./henkilö/viikko (tai 45 min./vko, jolloin kurssimaksu 120€.) Ilta-aikoja tarvittaessa kysynnän mukaan.

110142X Kitaransoitto, Sepänkylä

Aikuisopisto (auditorio)
18.1.-18.4.2012
Kurssimaksu 65,00 €

Ke 15.00-18.10
Sebastian Förström
Enintään 8 opisk.

Kitaransoiton opetusta yksilöllisesti joko akustisesti tai sähköisesti. Opi kitaran perusteet tai paranna soittotaitoasi (rock, pop ja jazzin alkeet). Oma kitara mukaan. Ilmoittautuminen ainoastaan puhelimitse (3277261) saadaksesi henkilökohtaisen soittoajan. Soittotunti 22 min./henkilö/viikko.

110146X Laulu, Sepänkylä

Aikuisopisto (auditorio)
10.2.-11.5.2012
Kurssimaksu 65,00 €

Pe 14.10-18.07
Linda Rönnholm
Enintään 10 opisk.

Yksilöllistä lauluopetusta aloittelijoille ja pidemmälle ehtineille, jossa keskitytään äänenmuodostukseen, hengitystekniikkaan ja fraseeraukseen, tyyleinä pop, rock, jazz ja soul. Ilmoittautuminen ainoastaan puhelimitse (3277261) saadaksesi henkilökohtaisen soittoajan. Soittotunti 22 min./henkilö/viikko.

KUVATAITEET, LASITYÖT

110303X Päivämaalarit, Sepänkylä

Aikuisopisto (taideluokka)
16.1.-16.4.2012, 36 oppituntia
Kurssimaksu 30,00 €

Ma 10.00-12.30
Margaretha Hakko
Enintään 12 opisk.

Maalaa öljy- tai akvarelliväreillä yksilöllisessä ohjauksessa. Sekä vasta-alkajat että kokeneemmat maalarit ovat tervetulleita. Kaksikielinen ryhmä.



110304X Iltamaalarit, Sepänkylä

Aikuisopisto (taideluokka)
16.1.-16.4.2012, 36 oppituntia
Kurssimaksu 30,00 €

Ma 18.45-21.15
Margaretha Hakko
Enintään 12 opisk.

Tekniikka on vapaa, esim. öljy, akryyli tai akvarelli. Kurssiohjaajalta saa ohjausta väriopissa, sommittelussa sekä materiaaliopissa. Kaksikielinen ryhmä.

110307X Akvarellimaalaus, Sepänkylä

Mustasaaren keskuskuulu, Pilotti
19.1.-22.3.2012, 27 oppituntia
Kurssimaksu 20,00 €

To 18.00-20.30
Maire Ruotsalainen
Enintään 12 opisk.

Erilaisia tekotapoja ja aiheita. Tottuneille akvarellimaalareille.

110305X Akvarellimaalaus aloittelijoille 2, Sepänkylä

Aikuisopisto (taideluokka)
17.1.-10.4.2012, 36 oppituntia
Kurssimaksu 30,00 €

Ti 10.00-12.30
Margaretha Hakko
Enintään 12 opisk.

Jatkoryhmä syksyn aloittelijakurssille. Uudet oppilaat myös tervetulleita. Kaksikielinen ryhmä.

110306 Piirustus, pikakurssi, Sepänkylä

Aikuisopisto (taideluokka)
10.3.2012, 6 oppituntia
Kurssimaksu 6,00 €

La 10.00-15.00
Margaretha Hakko
Enintään 15 opisk.

Piirustuksen perusteet. Kaksikielinen kurssi.

110330x Kangaskollaasi, Sepänkylä

Aikuisopisto (taideluokka) Joka toinen viikko
25.1.-18.4.2012, 28 oppituntia
Kurssimaksu 25,00 €

Ke 18.00-21.15
Vuokko Mäki
Enintään 15 opisk.

Liimaamalla erivärisiä ja -laatuista tikkuja, silppua ja lankoja pahville syntyy kolmiulotteisia maisemia, rakennuksia, kukkia ja asetelmia. Mukaan puhdas valkea lakana, sakset ja öljyvärisivellin esim. Eterna nro 8. Opettajalta saa ostaa pohjan ja liiman (n.3-5€). Kurssi on suomenkielinen, mutta voit saada ohjausta myös ruotsin kielellä.

120380X Awakening to Landscapes - Painting as a Means of Inner Development, Sepänkylä

Katso ruotsinkielisen opinto-ohjelman s.40.

ASKARTELU, TEKSTIILITYÖT

110459X **Helmytyöt, Tuovila**

Tuovilan koulu, luokkahuone La 10.00-15.00, su 10.00-15.00
10.3.-11.3.2012, 12 oppituntia Elena Varismäki
Kurssimaksu 10,00 € Enintään 12 opisk.

Tervetuloa viettämään viikonloppua helmien parissa. Kurssilla tutustutaan helmimaailmaan ja valmistetaan ikiomia koruja ja koristeita kuten esim. ranne- ja kaulakoruja, sormuksia ja korviksia. Helmytyöt sopivat kaikenikäisille (9 v. alkaen). Voit ottaa omat helmet mukaan tai ostaa opettajalta. Kurssilla on myös mahdollista korjata vanhoja helminauhoja. Lisäksi tarvikemaksu.

110457X **Helmytyöt päiväryhmä, Sepänkylä**

Aikuisopisto (tekstiililuokka) Joka toinen viikko pe 14.30-17.00
13.1.-13.4.2012, 21 oppituntia Elena Varismäki
Kurssimaksu 15,00 € Enintään 12 opisk.

Kurssilla tutustumme helmimaailmaan ja luomme ikiomat uniikkikorut ja koristeet. Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin edistyneillekin. Voit käyttää omia materiaaleja tai ostaa opettajalta. Ei kurssia 6.4.

110458X **Helmytyöt iltaryhmä, Sepänkylä**

Aikuisopisto (tekstiililuokka) Joka toinen viikko pe 18.00-20.30
13.1.-13.4.2012, 21 oppituntia Elena Varismäki
Kurssimaksu 15,00 € Enintään 12 opisk.

Kts. ed.

110419 **Huovuta kukkia Ninan seurassa, Sepänkylä**

Aikuisopisto (tekstiililuokka) La 9.00-16.00
10.3.2012, 8 oppituntia Nina Nyholm
Kurssimaksu 8,00 € Enintään 12 opisk.

Tule mukaan valmistamaan keväänvärisiä upeita kukkia: liljoja, tulppaneja, päivänkakkaroita... Tekniikka on helppo, mitään ennakkotietoja tai taitoja ei tarvita. Tarvitset ainoastaan saippuaa, vettä, villaa, metallilankaa ja muutaman pienen helmen. Materiaalin voit myös ostaa kurssinvetäjältä. Kaksikielinen kurssi

110475 **Ekodeko, Veikkaala**

Veikkaalan eläkeläistalo Ke 18.30-21.00
25.1.-18.4.2012, 21 oppituntia Eija Koski
Kurssimaksu 15,00 € Enintään 12 opisk.

Kierrätys- ja luonnonmateriaalit ovat pääosassa, kun teemme käyttö- ja näytöesineitä kotiin tai lahjaksi. Joka kokoontumiskerralla on oma teemansa. Kaksikielinen kurssi.

110403 **Nypläys, Sepänkylä**

Aikuisopisto (tekstiililuokka) Joka toinen viikko Ke 18.30-21.00
18.1.-18.4.2012, 21 oppituntia Liisa Ristiluoma
Kurssimaksu 15,00 € Enintään 12 opisk.

Kurssi, joka sopii kaikentasoisille nyplääjille, myös vasta-alkajille. Viikot 3,5,7,10,12,14,16. Kaksikielinen kurssi.

110426 **Koukussa, Sepänkylä**

Aikuisopisto (tekstiililuokka) Ma 18.00-20.30
16.1.-20.2.2012, 18 oppituntia Heidi Lindeman
Kurssimaksu 15,00 € Enintään 12 opisk.

Virkkaaminen on todella suosittua ja nyt jos koskaan on korkea aika kaivaa langat ja matonkuteet esiin kätköistä. Virkkaamme mm. mattoja, koreja, tyynynpäällisiä, pannunalusia ja lampunvarjostimia retrotyyliin langasta tai matonkuteista. Ota mukaan materiaalia ja virkkuukoukku. Kaksikielinen kurssi.

110433X **Tilkkutyo ja ompelu, päiväkurssi, Sepänkylä**

Aikuisopisto (tekstiililuokka) Ma 12.30-15.00
9.1.-16.4.2012, 39 oppituntia Ann-Chatrin Snickars-Hoxell
Kurssimaksu 30,00 € Enintään 12 opisk.

Tilkkutyo tekniikkaa ja ompelua. Opelemme pannulappuja, tyynynpäällisiä, kasseja, verhoja, peitteitä, vaatteita ym. Tule ompelemaan kaikkea kaunista kotiin ja itsellesi. Kaksikielinen kurssi.



110454 Helmi- ja makrametyöt, Sepänpöytä

Aikuisopisto (taideluokka)
10.3.2012, 6 oppituntia
Kurssimaksu 6,00 €

La 10.00-15.00
Christina Hast
Enintään 14 opisk.

Kurssi sopii sinulle, jos haluat valmistaa esim. rannekorun makrame-tekniikalla. Kurssimateriaalin kuten esimerkiksi vahattua puuvillanarua ja helmiä voit ostaa kurssin ohjaajalta. Kaksikielinen kurssi.

110452 Helmiä sinulle, Sepänpöytä

Aikuisopisto (taideluokka)
11.2.2012, 6 oppituntia
Kurssimaksu 6,00 €

La 10.00-15.00
Christina Hast
Enintään 14 opisk.

Valmista itse kaulakoru, rannekoru tai korvakorut. Materiaaleina käytetään mm. ketjuja, helmiäistä, strassi-, lasi-, metalli- ja makeanvedenhelmiä. Vain mielikuvitus on rajana. Materiaalin ja työvälineet voit ostaa kurssin ohjaajalta. Kaksikielinen kurssi.

110470 Punotaan koreja kahvipaketeista, Sepänpöytä

Aikuisopisto (tekstiililuokka) Joka toinen viikko pe 10.00-15.00
20.1.-17.2.2012, 15 oppituntia Ann-Chatrin Snickars-Hoxell
Kurssimaksu 10,00 € Enintään 12 opisk.



Punomme pieniä ja isoja koreja kahvipaketeista. Ryhdy keräämään tyhjiä kahvipaketteja jo nyt ja tule mukaan keväällä alkavalle kurssille. Pieneen koriin tarvitaan 30 kahvipakettia ja isoon 70 pakettia. Voit myös ommella kasseja tai punoa pannunalustoja. 20.1, 3.2, 17.2. Kaksikielinen kurssi.

110480x Kortteja joka juhlaan, Sepänpöytä

Aikuisopisto (taideluokka)
24.3, 14.4.2012, 10 oppituntia
Kurssimaksu 8,00 €

La 10.00-14.00
Pia Annelin
Enintään 15 opisk.

Skräppää itse korttisi! Käytämme leimasimia, sinettejä, nauhoja, nappeja, jopa leivontaresptejä. Materiaalin voit ostaa myös paikan päältä, mutta voit tuki ottaa mukaan omia lempimateriaaleja. 24.3 keskitytään pääsiäisen teemoihin ja 14.4. valmistetaan kortteja äideille, ylioppilaille, syntymäpäiville ym. Kaksikielinen kurssi.

POSLIINI, KERAMIikka

110616X Posliinimaalaus, Tuovila

Toby byagård, c/o Björk Joka toinen viikko, to 18.30-21.00
19.1.-26.4.2012, 21 oppituntia Marja-Leena Cederlöf
Kurssimaksu 15,00 € Enintään 15 opisk.

Posliinimaalausta eri tekniikoilla. Sekä aloittelijoille että pidemmälle ehtineille. Kurssimaksu ei sisällä polttokorvausta. Kaksikielinen kurssi.

110617X Posliinimaalaus, Koivulahti

Funisgårdens terapistuga Ti 12.30-15.00
24.1.-3.4.2012, 30 oppituntia Marja-Leena Cederlöf
Kurssimaksu 25,00 € Enintään 15 opisk.

Kts. ed.

110618X Posliinimaalaus, päiväkurssi, Sepänpöytä

Aikuisopisto (taideluokka) Joka toinen viikko, pe 12.30-15.00
20.1.-27.4.2012, 21 oppituntia Marja-Leena Cederlöf
Kurssimaksu 25,00 € Enintään 15 opisk.

Posliinimaalausta eri tekniikoilla. Sekä aloittelijoille että pidemmälle ehtineille. Kaksikielinen kurssi. Kurssiaika: 20.1., 3.2., 17.2., 9.3., 23.3., 13.4., 27.4.

110619X Posliinimaalaus, iltakurssi, Sepänpöytä

Aikuisopisto (taideluokka) Joka toinen viikko, pe 18.30-21.00
20.1.-27.4.2012, 21 oppituntia Marja-Leena Cederlöf
Kurssimaksu 25,00 € Enintään 15 opisk.

Posliinimaalausta eri tekniikoilla. Sekä aloittelijoille että pidemmälle ehtineille. Kaksikielinen kurssi. Kurssiaika: 20.1., 3.2., 17.2., 9.3., 23.3., 13.4., 27.4.

110611X Keramiikka, Sepänpöytä

Aikuisopisto (taideluokka) To 18.00-20.30
19.1.-19.4.2012, 36 oppituntia Monica Björk
Kurssimaksu 35,00 € Enintään 15 opisk.

Savityöskentelyn perusteet, koristelu ja lasittaminen. Työskentelemme annettujen aiheiden kanssa tai toteutamme omia ideoita. Materiaalimaksu. Kaksikielinen ryhmä.

PUUTYÖ, METALLITYÖ, VERHOILU

110710X Puutyö, Sepänkylä

Mustasaaren keskuskoulu
17.1.-27.3.2012, 36,6 oppituntia
Kurssimaksu 39,00 €

Ti 18.00-21.00
Jan Åbacka
Enintään 10 opisk.

Toteuta omat ideasi! Puutyökurssi joka soveltuu sekä naisille että miehille. Kurssilla opimme käyttämään työkaluja ja koneita turvallisesti. Valmistamme esim. pieniä huonekaluja, leluja sekä hyllyjä. Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin tottuneille nikkareille. Materiaalimaksu. Materiaalia ei voi säilyttää kurssipaikalla. Kaksikielinen kurssi.

110714X Metallityöt, Sepänkylä

Mustasaaren keskuskoulu
16.1.-16.4.2012, 36 oppituntia
Kurssimaksu 39,00 €

Ma 18.30-21.00
Jan Åbacka
Enintään 11 opisk.

Metallitöitä kurssilaisten toivomusten mukaan. Kurssi soveltuu yhtä hyvin naisille kuin miehille. Kaksikielinen kurssi.

110712X Hopeatyöt, Koivulahti

Kvevlax skola
9.1.-7.5.2012, 30 oppituntia
Kurssimaksu 30,00 €

Ma 18.00-20.30
Juhani Eharni
Enintään 12 opisk.

Hopeaketjuja, viikinkiketjuja ja helppoja hopeatöitä. Materiaalit ostettavissa opettajalta. Kurssissa tauko vko 4-9, 15 ja 18. Kaksikielinen kurssi.

110713X Hopeatyöt, Sepänkylä

Mustasaaren keskuskoulu, Pilotti
10.1.-24.4.2012, 30 oppituntia
Kurssimaksu 30,00 €

Ti 18.00-20.30
Juhani Eharni
Enintään 12 opisk.

Kts. ed. Kurssissa tauko vko 4-9. Kaksikielinen kurssi.

110722 Verhoilukurssi, intensiivikurssi, Sepänkylä

Aikuisopisto (peilisali)
7.5.-6.6.2012, 40 oppituntia
Kurssimaksu 35,00 €

Ma 18.00-21.15, ons 18.00-21.15
Majlis Holm
Enintään 12 opisk.

Intensiivikurssi kahtena iltana viikossa. Vanhojen kalusteiden pehmusten korjausta ja uudelleenverhoilua. Materiaalia ei voi säilyttää kurssipaikalla. Kaksikielinen kurssi.

VESILIIKENNE, SAARISTO

510210X Köysikurssi, Sepänkylä

Aikuisopisto (alfa)
21.3.-4.4.2012, 9 oppituntia
Kurssimaksu 8,00 €

Ke 18.00-20.30
Veikko Malmi
Enintään 10 opisk.

Jos et osaa vielä tehdä solmuja ja pleissejä, tule oppimaan vanha merimiestaito. Materiaalit voit ostaa opettajalta. Kaksikielinen kurssi.



PUUTARHA

710312 Pihasuunnittelu, Sepänkylä

Aikuisopisto (ryhmähuone)
17.4.2012, 3 oppituntia
Kurssimaksu 6,00 €

Ti 18.00-20.30
Heidi Siögs
Enintään 15 opisk.

Kurssilla käydään läpi uuden pihan suunnittelussa huomioon otettavia asioita, miten lähtökohdiltaan erilaisista pihosta saadaan toivotunlaisia ja viihtyisiä.

KOTITALOUS

810224 Pääsiäisen herkuja, Sepänkylä

Korsholms högstadium
24.3.2012, 4 oppituntia
Kurssimaksu 5,00 €

La 10.00-14.00
Nina Grangård
Enintään 12 opisk.

Pääsiäisen juhlapöydässä maistuu kevät. Pääsiäisenä syödään hyvin, ja pitkät pyhät vapauttavat aikaa myös leipomiseen ja jälkiruokien valmistukseen. Pääsiäisen herkkupöytä on värikäs ja runsas. Nyt on aika työntää sormet taikinaan ja leikitellä erilaisten leivonnaisten kanssa. Perinteisesti pääsiäisateria kruunataan erilaisilla rahkaleivonnaisilla ja pashalla. Materiaalimaksu. Kaksikielinen kurssi.

KIELET

Kielitasot

Mietkö, mikä kielikurssin taso soveltuisi sinulle parhaiten?

Tarkista kielitasojen kuvauksesta, mikä taso vastaa omaa kielitaitoasi! Kunkin kurssin kielitaso on merkitty sulkuihin kurssiotsikossa.

ALKEISKURSSIT

Ei ennakkotaitoja

PERUSTASO

Kielitaso 1 Ymmärrät hitaasta ja selkeästä puheesta yksinkertaisia perustason ilmauksia. Tunnet kaikkein yleisintä perussanastoa ja joitakin peruskieliopin rakenteita.

Kielitaso 2 Ymmärrät selkeää ja yksinkertaista puhetta, joka käsittelee tuttuja, jokapäiväisiä asioita. Hallitset yksinkertaisimman peruskieliopin ja keskeistä perussanastoa.

KESKITASO

Kielitaso 3 Ymmärrät pidempiä puhe-tilanteita, jos aihepiiri on suhteellisen tuttu. Hallitset jokapäiväisten tilanteiden sanastoa ja peruskieliopin keskeiset rakenteet.

Kielitaso 4 Ymmärrät normaalitempoista, kasvokkain puhetta yleisistä aihepiireistä. Hallitset peruskieliopin ja perussanaston hyvin.

YLIN TASO

Kielitaso 5 Ymmärrät pidempää, normaalitempoista puhetta kasvokkain sekä mm. tv:stä ja radiosta kuuluvaa puhetta, joskin ymmärtäminen vaatii välillä hieman ponnistelua. Hallitset kieliopin ja sanaston yleensä sujuvasti.

Kielitaso 6 Ymmärrät vaikeuksitta kaikenlaista puhuttua ja kirjoitettua kieltä. Kieliopin ja sanaston hallintasi on varmaa lähes kaikissa tilanteissa.

RUOTSI

120271X Ruotsinkielen alkeisjatko (taso 1-2), Sepänkylä

Aikuisopisto (beta)

18.1.-18.4.2012, 26 oppituntia

Kurssimaksu 20,00 €

Ke 17.30-19.00

Raija Hietava

Enintään 15 opisk.

Kurssi sinulle joka haluat oppia ruotsin perusteet. Oppikirja: Hålligång 1.

FinTandem

Aikuisopisto (alfa)

11.1.-10.5.2012

Kurssimaksu 15,00 €

Ke 18.00-19.30

Leena Havu-Erhie, Katri Karjalainen



Vasa Arbis ja Mustasaaren aikuisopisto tarjoavat yhteistyössä kielenoppimista tandemmetodin avulla. Harjoittele ruotsia, suomea tai jotakin muuta kieltä sitä äidinkielenään puhuvan keskustelukumppanin avulla. Vastalahjana sinä opetat omaa äidinkieltäsi parillesi. Ilmoittautuminen netin kautta: www.mustasaari.fi/fintandem.

Kevätlukukauden aikana on kolme yhteistapaamista, joihin voi osallistua Vaasan Arbiksella tai Mustasaaren aikuisopistolla. Muuten työskentely on itsenäistä. Vaasan Arbiksen tapaamiset ovat to 12.1, 15.3 ja 10.5 klo 18.00-19.30. Koordinaattorit: FM Marika Boström, tutkija Katri Karjalainen. Mustasaaren aikuisopiston tapaamiset ovat ke 11.1, 14.3 ja to 10.5 klo 18.00-19.30. Koordinaattorit: suunnittelija Leena Havu-Erhie, tutkija Katri Karjalainen.

Vaasan kaupungin ja Mustasaaren kunnan työntekijöille tarjoamme FinTandemin jatkokoulutuksena ja eri oppilaitosten opiskelijat voivat mahdollisesti hyväksilukea FinTandemin opintoihinsa. Lisätietoja osoitteesta www.mustasaari.fi/fintandem

Ilmoittaudu niin yritämme löytää sinulle sopivan keskustelukumppanin. Ilmoittautuminen on avoimena koko lukuvuoden ajan osoitteessa www.mustasaari.fi/fintandem. Kurssimaksu: 15 € (maksetaan kun sinulle on löytynyt pari). Lisätietoja antaa Leena Havu-Erhie, puh. (06) 327 7267, s-posti: leena.havu-erhie@mustasaari.fi

ENGELSKA - ENGLANTI

120381X Englannin alkeisjatko (taso 1-2), Sepänpöylä

Aikuisopisto (kieliluokka) Ke 16.00-17.30
 18.1.-18.4.2012, 26 oppituntia Raija Hietava
 Kurssimaksu 20,00 € Enintään 14 opisk.

Haluatko oppia englantia? Tule mukaan rauhallisessa tahdissa etenevälle alkeiskurssille. Kurssi sopii niin opiskelua aloitteleville kuin unohtuneita taitoja kertaavillekin. Oppikirja: English for you too, Book 1.

120382X Englannin jatkokurssi (taso 3-4), Sepänpöylä

Mustasaaren keskuskoulu, Pilotti Ti 18.30-20.00
 17.1.-17.4.2012, 26 oppituntia Raija Hietava
 Kurssimaksu 20,00 € Enintään 15 opisk.

Rauhallisesti etenevä jatkokurssi sinulle, joka olet lukenut englantia n. 3 vuotta. Kurssin aikana sanavarastosi laajenee, kertaat kielioppia, tulet varmemmaksi puhujaksi ja tietämyksesi englanninkielisistä maista lisääntyy.

120338X English conversation (level 3-4), Sepänpöylä

Aikuisopisto (kieliluokka) Thu. 7.30-9.00 p.m.
 19.1.-19.4.2012, 26 lessons Chris Peart
 Course fee 20,00 € Max 14 students

Do you need English at work? Would you like to become more fluent and more confident in English? Boost your skills and revive forgotten vocabulary through a conversation course with a native teacher.

120346X English conversation (level 4), Karperö

Norra Korsholms skola Thu 6.00-7.30 p.m.
 19.1.-19.4.2012, 26 lessons Anne Cleary-Hautaniemi
 Course fee 20,00 € Max 25 students



Conversation covering world events and issues to learn new vocabulary and keep your skills up-to-date with a native teacher. New students are welcome to join!

120347X English conversation (level 4), Sulva

Solf skola Mon 6.00-7.30 p.m.
 16.1.-23.4.2012, 26 lessons Anne Cleary-Hautaniemi
 Course fee 20,00 € Max 20 students

See the course description above.

RANSKA

120541X Ranskan alkeisjatko (taso 1-2), Sepänpöylä

Mustasaaren keskuskoulu, Pilotti Ti 17.00-18.30
 17.1.-17.4.2012, 26 oppituntia Raija Hietava
 Kurssimaksu 20,00 € Enintään 15 opisk.

Kurssi sopii niin kieltä aloitteleville kuin unohtuneita taitoja kertaavillekin. Harjoittelemme perusrakenteita ja -sanastoa sekä arkielämän puhetilanteita. Oppikirjasta ilmoitetaan myöhemmin.

ESPANJA

120712X Espanjan alkeisjatko (taso 1-2), Sepänpöylä

Mustasaaren keskuskoulu, Pilotti Ti 19.00-20.30
 17.1.-17.4.2012, 26 oppituntia Outi Ojala-Koljonen
 Kurssimaksu 20,00 € Enintään 15 opisk.

Espanjan jatkokurssi noin kaksi vuotta opiskelleille, myös vanhat alkeet käyvät. Jatketaan tutustumista kieleen ja kulttuuriin ja opetellaan selviytymään arkipäivän tilanteissa espanjaksi. Kirjana Fantástico! 2-3 (Tammi). Tervetuloa uudet ja vanhat opiskelijat!

120732X Conversación en español (taso 3), Sepänpöylä

Aikuisopisto (ryhmähuone) Ke 17.45-19.15
 18.1.-18.4.2012, 26 oppituntia Viveca Söderholm
 Kurssimaksu 20,00 € Enintään 15 opisk.

Espanjan keskustelukurssi (keskitaso). Kieliopin perusteita kerrataan tarvittaessa. Kommunikatiivisia harjoituksia lehti- ja nettitekstien pohjalta. Kaksikielinen ryhmä.

120742X Conversación en español (taso 4), Sepänpöylä

Aikuisopisto (ryhmähuone) Ke 19.15-20.45
 18.1.-18.4.2012, 26 oppituntia Viveca Söderholm
 Kurssimaksu 20,00 € Enintään 15 opisk.

Espanjan keskustelukurssi (taso 4). Vapaamuotoista keskustelua kurssilaisia kiinnostavista aiheista. Kaksikielinen ryhmä.

ITALIA

120822X Italiano (taso 2), Sepänkylä

Korsholms gymnasium To 17.00-18.30
19.1.-19.4.2012, 26 oppituntia Giovanna Marroni-Teir
Kurssimaksu 20,00 € Enintään 15 opisk.

Kurssi kaikille, jotka haluavat oppia enemmän italialaisista ja italialaisesta elämäntyylistä, kulttuurista ja yhteiskunnasta. Hallitset jo italian perussanaston ja rakenteet, ja kurssilla voit kasvattaa ja syventää taitojasi. Kurssikirja: Progetto Italiano. Kaksikielinen ryhmä.

120832X Italiano (taso 3), Sepänkylä

Korsholms gymnasium Ti 17.00-18.30
17.1.-17.4.2012, 26 oppituntia Giovanna Marroni-Teir
Kurssimaksu 20,00 € Enintään 15 opisk.

Kurssin tavoitteena on mm. laajentaa sanavarastoasi, kasvattaa kieliopin tietämystä sekä lisätä varmuutta italian puhumisessa. Tuntemuksesi Italian yhteiskunnasta sekä italialaisista tavoista laajenee. Kurssikirja: Un volo nell'azzurro. Kaksikielinen ryhmä.

TIETOTEKNIikka

340500 Seniorit ATK-1

Aikuisopisto (Atk 1) Ma 9.30-12.00, to 9.30-12.00
16.1.-16.2.2012, 30 oppituntia Arja Isotalo
Kurssimaksu 50,00 € Enintään 10 opisk.

Kurssi sinulle, joka olet vasta-alkaja tietokoneen käytössä. Harjoitellaan näppäimistön ja hiiren käyttöä sekä ohjelmien käynnistystä ja samuttamista. Opiskellaan tekstin kirjoittamista, korjausta ja harjoitellaan tallentamista ja tulostusta. Tutustutaan tietokonesanastoon.

340501 Seniorit ATK-2

Aikuisopisto (Atk 1) Ma 9.30-12.00, to 9.30-12.00
20.2.-29.3.2012, 30 oppituntia Arja Isotalo
Kurssimaksu 50,00 € Enintään 10 opisk.

Tutustutaan selaimen käyttöön. Harjoitellaan hakukoneiden käyttöä. Tallennetaan sekä tulostetaan sivuja ja kuvia. Tutustutaan Internetissä ostamiseen. Luodaan oma sähköpostiosoite jos sitä ei ole ja harjoitellaan sähköpostin lähettämistä ja vastaanottamista. Kurssi edellyttää tietokoneen käytön perustaitoja sekä hiiren ja näppäimistön hallintaa. Ennakko-osaaminen: Seniorit ATK-1 tai vastaava.

340502 Seniorit ATK-3

Aikuisopisto (Atk 1) Ma 9.30-12.00, to 9.00-12.15
2.4.-3.5.2012, 27 oppituntia Arja Isotalo
Kurssimaksu 45,00 € Enintään 10 opisk.

Lisätään tekstin joukkoon kuvia, tasataan tekstiä, lisätään taulukoita ja kokeillaan erilaisia sisennyksiä. Etsitään tietoa Internetistä. Lähetetään sähköpostia joissa liitetiedostoja. Harjoitellaan tallentamista eri tallenusvälineille. Ennakko-osaaminen: Seniorit ATK-2 tai vastaava.

340503 Seniorit ATK-4

Aikuisopisto (Atk 1) Ti 9.30-12.00, pe 9.30-12.00
7.2.-9.3.2012, 24 oppituntia Arja Isotalo
Kurssimaksu 50,00 € Enintään 10 opisk.

Kurssin aikana opit mm. tekstikäsittelyn niksejä, sähköpostin käytössä hyödyllistä tietoa kuten liitetiedoston lähettämisen sekä tallentamisen, miten Internetistä ostetaan tai myydään, mietitään mitä tietoturva oikein tarkoittaa ja miten tallennus USB-muistitikulle tapahtuu. Kurssin sisältö voidaan muokata kurssilaisten toiveiden mukaan. Ennakko-osaaminen: Seniorit ATK-3 tai vastaava.

Liikuteltava tietokonealuokka



Haluaako marttaryhmäsi oppia käyttämään Facebookia? Tarvitsevatko työntekijäsi Word 2007-osaamista?

Mustasaaren aikuisopisto on hankkinut liikuteltavan tietokonealuokan. Sen varusteisiin kuuluu kymmenen kannettavaa tietokonetta, joissa on Internet-yhteys ja tulostin. Aikuisopisto pystyy nyt tarjoamaan tietokoneopetusta ryhmille, yrityksille ja yhdistyksille joustavasti erilaisissa tiloissa lähes missä tahansa. Onko sinulla idea, jonka haluat meidän toteuttavan? Ota yhtettä aikuisopiston opintosihteerin Susann Nymaniin. susann.nyman@mustasaari.fi tai 06 3277 261.

340504 ATK-sanastoa

Aikuisopisto (Atk 1)
1.2.2012, 3 oppituntia
Kurssimaksu 10,00 €

Ke 13.00-15.30
Arja Isotalo
Enintään 12 opisk.

Onko tietokonesanasto aivan outoa ja uutta. Etkö tiedä mitä uskaltaa hyväksyä ja mitä uskaltaa klikata. Käymme läpi tavallisimmat tietokonetermit ja mitä päivityksiä kannattaa asentaa. Tervetuloa kuuntelemaan ja kyselemään.

340508 Kamerasta tietokoneelle, päiväkurssi

Aikuisopisto (Atk 1)
7.3.-11.4.2012, 18 oppituntia
Kurssimaksu 30,00 €

Ke 9.30-12.00
Arja Isotalo
Enintään 12 opisk.

Digikuvat talteen ja järjestykseen. Kurssilla perehdytään digikuvien siirtämiseen kamerasta tietokoneelle sekä opetellaan luomaan kuvia varten selkeä kansiorakenne. Poistetaan "huonot" kuvat. Poltetaan kuvat CD-levylle. Picasa-ohjelman alkeet. Kurssi on tarkoitettu aloittelijoille. Huom! Oma kamera ja USB-kaapeli mukaan.

340509 Kamerasta tietokoneelle

Aikuisopisto (Atk 1)
6.3.-17.4.2012, 18 oppituntia
Kurssimaksu 30,00 €

Ti 18.00-20.30
Arja Isotalo
Enintään 12 opisk.

Digikuvat talteen ja järjestykseen. Kurssilla perehdytään digikuvien siirtämiseen kamerasta tietokoneelle sekä opetellaan luomaan kuvia varten selkeä kansiorakenne. Poistetaan "huonot" kuvat. Poltetaan kuvat CD-levylle. Picasa-ohjelman alkeet. Kurssi on tarkoitettu aloittelijoille. Huom! Oma kamera ja USB-kaapeli mukaan.

340518 Excel peruskurssi kunnan työntekijöille

Aikuisopisto (Atk 1)
20.4.-4.5.2012, 9 oppituntia
Kurssimaksu 16,00 €

Pe 13.00-15.30
Arja Isotalo
Enintään 12 opisk.

Kurssi sopii heille, jotka haluavat päästä käyntiin Excel-taulukkolaskentaohjelman käytössä työssään. Opimme Excelin perusteet, luomme taulukoita, syötämme tietoa, luomme kaavioita automaattiseen laskemiseen ja luomme hienoja diagrammeja. Syksyllä järjestetään Excel-jatkokurssi heille, jota haluavat lisätä varmuutta ohjelman käyttöön ja oppia vielä enemmän ohjelman käyttömahdollisuuksista. Ennako-osaamista Excelin käytöstä ei tarvita.

340506 Luo oma kuvakirja

Aikuisopisto (Atk 1)
4.2.-18.2.2012, 8 oppituntia
Kurssimaksu 15,00 €

Joka toinen viikko, la 10.00-13.15
Arja Isotalo
Enintään 10 opisk.

Et kai säilyttä digikuviasi ainoastaan tietokoneellasi? Kuvakirja on hyvä tapa säilyttää omat kuvat. Kuvakirja on myös kiva lahja. Ota mukaan omia kuvia joko USB-muistikudulla, CD-levyllä tai kameran muistikortilla. Jos sinulla on kannettava tietokone voit myös käyttää sitä. Tule kurssille tekemään oma kirja 4.2 ja 18.2.

340512 Oma kannettava ja sen ohjelmat

Aikuisopisto (Atk 1)
25.1.-22.2.2012, 15 oppituntia
Kurssimaksu 24,00 €

Ke 18.00-20.30
Arja Isotalo
Enintään 12 opisk.



Tiedätkö mitä ohjelmia sinun tietokoneellasi on ja osaatko käyttää niitä? Katsotaan minkälaisia ilmaisohjelmia netistä löytyy. Asennetaan ja harjoitellaan asennettujen ohjelmien käyttöä. Kurssi soveltuu tietokoneenkäytön perustaidot omaavalle. Oma kannettava mukaan!

340517 PC-peruskurssi

Aikuisopisto (Atk 1)
31.1.-10.4.2012, 30 oppituntia
Kurssimaksu 50,00 €

Ti 13.00-15.30
Arja Isotalo
Enintään 10 opisk.

Kurssi on tarkoitettu sinulle, joka olet uusi tietokoneen käyttäjä ja haluat saada perustaidot haltuun. Tutustut Windows Vista-ympäristöön ja opit tekstinkäsittelyn perusteet, Internetin, sähköpostin sekä tiedostojen ja kansiodien hallinnan.

340515 Kuvankäsittely

Aikuisopisto (Atk 1)
26.1.-8.3.2012, 18 oppituntia
Kurssimaksu 30,00 €

To 18.00-20.30
Arja Isotalo
Enintään 10 opisk.

Käytetään digikuvia ja skannataan vanhoja kuvia, joita muokataan kuvankäsittelyohjelmalla. Poistetaan naarmuja, punasilmäisyyttä ja korjataan värivirheitä. Kurssi soveltuu tietokoneenkäytön perustaidot omaavalle.

340513 Skype

Aikuisopisto (Atk 1)
25.4.2012, 4 oppituntia
Kurssimaksu 10,00 €

Ke 9.00-12.15
Arja Isotalo
Enintään 12 opisk.



Mihin ja miten Skype-ohjelmaa käytetään?
Luomme oman tilin, etsimme käyttäjiä,
soitamme ja vastaamme puheluihin. Käytämme
myös web-kameraa. Kurssi edellyttää
tietokoneenkäytön perustaitojen hallintaa.
Kaksikielinen kurssi.

340516 Kuvat kankaalle

Aikuisopisto (Atk 1)
29.3.-19.4.2012, 12 oppituntia
Kurssimaksu 20,00 €

To 18.00-20.30, la 10.00-15.15
Arja Isotalo
Enintään 8 opisk.

Käytetään kuvia digikamerasta ja skannataan vanhoja kuvia, piirustuksia ja kirjeitä, jotka tulostetaan käsitellylle kankaalle sekä silitettävälle paperille. Näistä voidaan tehdä esim. tyynynpäällisiä, seinävaatteita, sukutauluja, meikkipusseja. Ensimmäisellä kerralla torstaina 29.3 suunnitellaan kurssityöt, joten ota mielellään mukaan muutama kuva. Seuraavalla kerralla lauantaina 14.4 käsitellään kankaat, muokataan ja tulostetaan kuvat sekä aloitetaan lopputuotteen teko. Materiaalikustannus. Kaksikielinen kurssi.

340520 ATK-klinikka

Aikuisopisto (Atk 1)
10.2.-13.4.2012, 15 oppituntia
Kurssimaksu 5,00 €

Joka toinen viikko, pe 14.30-17.00
Arja Isotalo

Tarvitko apua tietokoneesi käytössä? ATK-klinikka tarjoaa henkilökohtaista apua tietokoneisiin ja tietokoneohjelmiin liittyvissä ongelmissa. Varaa aikaa kansliasta. Maksu: 5 €/45 min. Joka toinen viikko: 10.2, 24.2, 9.3, 23.3 ja 13.4.

ELÄKELÄISPIIRI

130003X Teematreffit, Sepänkylä

Senioripiste
25.1.-2.5.2012, 16 oppituntia
Kurssimaksu 10,00 €

Joka toinen viikko, ke 13.00-14.30
Kaarina Fränti
Enintään 35 opisk.

Teematreffeillä tapaamme toisiamme joka toinen keskiviikko. Keskustelemme ajankohtaisista aiheista, saamme luennoitsijoita kertomaan eri teemoista, laulamme, jumppaamme ja nautimme hyvät kahvit hyvässä seurassa!



Aktiivinen seniori

Ossi Heinonen

Teematreffeillä saan osallistua monipuoliseen sosiaaliseen toimintaan omalla äidinkielelläni. Luennoilla oppii uutta ja käydään mielenkiintoisia keskusteluja. Teematreffeillä tapaa uusia ihmisiä, joita eläkeikäisenä paikkakunnalle muuttaneella on näin luontevaa kohdata. Tämä on erinomainen tapa hyödyntää vapaa-aikaa ja suosittelen kurssia lämpimästi muillekin.

TERVEYS, HYVINVOINTI, ENSIAPU

610101X Juttutupa, Sepänkylä

Aikuisopisto (ryhmähuone)
18.1.-18.4.2012, 39 oppituntia
Kurssimaksu 30,00 €

Ke 9.00-11.30
Leena Havu-Erhie
Enintään 12 opisk.

Kurssi tarjoaa afaattisille henkilöille mahdollisuuden kommunikoinnin ja vuorovaikutustaitojen harjoittamiseen turvallisessa ryhmässä; harjoittaminen toteutetaan eri teemakeskustelujen, pelien, taiteen, musiikin ja tietokoneharjoittelun avulla. Tavoitteena on myös lisätä tietoisuutta aivohalvauksesta ja afasiasta.

TANSSI

110502X Vatsatanssin alkeisjatko, Sepänkylä

Aikuisopisto (peilisali) To 19.10-20.10
19.1.-12.4.2012, 14,66 oppituntia Raiili Bertell
Kurssimaksu 12,00 € Enintään 20 opisk.

Vatsatanssin alkeisjatkokurssilla kertaamme jo opittuja liikkeitä ja teemme niitä yhdistelemällä pieniä sarjoja. Opettelemme myös uutta ja opettelemme jopa koreografian pieneen tanssiin. Kirastorstaina 5.4. ei ole kurssia.

110503X Vatsatanssin jatkokurssi, Sepänkylä

Aikuisopisto (peilisali) Ti 19.10-20.10
17.1.-22.5.2012, 22,6 oppituntia Raiili Bertell
Kurssimaksu 20,00 € Enintään 15 opisk.

Kurssille tulijan on jo hallittava vatsatanssin perusliikkeet ja esim. tanssinut 2-3 vuotta alkeis- ja jatkokurssilla. Opettelemme kurssilla aina tanssin, tällä kertaa salsa/rumbavaikutteisen itämaisen tanssin. Voimme esittää sitten tanssin esim. Aikuisopiston juhlissa ja Taiteiden yössä.

110522X Brasilialainen karnevaalisamba jatkokurssi

Aikuisopisto (peilisali) To 18.15-19.00
12.1.-14.6.2012, 29 oppituntia Tanja Jokiahio
Kurssimaksu 40,00 € Enintään 20 opisk.

Syksyn kaksi sambaryhmää jatkavat tanssimista yhdessä, samassa ryhmässä. Lyhyemmät harjoitukset (klo 18.15-19.00) ennen pääsiäistä joissa tekniikka teemana. Pääsiäisen jälkeen pitemmät harjoitukset (klo 17.30-19.00) jolloin harjoitellaan karnevaaleihin. Ei harjoituksia: 5.4., 12.4, ja 17.5. Kaksikielinen kurssi.

110530X Rivitanssi alkeisjatko, Tuovila

Tuovilan koulu, voimistelusalii Ke 18.15-19.45
18.1.-28.3.2012, 20 oppituntia Nina Norrbo
Kurssimaksu 30,00 € Enintään 30 opisk.

Jatko syksyn alkeiskurssille. Uudet tanssijat myöskin tervetulleita. Rivitanssi on uusi tanssimuoto, jota tanssitaan ilman partneria menevän ja mukaansatempaavan musiikin, kuten valssin, cha-cha:n ja popin tahdissa. Kaikenikäiset voivat tanssia rivitanssia. Kuntosi kohenee ja rytmitajusi kehittyä samalla kun pidät hauskaa.

110553 Argentiinalainen tango, Sepänkylä

Aikuisopisto (auditorio) Pe 18.00-20.30 la 11.00-13.30
20.1.-21.1.2012, 6 oppituntia Johanna ja Jarno Pellinen
Kurssimaksu 6,00 € Enintään 16 opisk.

Tule tutustumaan argentiinalaiseen tangoon. Kurssilla kurkistetaan tämän kauniin ja tunteellisen paritanssin maailmaan. Argentiinalaisessa tangossa improvisoinnilla on suuri rooli. Tanssissa keskeisiä asioita ovat tunne, syleily ja kontakti partnerin kanssa. Argentiinalainen tango sopii kaikenikäisille eikä edellytä aiempaa kokemusta. Kurssi on kaksikielinen.



110505 Ilon ja hiljaisuuden tanssi, Sepänkylä

Aikuisopisto (peilisali) La 12.00-14.30
17.3.2012, 3 oppituntia Marita Laaksonen
Kurssimaksu 10,00 € Enintään 15 opisk.

Meditatiivisia, ihmisen henkisiä voimavaroja herätteleviä tansseja. Tansseja kutsutaan myös nimillä eheyttävä tanssi ja tanssin meditaatio. Nämä tanssit antavat mahdollisuuden kokea kauneutta ja tasapainoa musiikin ja liikkeen avulla hyväksyvässä ilmapiirissä. Tanssit ovat helposti opittavia ja tanssi tapahtuu yleensä piirissä. Käytämme askelien lisäksi jonkin verran käsiliikkeitä. Ilon ja hiljaisuuden tansseissa opitaan läsnäolon taitoa ja keskittymistä sekä saadaan kokemus hoitavasta hiljaisuudesta.

110554 Cha cha

110547 Salsa for Beginners

110548 Improving in Salsa, continuing course


110549 African drumming and dancing

Englanninkieliset tanssikurssit. Lisätietoja ruotsinkielisen opinto-ohjelman s. 40

LIIKUNTA, URHEILU

Jumppajousto

Jumppajoustopkortti on tarkoitettu sinulle, jonka on hankala sitoutua johonkin tiettyyn kurssiin tai iltaan koko lukukaudeksi. Lunastamalla kansliasta henkilökohtaisen kuvallisen jumppajoustopkortin voit vapaasti osallistua useimmille aikuisopiston liikuntakursseille (sekä suomen- että ruotsinkielisille), esität vain kortin aina kulloinkin valitsemasi kurssin vetäjälle. Kortti maksaa 65 euroa lukukaudessa ja on myynnissä rajoitetusti.

Kortin voi varata sekä puhelimitse että netin kautta, koodi: 830000X. He, joille kortti on myönnetty, voivat lähettää valokuvan kansliaamme, niin kortti on valmis haettavaksi vko 3. Lähetä valokuvasi osoitteeseen aikuisopisto@mustasaari.fi. Jumppajoustopkurssit on merkitty tunnukseksi .

830000X **Jumppajousto**

Maksu 65,00 €

Enintään 70 opisk.

ZUMBA



Hauska ja eloisia treenimuoto jossa mukaansa tempaaviin rytmeihin on yhdistetty tanssiliikkeitä jotka harjoittavat sekä ylä- että alavartaloa. Jokaisella kappaleella on oma helppo tanssillinen koreografia, missä vaihtelee sekä nopeat että hitaat rytmit. Zumban avulla kohennat kuntoa, poltat kaloreita, parannat koordinaatiotaitojasi ja takuuvarmasti hikoilet. Ja samalla sinulla on hauskaa!

830180X **Zumba, Tuovila**

Tuovilan koulu, voimistelusal
16.1.-16.4.2012, 16 oppituntia
Kurssimaksu 24,00 €

Ma 19.30-20.30

Lena Paxal

Enintään 30 opisk.

Kaksikielinen kurssi.

830181X **Zumba, ryhmä 1 (kevyempi), Sulva**

Solf uf-lokal
19.1.-19.4.2012, 16 oppituntia
Kurssimaksu 24,00 €

To 17.30-18.30

Lena Paxal

Enintään 50 opisk.

Kaksikielinen kurssi. Kiirastorstaina ei ole kursssia.

830182X **Zumba, ryhmä 2, Sulva**

Solf uf-lokal
19.1.-19.4.2012, 16 oppituntia
Kurssimaksu 24,00 €

To 18.30-19.30

Lena Paxal

Enintään 50 opisk.

Kaksikielinen kurssi. Kiirastorstaina ei ole kursssia.

830187X **Zumba After Work, Sepänpöytä**

Mustasaaren keskuskoulu, iso liikuntasali
18.1.-18.4.2012, 17,3 oppituntia
Kurssimaksu 24,00 €

Ke 17.00-18.00

Anna Stenman

Enintään 55 opisk.

Kaksikielinen kurssi.

830188X **Zumba, Sepänpöytä**

Mustasaaren keskuskoulu, iso liikuntasali
18.1.-18.4.2012, 17,3 oppituntia
Kurssimaksu 24,00 €

Ke 18.00-19.00

Anna Stenman

Enintään 55 opisk.

Kaksikielinen kurssi.



Zumba Gold on kevyempi ja rauhallisempi versio Zumbasta. Kurssi on tarkoitettu senioreille sekä kaikille vähemmän liikkuneille, jotka haluavat päästä liikkumisen alkuun. Zumba Goldissa harjoitetaan tehokkaasti koko vartaloa. Harjoittelemme eri tanssityylejä ja rytmejä: cumbia, salsa, merengue, tango, flamenco, vatsatanssi jne. Harjoittelu on hauskaa, ja siinä on helppo pysyä mukana. Kurssi sopii myös pyörätuolia käyttäville ja muille, joilla on erityistarpeita. Kurssit ovat kaksikielisiä.

830192 **Zumba Gold (tiistai/ryhmä 1), Sepänpöytä**

Aikuisopisto (peilisali)
17.1.-17.4.2012, 17,3 oppituntia
Kurssimaksu 24,00 €

Ti 9.45-10.45

Anna Stenman

Enintään 20 opisk.

830193 Zumba Gold (tiistai/ryhmä 2), Sepänkylä

Aikuisopisto (peillisali)
17.1.-17.4.2012, 17,3 oppituntia
Kurssimaksu 24,00 €

Ti 10.50-11.50
Anna Stenman
Enintään 20 opisk.

830194 Zumba Gold (torstai), Sepänkylä

Senioripiste
19.1.-19.4.2012, 17,3 oppituntia
Kurssimaksu 24,00 €

To 9.45-10.45
Anna Stenman
Enintään 20 opisk.

LIIKUNTA
830112X Naisten liikunta, Sepänkylä

Mustasaaren keskuskoulu, pieni liikuntasali
16.1.-16.4.2012, 16 oppituntia
Kurssimaksu 24,00 €

Ma 18.00-19.00
Tanja Karppi
Enintään 30 opisk.

Edistetään kokonaisvaltaista hyvää oloa. Liikkeet painottuvat niska- ja hartialihasten harjoituksiin, keskivartalon lihakset vahvistuvat ja ryhti sekä tasapaino kohenevat. Lisää notkeutta, keskittymiskykyä ja rentoutta.

830145X Miesten kuntopiiri, Sepänkylä

Mustasaaren keskuskoulu, pieni liikuntasali
17.1.-24.4.2012, 14 oppituntia
Kurssimaksu 24,00 €

Ti 20.00-20.45
Marko Laatu
Enintään 30 opisk.

Tavoitteena on ylläpitää ja kohottaa kuntoa. Sopii kaikentyyppisille miehille.

830108X Kuntoliikunta 50 + , Helsingby

Helsingby skola, voimistelusal
17.1.-17.4.2012, 17,3 oppituntia
Kurssimaksu 24,00 €

Ti 17.30-18.30
Ann-Charlotte Helgas
Enintään 30 opisk.

Vaihtelevaa liikuntaa yli 50-vuotiaille. Kaksikielinen kurssi.

830153X Vanhempilapsi-liikunta 3-5 vuotiaalle, Tuovila

Tuovilan koulu, voimistelusal
16.1.-23.4.2012, 13 oppituntia
Kurssimaksu 24,00 €

Ma 17.30-18.15
Maria Pernaa
Enintään 12 opisk.

Vanhempilapsi -liikunnassa voit tulla liikkumaan, pelaamaan, juoksentelemaan ja tempuillemaan oman lapsesi kanssa. Maksu sisältää yhden aikuisen ja 1-2 lasta. Ilmoita ainoastaan aikuinen.

830168 Seniorijumppa (ryhmä 1), Sepänkylä

Senioripiste
16.1.-2.4.2012, 16 oppituntia
Kurssimaksu 24,00 €

Ma 10.00-11.00
Annika Österåker
Enintään 15 opisk.

Monipuolista kevyttä liikuntaa naisille ja miehille. Käytämme apuna erilaisia välineitä kuten kuminauhaa, käsipainoja ja jumppakeppiä. Lämmittely-, venyttely- ja rentoutusharjoituksia. Kurssikieli on ruotsi, mutta henkilökohtaista ohjausta saa tarvittaessa myöskin suomen kielellä.

830169 Seniorijumppa (ryhmä 2), Sepänkylä

Senioripiste
16.1.-16.4.2012, 16 oppituntia
Kurssimaksu 24,00 €

Ma 11.00-12.00
Annika Österåker
Enintään 15 opisk.

Kts. ed.

830160X Seniori-Fysiokimppa, Sepänkylä

Botniahalli
17.1.-3.4.2012, 18,3 oppituntia
Kurssimaksu 30,00 €

Ti 9.00-10.15
Lena Paxal
Enintään 20 opisk.

Monipuolinen ja vaihteleva kuntojumppa senioreille, sekä naisille että miehille. Vahvistamme hengitys- ja verenkiertoelinten kapasiteettia, lihasvoimaa, selkärangan ja nivelten liikkuvuutta, sekä harjoittelemmekin koordinaatiota ja tasapainoa. Lopuksi hyväntekevä venyttelyä ja rentoutumista. Kaksikielinen kurssi.

830161X Tuolijumppa, Sepänkylä

Senioripiste
17.1.-10.4.2012, 12 oppituntia
Kurssimaksu 10,00 €

Ti 15.30-16.30
Ann-Charlotte Helgas
Enintään 20 opisk.

Kurssi on tarkoitettu henkilöille, joilla on esim. reuma, MS-tauti tai selkäsairauden vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan. Jumppa soveltuu niin naisille, kuin miehillekin. Kaksikielinen kurssi.

Muista ilmoittautua ennakkoon kaikille kursseille ja luennoille!

Puh. 327 7261 tai www.mustasaari.fi/aikuisopisto

830144X Ruutiukot, Sepänkylä

Ulkona

16.1.-23.4.2012, 26 oppituntia

Kurssimaksu 16,00 €

Ma 10.00-11.30

Tor Wik

Enintään 30 opisk.

Urheilullista toimintaa virkeille ja perusterveille miehille. Kurssin tavoitteena on innostaa ”vapaaherrat” liikunnan ja terveiden elämäntapojen pariin hyvässä seurassa. Kurssin aikana pyöräillään, patikoidaan ja hiihdetään, kävellään sauvoilla, mennään uimahalliin ja salille, tehdään yritysvierailuja ja käydään antoisia keskusteluja. Tule mukaan heti alusta suunnittelemaan tarkempaa ohjelmaa! Kokoonnumme ensimmäisen kerran aikuisopistossa. Kaksikielinen kurssi. Mahdollinen maksu erityisohjelmasta.

830175X Kickboxing peruskurssi, Sepänkylä

Böle skola, gymnastiksalen

19.1.-29.3.2012, 13,3 oppituntia

Kurssimaksu 20,00 €

To 19.30-20.30

Jarkko Jussila

Enintään 20 opisk.

Kickboxing peruskurssilla treenataan monipuolisesti lyöntejä ja potkuja nyrkkeilyn ja karaten parhaita puolia yhdistellen. Sekä vasta-alkajat että jo kokeneemmatkin voivat tulla mukaan. Harjoitukset ovat lihaskuntoa kohottavia, pariharjoitteita tekniikkaa hioen, venyttelyä ja eria potkututynnyillä ja pistehanskoilla. Välineet ja nyrkkeilyhanskat voi vuokrata kurssin alussa ohjaajalta 10 €/kurssi tai ne voi ostaa edullisesti omaksi. Alaikäraja on 15 vuotta. Kaksikielinen kurssi.

JOOGA, PILATES JA SYVÄVENYTYS

830206X Hatha jooga, Sepänkylä

Aikuisopisto (peilisali)

17.1.-10.4.2012, 24 oppituntia

Kurssimaksu 40,00 €

Ti 17.30-19.00

Tarja Kuja-Panula

Enintään 22 opisk.

Jooga on itsehoito- ja itsekasvatusmenetelmä, jonka perustana ovat keskittyneesti suoritettavat harjoitukset, tietoinen rentoutuminen, luonnollinen hengitys ja sisäisen hiljaisuuden kokeminen. Kurssille voivat osallistua sekä aloittelijat että jo aiemmin jooganneet.

830212X Sivananda jooga jatkokurssi, Sepänkylä

Senioripiste

19.1.-12.4.2012, 20 oppituntia

Kurssimaksu 30,00 €

To 17.00-18.30

Katja Nurminen

Enintään 20 opisk.

Jos olet kokeillut joogaa tai pilatesta ennen voit osallistua tälle kurssille. Sivananda-jooga on klassinen hatha-joogan muoto, jonkin verran dynaamisempaa kuin monet hatha-joogatunnit, mutta ei yhtä fyysistä kuin astanga ja vinyasa. Sivananda-jooga sopii kaikille iästä, kunnosta ja sukupuolesta riippumatta. Sivananda-tunti alkaa ja loppuu rentoutuksella. Kurssilla on tauko 22.3-29.3. Kaksikielinen kurssi.

830213X Sivananda jooga jatkokurssi, Tuovila

Tuovilan koulu, voimistelusal

19.1.-12.4.2012, 20 oppituntia

Kurssimaksu 30,00 €

To 19.15-20.45

Katja Nurminen

Enintään 20 opisk.

Kts. ed. Ota mukaan jumppa-alusta.

830204X Äijäjooga, Sepänkylä

Aikuisopisto (peilisali)

16.1.-2.4.2012, 22 oppituntia

Kurssimaksu 30,00 €

Ma 17.30-19.00

Ralf Blom

Enintään 25 opisk.

Keveitä perusharjoituksia ja rentoutumista. Mitä jäykempi äijä sen soveliaampi. Kaikenlaiset, myös norjat äijät ovat tervetulleita. Tunti on vastapainoa kiireelle, suorittamiselle ja kaikenlaiselle kilpailulle. Pyrkimyksenä ei ole seistä päällä vaan tukevasti jaloilla. Mukaan kiristämättömät vaatteet. Kaksikielinen kurssi.

830222X Syvävenytys, Sepänkylä

Mustasaaren keskuskoulu, pieni liikuntasali

16.1.-2.4.2012, 22 oppituntia

Kurssimaksu 35,00 €

Ma 19.00-20.30

Katja Nurminen

Enintään 25 opisk.

Keskitytään sekä venytykseen, että liikkuvuuden lisäämiseen. Tunti aloitetaan kehoa avaavilla liikkeillä, jonka jälkeen jatketaan erilaisilla pitkäkestoisilla venytyksillä, jotka auttavat lihaksia rentoutumaan täydellisesti. Tunnin tarkoituksena on poistaa jännityksiä koko kehosta ja näin lisäämään energiaa ja kestävyyttä sekä lisäämään liikkuvuutta. Tunti on mielen ja kehon tunti, joka sopii kaikille! Ota mukaan vähintään kaksi tyynyä/vilttiä tms. joita käytetään asentojen korjailuun.

830220X Perjantaivenytys, Sepänkylä

Aikuisopisto (peillisali)
20.1.-13.4.2012, 14,6 oppituntia
Lena Paxal, Ann-Charlotte Helgas
Kurssimaksu 22,00 €

Pe 16.30-17.30

Enintään 15 opisk.

Pehmeä viikonlopun aloitus, jossa lämmittelyn jälkeen tehdään pitkäkestoisia syvävenytys- ja rentoutusharjoituksia. Kaksikielinen kurssi.

830223 Aamuvenytys, Sepänkylä

Aikuisopisto (peillisali)
17.1.-2.4.2012, 13,3 oppituntia
Kurssimaksu 20,00 €

Ti 8.30-9.30

Katja Nurminen
Enintään 15 opisk.

Hyvä päivä alkaa mukavalla venyttelyllä, tasapainoharjoituksilla ja hengitys- ja rentoutusharjoituksilla. Kurssilla on tauko 27.3.

830209X Taiji aamuvoimistelu, Sepänkylä

Aikuisopisto (peillisali)
18.1.-11.4.2012, 16 oppituntia
Kurssimaksu 24,00 €

Ke 7.00-8.00

Johan Tasanko
Enintään 16 opisk.

Kaksikielinen taiji-kurssi sekä aloittelijoille että heille, jotka haluavat syventää osaamistaan. Taiji on alunperin kiinalainen kamppailulaji, mutta nykyisin sitä harrastetaan eniten hitaiden liikkeiden avulla kuntoa ja terveyttä ylläpitävänä sekä mieltä ja kehoa tasapainottavana liikuntamuotona. Kurssilla opit taijin 24 liikkeen sarjan ja taijin perusteet, jotka antavat tasapainoa ja energiaa elämään. Kaksikielinen kurssi.

830216 Pilates alkeis-/kertauskurssi, Sepänkylä

Senioripiste
17.1.-21.2.2012, 8 oppituntia
Kurssimaksu 72,00 €

Ti 16.45-17.45

Anne Toivonen-Temiz
Enintään 15 opisk.

Kurssi on tarkoitettu sinulle, joka haluat kokeilla Pilatesta tai kerrata unohtuneita taitoja. Pilates on huippuunsa hiottu kehonhallintatekniikka, joka vahvistaa syviä vatsalihaksiasi ja keskivartaloasi tehokkaasti, kohentaa ja ylläpitää ryhtiäsi sekä pitää selkäsi terveenä. Menetelmän avulla voit harjoittaa itsellesi sulavalinjaisen, trimmatun ja vahvan lihaksiston. Tulokset sekä tunnet kehosi hyvinvoinnissa että näet vartalosi ääriviivoissa. Kaksikielinen kurssi.

830217 Pilates jatkokurssi, Sepänkylä

Senioripiste
6.3.-15.5.2012, 13,3 oppituntia
Kurssimaksu 120,00 €

Ti 16.45-17.45

Anne Toivonen-Temiz
Enintään 15 opisk.

Kurssi on tarkoitettu sinulle, joka haluat kokeilla Pilatesta tai kerrata unohtuneita taitoja. Pilates on huippuunsa hiottu kehonhallintatekniikka, joka vahvistaa syviä vatsalihaksiasi ja keskivartaloasi tehokkaasti, kohentaa ja ylläpitää ryhtiäsi sekä pitää selkäsi terveenä. Menetelmän avulla voit harjoittaa itsellesi sulavalinjaisen, trimmatun ja vahvan lihaksiston. Tulokset sekä tunnet kehosi hyvinvoinnissa että näet vartalosi ääriviivoissa. Kaksikielinen kurssi.