

# afrotanssi

arabian kieli ja kulttuuri

# blogit

# capoeira

# Keravan Opisto



KURSSIT  
KEVÄT 2012

eesti keele klubi • intensiivinen kirjoitus

elävän mallin piirustus • ¡FANTÁSTICO!

häntä heilumaan • intensiivinen kirjoitus

kahvakuulailu • kaupunkiviljely

language cafe • nuorten peliklubi

muista pääasia • opiston sekakuoro

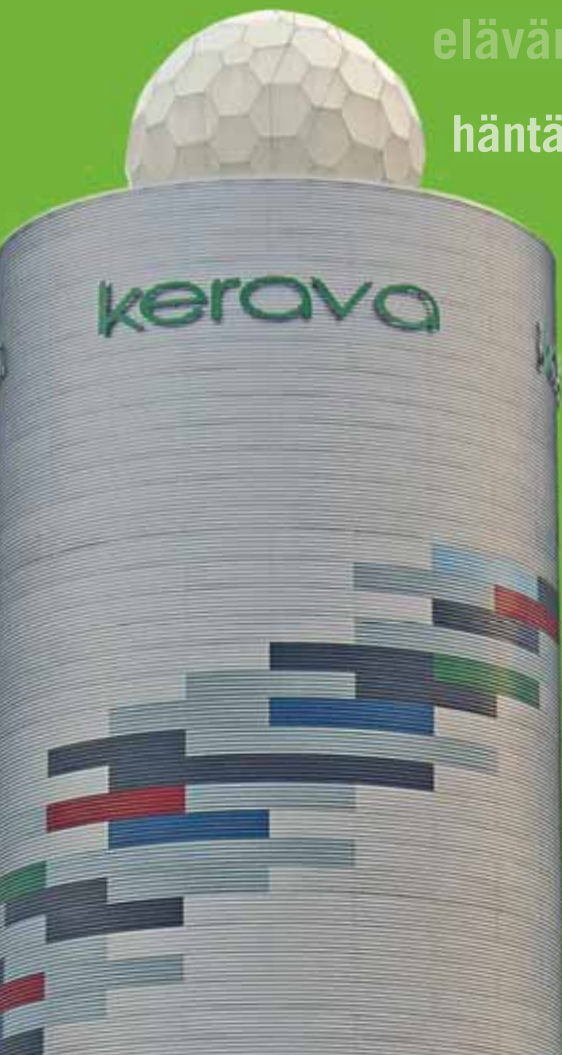
parilatino • punttikoulu

rentouttava päähieronta • salsa

teatteri ja improvisaatio • työturvallisuuskortti

vapauta lauluäänesi • zumba

yksinlaulu • äijäjooga



# ANTENNIT ULKONA – LÄHELLE JA KAUAS

**V**uosi on vaihtunut. Samalla alkaa Keravan Opiston uusi kevätlukukausi. Opiston ohjelmassa jatkuvat monet syksyllä alkaneet kurssit. Tarjolla on myös paljon uutta ja ennen näkemätöntä.

Omaehtoinen opiskelu ja harrastaminen tuo elämäämme uutta sisältöä, hengähdystauon sekä rentoutumiskeinon arjen rutiinien ja haasteiden keskelle. Mielen ja kehon ravitseminen voimaannuttaa ja lisää hyvinvointiamme kokonaisvaltaisesti.

Olemme kaikki yksilöitä ja meitä kiinnostavat eri asiat. Keravan Opisto pyrkii kuuntelemaan herkällä korvalla opiskelijoiden palautteita ja toiveita, joiden perusteella luento- ja kurssitarjontaa monipuolistetaan ja uudistetaan. Samalla opistossa pidetään antennit ulkona myös ammatillisesti, seurataan mitä uusia teemoja toimintaympäristön ja maailman muutokset tuovat tullessaan.

Opiston toimintaympäristö on Kerava ja kaupunkimme lähiympäristö – ennen kaikkea tämän seudun ihmiset sekä meille tärkeät asiat ja tiedontarpeet. Tässä mielessä kansalaisopisto on aina paikallinen kehittämiskeskus. Kun ihmiset oppivat, kehittyvät ja voivat hyvin, kasvaa myös kaupungin sekä lähialueen osaaminen ja hyvinvointi.

Paikallisuuden korostaminen ei tarkoita sulkeutumista muulta maailmalta, päinvastoin. Opisto pyrkiiin verkostoitumaan kansainvälisesti ja osallistumaan esimerkiksi opiskelijaryhmien vaihtoihin ja järjestämään kursseja jonkin verran myös muissa maissa. Tässä tukeudumme Keravan kaupungin monipuoliseen ystävyys- ja kumppanuuskuntien verkostoon. Näistä kaupungeista löytyy myös vastavuoroista kiinnostusta Keravaa ja Suomea kohtaan. Opistossa kehitettävän ruohonjuuri-tasoisien kansainvälistymisen tueksi on saatu jonkin verran myös ulkoista tukea eri rahoituslähteistä.

Vuosi 2012 on EU:ssa nimenty aktiivisen ikääntymisen ja sukupolvien välisen solidaarisuuden teemavuodeksi. Kansalaisopistomme aktivoi ikääntyviä monipuolisesti heille suunnatuilla kursseilla. Suurin osa kursseistamme ja luennoistamme ovat kuitenkin avoimia kaikenikäisille ja näin ollen rohkaisevat eri-ikäisten opiskelijoiden kohtaamiseen ja vuorovaikutukseen. Nuo-ret, keski-ikäiset ja ikääntyvät miehet sekä naiset ovat tänäkin vuonna yhtä tervetulleita uusiin ja syksyllä alkaneisiin ryhmiimme.

Antoisaa opinnollista kevättä Keravan Opistossa!

**Pertti Rantanen**  
rehtori



**Rehtori Pertti Rantanen.**

# SISÄLTÖ

## Keravan Opisto

Vanha kaupungintalo, 3. krs

Osoite: Aleksis Kiven tie 4  
04200 KERAVA  
puh. (09) 2949 2352  
sähköposti: keravanopisto@kerava.fi  
www.kerava.fi/keravanopisto.asp

## Toimisto avoinna

2.–5.1.2012 ma-to 10:00–15:00

9.–31.1.2012 ma-to 12:00–17:30,  
pe 10:00–12:30

1.2.2012– ma-to 10:00–15:00,  
pe 10:00–12:30

## Kansikuva ja taitto:

Tenho Järvinen/ Tenhelp Oy, Kerava

## Paino:

Savion Kirjapaino Oy, Kerava 12/2011

## Paperi:

reprint, 70 % kierrätyspaperi

Yhteystiedot .....	4
Ilmoittautuminen .....	4
Yleistä opistosta ja opiskelusta .....	5

<b>LUENNOT, MATKAT JA TAPAHTUMAT .....</b>	<b>6</b>
<b>AVOIN YLIOPISTO .....</b>	<b>10</b>

<b>ERIKOISKURSSIT .....</b>	<b>10</b>
Kursseja miehille .....	12

<b>YHTEISKUNNALLISET JA HUMANISTISET AINEET .....</b>	<b>14</b>
Talous .....	14
Työelämä .....	14
Historia .....	14
Psykologia ja kasvatustieteet .....	15

<b>TIETOTEKNIikka .....</b>	<b>16</b>
-----------------------------	-----------

<b>KIELET .....</b>	<b>18</b>
Suomi .....	18
Ruotsi .....	18
Englanti .....	18
Ranska .....	21
Espanja .....	21
Italia .....	22
Saksa .....	23
Venäjä .....	24
Muut kielet .....	25

<b>TAIDEAINEET .....</b>	<b>27</b>
Näyttämötaiteet .....	27
Musiikki .....	27
Kulttuuri ja kirjallisuus .....	29
Valokuvaus .....	29
Kuvataiteet .....	30
Muu taide .....	31

<b>KÄYTÄNNÖN TAIDOT .....</b>	<b>32</b>
Käsityö .....	32
Käden taidot .....	36
Ruoka ja ravitsemus .....	40
Puutarha .....	42
Vesiliikenne .....	42

<b>TERVEYS, LIIKUNTA JA TANSSI .....</b>	<b>43</b>
Terveys ja itsehoito .....	43
Jumpat ja zumba .....	44
Kuntoliikunta .....	45
Muu liikunta .....	46
Itämaisets lajit .....	46
Tanssi .....	49
Sirkus .....	51

Yleiset asiat

Luennot, tapahtumat ja matkat

Avoin yliopisto

Erikoiskurssit

Yht.kunn. ja humanistiset aineet

Tietotekniikka

Kielet

Taideaineet

Käytännön taidot

Hyvinvointi, liikunta ja tanssi

## OPISTON HENKILÖSTÖ JA VASTUUALUEET

### Toimisto

Opintosihteeri

Merkonomi **Taia Pauri**

Asiakaspalvelu ja kurssihallinnointi  
(040) 318 2564, taia.pauri@kerava.fi

### Hallinto- ja taloussihteeri

Yo-merkonomi **Sirpa Kiuru**

Asiakaspalvelu ja taloushallinto  
(040) 318 2438, sirpa.kiuru@kerava.fi

### Kouluisäntä

Nikkarin koulu opetuskautena ma-pe -iltaisina  
klo 15 alkaen **Janne Heikkinen**, (040) 318 2215

### Rehtori

VTM **Pertti Rantanen**

Opiston hallinto ja kehittäminen, yhteiskunnalliset  
aineet  
(040) 318 2055, pertti.rantanen@kerava.fi

### Apulaisrehtori, taideopettaja

TaM **Teija Leppänen** (Virkavapaalla lukuvuoden 2011-  
2012, vastuualueita hoitaa **Mari Raatikainen**.)

Taideaineet: kuvataide, posliinimaalaus, keramiikka,  
tanssi, sirkus, musiikki, digikuvaus, lausunta, näyttä-  
mötaitteet, kirjallisuus ja avoin yliopisto

### Suunnittelija-koordinaattori, vs.

VTM **Mari Raatikainen**

Erikoiskurssit, tilauskoulutus, suunnittelu-, kehittämis-  
ja projektityö, tiedotus ja markkinointi  
(040) 318 2471, mari.raatikainen@kerava.fi

### Kieltenopettaja

HuK **Leena Julmala**

Kielet: englanti, ranska, espanja ja italia, liikunta,  
terveys  
(040) 318 2876, leena.julmala@kerava.fi

### Kieltenopettaja

FM **Paula Konka**

Kielet: suomi, ruotsi, saksa, venäjä ja muut kielet,  
liikunta, jooga, ensiapukurssit  
(040) 318 2877, paula.konka@kerava.fi

### Taitoaineiden suunnittelijaopettaja

Ktyo, KM **Aune Soppela**

Taitoaineet: tekstiilityö, askartelu, tekninen työ,  
vesiliikenne, tietotekniikka  
(040) 318 2850, aune.soppela@kerava.fi

### Kudonnanohjaaja

Artenomi **Kristiina Elomaa-Kallas**

Kudontakurssit  
(040) 318 4418, kristiina.elomaa-kallas@kerava.fi

## ILMOITTAUTUMINEN

**Ilmoittautuminen on sitova. Ilmoittautuessasi sitoudut maksamaan kurssin.  
Kun ilmoittaudut netissä tai puhelimitse, saat viitenumeron maksamista varten.  
Erillistä laskua ei lähetetä kotiin.**

Ilmoittautuminen kursseille alkaa **ma 9.1.2011 klo 12:00**,

liikunta-, jooga-, tanssi- ja sirkuskurssien osalta **ti 10.1.2011 klo 12:00**.

**Voit ilmoittautua kursseille kolmella vaihtoehdoisella tavalla:**

- 1. verkon kautta osoitteessa [www.kerava.fi/keravanopisto.asp](http://www.kerava.fi/keravanopisto.asp)**
- 2. puhelimitse numeroon (09) 2949 2352**
- 3. opiston toimistossa**

Opisto tarvitsee ilmoittautujan nimen, osoitteen, puhelinnumeron, mahdollisen sähköpostiosoitteen sekä henkilötunnuksen asiakaslähtöiseen yhteydenpitoon.

Kurssipaikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Sähköpostitse ei voi ilmoittautua.

Verkon kautta ilmoittautuessasi saat ilmoittautumisnumeron, jonka avulla voit myöhemmin tarkistaa, mihin olet ilmoittautunut. Ota numero talteen.

Voit ilmoittaa kursseille itsesi lisäksi yhden henkilön.

Kurssien pituus on ilmoitettu oppitunteina. Yhden oppitunnin pituus on 45 minuuttia.

## KURSSIMAKSUT

Ilmoittautuessasi kurssille sitoudut maksamaan kurssimaksun. Maksut ovat kurssikohtaisia. Kurssilla tarvittavat materiaalit opiskelijat hankkivat itse. Kurssitekstissä on mainittu, jos materiaalit sisältyvät kurssimaksuun tai jos ne voi hankkia opettajalta.

Ilmoittautuessasi saat **viitenumeron** kurssimaksun maksamista varten. Laskua ei lähetetä erikseen, ellei asiakas niin pyydä. Kurssimaksu on maksettava **14 päivän kuluessa** ilmoittautumisesta opiston toimistossa tai saamalla viitenumerolla verkossa pankkitilille: **Keravan kaupunki/ Keravan Opisto:**

## IBAN FI22 8000 1001 9702 10

Samalla viitenumerolla olevat kurssit on maksettava samalla maksukerralla. Kurssit voi maksaa myös käteiselä tai pankkikortilla opiston toimistossa. **Säilytä kuitti!**

## PERUUTUSEHDOT

Ilmoittautuessasi sitoudut kurssimaksun maksamiseen. Peruutus on aina tehtävä opiston toimistoon. Kurssin maksamatta jättäminen ei ole peruutus. Jos et osallistu kurssille, sinun on silti maksettava kurssi, mikäli et ole peruuttanut osallistumistasi.

Jos peruutat osallistumisesi kurssille viimeistään 10 päivää ennen kurssin alkua, palautetaan kuittia vastaan toimistokulujen 10 euroa ylittävä osuus. Maksua ei palauteta, jos peruutus tulee myöhemmin. **Mikäli olet ilmoittautunut kurssille ja jättänyt maksun suorittamatta, opisto lähettää maksamattomasta kurssista laskun ja huomautusmaksun 5 euroa.** Mikäli maksu yhä viivästyy, saatava siirretään perintätoimisto Lindorffin hoidettavaksi.

Opisto voi peruuttaa suunnitellun kurssin (noin viikkoa ennen kurssin alkamista), mikäli kurssille ei ole tarpeeksi osallistujia (minimiraja yleensä 10 opiskelijaa), tai opettaja sairastuu. Tällöin saat kuittia vastaan maksusi täysimääräisenä takaisin. Opettajan yhtä (1) sairaskertaa ei pääsääntöisesti korvata ylimääräisellä kokoontumiskerralla.

## ALENNUSSETELIT JA STIPENDIT

### Liikunta- ja kulttuurisetelit

Keravan Opiston kurssien maksamiseen voi käyttää myös Smartumin Liikunta- sekä Liikunta- ja kulttuuriseteleitä.

Liikuntasetelillä voi maksaa vain liikunnallisten ryhmien kurssimaksuja. Liikunta- ja kulttuurisetelit kelpaavat kaikkien kurssien maksuksi. Vain avoimen yliopiston kursseja ei voi maksaa liikunta- ja kulttuurisetelillä.

Liikunta- ja kulttuuriseteleillä maksetaan opiston toimistossa, johon setelit tulee toimittaa. **Setelit voi myös lähettää opistoon postitse lähettäjän vastuulla.** Saat postitse kuitenkin vastaanotetuista seteleistä. Lisätietoja saat opiston toimistosta.

### OPH:n opintosetelit

Opetushallituksen myöntämän erityisavustuksen turvin opisto antaa alennusta opintomaksuihin seuraaville erityisryhmille:

- työttömät
- pieneläkeläiset (käytännön syistä 1 100 euroa brutto on määritelty ylärajaksi)
- maahanmuuttajat
- henkilöt, joilla on oppimisvaikeus
- alhaisen pohjakoulutuksen omaavat

Avustus kohdennetaan syyslukukaudelle ja kevätlukukaudelle. Alennus on pääsääntöisesti 50 % kurssihinnasta tai enintään 20 euroa. Kurssille voi ilmoittautua tavalliseen tapaan netin kautta, puhelimitse ja toimistossa. Kuitenkin maksun voi suorittaa vasta sen jälkeen, kun on käynyt toimistossa hakemassa varattuun kurssiin kohdistuvan alennuksen. Alennuksen voi saada vain yhdelle kurssille tai 3 luennolle/lukukausi. Muita maksualennuksia opisto ei myönnä. Opintosetelitä on jaossa rajallinen määrä.

### Sinebryhoffin harrastestipendi nuorille – nyt haettavissa!

Paikallisena toimijana Sinebryhoff haluaa tukea keravalaisia lapsia ja nuoria harrastestipendillä. Harrastestipendiä voi hakea 7–17-vuotia keravalainen nuori esimerkiksi musiikki-, taide- tai liikuntaharrastuksen kevääksi 2012. Valintaperusteina ovat mm. lapsen ja perheen elämäntilanne ja taloudelliset resurssit. Stipendi on tarkoitettu ohjattuun harrastetoimintaan urheiluseurassa, kansalaisopistossa tai taiteen perusopetusta antavassa oppilaitoksessa, esimerkiksi musiikkiopistossa, sana- tai kuvataiteen oppilaitoksessa tai tanssiopistossa.

Sinebryhoff valitsee stipendien saajat Keravan kaupungin esityksestä.

Harrastestipendin hakuaika on 1.12.2011-9.1.2012. Hakulomakkeen voit tulostaa netistä [www.sinebryhoff.fi/stipendi](http://www.sinebryhoff.fi/stipendi) tai [www.kerava.fi/avustukset.asp](http://www.kerava.fi/avustukset.asp). Voit myös hakea lomakkeen Keravan kaupunginkirjastosta (Paa-sikivenkatu 12).

Hakulomakkeen liitteineen tulee olla perillä Keravan Liikuntapalvelussa **9.1.2012 klo 16 mennessä**. Keravan Liikuntapalvelu, Metsolantie 3, 04200 Kerava. Liikuntapalvelun toimisto sijaitsee jäähalliin yhteydessä. Kuo-reen merkintä: Harrastestipendi.



## Lisätietoja:

Viestintäjohtaja **Marja-Liisa Weckström**,  
p. 040 727 6730, Sinebrychoff  
Virastopäällikkö **Pertti Rantanen**, p. 040 318 2055,  
Keravan kaupunki/ Vapaa-aikavirasto

## OPISKELUSTA JA OPISTOSTA

### Opiskelu-oikeus ja todistukset

Opiskelu-oikeus on määräaikaan mennessä ilmoittautuneella ja kurssimaksunsa maksaneella. Opisto antaa pyydettyä opiskelutodistuksen, josta peritään 5 euroa.

### Vakuutukset

Jokainen kurssille ilmoittautunut on vakuutettu.

### Avoim yliopisto

Opistossa voi suorittaa Helsingin yliopiston Avoimen yliopiston kursseja.

Ennen kurssin alkua ilmoittautuneille lähetetään kertakäyttöinen salasana, jolla voit rekisteröityä opiskelijaksi Helsingin yliopiston Avoimen yliopiston verkkosivuilla osoitteessa [www.helsinki.fi/avoim/kurssit/oppi-laitokset](http://www.helsinki.fi/avoim/kurssit/oppi-laitokset). Rekisteröidyttäsi voit osallistua opintoihin ja opintosuorituksesi voidaan kirjata Helsingin yliopiston opintorekisteriin.

### Tilauuskoulutus

Opisto tarjoaa erilaisille yhteisöille ja yrityksille tilauuskoulutuksia, jotka suunnitellaan yhteistyössä tilaajan kanssa ja räätälöidään asiakkaan tarpeita vastaavaksi. Koulutuksessa käytetään monipuolisia opetusmenetelmiä kuten ryhmätyöskentelyä ja toiminnallisia harjoituksia. Esimerkkejä vuoden 2011 toteutetuista tilauuskoulutuksista: ensiapu, suomen kieli, englannin kieli,

hygieniapassi, tietotekniikka ja kirjanpito. Lisätietoja tilauuskoulutuksista voi pyytää Mari Raatikaiselta.

Opisto tarjoaa ja järjestää myös työnohjausta, josta saa lisätietoja rehtori Pertti Rantaselta.

### Loma-ajat

Lomien ja juhlapyhien aikana ei ole opetusta, ellei siitä ole erikseen sovittu. Talviloma on 20.-24.2.2012 (viikko 8). Myöskään kiirastorstaina 5.4.2012 ei ole opetusta.

### Ehdota kurssia tai luentoa!

Otamme jälleen vastaan uusia kurssi- ja luentotoiveita. Toiveen voit lähettää opiston sähköpostiin tai suoraan aihealueen vastuuhenkilölle.

### Oletko kiinnostunut aikuisten opettamisesta?

Etsimme eri alojen ammattilaisia opettajiksi, kouluttajiksi ja luennoitsijoiksi Keravan Opistoon. Mikäli olet kiinnostunut opettamisesta, ota yhteys opiston henkilökuntaan.

### TUOREET TIEDOT JA UUTISET FACEBOOKISSA

Fanittamalla Keravan Opiston facebook-sivua saat ajankohtaista tietoa kursseista, tapahtumista ja muista asioista. Facebook-sivu löytyy osoitteesta <http://www.facebook.com/keravan.opisto>.



Opiston facebook-sivulle pääset nettisivuiltamme [www.kerava.fi/keravanopisto.asp](http://www.kerava.fi/keravanopisto.asp), ja löydät sen myös facebookista naputtelemalla hakukenttään "Keravan Opisto".

## Luennot, tapahtumat ja matkat

### Luennot

#### LEPPOISAKSI RAKENTUVA MAAILMA - TOTTA VAI UTOPIAA? (2t) 110555

to 18.00-19.30, 7.2.2012

VTT, kaupunkitutkija Timo Kopomaa,  
Keravan kirjasto, Pentinkulma-sali, 5 €



Luennolla esitellään slow/hitaus-liikettä ja leppoistamisen tekniikoita. Pohditaan myös näiden yhteyttä kaupunkisuunnitteluun ja tarkastellaan asuinalueiden kehittämisen mahdollisuuksia lähitulevaisuudessa. Kaupunkitutkija Timo

Kopomaa on kirjoittanut mm. kirjan Leppoistamisen tekniikat, jossa hän kuvaa kriittisesti aikamme kuluttavia ilmiöitä. Kopomaa myös aktivoi pohtimaan ja tekemään arkipäivisiä leppoistavia muutoksia.

#### PAINONHALLINTA ON NÄLÄNHALLINTAA (2t) 110557

to 18.00-19.30, 9.2.2012

terveysblogisti, veteraaniruuhilija Christer Sundqvist  
Keravan kirjasto, Pentinkulma-sali, 5 €



Menestyksellinen painonhallinta perustuu pitkälti siihen, miten hallitsemme näläntunnettamme. Luennolla puhutaan niistä ruoka-aineista, joilla nälkää pysyy parhaiten hallinnassa. Tule ottamaan selvää onko Christerin

ohjeistuksista apua sinullekin! Mitä mieltä Christer on vähähiilihydraattisesta ruokavaliosta?

## ELÄINTEN OIKEUDET (3t) 110565

to 18.00-20.15, 16.2.2012

FT, ympäristöfilosofian dosentti **Leena Vilka**

Keravan kirjasto, Pentinkulma-sali, 5 €



Luennolla pohditaan ihmisen suhdetta eläimiin historiallisesti ja nykyisyydessä. Mitä oikeuksia eläimet ovat historian saatossa saaneet ja mitä oikeuksia niillä nykyisin on tai pitäisi olla? Miten eläimen elämään ja kuolemaan suhtaudutaan? Mikä on eläinten perimmäinen merkitys ihmiselle? Eläimiä on lupa tappaa,

mutta onko niitä lupa rakastaa? Luennon esimerkkieläimenä on susi, johon kietoutuu hyvä ja paha, joka herättää tunteita puolesta ja vastaan.

## YSTÄVÄNPÄIVÄN SUKLAATASTING (60min.)

110559

to 18.00-19.00, 14.2.2012

Heidi Sirén SuklaaGalleriasta

Keravan kirjasto, Pentinkulma-Sali, 10 €



Ystävänpäivän iloksi suklaan ystävät pääsevät maistelemaan suklaata. Saat samalla tietoa suklaasta, eri täytteistä ja kakaopavuista sekä suklaan terveysvaikutuksista. Suklaat ovat käsintehtyjä belgialaisia konvehteja, joissa ei ole käytetty keinotekoisia säilöntä-, maku- ja väriaineita. Tilaisuuden jälkeen voit halutessasi ostaa suklaata kotiin tai ystäväälle.

## KUINKA RASVAT JA NYKYPÄIVÄN RUOKA VAIKUTTAVAT KEHOUMME? (2t) 110571

ke 18.00-19.30, 29.2.2012

DI, lis. ravintoneuvoja **Nina Westerback**

Keravan kirjasto, Pentinkulma-sali, 5 €



Ravintoneuvoja Nina Westerback luennoi oikean ruoan perusteista. Mitä nykypäivän ruoka tekee meille? Kuinka ravinnon rasvat vaikuttavat kehoon? Mitä se kolesterolin on, ja voiko ruoalla vaikuttaa siihen? Mihin kolesterolia tarvitaan? Onko

paha kolesterolin aina pahasta?

## KOLME TARINAA LAPSETTOMUUDESTA (2t) 110561

to 18.00-19.30, 8.3.2012

utkija **Anneli Miettinen**

Keravan kirjasto, Pentinkulma-sali, 5 €



Kansainvälisenä naisten päivänä Väestöliiton tutkija luennoi ajankohtaisesta naisista ja miehistä koskettavasta aiheesta: lapsettomuus lisääntyy Suomessa. Miksi? Eivätkö nuoret parit enää halua lapsia tai korkeintaan yhden lapsen? Onko vapaaehtoinen lapsettomuus osoitus itsekkyydestä vai globaalista vastuunkannosta?

Vai ovatko vastentahtoinen lapsettomuus ja raskausvaikeudet yleistyneet? Usein lapsettomuutta tarkastellaan näiden kahden – vapaaehtoinen vai vastentahtoinen – näkökulman kautta. Monille lapsettomuus on kuitenkin olosuhteiden sanelemaa. Lapsettomuudesta puhutaan usein myös naisten asiana. Silti lapsettomia miehiä on huomattavasti enemmän kuin lapsettomia naisia. Luento käsittelee myös lapsettomuuteen liittyviä kokemuksia nykypäivän Suomessa.

## MITEN RUUANTUOTANTO VAIKUTTAA YMPÄRISTÖÖN? (2t) 110577

ti 18.00-19.30, 13.3.2012

agroekologian professori **Juha Helenius**

Keravan kirjasto, Pentinkulma-sali, 5 €

Tiesitkö, että kun nelihenkinen perhe syö kaurapuuroa, suurin ilmastokuorma syntyy puuron keittämisessä hellalla? Ruoka on pitkään ollut ympäristötietoisien ihmisen keino hallita omia ilmastopäästöjään. Kuluttajille tarjotaan tietoa ruokien hiilijalanjäljistä sekä erilaisia hiilijalanjälkilaskureita. Faktat ruoan ympäristövaikutuksista voivat kuitenkin yllättää ja "faktoista" myös kiistellään eri tieteenalojen kesken. Mikä on totuus ruuantuotannon ympäristövaikutuksista vai onko sitä? Luento järjestetään yhteistyössä Helsingin yliopiston Avoimen yliopiston kanssa.

## HELSINGIN PAINAJAISET (2t) 110563

to 17.30-20.30, 19.3.2012

kirjailija **Yousif Abu Al Fawz**

Talkoorenkaan toimintakeskus, Aleksis Kiven tie 19



Keravalla asuva kirjailija Yousif Abu Al Fawz kertoo ja keskustelelee uusimmasta romaanistaan nimeltä Helsingin painajaiset. Kirja julkaistiin syyskuussa Syyrian Damaskoksessa arabiaksi ja siitä on tekeillä suomennos. Romaani kertoo Suomen islamisteista,

jotka suunnittelevat pommi-iskua Helsingin keskus-



taan. Kirja käsittelee faktaa ja fiktion kautta väkivaltaa ja sen identiteettiä, juuria sekä vaaroja. Romaanin tapahtumat sijoittuvat pääasiassa Helsinkiin ja Keravalle. Tilaisuus järjestetään yhteistyössä Talkoorenkaan kanssa ja Tarakka-hankkeen tuella. Luento pidetään Talkoorenkaan toimintakeskuksessa osoitteessa Aleksis Kiven tie 19, Kerava. Paikalla on tulkki ja kahvila on avoinna. Luento on osallistujille maksuton.

## KUINKA KÄSITYÖ RAVITSEE AIVOJA? 110403

ti 18.00-19.30, 20.3.2012

dosentti, TkT Minna Huotilainen

Keravan kirjasto, Pentinkulma-sali, 5 €



Dosentti, aivotutkija Minna Huotilainen Helsingin yliopistosta ja Työterveyslaitokselta esittelee aivotutkimusmenetelmiä ja niillä saatuja tuloksia käsityön näkökulmasta. Käsillä tekemisessä on monta yllättävää piirrettä, jotka vaikuttavat aivotoimintaa virkistävästi. Luennolla

kerrotaan esimerkkejä siitä, kuinka käsillä tekeminen vaikuttaa ihmisen luovuuteen ja ohjaa ajattelua uusille urille. Tällä luennolla toivotaan neulottavan! Luento toteutetaan yhteistyössä Helsingin yliopiston Avoimen yliopiston kanssa.

## SETUKAISTEN KULTTUURISTA (2t) 110405

ti 18.00-19.30, 10.4.2012

Kansatieteilijä ja tutkija Mare Piho

Keravan kirjasto, Pentinkulma-sali, 5 €



Luennolla Setumaan tutkija, kansatieteilijä Mare Piho kertoo setukaisten kulttuurista ja pukeutumisesta. Luento ilmainen käsiyömatkalaisille, muilta 5 €.

## HÄNTÄ HEILUMAAN - KOIRANKOULUTUS POSITIIVISIN MENETELMIN (2t) 110569

ma 18.00-20.00, 11.4.2012

ongelmakoirakouluttaja Antje Casper

Keravan kirjasto, Pentinkulma-sali, 5 €



Luento on jatkoa syksyn Häntä heilumaan! -luentosarjalle. Luennolle ovat tervetulleita kaikki, jotka kaipaavat käytännön vinkkejä koiran tapakasvatukseen ja koulutukseen positiivisella vahvistamisella. Luennolla saat pikakertauksen koirankoulutuksen periaatteisiin sekä paljon käytännön esimerkkejä ja vinkkejä: kuinka opetat koirasi otta-

maan sinuun kontaktia oma-aloitteisesti, miten käytät kohdetyökaluja erilaisten käytöskien aikaansaamiseksi, kuinka koulutus jaksotetaan, miten usein ja mihin

suuntaan palkitaan sekä kuinka ehdollista vahvistetta käytetään oikein.

## OPPIMISONGELMAT - TUNNISTAMINEN, TESTAAMINEN JA APUVÄLINEET (2x2t) 110575

to klo 18-20, 12.-19.4.2012

erityisopettaja Tuomo Loukomies

Keravan kirjasto, Pentinkulma-sali, 9 €



Luennoilla valotetaan nuorten ja aikuisten oppimisongelmia. Ensimmäisellä luennolla keskitytään oppimisvaikeuksien tunnistamiseen ja testaamiseen. Jälkimmäisellä luennolla esitellään yleisiä opetusmenetelmällisiä keinoja, pedagogista tukea, erityisjärjestelyitä

sekä erilaisia oppimista tukevia ja avustavia apuvälineitä. Oppimisvaikeuksiin keskittyvät luennot on tarkoitettu ennen kaikkea oppimisen ongelmien kanssa kamppaileville henkilöille itselleen, mutta myös alan ammattilaisille. Luennot pitää Keravan lukion erityisopettaja Tuomo Loukomies. Luentosarja järjestetään yhteistyössä Keski-Uudenmaan erilaiset oppijat ry:n kanssa. Lisätietoja teemasta löydät osoitteesta [www.erityisopetus.com](http://www.erityisopetus.com).

## KOIRAN LUONNOLLINEN RUOKINTA (2t) 110567

ma 18.00-20.00, 16.4.2012

eläinten luontaisterapeutti, ravintoneuvoja Malin Ekblom

Keravan kirjasto, Pentinkulma-Sali, 5 €



Luento on suunnattu koiraansa luonnollisella periaatteella ruokkiville ja kaikille, jotka haluavat syventävää tietoa koiran raakaruoinnasta. Syöminen on enemmän kuin ruokakupin tyhjentämistä, koirat ovat luotuja tekemään työtä ruokansa eteen. Ottamalla huomioon

miten, mistä ja miten usein ruuan tarjoat, koirasi saa toteuttaa lajityypillistä tarpeitaan kuten ruoan etsimistä, tutkimista ja pureskelua. Luento tarjoaa tietoa ja keskustelua koiran ruokavalion monipuolisuuden tärkeydestä ja ruokkimisesta epäsäännöllisesti isommilla aterioilla. Luennolla käsitellään ruoan ja ruokintatavan vaikutuksia koiran käyttäytymiseen. Lisäksi luennolla keskustellaan mahdollisista raakaruoinnin ongelmista ja niiden ratkaisukeinoista. Luennoitsija Malin Ekblom on ravintoneuvoja ja eläinten luontaisterapeutti, joka on kirjoittanut "Koiran luonnollinen ruokinta" -kirjan sekä ollut mukana Hienosti Hihnassa -ohjelmassa. Lisätieto aiheesta osoitteesta [www.koiranruokinta.amaris.fi](http://www.koiranruokinta.amaris.fi).

## Tapahtumat ja matkat

### AVOIMET OVET (3t) 110401

ke 17-19.30, 18.1.2012

**Aune Soppela, Kristiina Elomaa-Kallas, Titte Neuvonen, Hopeataiturit**

**Hyppärän käsityöasema**

Opiston syksyn kurssien, kudonta-aseman ja Hopeataitureiden toiminnan esittelyä. Titte Neuvosen bigshotin työnäytös.

### KÄSITYÖKIRPPIS (6t) 110411

la 10-14.30, 3.3.2012

**Ktyo, KM Aune Soppela**

**Nikkari ruokala 1.01, 28 €**

Tule myymään kaappiesi kätöistä käsityötuotteita, -tarvikkeita, -välineitä, vanhoja, uusia tai keskenjääneitä käsitöitä, kirjallisuutta yms. itsellesi tarpeettomaksi käynnystä käsitöihin liittyvää tavaraa. Ei yhdistyksille, ei omia pöytiä. Voit ilmoittautua myyjäksi netissä, mutta ilmoita toimistoon (keravanopisto@kerava.fi tai 09-29492352) kumman pöydän haluat: isompi pöytä (160x70 cm) 28 €/kpl tai pienempi (120x70 cm) 21 €/kpl. Isompia pöytiä 30 kpl, loput pieniä. Tiedustelut aune.soppela@kerava.fi

### ELÄVÄ KIRJASTO 10.3.2012

**Keravan kirjasto, Paasikivenkatu 12**

Millaista on maahanmuuttajan, turkistarhaajan, seksityöläisen tai entisen vangin elämä? Elävässä kirjastossa lainaamme oikeita, eläviä ihmisiä. Voit lainata elävän kirjan 20 minuutin pituiseen keskustelutuokioon. Kohtaa ennakkoluulos - lainaa elävä kirja!

### KANSAINVÄLINEN ILTA 219875

to 18.00-21.00, 29.3.2012

**Nikkarin koulun ruokala, Keskikatu 5**

Iltaan ovat tervetulleita kaikki kansainvälisyydestä ja monikulttuurisuudesta kiinnostuneet. Nautitaan yhdessä monikulttuurisen toiminnan hedelmistä! Ideoidaan, verkostoidutaan ja tutustutaan. Luvassa on laulua, soittoa, lausuntaa, tanssia ja pientä suuhunpantavaa. Paikalliset kansainväliset ja monikulttuuriset yhteisöt ja järjestöt voivat esitellä toimintaansa tapahtumassa omista pöydistä. Kansainvälinen ilta järjestetään Keravan monikulttuurisen Tarakka-hankkeen tuella. Esitepöydän varaukset ja lisätiedot: Paula Alatalo, Monikulttuurinen perhekerho Topaasi, p. 040-318 2780. Tervetuloa!

### KÄSITYÖMATKA TARTOON JA RIIKAAN 110407

ma-ke 6.00-21.00, 30.5.2012-4.6.2012

**Mare Piho, Aune Soppela ja Marjo Vainio**  
**Tilaisajopysäkki, 200 €**

Tule mukaan mielenkiintoiselle matkalle Viroon ja Lat-

viaan. Yöymme yhden yön Tartossa, jossa kaupunkiin ja käsityökohteisiin tutustuminen. Torstain vietämme Setumaalla, josta jatkamme illalla Riiikaan. Setumaalla oppaanamme tutkija Mare Piho, setukainen itsekin. Perjantaina tutustumista Riian kaupunkiin, käsityökohteisiin, alan kouluun ja harrastuspaikkaan. Lauantai kuuluu Juglan ulkoilmamuseon käsityömessuilla ja sunnuntai Rundalenin palatsissa. Majoitumme Diklin kartanossa, josta maanantaina Pärnun kautta Tallinaan. Pärnussa vierailu käsityökeskuksessa. Laiva Helsingissä 20.30. Bussi käytössämme koko matkan sekä suomenkielisen oppaan palvelut. Ilmoita toimistoon haluamasi huonekaveri ja ruoka-aineallergiat. 1 hh huone +160 €. Ilmoittautuminen 10.3. mennessä (ilm. maksu 200 €), loput laskutetaan huhtikuun lopussa. Tarkempi ohjelma kohdasta Lisätietoja kurssista. Tervetuloa käsityöohjelmalliselle matkalle mukavassa seurassa!

### KULTTUURI- JA OPINTOMATKA SAKSAAN 219891

**Aschersleben ja Harz-vuoristo**

**23.-26.8. 2011 (4pv) 219891**

Kulttuuri- ja tutustumismatka sinulle, joka olet kiinnostunut Saksasta, sen kielestä ja kulttuurista pintaa syvemältä. Harzvorlandissa sijaitseva yli 1250 vuoden ikäinen viehättävä Aschersleben on Sachsen-Anhaltin osa-valtion vanhin kaupunki ja Keravan saksalainen kumppani.

Matkan aikana tutustutaan Ascherslebenin historiaan ja nykypäivään, vieraillaan Harz-vuoristossa sekä seudun viehättävissä pikkukaupungeissa. Majoittuminen hotellissa/ pensionaatissa kaupungin keskustassa.

Matkan hinta selviää viimeistään helmikuussa. Hinnassa mukana lennot, bussikuljetukset, majoitus, ruokailut sekä monipuolinen ohjelma kuljetuksineen. Ohjelman suunnittelussa ja toteutuksessa on mukana Tuusulanjärven Suomi-Saksa-ystävyyseura.

Ilmoittautumismaksu 100 euroa. Se palautetaan, jos osallistuminen peruutetaan ennakkoon ilmoittautuneille annettavaan määräpäivään mennessä.

**Lisätiedot:** Pertti Rantanen, p. 040-3182055 ja pertti.rantanen@kerava.fi

### OLOHUONEIDEN KULTTUURIVIKKO

Olohuoneissa vietetään kulttuuriviikkoa huhtikuussa 16.-22.4.2012, jolloin järjestetään erilaisia kulttuuriin liittyviä tapahtumia. Olohuoneet ovat kaikille avoimia kohtaamisen paikkoja, jonne voi tulla tapaamaan muita ihmisiä tai juomaan kupposen kahvia. Lisätietoja teemaviikosta ja olohuoneista osoitteessa: <http://olohuoneverkosto.yhdistysavain.fi/>



TERVEYDEN JA  
HYVINVOINNIN LAITOS

### LUOVAN KIRJOITTAMISEN PERUSOPINNOT (25 op) 111103

la-su 10.00-17.00, 7.1.2012-12.2.2012

FM, Kirjailija Kari Saviniemi

Nikkari lk 1.55, 95 € / osio

Turun yliopiston vaatimusten mukaista opetusta, joka järjestetään Keravan Opistossa lukuvuonna 2011-2012. Keväällä 2012 toteutetaan seuraavat osiot, joihin voi ilmoittautua 2.1.2012 alkaen:

Proosa la-su 7.-8.1. ja la 14.1. klo 10-17.

Tietokirjoittaminen la-su 21.-22.1. ja la 28.1. klo 10-17  
Arviointi ja koonti la 4.1., la-su 11.-12.2. klo 10-17

Luovan kirjoittamisen opintojen tavoitteena on antaa laaja-alaiset kirjoittamisen perustaidot. Luovan kirjoittamisen opinnoissa kirjoittamista tarkastellaan ja harjoitetaan niin taiteellisen, tieteellisen kuin yleisen yhteiskunnallisen viestimisenkin välineenä. Opinnoissa perehdytään erilaisiin kirjoittamisen traditioihin ja kirjallisen kulttuurin toimintatapoihin, ja opiskelija oppii suh-

teuttamaan omaa kirjoittamistaan tähän historialliseen ja yhteiskunnalliseen taustaa. Luovassa kirjoittamisessa hyödynnetään kirjoittamista käsittelevää teoreettista ja historiallista tietoa, mutta työskentely tapahtuu pääosin käytännön kirjoitusharjoitusten ja niihin liittyvän analyysin avulla. Tavoitteena on monipuolinen, reflektoitu kirjoittamisen osaaminen ja kirjallisen kulttuurin ymmärtäminen.

Perusopinnoissa tutustutaan kirjallisen kulttuurin käytäntöihin sekä erilaisten tekstilajien historiaan, toimintatapoihin ja analyysiin. Opiskelija harjaantuu erilaisten tekstityyppien kirjoittamiseen, hän oppii lähestymään omaa kirjoittamistaan analyyttisesti sekä näkemään kirjallisen kulttuurin toimintatapaa ja historiallisia kehityslinjoja. Perusopinnot sisältävät kirjoittamisen teorian opiskelua – unohtamatta myöskään historiallista näkökulmaa – mutta asioiden opettelu tapahtuu ensisijaisesti käytännön kirjoittamisharjoittelun ja siihen liittyvän analyysin kautta.

## ERIKOISKURSSIT

Keravan Opistossa käynnistyi syksyllä monikulttuurista toimintaa kehittävä Tarakka-hanke, joka saa tukea toimintaansa opetusministeriöltä lukuvuodeksi 2011-2012. Hankkeen tuella toteutetaan syksyllä alkaneita sekä uusia kursseja, joilla kannustetaan monikulttuuriseen ja kansainväliseen toimintaan ja vuorovaikutukseen Keravalla.

Tarakka-työryhmässä ovat mukana Monikulttuurinen perhekerho Topaasi, Keravan lukio ja aikuislukio, Keravan kirjasto sekä Setlementti Louhelan Monikulttuurinen rinki.



### KANSAINVÄLINEN NUORTEN PELIKLUBI (8x2t) 219865

to 17.00-18.30, 2.2.2012-10.5.2012

Ohjaaja Jyrki Brandt

Keravan kirjasto, Satusiipi

Pojat sekä tytöt, tervetuloa pelailemaan rennossa kansainvälisessä tunnelmassa! Nuorten klubi on kansainvälinen kohtaamispaikka yli 16-vuotiaille nuorille ja nuorille aikuisille. Klubi-illoissa pelataan lautapelejä, juodaan teetä ja käydään testaamassa liikuntalajeja (futis, lentis, koripallo, keilailu jne) tai katsomassa otteita ryhmän kiinnostuksen mukaan. Ryhmä kokoontuu

**UUSI**

joka toinen torstai. Klubi-illoissa puhutaan suomea ja tarvittaessa englantia. Klubi toteutetaan yhteistyössä Setlementti Louhelan Monikulttuurisen Ringin kanssa. Mukaan voi tulla milloin tahansa koko kevään ajan. Klubi on osallistujille maksuton.

### TUKIHENKILÖKSI MIELENTERVEYS- KUNTOUTUJALLE (7x4t) 219867

to 17.30-20.30, 26.1.-15.3.2011

VTM Timo Peltovuori

Nikkari lk 1.50, 10 €

Koulutusohjelmassa luodaan ihmisläheisestä vapaah-

toistystä kiinnostuneille valmiudet toimia mielenterveyskuntoutujan tukihenkilönä. Koulutuksen jälkeen järjestetään halukkaille oma tuettava kuntoutuja. Tukihenkilö on tärkeä tuki kuntoutumisessa ja arjen asioiden kanssa pärjäämisessä. Moni kuntoutuja tarvitsee myös aikuista ihmistä ja kaveria, jonka kanssa jutella, käydä kahvilla, kävelylenkillä tai jossakin yhteisessä harrastuksessa.

Tuettavat kuntoutajat ohjautuvat kurssin käyneille pääasiassa keravalaisen Sopimuskeski ry:n kautta. Kurssisisällön tuottaa Mielenterveyden Keskusliitto ry. Kurssiohjelman aikana käsitellään mm. mielenterveysongelmien kohtaamista, tukihenkilön roolia, taitoja ja toimintatapoja. Tukihenkilöksi lähteville tarjotaan mahdollisuus vertaistyönohjaukseen ja verkostotukeen. Kurssilla on tauko viikolla 8.

### MAANANTAISOTURIT -KAHVAKUULA-KOULUTUS (180min.) 830203

la 12.00-15.00, 18.2.2012

kahvakuulaurheilun maailmanmestari, valmentaja Kukka Laakso

Power Center, Santaniitynkatu 3, 45 €

Kahvakuulaurheilun maailmanmestari ja Maanantaisoturit-kirjan kirjoittajan toivottu kahvakuulukurssi Keravalla! Kurssilla opit perusliikkeet ja nostotekniikat. Harjoittelussa keskitytään isoihin liikeratoihin ja niiden tekniikoihin. Tavoite on oppia mahdollisimman turvallinen, taloudellinen ja tehokas tapa nostaa. Kurssi sopii aloittelijoille, mutta myös kokeneemmille harrastajille. Tekniikan tarkistelusta hyötyvät yleensä kaikki. Kurssilla keskitytään oppimiseen. Toki myös treenataan, mutta kukin voi itse skaalata treenien haastavuuden kuntonsa mukaan. Osallistujat saavat mukaan materiaalia ja halukkaat magnesiumit kahvaan. Kurssilla on käytössä on 8, 12, 16 ja tarvittaessa 20-kiloisia kisakuulia. Jos omistat kilpamallisen kuulan, ota se mukaan, niin saat varmasti sopivan painoisen treenikuulan. Vähintään tarvitet mahdollisimman kovapohjaiset kengät (sisäliikuntakengät ok, lenkkarit huonot), rannesuojat/hikinauhat suositeltavat sekä vesipullo. Kurssille otetaan max. 20 osallistujaa. Kurssi pidetään liikuntakeskus Power Centerin ryhmäliikuntatilassa, os. Santaniitynkatu 3, Kerava.

### ITSEPUOLUSTUS NAISILLE, PERUSKURSSI (5x2t) 830207

ke 17.15-18.45, 1.2.-7.3.2012

ju-jutsuseura Va-Jutsu ry:n ohjaajat

Va-Jutsu:n Sali, Palokorvenkatu 6, 20 €

Järjestämme yhteistyössä ju-jutsuseura Va-Jutsu ry:n kanssa naisille suunnatun tehokkaan ja turvallisen itsepuolustuskurssin, jolla opit puolustamaan itseäsi tositilanteissa. Kurssilla harjoitellaan kaatumisia, irrottautumisia sekä puolustautumista lyönnein ja potkuin. Harjoitukset perustuvat ju-jutsun tekniikoihin. Kurssin

vetävät Va-Jutsu:n ohjaajat ja se pidetään seuran salissa, osoite Palokorvenkatu 6, Kerava (sisäänkäynti Lintulammenkadun puolelta). Ryhmään mahtuu 20 osallistujaa. Kurssi sopii kaikille yli 15-vuotiaille tytöille ja naisille. Mukaan joustavat treenivaatteet ja vesipullo.

### AUTONHUOLTO NAISILLE, PERUSKURSSI (2x3t) 509103

ke 18.00-20.15, 11.4.2012-18.4.2012

Automekaanikko Sami Taskinen

Keravan Autohuolto, Lintulammenkatu 8, 15 €

Tiedätkö, mitä auton moottorissa on? Tiedätkö, miltä näyttää auton pohja? Osaatko vaihtaa polttimon? Entä renkaat? Osaatko sanoa, miten usein ja miksi auto kannattaa huoltaa? Tiedätkö, miten voit ennaltaehkäistä isoja kalliita remonteja sekä autosi jälleenmyyntiarvon ja omien hermojesi romahdusta? Ei hätää, kohta tiedät. Automekaanikko Sami Taskinen kertoo, antaa käytännön vinkkejä, ohjaa kädestä pitäen ja vastaa kysymyksiisi. Tyhmiä kysymyksiä ei ole - tyhmää on vain olla kysymättä. Autonhuoltokurssi pidetään Keravan Autohuollon hallissa osoitteessa Lintulammenkatu 8, Kerava. Ryhmään mahtuu 15 osallistujaa. Rohkeasti mukaan - rennoissa autonrassaajan vetimissä!

### HÄNTÄ HEILUMAAN! -PENTUKOULU A (5x30 min.) 219847

ma 17.30-18.00, 23.4.2012-28.5.2012

ongelmakoirakouluttaja Antje Casper

Sompion koirankoulutuskeskettä, 30 €

Pennulle on helppo opettaa kauniit käytöstavat heti alusta alkaen, mikä luo pohjan antoisalle yhteistyölle jatkossa. Opetus tapahtuu positiivista vahvistamista käyttäen. Pentukoulu sopii luovutusikäisestä 9 kk:n ikäisille pennuille. Koulutus tapahtuu neljän koirakon pienryhmissä, joissa koirakot saavat myös yksilöllistä ohjausta. Opeteltavia asioita: naksutin tai muu ehdollinen vahviste, kontakti omistajaan, luoksetulo, hihnassa kulkeminen, luopuminen, häiriön sieto ja työskentely toisten koirien läsnä ollessa, ei-toivotun käytöksen korjaaminen. Opetusta ei ole 7.5.2012.

### HÄNTÄ HEILUMAAN! -PENTUKOULU B (5x30min.) 219849

ma 18.00-18.30, 23.4.2012-28.5.2012

ongelmakoirakouluttaja Antje Casper

Sompion koirankoulutuskeskettä, 30 €

Sama sisältö kuin kurssilla 219847.

### HÄNTÄ HEILUMAAN! -KOIRAKOULU A, AIKUISET KOIRAT (5x30min.) 219853

ma 18.30-19.00, 23.4.2012-28.5.2012

ongelmakoirakouluttaja Antje Casper

Sompion koirankoulutuskeskettä, 30 €

Aikuinen koirakin oppii kauniita käytöstapoja, jotka parantavat koiran ja omistajan yhteistyötä sekä suhdet-

**UUSI**

**UUSI**

**UUSI**

**UUSI**

ta. Opetus tapahtuu positiivista vahvistamista käyttäen pienryhmissä. Opeteltavia asioita: naksutin tai muu ehdollinen vahviste, kontakti omistajaan, luoksetulo, hihnassa kulkeminen, ohittaminen, luopuminen, häiriön sieto ja työskentely toisten koirien läsnä ollessa, pienten käytöshäiriöiden korjaus. Opetusta ei ole 7.5.2012.

## HÄNTÄ HEILUMAAN! -KOIRAKOULU B, AIKUISET KOIRAT (5x30min.) 219855

ma 19.00-19.30, 23.4.2012-28.5.2012

ongelmakoirakouluttaja Antje Casper  
Sompion koirankoulutuskeskus, 30 €

Sama sisältö kuin kurssilla 219853.

**UUSI**

## TUTUSTU PARTIOON! (2 x 2t)

1. kurssi 23.-30.1.2012 sekä

2. kurssi 16.-23.4.2012 ma klo 18-20

Kurssi on tarkoitettu aikuisille, jotka ovat kiinnostuneita partion toiminnasta. Aikaisempaa kokemusta partioharrastuksesta ei tarvita. Kurssilla opit, mitä partio on ja minkälaista toimintaa paikallisyhdistys Eräkamut eli partioliippukunta toteuttaa. Toiminta on hyvin monipuolista ja tarjoaa hauskaa, opettavaista, haastavaa ja palkitsevaa tekemistä ihan kaiken ikäisille mukavassa yhteisössä.

Koulutus järjestetään kahtena iltana sisätiloissa. Saatamme piipahtaa pihalla paistelemassa makkaraa, joten varaudu myös ulkovaattein. Kurssin suorittaminen ei velvoita liittymään partion jäseneksi. Kurssin käymisestä saa todistuksen ja rutkasti tietoa partiosta. Kouluttajina toimivat lippukuntamme johtajat. Kurssi pidetään kahtena peräkkäisenä maanantaina tammi-kuussa ja huhtikuussa lippukuntamme kolossa osoitteessa Juurakkokatu 58, Kerava. Lisätietoa ja ilmoittautumiset: Tanja Lamminmäki, p. 041-536 2763 tai tanja.lamminmaki@gmail.com. Kurssimaksu 10 €. Hintaan sisältyvät kahvitarjoilut.

## Kursseja miehille

### MIESTEN KANTAPÖYTÄ (11x2t) 219873

ma 13.00-14.30, 16.1.2012-2.4.2012

VTM Pertti Rantanen

**Vanha kaupungintalo, opetustila, 3. krs, 17 €**

Miesten keskusteluryhmä kokoontuu kahvin ja ajan-kohtaisten asioiden äärelle maanantai-iltapäivisin. Lu-  
vassa on myös vieraillevia tähtiä ja käynti ryhmäläisten  
toivomassa kohteessa.

### KANSAINVÄLINEN MIESTEN KLUBI – INTERNATIONAL MENS CLUB (6x2t) 219863

to 17.00-18.30, 26.1.-3.5.2012

Ohjaaja Jyrki Brandt

**Perhekerho Topaasi, Eerontie 1, Kerava**

Miesten klubi on kansainvälinen kohtaamispaikka mie-

hille. Klubi-illoissa pelataan, jutellaan ja tutustutaan eri liikuntalajeihin ryhmän kiinnostuksen mukaan. Esimerkkejä peleistä ja lajeista: shakki, tikanheitto, pallopelit, keilaus, kuntosali ja uinti. Ryhmä kokoontuu joka toinen torstai. Kurssilla puhutaan suomea ja tarvittaessa englantia. Kurssi toteutetaan yhteistyössä Setlementti Louhelan Monikulttuurisen Ringin kanssa. Kokoontumiskerrat ovat 26.1., 9.2., 8.3., 22.3., 19.4. ja 3.5.2012.

### SUOMIMIES KOKKAA (5x6t) 810205

la 10.30-15.00, 28.1.2012-14.4.2012

Opettaja Carmelo Carnabuci

**Jaakkola, kotitalous 1, 58 €**

Kokoontumiskerrat lauantaisin: 28.1., 11.2., 10.3., 31.3. ja 14.4. Suosittu miesten kokkikurssi jatkuu. Valmistetaan italialaisia ja suomalaisia ruokia italialaisen opettajan johdolla suomeksi. Perustietoja tai -taitoja ei tarvita. Jokaisen kokoontumisen kruunaa yhteinen lounas, joka sisältyy kurssin hintaan. Ota oma esiliina mukaan!

### MIESTEN KUNTOPIIRI (12x60min) 830133

ma 17.00-18.00, 23.1.2012-23.4.2012

Ohjaaja Pirjo Leppänen

**Nikkari liikuntasali 1.105, 36 €**

Tunnin alussa lyhyt aerobinen jakso. Sen jälkeen harjoitellaan eri lihasryhmiä pääasiassa kehon omaa painoa hyväksikäyttäen. Rasitustaso kunkin osanottajan oman kunnan mukaan.

### PUNTTIKOULU AIKUISILLE (8 x 2t) 830205

ti ja to 18.00-19.30, 24.1.2012-16.2.2012

**painonnoston ammattivalmentaja**

**Raimo Turunen ja Veli-Matti Nieminen**

**City-Sali, Kauppakaari 11 (sisäänkäynti talon takaa), 45 €**

Punttikoulussa opit painonnoston perustekniikat alku- ja loppuverryttelyineen. Oikea nostotekniikka auttaa treenaamaan turvallisesti ja tehokkaasti. Samalla saat perustiedot lajin harrastamisesta sekä kilpailukäytännöistä. Punttikoulu sopii kaikenikäisille ja -kokoisille miehille ja naisille. Mukaan voivat tulla aloittelijat ja aiemmin painonnostoa harrastaneet yli 15-vuotiaat. Kurssihintaan sisältyy Bodonos-seuran jäsenmaksu sekä City-salin kortti, jonka saat Keravan Opistosta.

### KAHVAKUULAILUN ALKEET A (3t) 830123

la 14.00-16.15, 28.1.2012

**FAF Personal Trainer Mika Forsström,**

**Lapilan koulun kenttä, 10 €**

Kahvakuulailusta kiinnostuneille aloittelijoille tarkoitettu perehdytyskurssi. Kahvakuulailu on tehokasta, monipuolista ja energiaa kuluttavaa liikuntaa. Liikkeet ovat kokonaisvaltaisia ja kuormittavat monia lihasryhmiä samanaikaisesti. Liikkeet kehittävät liikkuvuutta, lihasvoimaa, koordinaatiota ja tasapainoa. Ulkoilmassa vietettävän iltapäivän aikana käydään läpi kahvakuulai-

**UUSI**

lun perustekniikat ja lopuksi tehdään reipas harjoitus. Kuulan saa lainaksi ohjaajalta. Soveltuu sekä miehille että naisille.

### **KAHVAKUULAILUN ALKEET B (3t) 830125**

la 14.00-16.15, 25.2.2012

FAF Personal Trainer Mika Forsström

Lapilan koulun kenttä, 10 €

Sama sisältö kuin kurssilla 830123.

### **KAHVAKUULAILUN ALKEET C (3t) 830127**

la 14.00-16.15, 24.3.2012

FAF Personal Trainer Mika Forsström

Lapilan koulun kenttä, 10 €

Sama sisältö kuin kursilla 830123.

### **MIEHET KEILAA (4x2t) 830199**

ti 18.30-20.30, 28.2.2012-20.3.2012

SKL:n kouluttaja, perusvalmentaja Joonas Kettunen

Keravan keilahalli, 46 €

Neljänä peräkkäisenä tiistai-iltana keilaamisen perusteita uusille keilaajille sekä taitojaan parantaville. Äijäporukalla harjoitellaan teoriassa ja käytännössä keilapallon ja keilojen kohtaamista. Huom! Tämä laji kouluttaa monet, joten tästä voi löytyä sinulle uusi harustus. Keilajalkineet sisältyvät kurssimaksuun.

### **ÄIJÄJOOGA A (11x75min) 830187**

ke 16.00 - 17.15, 25.1.2012-11.4.2012

Joogaohjaaja Arto Neuvonen

Kanniston koulu liikuntasali, 35 €

Mies, tule rentouttamaan kroppaasi ja päänuppiasi.

Äijä kuin äijä voi joogata itsensä vetreämmäksi ja virkeämmäksi. Osallistuminen ei edellytä aiempaa joogan tuntemusta. Äijäjooga sopii kaikille miehille ikään ja kuntoon katsomatta. Pääsyaatimuksena on riittävän kankea ja tarpeeksi vetelä kroppa. Mukaan alusta ja löysät vaatteet.

### **ÄIJÄJOOGA B (11x75min) 830189**

ke 17.15-18.30, 25.1.2012-11.4.2012

Joogaohjaaja Arto Neuvonen

Kanniston koulu liikuntasali, 35 €

Sama sisältö kuin kurssilla 830187.

### **OPISTON SEKAKUORO (12 x 3t) 110113**

to 18.00-20.15, 26.1.2012-26.4.2012

TeM, kuoronjohtaja, säveltäjä,

äänisuunnittelija Jani Laaksonen

Keravan yhteiskoulu, tiilisali, 45 €

Nyt myös miehet porukalla laulamaan Keravan opiston uuteen toivottuun sekakuoroon! Kuoron on tarkoitus laulaa perinteistä, pääosin suomenkielistä sekakuoro-ohjelmistoa, mutta osallistujien ideat ja osaaminen huomioidaan ohjelmiston suunnittelussa. Samoin kuoron nimi päätetään yhdessä kuorolaisten kanssa. Toiminnan pääpaino on viikoittaisissa harjoituksissa, mutta kuoro tulee myös esittelemään osaamistaan paikallisissa tapahtumissa. Laulajilta edellytetään nuotinluvun alkeiden osaamista sekä aiempaa laulukokemusta. Viikoilla 5,7, ja 9 kokoontuminen poikkeuksellisesti perjantaina vanhan kaupungintalon valtuustosalissa os. Aleksis Kiven tie 4, 2. kerros.

**UUSI**



Kuva Eija Lindström

# YHTEISKUNNALLISET JA HUMANISTISET AINEET

## Talous

### VALISTUNUT SÄÄSTÄJÄ (2x4t) 310101

to 18.00-21.00, 8.-15.3.2012

Petre Pomell

Nikkari lk 1.46, 25 €

Haaveiletko kesämökistä, virkavapaasta tai sijoittamisesta? Taloudellisten tavoitteiden toteuttamiseen tarvitaan rahaa. Kaikki alkaa kyvystä säästää. Miten aloittaa ja toteuttaa säästäminen, kun tuntuu että kaikki rahat menevät kulutukseen? Kurssilla käsittelemme maalaisjärjellä kotitalouden järkevää taloudenpitoa, joka johtaa pitkällä aikavälillä turvattuun toimeentuloon. Kouluttajana toimii piensijoittajien suosittu [www.valistunutsijoittaja.com](http://www.valistunutsijoittaja.com) -sivuston ylläpitäjä.

## Työelämä

### PARHAAT VINKIT TYÖNHAKUUN! (8t) 219837

la 9.00-15.30, 11.2.2012

kouluttaja Sari Hämäläinen

**Vanha kaupungintalo, valtuustosali, 2. krs, 30 €**

Oletko 15-20 -vuotias nuori, jolla ei ole vielä kokemusta työhalusta ja työelämästä? Parhaat vinkit saat osallistumalla Nuorten palvelukortti -valmennukseen, jossa käsitellään mm. seuraavia aiheita: Työnhakeminen: mistä löydän vapaat työpaikat? Työhakemus ja CV: miten erotun joukosta? Työhaastattelutilanne: miten teen hyvän ensivaikutelman? Työpaikan pelisäännöt: mitä työnantaja odottaa minulta? Asiakaspalvelu: miten kohtaan uusia ihmisiä, työkavereita ja asiakkaita? Valmennuspäivän suoritettua saat todistuksen ja palvelukortin, joka kertoo tulevalle työnantajalle, että hallitset työelämän pelisäännöt.

### TYÖTURVALLISUUSKORTTI (8t) 509101

la 9.00-17.00, 17.3.2012

kouluttaja Eero Lintermo

**Vanha kaupungintalo, valtuustosali, 2. krs, 70 €**

Koulutus käsittelee työpaikan keskeisiä työturvallisuusasioita. Koulutuspäivän aikana tulevat tutuksi seuraavat aihealueet: työsuojelun perusasiat, vaarojen tunnistaminen, työsuojelun yhteistoiminta sekä tapaturmien torjunnan keinot. Ennen koulutusta opiskelijoille postitetaan opiskelumateriaali, johon koulutus sekä päivän lopuksi suoritettava tentti perustuvat. Tentin voi tehdä suomeksi, ruotsiksi, englanniksi, viroksi tai venäjäksi. Jos haluat tenttiä jollakin muulla kuin suomen kielellä, ilmoita tästä opistoon kurssille ilmoittautumisen lisäksi. Opetus tapahtuu suomen kielellä. Opiskelumateriaali sekä työturvallisuuskortti sisältyvät kurssimaksuun. Kurssille ilmoittautuminen päättyy 24.2.2012. Lisätie-

**UUSI**

toa työturvallisuuskortista osoitteesta: [www.tyoturvallisuuskortti.fi](http://www.tyoturvallisuuskortti.fi)

### HYGIENIAPASSIKOULUTUS (3 t) 810115

la 10-12.30, 10.3.2012

Arja-Leila Fagerholm

ETM, ylitarkastaja

Nikkari lk 1.55, 30 €

Koulutuksen aikana käydään läpi hygieniaoasamistestissä osattavia asioita. Suositellaan kuitenkin materiaaliin tutustumista ennen luennolle tuloa osoitteessa [www.edu.fi/oppimateriaalit/purtavaapuhtaasti/](http://www.edu.fi/oppimateriaalit/purtavaapuhtaasti/). Jos haluat tulla testiin koulutuksen jälkeen, muista ilmoittautua siihen erikseen.

### HYGIENIAPASSITESTI (1t) 810117

la 12.45-13.30, 10.3.2012

ETM, ylitarkastaja Arja-Leila Fagerholm

Nikkari lk 1.55, 25 €

Hygieniapassin tarvitsevat kaikki, jotka käsittelevät helposti pilaantuvia ja pakkaamattomia elintarvikkeita. Testiä varten opiskeltava materiaali löytyy opetushallituksen sivuilta <http://www.edu.fi/oppimateriaalit/purtavaapuhtaasti/>. Hygieniatestissä on 40 väittämää, joihin vastataan rasti ruutuun -periaatteella toteamalla väite joko oikeaksi tai vääräksi. Testin läpäisee, jos vastauksista on vähintään 34 oikein. Testiin osallistujilta tarkistetaan henkilöllisyys. Koeaika on 45 minuuttia. Kokeen jälkeen testaaja käy koekysymysten oikeat vastaukset läpi. Hyväksytyille lähetetään passit postitse. Hygieniapassin voi saada myös ilman testiä opintojen perusteella. Tällöin passin voi hankkia lähettämällä todistuksen kopion osoitteeseen Keravan opisto, Aleksis Kiven tie 4, 04200 Kerava viimeistään 13.2. Koulutuksen perusteella haettava passi lunastetaan opiston toimistosta. Passin hinta on tällöin 15 euroa.

## Historia

### SUKUTUTKIMUKSEN PERUSKURSSI (11 x 3t) 130101

to 17.30-19.45, 26.1.2012-19.4.2012

sukututkimuksen opettaja Raija Rytönen

Nikkari lk 1.54, 43 €

Kurssilla syvennytään sukututkimukseen ja opastetaan itsenäiseen sukututkimuksen tekemiseen. Opetus pohjautuu kirkon arkistoihin. Kurssilla opit hankkimaan, tulkitsemaan ja hyödyntämään tietoa, jota tarvitset sukututkimuksessa. Kurssiin kuuluu harjoitustehtäviä, joissa käytetään apuna internetiä. Voit aloittaa kurssin kuluessa oman sukututkimuksen ja saada henkilökohtaista ohjautua Kansallisarkistossa, jonne kurssin aikana vierailaan.

**UUSI**

## Psykologia ja kasvatus

### TUKIVIITTOMIEN PERUSKURSSI (10x2t) 219845

to 17.30-19.00, 26.1.-12.4.2012  
viittomien opettaja Ulla Kainulainen  
Nikkari lk 2.63, 43 €

**UUSI**

Kurssilla opit erottamaan eri kommunikaatiomuotoja, tulkitsemaan viittomakuvia, käyttämään tukiviittomia työssä, ilmaisemaan eleillä viittomien puuttuessa, ymmärtämään mistä osista viittoma koostuu sekä tuottamaan viittomia. Opetussisältö: viittoman rakenne, esittäytyminen ja tervehdykset, kohteliaisuudet, numerot, ihmiset ja perhe, kysymysviittomat, kuulevien ja kurojen kulttuurierot, ruoka, värit, adjektiiveja, huoneet ja huonekalut, ajanilmaiseminen, verbejä, terveys ja sairastaminen sekä tunteet. Opettaja tuo materiaalin.

### ÄÄNENHUOLTOA HARJOITTELEMAAN (3x3t) 219843

ke 17.00-19.15, 7.-21.3.2012  
puheterapeutti Leila Yliselä  
Keravan kirjasto, Pentinkulma-sali, 25 €

Äänenkäyttö on lihastyötä ja sitä tarvitsee treenata kuitenkin lihaksia. Kurssi sisältää erilaisia rentoutus- ja hengitysharjoituksia, ryhdin etsintää, vapaan alkuäänien tuottoa sekä äänenkäytön harjoituksia tavujen, sanojen ja fraasien avulla. Tavoitteena on antaa kurssilaisille työkaluja huoltaa ääntään ja vinkkejä selkeään, rentoon ja kestävään äänenkäyttöön. Kurssi sopii hyvin mm. äänityöntekijöille kuten lastentarhanopettajille, lastenhoitajille ja opettajille. Ota mukaasi rennot vaatteet, rentoutumisalusta, vesipullo sekä rento mieli.

### AARREKARTTAKURSSI (5t) 610137

ma 17.30-21.15, 12.3.2012  
Dipl. rentoutusterapeutti SRT Sari Lappalainen  
Nikkari lk 1.50, 20 €

**UUSI**

Aarrekarttatyöskentely on mielenkiintoista ja antoisaa. Sen avulla kuvataan tavoitteita, toiveita ja unelmia visuaalisesti. Tämä työskentely on vahva ja toimiva keino selkiyttää itselle mitä juuri minä haluan. Aarrekarttatyöskentely on innostava prosessi, jota tehdessä unelmat omasta toimivammasta ja laadukkaammasta elämästä kirkastuvat ja tulevat näkyviksi. Kun huo-

maamme mitä oikeasti haluamme saavuttaa, keskittämme myös ajatukset siihen. Kurssilla opit, miksi ja mitä aarrekartan avulla voit saavuttaa. Tutustumme myös erilaisiin aarrekarttoihin. Oliipa unelmasi mikä tahansa, voit osallistua tälle innostavalle kurssille luomaan kannustavaa ja itsesi näköistä aarrekarttaa. Aarrekarttamatkalle tarvitset mukaan omat sakset, liimaa, aikauslehtiä leikattaviksi sekä pari hymyilevää kuvaa itsestäsi karttaan kiinnitettäväksi. Voit toki ottaa mukaan sinulle tärkeitä kuvia tai aforismeja. Muista myös pieni välipala tauolle!

### MUISTA PÄÄASIA iltakurssi (10 x 2t) 219813 ti 17.00-18.30, 31.1.-10.4., muistitreffit 29.5. 2012

työterveyshoitaja, ETK Sirpa Majanen  
Nikkari lk 0.49, 35 €

Noin 55-65 -vuotiaille tarkoitettu muistiterveyden ylläpitämiseen motivoiva kurssi. Kurssin aikana käydään läpi muistiin liittyviä asioita ja keskustellaan muistiterveyttä ylläpitävistä tekijöistä. Kurssin sisältö perustuu Miina Sillanpään Säätiön ja Muistiliiton tuottamaan kurssimateriaaliin. Jokaisella kokoontumisella on oma teema: 1. Muistin toiminta, 2. Muistikeinot muistamisen apuna, 3. Aivoterveyden riskit ja aivojen hyvinvoinnin kulmakivet, 4. Liikunnasta aivoterveyttä, 5. Uni elvyttää, 6. Ravinnosta aivoterveyttä, 7. Unohtaminen ja muistihäiriöt, 8. Aivojen aktivoiminen ja mielekäs tekeminen, 9. Minun aivoterveyteni, 10. Muistitreffit.

### MUISTA PÄÄASIA PÄIVÄKURSSI A (10 x 2t) 219815

ke 9.00-10.30, 1.2.-11.4., muistitreffit 30.5.2012  
työterveyshoitaja, ETK Sirpa Majanen  
Keravan kirjasto, Pentinkulma-sali, 35 €

Senioreille tarkoitettu muistiterveyden ylläpitämiseen motivoiva kurssi. Sama sisältö kuin kurssilla 219813.

### MUISTA PÄÄASIA PÄIVÄKURSSI B (10 x 2t) 219817

ke 10.30-12.00, 1.2.-11.4., muistitreffit 30.5.2012  
työterveyshoitaja, ETK Sirpa Majanen  
Keravan kirjasto, Pentinkulma-sali, 35 €

Senioreille tarkoitettu muistiterveyden ylläpitämiseen motivoiva kurssi. Sama sisältö kuin kurssilla 219813.

# TIETOTEKNIikka

**SENIORIN TIETOTEKNIikka (6x3t) 340121**

ti ja ke 16-18.15, 24.1.2012-8.2.2012  
Järjestelmäasiantuntija Seppo Lindqvist  
Nikkari tietotekniikka lk 1.68, 90 €

Kurssi on vasta-alkajille, joille tietokone on vielä uusi ja vähän outo. Opiskellaan tietokoneen ja tietotekniikan käytön perusasioita Windows käyttöympäristössä. Ko-koonnutumiset 2 kertaa viikossa ti ja ke 16-18.15. Pelko pois ja tietokone käyttöön! br>

**SENIORIT INTERNETISSÄ (6x3t) 340123**

ti ja ke 16-18.15, 6.3.2012-21.3.2012  
Järjestelmäasiantuntija Seppo Lindqvist  
Nikkari tietotekniikka lk 1.68, 90 €

Kurssi johdattaa internetin ja sähköpostin käyttöön, lisäksi lomakkeet, pankkiasiat, tietoturva yms. Kurssille osallistujalla oltava käyttöjärjestelmän käyttötaito. Ko-koonnutuminen 2 kertaa viikossa ti ja ke 16-18.15.

**OMAN KONEEN HALLINTA (2x3t) 340125**

ti-ke 16-18.15, 14.2.2012-15.2.2012  
Järjestelmäasiantuntija Seppo Lindqvist  
Nikkari tietotekniikka lk 1.68, 30 €

Saadaksesi omasta koneestasi kaiken hyödyn irti, tule ja voit tuoda koneesikin päivitykseen. Kurssi tarkoitettu senioreille, jotka haluavat osata lisää läppärinsä hallitsemisesta. Kurssille osallistuminen edellyttää alkeiden hallintaa.

**ALOITTELIJAN TIETOTEKNIikka (5x3t) 340127**

ma 18-20.30, 23.1.2012-27.2.2012  
Merkonomi, ATK-kouluttaja Timo Viljakainen  
Nikkari tietotekniikka lk 1.68, 75 €

Tällä kurssilla opetus etenee hitaasti ja rauhallisesti. Käydään läpi tietotekniikan perusteita (mm. kansioiden käyttäminen, tallentaminen, tulostaminen ym.). Käyttöjärjestelmänä käytetään Windowsin 7 versiota, joka on hyvin samankaltainen WindowsVistan kanssa. Soveltuu molemmille.

**ESITYKSIIN POWERPOINT (3x3t) 340129**

ma 18-20.30, 12.3.2012-26.3.2012  
Merkonomi, ATK-kouluttaja Timo Viljakainen  
Nikkari tietotekniikka lk 1.68, 45 €

Esitysgraafikkaohjelmia käytetään yleisesti esimerkiksi luentojen tai muiden esitysten esittämiseen. Kurssilla opit luomaan kätevästi yksittäisiä ilmoituksia, kalvoja, dioja tai monisteita. Kurssi sopii myös PowerPoint 2007 käyttäjille, koska ohjelmat ovat hyvin paljon samankaltaisia toimivuudeltaan. Kurssille osallistuminen edellyttää tietotekniikan peruskäytön hallintaa.

**TIETOTURVA (4t) 340131**

ma 18-21, 2.4.2012  
Merkonomi, ATK-kouluttaja Timo Viljakainen  
Nikkari tietotekniikka lk 1.68, 20 €

Miksi tietoturva on tänä päivänä tärkeää? Kurssilla käydään läpi kotikäyttäjän tietoturvan liittyviä ongelmia, mm. miten oikeaoppisesti asennetaan tai poistetaan ohjelmisto tietokoneelta, miten viruksia poistetaan koneelta jne. Tutustutaan markkinoiden hallitsijoihin F-Secureen sekä Noron ohjelmistoihin sekä myös verkosta löytyviin ilmaisiin ohjelmiin.

**PILVIPALVELUT (4t) 340133**

ma 18-21, 27.3.2012  
Merkonomi, ATK-kouluttaja Timo Viljakainen  
Nikkari tietotekniikka lk 1.68, 20 €

Kurssilla tutustutaan ns. pilvipalveluihin ja tarkemmin ilmaiseen dropbox palveluun. Käydään läpi palvelun keskeisempiä ominaisuuksia ja mitä hyötyä siitä on työssä tai vapaa-aikana. Kurssi sopii kaikille tietokoneen käyttäjille, mutta perustaitojen osaaminen on hyödyksi.

**LANGATTOMAT VERKOT JA LAITTEET (4t) 340135**

ma 18-21, 16.4.2012  
Merkonomi, ATK-kouluttaja Timo Viljakainen  
Nikkari tietotekniikka lk 1.68, 20 €

Kurssilla tutustutaan langattomien verkkojen toimintaan ja niiden asentamiseen sekä suojaukseen. Mitä asioita on hyvä ottaa huomioon, kun hankitaan kotiin tai toimistoon langattomia laitteita.

**FACEBOOK PERUSTEET JA SUOJAUS-ASETUKSET (3x3t) 340137**

to 17.30-19.45, 19.1.2012-2.2.2012  
Tietotekniikan pedagoginen kouluttaja, datanomi Eva Roos-Rautakorpi  
Nikkari tietotekniikka lk 1.68, 45 €

Facebook on sosiaalinen viestintäkanava, jolla voi nopeasti ja kätevästi jakaa tietoa, kuvia, videoita ym. aineistoa valituille henkilöille. Koulutuksessa luodaan oma tunnus, tutustutaan ja toimitaan Facebookin käyttöympäristössä, perehdytään etikettiin, tietoturvaan. Viimeisen koulutuskerän aiheena on suojausasetuksiin säätäminen omalle FB-tilille. Osallistuminen edellyttää tietotekniikan perusteiden ja Internetin peruskäytötäidön hallintaa. Koulutus on suunnattu henkilöille, joilla ei ole aiempaa kokemusta Facebookin käytöstä.

**UUSI****UUSI****UUSI****UUSI****UUSI**

**BLOGIT - LUO OMA BLOGI BLOGGERILLA (3x3t) 340141**

ke 17.30-19.45, 28.3.2012-11.4.2012

Tietotekniikan pedagoginen kouluttaja, datanomi Eva Roos-Rautakorpi

Nikkari tietotekniikka lk 1.68, 45 €

Koulutuksessa tutkitaan erilaisia blogialustoja sekä erilaisia blogisisältöjä. Luodaan ja muokataan oma blogi Blogger-ohjelmalla, käsitellään tietoturvaa ja blogin mahdollisuuksia yksityisen ja yrityksen näkökulmasta. Perustaitoina edellytetään resurssienhallinnan osaamista ja Internetin peruskäyttötaitoa. Koulutukseen sisältyy kuvankäsittelyosuus.

**ADOBE PHOTOSHOP ELEMENTS PERUSKURSSI (4x3t) 340143**

to 17.30-19.45, 9.2.2012-8.3.2012

Tietotekniikan pedagoginen kouluttaja, datanomi Eva Roos-Rautakorpi

Nikkari tietotekniikka lk 1.68, 60 €

Ohjelma on Adobe Photoshopista hieman suppeampi, mutta hinnaltaan selkeästi huokeampi ohjelmaversio, joka on tarkoitettu digikuvauksesta ja kuvankäsittelystä kiinnostuneille harrastajille ja aloittelijoille. Monipuolisen kuvankäsittelyn lisäksi ohjelma tarjoaa mm. arkistoinnin, julkaisuominaisuuden ja web-kuvagallerian. Osallistuminen edellyttää tietotekniikan perusteiden hallintaa. Opetusta ei ole 23.2.2012.

**ADOBE PHOTOSHOP ELEMENTS JATKOKURSSI (3x3t) 340145**

ti 17.30-19.45, 3.4.2012-17.4.2012

Tietotekniikan pedagoginen kouluttaja, datanomi Eva Roos-Rautakorpi

Nikkari tietotekniikka lk 1.68, 45 €

Koulutuksessa käsitellään Raw-muunninta, tasojen ja valintojen tehokasta käyttöä, säätötasoja, värihallinnan alkeita, kuvien yhdistämistä, elokuvan ja web-albumin luomista. Koulutus on suunnattu Photoshopin peruskurssin taitot omaaville.

**UUSI****KUVANKÄSITTELYÄ PICASALLA I laaja peruskurssi (4x3t) 340147**

to 17.30-19.45, 15.3.2012-12.4.2012

Tietotekniikan pedagoginen kouluttaja, datanomi Eva Roos-Rautakorpi

Nikkari tietotekniikka lk 1.68, 60 €

Picasa on ilmainen, kotikielinen ja helposti asennettava ohjelma sekä kuvankäsittelyyn että kuvatietokannan ylläpitoon. Kuvan peruskäsittelyn ja Picnic-ohjelman lisäksi käsitellään mm. kollaasit, tulosteet ja web-albumit. Ohjelma sopii hyvin kuvankäsittelyyn alkajalle. Osallistuminen edellyttää tietotekniikan perusteiden hallintaa. Koulutukseen sisältyy ohjelman lataaminen ja asennus koneelle. Ei 5.4.

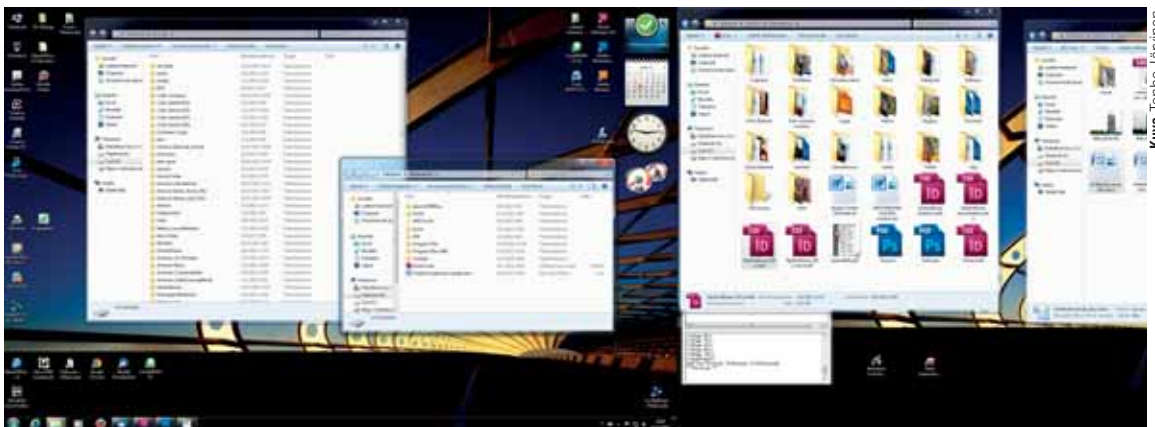
**KUVISTA KIRJAKSI - Ifolor + kuvankäsittely (4x3t) 340149**

to 17.30-19.45, 19.4.2012-10.5.2012

Tietotekniikan pedagoginen kouluttaja, datanomi Eva Roos-Rautakorpi

Nikkari tietotekniikka lk 1.68, 60 €

Kurssilla valmistuu kuvakirja Ifolor -designer-ohjelman avulla. Kirjan aiheena voi olla mm. matka, syntymäpäivät, häät, harrastus, luonto, reseptit, juhlat, vuodenajat, ystävät, lapset, äitienpäivä, valmistuminen. Kurssimaksumu sisältää koulutuksen ohjelmilla, kirjatilaukset ovat omakustanteisia. Ohjelma koostuu kuvankäsittelyn osuudesta, ohjelmasta ja työskentelyosuudesta. Kirjan voi valmistaa koulutuksen aikana. Koulutukseen osallistuminen edellyttää tietotekniikan perusteiden ja tekstinkäsittelyn hallintaa.



Windows 7 ja usealle näytölle laajennettu työpöytä.

## KIELET

Oletko aloittamassa kielen opiskelun?

- Opiston kieliopinnot ovat esitelty seuraavilla sivuilla pääsääntöisesti vaativuuden mukaan alkeiskursseista alkeisjatkoon ja jatkokursseihin.
- Opiskelija hankkii itse oppikirjan, joka on mainittu kurssikuvauksessa. Kun haluat tarkempaa tietoa kursseilla opiskeltavista kielen rakenteista ja teemoista, kannattaa käydä vilkaisemassa kirjaa etukäteen kirjastossa tai kirjakaupassa.

- Ensimmäiselle tunnille voit tulla ilman kirjaa, etenkin jos olet vielä epävarma, sopiiko ryhmä sinulle tai jos kirjaa ei ole saatavilla.
- Jos olet varma, mikä tasokurssi ja ryhmä sinulle sopii, voit soittaa päätoimiselle kieltenopettajalle:

**Leena Julmala** (englanti, ranska, espanja, italia), p. 040-318 2876 tai  
**Paula Konka** (suomi, ruotsi, saksa, venäjä, muut kielet), p. 040-3182877.

### Suomi

#### SUOMEN ALKEITA ULKOMAALAISILLE, BASICS OF FINNISH FOR FOREIGNERS (10x2t) 120113

ke 17.30-19.00, 25.1.2012-4.4.2012

FM Liisa Siukonen,

Nikkari lk 1.45, 32 €

Aloittelijoille sekä kielen alkeita vain hieman osaaville tarkoitettu kurssi. Oppikirjana Majakangas-Heikkilä: Hyvin menee! 1. Suomea aikuisille.

#### SUOMEA ULKOMAALAISILLE 2, FINNISH FOR FOREIGNERS 2 (10x2t) 120115

ke 19.00-20.30, 25.1.2012-4.4.2012

FM Liisa Siukonen,

Nikkari lk 1.45, 32 €

Jatkokurssi suomen alkeita jonkin verran opiskelleille. Oppikirjana Majakangas-Heikkilä: Hyvin menee! 1. Suomea aikuisille, valikoiden.

### Ruotsi

#### SMÅPRAT – OTA RUOTSIN KIELI KÄYTTÖÖN! (12x2t) 120211

ma 17.30-19.00, 23.1.2012-23.4.2012

Kieltenopettaja Päivi Miinin,

Nikkari lk 1.45, 36 €

Enää et jää sanattomaksi työ- tai turistimatalla! Tiivis kurssi ennen kaikkea ruotsin kielen puhetaitojen aktivoimiseksi. Kurssi perustuu käytännönläheisiin dialogeihin jokapäiväisessä elämässä. Opimme mm. kellonajat, tien neuvomisen, asioimisen kahvilassa, puhelimessa, vaatekaupassa ja lääkärin luona. Harjoittemme perussanastoa ja kielen keskeisimpiä rakenteita. Saamme myös hyödyllistä tietoa pienistä kulttuurieroista maidemme välillä. Kurssi sopii niin vasta-alkajille kuin perustiedot omaavillekin. Oppikirjana WSOY:n Småprat. Lisämateriaalia opettajalta.

#### HÅLLIGÅNG – RUOTSIN PERUSTIETOJEN KERTAUS (12x2t) 120231

ti 18.00-19.30, 24.1.2012-17.4.2012

FM Tuula Voutilainen,

Nikkari lk 1.45, 36 €

Harjoitellaan arki- ja työelämän puhetilanteita ja kerrataan ruotsin yleiskielen perustiedot ja kielioppirakenteet. Opetellaan asioimaan esim. ravintolassa, matkailutilanteissa ja puhelimessa sekä kertomaan ruotsiksi mm. perheestä ja harrastuksista. Kaikki kirjan kappaleet ovat vuoropuhelun muodossa ja niiden jälkeen on runsaasti suullisia ja kirjallisia tehtäviä. Myös kielioppirakenteita harjoitellaan monipuolisesti. Opetellaan ymmärtämään sekä suomenruotsia että ruotsinruotsia. Kurssi soveltuu kaikille, jotka haluavat kerrata ja palauttaa mieleen aiemmin opittuja perusasioita sekä oppia uutta. Oppikirjana Hålligång 1, uusittu versio, kappaleesta 4.

### Englanti

#### KIELIKAHVILA – LANGUAGE CAFE (4 x 2t) 120381

la 12.00-13.30, 21.1.2012-14.4.2012

kielikouluttaja Bitte Askelund

Cafe Intro, 10 €

Haluatko treenata englannin tai suomen kielen keskustelutaitoasi rennosti kahvipöydän ääressä? Oletko juuri muuttanut paikkakunnalle ja haluat tavata uusia ihmisiä? Oletko kiinnostunut täydentämään kieliopintojasi tandem-menetelmällä? Tervetuloa Keravan Opiston kielikahvilaan, jossa sinulla on tilaisuus myös löytää oma tandem-pari. Tandem-pari tapaa noin kerran viikossa ja keskustelee itse valitsemistaan kiinnostavista aiheista vuorotellen kummankin äidinkielellä (suomi ja englanti). Kokoontumiskerrat ovat neljänä lauantaina: 21.1., 18.2., 17.3. ja 14.4.2012 Cafe Introssa, jossa opiskelijat ostavat itse juotavaa ja pientä purtavaa. Lisätietoja kielikahvilasta ja tandem-opiskelusta saa kahvilaemännältä osoitteesta: b.askelund@pp.inet.fi.

Do you want to practise your Finnish or English in a relaxed atmosphere around a coffee table? Have you recently moved to Kerava and want to meet new people? Are you interested in improving your language skills through the so-called Tandem method? Welcome to Kerava Language Café, where you also have the chance to look for a Tandem partner. Tandem pairs meet approximately once a week and discuss interesting topics of their own choice in both mother tongues (Finnish and English) alternately. The Language Café is held at Cafe Intro on four Saturdays at 12.00-13.30: 21/1, 18/2, 17/3 and 14/4/2012. The students buy themselves something to drink and eat. You can ask more about the Language Café and the Tandem method from the Café hostess by E-mail: b.askelund@pp.inet.fi

### ROHKEASTI ENGLANTIA PUHUMAAN! (4 x 2t) 120809

la 13.30-15.30, 21.1.2012-14.4.2012

**Kielikouluttaja Bitte Askelund  
Cafe Intro, 15 €**

Leppoisa englannin kertauskurssi kaikenikäisille rennossa kahvilaympäristössä. Virheistä viis, pääasia että uskaltaa puhua vieraalla kielellä mukavassa porukassa, jossa kaikkia vähän jännittää. Kurssin tarkoituksena on saada vähäininkin kielitaito käyttöön ja motivoida englannin opiskeluun. Pohjana peruskoulun englannin tiedot. Opettaja tuo materiaalin. Kokoontumiskerrat neljänä lauantaina: 21.1., 18.2., 17.3. ja 14.4.2012. Kurssi pidetään Cafe Introssa, jossa opiskelijat ostavat itse juotavaa ja pientä purtavaa.

### ENGLANNIN ALKEISJATKO (11x2t) 120311

ma 16.30-18.00, 23.1.2012-16.4.2012

**HuK Leena Julmala,  
Nikkari lk 1.43, 34 €**

Jos olet joskus opiskellut hiukan englantia, tervetuloa jatkamaan alkeisopintoja rennosti ja turhia jännittämättä! Jatkoa englannin alkeiden peruskurssille. Oppikirjana Steps into English kappaleesta 5.

### ENGLANNIN ALKEISJATKO VENÄJÄNKIELISILLE (12 x 2t) 120387

ma 17.30-19.00, 23.1.2012-23.4.2012

**Fil. kandidaatti, kielikouluttaja Ninel Ristniemi  
Nikkari lk 1.15, 35 €**

Osaatko vähän englannin alkeita? Haluatko kerrata ja jatkaa englannin kielen opiskelua venäjänkielisesä ryhmässä? Tervetuloa opiskelemaan syntyperäisen venäjänkielisen opettajan johdolla rennossa ilmapiiressä. Oppikirjana Language to Go Elementary, Student's Book.

### ENGLANNIN ALKEISJATKO SENIOREILLE, PÄIVÄRYHMÄ (12x2t) 120313

to 14.00-15.30, 26.1.2012-26.4.2012

**HuK Leena Julmala,  
Keravan kirjasto, Opintosali, 36 €**

(Ensimm. kokoontumiskerta kirjaston Satusiivessä) Rauhallista tahtia etenevä englannin alkeiden peruskurssi. Sopii kaikille, jotka ovat joskus vähän aloitelleet alkeitten opiskelua. Oppikirjana Steps into English 1 kappaleesta 5.

### ENGLANNIN ALKEITTEN KERTAUS- JA JATKOKURSSI (12x2t) 120315

ti 16.00-17.30, 24.1.2012-17.4.2012

**HuK Leena Julmala,  
Nikkari lk 1.43, 36 €**

Jos olet joskus jonkin verran tutustunut englannin alkeisiin ja haluaisit kerrata ja jatkaa opintojasi, tämä on kurssi sinulle! Etenemme rauhallista tahtia ja opiskelemme englannin perusasioita, joita esim. matkaillessa tarvitsee. Oppikirjana Steps into English 1 kappaleesta 6.

### STEPS 2 JATKOKURSSI (12x2t) 120317

ke 16.30-18.00, 25.1.2012-18.4.2012

**HuK Leena Julmala,  
Nikkari lk 1.43, 36 €**

Jatkoa n. 2 vuoden opinnoille. Oppikirjana Steps into English 2 kappaleesta 7. Imperfektin harjoittelua, sanaston laajennusta, aihepiireinä mm. lääkäriällä käynti ja ruoka.

### ENGLANNIN HELPPO KERTAUSKURSSI (12x2t) 120321

ti 17.30-19.00, 24.1.2012-17.4.2012

**HuK Leena Julmala,  
Nikkari lk 1.43, 36 €**

Helppoa englannin perustietojen kertausta n. 2-3 vuoden opintojen jälkeen. Oppikirjana Steps into English 2 kappaleesta 4. Jos haluat esim. perusteellisesti kerrata imperfektin muodostuksen ja samalla laajentaa sanavarastoasi, tämä on kurssi juuri sinulle. Aihepiireinä mm. muistelut ja matkustaminen.

### ENGLANNIN HELPPO KERTAUSKURSSI SENIOREILLE, PÄIVÄRYHMÄ (12x2t) 120323

to 12.30-14.00, 26.1.2012-26.4.2012

**HuK Leena Julmala  
Keravan kirjasto, Opintosali, 36 €**

(Ensimm. kokoontumiskerta kirjaston Satusiivessä.) Helppoa englannin perustietojen kertausta senioreille n. 2-3 vuoden opintojen jälkeen. Oppikirjana Steps into English 2 kappaleesta 4. Etenemme rauhallista tahtia kerraten aivan perusasioita kuten imperfektin muodostusta, samalla laajentaen sanavarastoa.

## ENGLANTIA SENIOREILLE: STEPS 3, PÄIVÄRYHMÄ (11x2t) 120331

ma 14.30-16.00, 23.1.2012-16.4.2012

HuK Leena Julmala

Nikkari lk 0.49, 34 €

Rauhallista tahtia etenevä englannin perusteitten jatkokurssi, joka sisältää englannin perustietojen harjoitusta sekä sanaston laajennusta n. 3-4 vuoden englannin opintojen jälkeen. Oppikirjana Steps into English 3 kappaleesta 3. Aihepiirit liittyvät mm. asumiseen, ostostilanteisiin ja tien neuvomiseen.

## STEPS 3 JATKOKURSSI (11x2t) 120333

ke 18.00-19.30, 25.1.2012-11.4.2012

HuK Leena Julmala

Nikkari lk 1.43, 34 €

Kurssilla harjoitellaan ja kerrataan englannin kielen perustaitoja sekä laajennetaan sanavarastoa arkielämän tilanteissa. Sopii n. 3-4 vuoden englannin opintojen jälkeen. Oppikirjana Steps into English 3 kappaleesta 8. Aihepiireinä mm. ihmisten kuvailu, ulkoilu ja sää.

## ENGLANNIN KERTAUSTA JA SANASTON LAAJENNUSTA (12x2t) 120337

ti 16.00-17.30, 24.1.2012-17.4.2012

Kouluttaja Janne Heikkinen

Nikkari lk 2.63, 36 €

Jos olet vielä epävarma englannin perusrakentaista, sinulla on nyt mahdollisuus kerrata rakenteita ja laajentaa sanavarastoasi esim. Steps 3:n jälkeen tai jatkona n. 3-4 vuoden opinnoille. Kurssilla aktivoimme käytännön elämässä tarvittavaa kielitaitoa monipuolisesti. Oppikirjana Alright? Alright! alusta, jossa on käytännönläheisiä, tuttuja aihepiirejä. Harjoittelemme mm. esittäytymistä ja tervehtimistä sekä asioimista hotellissa, lääkärissä, kaupassa, ravintolassa.

**UUSI**

## PRACTICE MAKES PERFECT - ENGLANNIN PERUSTEIDEN KERTAUSKURSSI A (12x2t) 120343

to 17.30-19.00, 26.1.2012-26.4.2012

FM Kristiina Latvanen

Nikkari lk 1.43, 36 €

Tule kertaamaan ja kohentamaan englannin perustaitoja! Kertauskurssilla aktivoimme käytännön elämäntilanteissa tarvittavaa kielitaitoa. Harjoitamme erityisesti suullista ilmaisua, mutta laajennamme myös sanastoa ja kohennamme kuullunymmärtämistä. Kertaamme myös kielen keskeisiä rakenteita kuten menneen ajan aikamuodot, passiivi ja prepositiot. Paljon parityöskentelyä. Oppikirjana Alright? Alright! kappaleesta 6.

## PRACTICE MAKES PERFECT - ENGLANNIN PERUSTEIDEN KERTAUSKURSSI B, PÄIVÄRYHMÄ (12x2t) 120345

to 13.00-14.30, 26.1.2012-26.4.2012

B.F.A., graaf. suunn. Susan Reed

Vanha kaupungintalo, opetustila, 3. krs, 36 €

Sama sisältö kuin kurssilla 120343. Oppikirjana Alright? Alright! kappaleesta 5.

## ACTIVATE YOUR ENGLISH (12x2t) 120351

to 19.00-20.30, 26.1.2012-26.4.2012

FM Kristiina Latvanen

Nikkari lk 1.43, 36 €

Tule aktivoimaan ja kohentamaan englannin kielen taitojasi! Pääpaino kurssilla on suullisessa ilmaisussa, mutta aktivoimme myös kielen muita osa-alueita. Aihealueina ovat mm. lifestyle, ihmissuhteet, kulttuuri ja työelämä. Syvennämme myös kielen keskeisten rakenteiden tuntemusta (mm. modaaliverbit, ehtolauseet, relatiivilauseet). Kurssi sopii edistyneille opiskelijoille. Oppikirjana New Headway Upper-Intermediate, the third tai the new edition kappaleesta 6.

## MORE ENGLISH (12x2t) 120355

ti 19.00-20.30, 24.1.2012-17.4.2012

Kouluttaja Janne Heikkinen

Nikkari lk 2.63, 40 €

The aim of this course is to improve communication skills, both in speaking and listening. The course will introduce various current topics and provide students with topic-related vocabulary. In the classroom the emphasis will be on speaking and listening. Additional homework will be given to practise new vocabulary and grammar. Intermediate to advanced level. All material will be provided by the teacher.

**UUSI**

## SATURDAY CONVERSATION GROUP (12x2t) 120357

la 10.00-11.30, 28.1.2012-28.4.2012

B.F.A., graaf. suunn. Susan Reed

Vanha kaupungintalo, opetustila, 3. krs, 43 €

Welcome to our Saturday group! Reading and discussion on a variety of subjects, including some excerpts from literature or philosophy and poetry and current events according to the interests of the group members as well as creative activities. Intermediate to advanced level. Course material will be provided.

## ENGLISH CLUB, DAY GROUP (12x2t) 120365

to 14.45-16.15, 26.1.2012-26.4.2012

B.F.A., graaf. suunn. Susan Reed

Vanha kaupungintalo, opetustila, 3. krs, 43 €

Welcome to our discussion group on Thursdays! We will be talking about different themes including current events or areas of interests according to your choice. You can bring your own texts as basis or make sug-

gestions on texts that will be dealt with. Material will be provided by the teacher as well. Advanced level.

## ADVANCED ENGLISH GRAMMAR ONLINE 120367

24.1.2012-10.4.2012

MA Maarit Hedman, 45 €

Kurssi on suunnattu peruskieliopin hallitseville ja on jatkoa peruskieliopin verkkokurssille. Kurssilla harjoitellaan vaativampia rakenteita, mm. tulevaisuuden muotoja, modaaliapuverbejä, kysymysten raportoisista, verbejä, lauseita yhdistäviä sanoja, substantiiveja sekä paljousanoja (a few / a little). Tavoitteena on laajentaa hyvän peruskieliopin pohjalta haastavampia rakenteita ja hienosäätää lauserakenteita. Kurssilla tehdään paljon harjoituksia ja palautetaan opettajalle viikoittain soveltamistehtävä, josta saa palautteen. Osallistujat tarvitsee Internet-yhteyden, selaimen (esim. Firefox) ja tietokoneen peruskäyttötaidot. Käyttäjätunnus ja salasana ympäristöön lähetetään sähköpostitse ennen kurssin alkua. Kurssi toteutetaan kokonaan verkko-opiskeluna.

## Ranska

### RANSKAN ALKEITTEN JATKOKURSSI (12x2t) 120511

ma 19.15-20.45, 23.1.2012-23.4.2012

Lic. traducteur Olivier Lukengu

Nikkari lk 1.41, 36 €

Ranskan peruskurssi n. 1 vuoden opintojen jälkeen, mutta myös kaikki ranskan alkeisiin joskus tutustuneet voivat liittyä mukaan. Harjoittelemme arkipäivän tilanteisiin liittyvää sanastoa ja lauserakenteita sekä ääntämistä ranskankielisen opettajan johdolla. Oppikirjana Parfait 1 kappaleesta 9.

### CHEZ MARIANNE (12x2t) 120515

ma 17.40-19.10, 23.1.2012-23.4.2012

Lic. traducteur Olivier Lukengu

Nikkari lk 1.41, 36 €

Tervetuloa jatkamaan ranskan opiskelua n. 2-3 vuoden opintojen jälkeen. Harjoittelemme jokapäiväisiin tilanteisiin liittyvää sanastoa ja rakenteita monipuolisesti ja jännittämättä. Oppikirjana Chez Marianne 1 kappaleesta 12. Bienvenue!

### MATKALLA RANSKASSA (12x2t) 120517

ti 17.30-19.00, 24.1.2012-17.4.2012

Lic. traducteur Olivier Lukengu

Vanha kaupungintalo, opetustila, 3. krs, 36 €

Kurssi on tarkoitettu Ranskan matkaa suunnitteleville. Käytännönläheinen kurssi, joka sopii n. 2-3 vuoden opintojen jälkeen. Kurssilla harjoitellaan puhumista sekä kuullunymmärtämistä erilaisissa matkailutilan-

teissa. Myös ääntämisharjoituksia. Tavoitteena on, että selviytyy ranskan kielellä tavallisimmissa puhetilanteissa. Oppikirja valitaan kurssin alussa.

## Espanja

### ESPANJAN ALKEISKURSSI A (12x2t) 120711

ti 18.00-19.30, 24.1.2012-17.4.2012

HuK Lotta Sipilä

Nikkari lk 1.41, 36 €

**UUSI**

Rauhallisesti etenevä espanjan peruskurssi vasta-alkajille. Tervehdykset ja hyvästelyt, omien perustietojen kertominen ja niiden kysyminen toiselta, numerot, tilaaminen kahvilassa, matkailusanastoa. Kieliopin alkeet. Paljon puhe- ja pariharjoituksia. Oppikirjana ¡Fantástico! 1 alusta.

### ESPANJAN ALKEISKURSSI B, PÄIVÄRYHMÄ (12x2t) 120713

ti 12.30-14.00, 24.1.2012-17.4.2012

FM Lidia Keisalo

Vanha kaupungintalo, opetustila, 3. krs, 36 €

**UUSI**

Tervetuloa aloittamaan espanjan opiskelu ihan alusta! Runsaasti matkailijalle hyödyllistä sanastoa ja kieliopin perusasiat. Oppikirjana ¡Fantástico! 1 alusta.

### ESPANJAN ALKEISKURSSIN JATKO A (12x2t) 120715

to 19.30-21.00, 26.1.2012-3.5.2012

HuK Päivi Suovuo

Nikkari lk 1.42, 36 €

(Ei tunteja 8.3.) Jatkoa syksyn alkeiskurssille, mutta kaikki hieman espanjan alkeita opiskelleet tai muuten osaavat ovat tervetulleita tälle kurssille. Jatkamme tutustumista espanjan kielen perusteisiin ja espanjalaiseen kulttuuriin lähinnä matkailijan näkökulmasta. Aihepiireinä mm. asiointi hotellissa ja ravintolassa, päivämäärät sekä kellonajat. Kertailemme aikaisemmin opittua. Oppikirja ¡Fantástico! 1 jatkuu kappaleesta 5.

### ESPANJAN ALKEISKURSSIN JATKO B, PÄIVÄRYHMÄ (12x2t) 120717

ti 10.00-11.30, 24.1.2012-17.4.2012

FM Lidia Keisalo

Vanha kaupungintalo, opetustila, 3. krs, 36 €

Alkukertauksen jälkeen jatkamme tutustumista espanjan kielen perusteisiin ja espanjalaiseen kulttuuriin lähinnä matkailijan näkökulmasta. Aihepiireinä matkustusanastoa sekä asiointia hotellissa, ravintolassa, matkailutoimistossa ja turistina. Rakenteina kellonajat ja päivämäärät, erilaisia verbejä sekä objektipronominin. Oppikirja ¡Fantástico! 1 jatkuu kappaleesta 5.

**UUSI**



## ESPANJAN TEHOALKEET, JATKO (12x3t) 120719

ti 17.30-19.45, 24.1.2012-17.4.2012

HuK Kristiina Pöyhönen

Nikkari lk 1.42, 50 €

Ripeästi etenevä syksyllä alkanut espanjan alkeitten jatkokurssi. Ryhmä kokoontuu 3 oppituntia kerrallaan. Sopii kaikille n. 1 vuoden verran espanjaa lukeneille ja alkeitten kertaajille. Runsaasti matkailijalle hyödyllistä sanastoa sekä kieliopin perusasiat. Samalla tutustumme espanjankieliseen elämänmenoon. Oppikirjana ¡Fantástico! 1, kappaleet 7-12.

## ¡FANTÁSTICO! 2 (12x2t) 120721

to 18.00-19.30, 26.1.2012-3.5.2012

HuK Päivi Suovuo

Nikkari lk 1.42, 36 €

(Ei tunteja 8.3.) Jatkoa n. 1-2 vuoden opinnoille. Opimme mm. kuvailemaan ja vuokraamaan asuntoa, kertomaan kotiaskareista ja vertailemaan tuotteita torilla. Uusina rakenteina mm. perfekt ja vertailumuodot. Aikaisemmin opitun kertausta. Oppikirjana ¡Fantástico! 2 alusta.

## TEHOESPANJA 2 (12x3t) 120729

ma 18.00-20.15, 23.1.2012-23.4.2012

HuK Päivi Suovuo

Nikkari lk 1.42, 50 €

Ripeästi etenevä espanjan jatkokurssi, johon mukaan voivat liittyä kaikki n. 2-3 vuotta espanjaa opiskelleet. Ryhmä kokoontuu 3 oppituntia kerrallaan. Oppikirjana ¡Fantástico! 2, kappaleet 7-12. Runsaasti matkailijalle hyödyllistä sanastoa, peruskielioppia ja suullisia harjoituksia sekä kertausta.

## ESPANJA 3, INTENSIIVINEN (12x3t) 120731

ke 17.45-20.00, 25.1.2012-18.4.2012

Kieltenopettaja Katja Myryläinen

Nikkari lk 1.50, 50 €

Kolme oppituntia kerrallaan kokoontuva intensiivinen espanjan jatkokurssi, joka on jatkoa syksyn kurssille, mutta mukaan voivat liittyä kaikki n. 3 vuotta espanjaa opiskelleet. Kertailemme vanhaa ja opimme uutta. Kevään aikana paneudumme mm. preteritin epäsäännöllisiin muotoihin sekä imperfektin ja preteritin eroihin. Runsaasti suullisia harjoituksia, jotka rohkaisevat opiskelijoita puhumaan espanjaa. Oppikirjana ¡Fantástico! 3 kappaleesta 5.

## ¡FANTÁSTICO! 4 (12x2t) 120741

ti 19.30-21.00, 24.1.2012-17.4.2012

HuK Lotta Sipilä

Nikkari lk 1.41, 36 €

Elämänmenoa ja kulttuurin erityispiirteitä Väli-Amerikan maissa ja Pohjois-Espanjassa. Jatkoa n. 4-5 vuoden opinnoille. Syvennämme työ- ja vapaa-ajan teemoja

ja opimme ilmaisemaan mielipiteemme tai toiveemme uuden tapaluokan, subjunktiivin avulla. Paljon puhe- ja pariharjoituksia. Oppikirjana ¡Fantástico! 4 alusta.

## ESPANJAA PERHEKAHVILASSA (12x60min) 120751

ti 14.30-15.30, 24.1.2012-17.4.2012

FM Lidia Keisalo

Keravan kirjasto, Satusiipi, 36 €

Tule keskustelemaan espanjaksi kirjaston Satusiipeen. Voit ottaa mukaasi alle 3-vuotiaat lapset (maksimi 2 lasta/aikuisen), jotka nukkuvat tai leikkivät silmälläpitosi alaisina samalla kun aikuiset keskustelevat heitä kiinnostavista aiheista espanjaksi. Voit myös halutessasi käydä ostamassa kirjaston kahvilasta kupin kahvia juotavaksi keskustelun lomassa.

**UUSI**

## Italia

### ITALIAN ALKEISKURSSIN JATKO (12x2t) 120811

to 20.00-21.30, 26.1.2012-26.4.2012

Opettaja Carmelo Carnabuci

Nikkari lk 1.41, 36 €

Jatkoa syksyn alkeiskurssille, mutta myös kaikki vähän italian alkeita joskus aloitelleet voivat tulla jatkamaan opintojaan. Kieliopinotojen ohessa tutustumme italialaiseen arkipäivään. Oppikirjana Italiano? Facile! 1 kappaleesta 4, sivulta 45.

### HELPPOA ITALIAA 1 (12x2t) 120813

to 18.30-20.00, 26.1.2012-26.4.2012

Opettaja Carmelo Carnabuci

Nikkari lk 1.41, 36 €

Jatkoa n. 1 vuoden italian opinnoille, mutta myös kaikki italian alkeita joskus opiskelleet voivat tulla kertaamaan ja jatkamaan opintojaan. Kieliopinotojen ohessa tutustumme italialaiseen arkipäivään. Oppikirjana Italiano? Facile! 1 kappaleesta 9, sivulta 119.

### HELPPOA ITALIAA 2 (12x2t) 120821

pe 17.00-18.30, 27.1.2012-27.4.2012

Opettaja Carmelo Carnabuci

Nikkari lk 1.41, 36 €

Tervetuloa jatkamaan italian opintoja! Käytännönläheinen kurssi, joka sopii n. 2 vuotta italiaa opiskelleille. Kieliopinotojen ohessa tutustumme myös italialaiseen arkipäivään. Oppikirjana Italiano? Facile! 1 kappaleesta 11 sivulta 150 kirja loppuun.

### ITALIA 3 (12x2t) 120831

to 17.00-18.30, 26.1.2012-26.4.2012

Opettaja Carmelo Carnabuci

Nikkari lk 1.41, 36 €

Tervetuloa jatkamaan italian opintoja! Käytännönlähe-



Kuva Johanna Korhonen

On hienoa, että opettaja osaa omaan kieltään, mutta tuntee ja osaa myös Suomea ja suomalaisuutta, sanovat Italiaan rakastuneet Carmelo Carnabucin keskusteluryhmän opiskelijat. Carmelo kuvassa takana.

nen kurssi, joka sopii n. 3 vuotta opiskelleille. Kurssilla tutustumme myös Italian arkipäivään ja kulttuuriin. Oppikirjana Facile? Italiano! 2 alusta.

### ITALIA 5, PÄIVÄRYHMÄ (12x2t) 120851

to 15.30-17.00, 26.1.2012-26.4.2012

Opettaja Carmelo Carnabuci

Nikkari lk 1.41, 36 €

Jatkoa n. 5 vuoden opinnoille. Käytännönläheinen italian jatkokurssi. Puhe- ja keskusteluharjoituksia sekä helppoja lehtiartikkeleita joiden sisällöstä harjoitellaan keskustelua. Oppikirjana Facile? Italiano! 2 kappaleesta 11, sivulta 126 kirja loppuun.

### CONVERSAZIONE ITALIANA (12x2t) 120871

pe 18.30-20.00, 27.1.2012-27.4.2012

Opettaja Carmelo Carnabuci

Nikkari lk 1.41, 43 €

Jatkoa n. 6-7 vuoden opinnoille. Italialaisen opettajan johdolla tutustumme Italian arkipäivään ja kulttuuriin. Keskustelujen pohjana erilaisia sanomalehtiartikkeleita sekä muita kirjallisia julkaisuja. Opettaja tuo materiaalin.

### MATKALLA ITALIASSA (5x3t) 120873

to 17.30-20.00, 3.5.2012-28.5.2012

FM Cira Almenti

Nikkari lk 1.42, 25 €

Kokoontumiskerrat to 3.5. sekä ma 7.5., 14.5., 21.5. ja 28.5. Kysyvää ei tieltä eksy. Osaatko kysyä ja ymmärtääkö vastauksen? Ihmetteletkö, miksi junamatka oli niin paljon kalliimpi paluumatkalla kuin menomatalla? Osaatko varata hotellihuoneen tai taksin puhelimitse, kertoa allergioistasi tai kysyä apteekista hyttysuihi-

ketta? Laktoositonta cappuccinoa ei saa, mutta entä gluteenittomia keksejä? Mistä voi ostaa liput jalkapallootteluun, bussiin tai metrooton? Tiedätkö, ketä pitää teitillä ja ketä saa sinutella, mistä ostoksista saa tinkiä ja missä on sopimatonta kulkea bikeineissä? Kurssilla opitaan selviytymään turistin arkitilanteista kukin omilla resursseillaan. Sanakirjaa et tarvitse, vain silmiä, korvia ja kieltä. Kurssi soveltuu sinulle, joka olet opiskellut italian perustietoja n. 1 vuoden verran tai esim. Italiano? Facile! 1-kirjan jälkeen. Opettaja tuo materiaalin, joka sisältää tekstejä, kuvamateriaalia ja nauhoitteita.

## Saksa

### SAKSAN ALKEISKURSSI (11x2t) 120411

ma 18.00-19.30, 23.1.2012-16.4.2012

FM Paula Konka

Nikkari lk 1.44, 34 €

Vasta-alkajille tarkoitettu kurssi. Kurssilla opiskellaan kielen perusasioita ja harjoitellaan yksinkertaisiin käytännön tilanteisiin liittyvää sanastoa ja lauserakenteita. Saksalaisen kielialueen kulttuuria ja maantuntemusta. Soveltuu myös aiemmin hankitun, mutta ehkä jo unohduksiin jääneen kielitaidon kertaukseen. Oppikirjana Einverstanden! 1, alusta.

### EINVERSTANDEN! 1 (11x2t) 120413

ma 16.30-18.00, 23.1.2012-16.4.2012

FM Paula Konka

Nikkari lk 1.44, 34 €

Jatkokurssi, joka soveltuu saksan alkeita hieman osaville. Kartutetaan sanavarastoa ja opitaan lisää saksan kielen perusrakenteita. Tavoitteena on oppia selviyty-

**UUSI**



mään saksan kielellä tavallisista arkielämän tilanteista. Samalla perehdytään saksalaisen kielialueen kulttuuriin ja maantuntemukseen. Oppikirjana Einverstanden! 1, kappaleesta 4.

## **EINVERSTANDEN! 2 (11x2t) 120417**

**ma 19.30-21.00, 23.1.2012-16.4.2012**

**FM Paula Konka**

**Nikkari lk 1.44, 34 €**

Tule kertaamaan ja kartuttamaan saksantaitojasi! Tavoitteena on oppia selviytymään saksan kielellä tavallisista arkielämän tilanteista. Kerrataan aiemmin opittua sanastoa ja rakenteita sekä opitaan uutta. Tutustutaan saksalaisen kielialueen kulttuuriin ja maantuntemukseen. Parannetaan puhevalmiutta. Kurssi soveltuu pari vuotta saksaa opiskelleille. Oppikirjana Einverstanden! 2, kappaleesta 4.

## **LAND UND LEUTE (12x2t) 120439**

**ma 19.00-20.30, 23.1.2012-23.4.2012**

**Kieltenopettaja Päivi Miinin**

**Nikkari lk 1.45, 36 €**

Tule mukaan kehittämään ja aktivoimaan saksan kielen puhetaitojasi! Samalla syvennämme kulttuurin- ja maantuntemusta von Aachen bis Zwickau. Kurssin aihepiirit liittyvät kiinteästi jokapäiväiseen elämään Saksassa autenttisten henkilöiden ja tekstien muodossa. Kirjan viimeisten kappaleiden myötä tutustumme työssäsi ahkeroin arkeen sekä seniorikansalaisen elämään, vapaa-aikaa ja etenkin urheilua unohtamatta. Ohessa harjoitellamme sanastoa, kertaamme saksan peruskielioppia ja sovellamme opittua luovasti uusiin kielenkäyttötilanteisiin. Kurssi soveltuu jo muutaman vuoden saksaa opiskelleille esim. Einverstanden! – kurssien jatkoksi. Oppikirjana Otavan Land und Leute, kappaleesta 8.

## **KAFFEEKLATSCH, PÄIVÄRYHMÄ (12x2t) 120441**

**ti 14.00-15.30, 24.1.2012-17.4.2012**

**FM Heidi Hübner**

**Vanha kaupungintalo, opetustila, 3. krs, 39 €**

Alle Interessierten, die über Land und Leute, das Leben gestern und heute, sprechen wollen, sind herzlich eingeladen. Wir machen es uns gemütlich mit der Sprache und geniessen einen angenehmen Nachmittag auf Deutsch. Herzlich willkommen! Die Lehrerin sorgt für Material.

## Venäjä

### **KAFE PITER 1 - VENÄJÄÄ AAKKOSISTA ALKAEN (12x2t) 120611**

**ti 17.00-18.30, 24.1.2012-17.4.2012**

**FM Paula Konka**

**Nikkari lk 1.44, 36 €**

Vasta-alkajille tarkoitettu kurssi. Kolmessa ensimmäisessä kappaleessa tulevat kyrilliset aakkoset tutuiksi. Kurssilla opitaan mm. tervehtimään, esittäytymään, kertomaan itsestä, kuvailemaan paikkoja, muodostamaan helppoja kysymyksiä ja vastaamaan niihin. Oppikirjan aihepiirien myötä tutustutaan venäläiseen kulttuuriin, nykypäivään ja perinteisiin. Oppikirjana Kafe Piter 1.

### **KAFE PITER 1 - JATKO (12x3t) 120613**

**ti 18.30-20.45, 24.1.2012-17.4.2012**

**FM Paula Konka**

**Nikkari lk 1.44, 50 €**

Tule jatkamaan venäjän kielen alkeiden opiskelua! Kirjan monipuolisten tehtävien avulla harjoitellaan puhumista, kuullun ymmärtämistä, tekstin ymmärtämistä ja kirjoittamista. Oppikirjan aihepiirien myötä tutustutaan venäläiseen kulttuuriin, nykypäivään ja perinteisiin. Oppikirjana Kafe Piter 1, kappaleesta 5.

### **VENÄJÄN ALKEITTEN KERTAUSTA JA JATKOA, PÄIVÄRYHMÄ (11x2t) 120615**

**to 12.30-14.00, 26.1.2012-19.4.2012**

**FM Paula Konka**

**Nikkari lk 0.49, 34 €**

Oletko joskus aloittanut venäjän opiskelun ja se on sitten jäänyt kesken? Nyt sinulla on tilaisuus tulla jatkamaan opiskeluasi leppoisassa ilmapiirissä! Rauhailiseen tahtiin ryhmän taitojen mukaan etenevä kurssi. Harjoitellaan puhumista, kuullun ymmärtämistä, tekstin ymmärtämistä ja kirjoittamista. Kartutetaan sanavarastoa ja opitaan lisää venäjän kielen perusrakenteita. Oppikirjan aihepiirien myötä tutustutaan Pietariin. Oppikirjana Saljut! 1, kappaleesta 8.

### **SALJUT! 1 (12x2t) 120617**

**ke 17.00-18.30, 25.1.2012-18.4.2012**

**FM Paula Konka**

**Nikkari lk 1.44, 36 €**

Tervetuloa jatkamaan venäjän opintoja! Parannetaan kielen alkeistaitoja ja opitaan selviytymään tavallisimissa arkipäivän tilanteissa venäjäksi. Harjoitellaan puhumista, kuullun ymmärtämistä, tekstin ymmärtämistä ja kirjoittamista. Kartutetaan sanavarastoa, kerrataan vanhoja ja opitaan uusia venäjän kielen perusrakenteita. Oppikirjan aihepiirien myötä tutustutaan Pietariin. Oppikirjana Saljut! 1, kappaleesta 10.

**MOZHNO! 2 (12x2t) 120627****ke 18.30-20.00, 25.1.2012-18.4.2012****FM Paula Konka****Nikkari lk 1.44, 36 €**

Tule jatkamaan venäjän opiskeluasi! Täydennetään kielen alkeistaitoja ja opitaan selviytymään tavallisissa arkipäivän tilanteissa venäjäksi. Kartutetaan sanavarastoa, kerrataan jo opittuja kielen perusrakenteita ja opetellaan uusia. Oppikirjana Mozho! 2, teksti- ja harjoituskirja, kappaleesta 3. Lisämateriaalia opettajalta.

**DAVAITE POGOVORIM PO-RUSSKI! (10x2t)****120635****ti 17.30-19.00, 24.1.2012-3.4.2012****Kieltenopettaja Milla Plastunjak****Nikkari kellarin kokoustila lk 0.22, 39 €**

Tule mukaan kehittämään ja ylläpitämään venäjän puhetaitoasi! Runsaasti käytännönläheisiä tekstejä ja harjoituksia, joiden avulla kartutetaan sanavarastoa ja parannetaan suullista kielitaitoa. Kurssi soveltuu muuttaman vuoden venäjää opiskelleille. Opettaja tuo materiaalin.

**KAFE PITER 3, PÄIVÄRYHMÄ (12x2t) 120637****to 10.00-11.30, 26.1.2012-26.4.2012****FM Irina Kähäri****Vanha kaupungintalo, opetustila, 3. krs, 40 €**

Kurssi on tarkoitettu edistyneille venäjän harrastajille, jotka haluavat kerrata rakenteita ja kehittää edelleen puhevalmiuttaan ja kuullunymmärtämistaitoaan. Opimme nykyaikaista kieltä ja tutustumme nykyvenäläiseen elämänmenoon. Aiheina mm. työelämä, tietokoneet ja Internet, kaupunkiloma, Suomesta ja Helsingistä kertominen. Sopii myös Mozho-sarjan lukeneille. Budet interesno. Dobro pozhalovat! Oppikirjana Kafe Piter 3.

**Muut kielet****SAAMEN ALKEITA MATKAILIJOILLE (5t)****129827****ma 17.15-19.30, ti 17.15-18.45,****2.4.2012-3.4.2012****KM Karen-Anne Jomppanen****Nikkari kellarin kokoustila lk 0.21, 15 €**

Kurssilla opitaan saamen kielen perusasioita: ääntäminen, kirjaimet, numerot, kellonajat sekä tervehtiminen, esittäytyminen, voinnin tiedustelu ja toivotuksia. Tietoa saamen kielestä ja kulttuurista, saamenkielisiä lauluja. Tutustutaan saamelaiskyliin mm. matkaesitteiden avulla. Opettaja tuo materiaalin.

**KREIKAN ALKEISKURSSI - JATKO (12x2t)****129831****pe 17.00-18.30, 27.1.2012-27.4.2012****HuK Antero Hyvönen****Nikkari lk 1.44, 36 €**

Jatkoa syksyn alkeiskurssille. Kaikki kreikan alkeita joskus opiskelleet ovat tervetulleita mukaan kertaamaan ja jatkamaan opintojaan. Tutustutaan kielen perus-sanastoon ja rakenteisiin. Kurssilla annetaan paljon painoa ääntämisen harjoittelulle sekä lukemisen ja kirjoittamisen oppimiselle. Harjoitellaan tavallisimmissa matkailutilanteissa tarvittavaa kielitaitoa. Oppikirjana Thessalonikin yliopiston oppikirja "Nykykreikkaa ulkomaalaisille" (Ta nea elliniká ja xenus) kappaleesta 2.

**KREIKAN JATKOKURSSI (12x2t) 129833****pe 18.30-20.00, 27.1.2012-27.4.2012****HuK Antero Hyvönen****Nikkari lk 1.44, 40 €**

Syvennetään nykykreikan kieliopin tuntemusta sekä laajennetaan sanavarastoa. Tarkoitus on oppia selviytymään kreikan kielellä tavallisista kielenkäyttötilanteista. Kurssi sopii n. 4 vuotta kreikkaa opiskelleille. Oppikirjana Thessalonikin yliopiston oppikirja "Nykykreikkaa ulkomaalaisille" (Ta nea elliniká ja xenus), kappaleesta 33.

**VIRON ALKEISKURSSI - JATKO (12x2t)****129841****to 19.30-21.00, 26.1.2012-26.4.2012****FM Elisabet Rappu****Nikkari lk 1.44, 36 €**

Jatkoa viron alkeita hieman opiskelleille. Oppikirjana Pajusalu-Hietaharju-Taro-Yallop: Keelesild, kappaleesta 6.

**KEELESILD (12x2t) 129843****to 18.00-19.30, 26.1.2012-26.4.2012****FM Elisabet Rappu****Nikkari lk 1.44, 36 €**

Jatkoa viron alkeita 1-2 vuotta opiskelleille. Oppikirjana Pajusalu-Hietaharju-Taro-Yallop: Keelesild, kappaleesta 14. Lisämateriaalia opettajalta.

**EESTI KEELE KLUBI (6x3t) 129849****ti 17.15-19.30, 31.1.2012-10.4.2012****HuK Merja Hietaharju-Tuuri****Nikkari lk 1.15, 30 €**

Keskustelua ja kieliopin kertausta viron kieltä jo useita vuosia opiskelleille. Opettaja tuo materiaalin. Kokoon-tumiset joka toinen viikko, parittomilla viikoilla. (31.1., 14.2., 28.2., 13.3., 27.3. ja 10.4.)

**UUSI****UUSI**



## KIINAN ALKEIS- / JATKOKURSSI (12x2t) 129853

ti 17.30-19.00, 24.1.2012-17.4.2012

Kouluttaja Janne Heikkinen

Nikkari lk 2.63, 36 €

Nyt sinulla on erinomainen mahdollisuus alkaa opiskella yhtä tulevaisuuden kielistä - kiinaa. Tämän kurssin alussa kertaamme kiinan alkeet, joten vasta-alkajainakin pääset hyvin opiskeluun mukaan. Tämän jälkeen etenemme eri aiheiden parissa reippaalla tahdilla valikoiden kirjasta olennaisimmat ja parhaat asiasällöt ja kielioppirakenteet. Tästä syystä kurssi soveltuu hyvin myös kirjan alkupuolen kappaleita aiemmin opiskelleille. Kielen opiskelun ohessa saat lisäksi paljon tietoa kiinalaisesta kulttuurista ja tavoista. Oppikirjana: Zou bal (Tanja Kettunen, Tammi)

## CARPE DIEM! - LATINAN KIELI JA ROOMAN KULTTUURI (12x2t) 129857

ma 19.30-21.00, 23.1.2012-23.4.2012

FM Maria Ylipahkala

Nikkari lk 1.43, 36 €

Tule jatkamaan latinan alkeita ja tutustumaan antiikin Rooman kulttuurihistoriaan. Aihepiireinä mm. Magna Graecia, ateriat ja roomalaiset pidot sekä Rooman antiikinaikaiset rakennukset. Syvennetään kieliopin tuntemusta. Kurssi soveltuu myös uinuvien latinan taitojen elvytykseen. Oppikirjana Via Nova I ja Via Nova Exercitia I - harjoituskirja, kappaleesta 11.

## JAPANIN ALKEISKURSSI (11x2t) 129861

ti 17.45-19.15, 24.1.2012-10.4.2012

FM Maria Hublin-Riikonen

Nikkari lk 1.46, 34 €

Vasta-alkajille tarkoitettu kurssi. Kurssilla opiskellaan kielen perusasioita, tutustutaan kirjoitusjärjestelmään ja harjoitellaan yksinkertaisiin käytännön tilanteisiin liit-

tyvää sanastoa ja lauserakenteita. Oppikirjana Virpi Serita, Pia Matilainen: Michi - tie japanin kieleen (Otava).

## MICHI - TIE JAPANIN KIELEEN (11x2t) 129863

ti 19.15-20.45, 24.1.2012-10.4.2012

FM Maria Hublin-Riikonen

Nikkari lk 1.46, 34 €

Jatkoa japanin alkeita hieman osaaville. Kurssilla opiskellaan lisää kielen perusasioita, tutustutaan edelleen kirjoitusjärjestelmään ja harjoitellaan käytännön tilanteisiin liittyvää sanastoa ja lauserakenteita. Oppikirjana Virpi Serita, Pia Matilainen: Michi - tie japanin kieleen (Otava), kappaleesta 6.

## ARABIAN KIELTÄ JA KULTTUURIA (11x2t) 129867

ti 18.00-19.30, 24.1.2012-24.4.2012

FM Päivi Miettunen

Nikkari lk 1.50, 37 €

Vasta-alkajille tarkoitettu kurssi. Kurssilla opiskellaan arabian puhekielen (Jerusalemimurre) alkeita ja harjoitellaan arkipäivän puhetilanteita. Samalla tutustutaan Lähi-idän historiaan ja nykypäivään. Opettajan oma materiaali. (Ei tunteja 20.3. ja 27.3.)

## MATKAKOHTEENA TURKKI (8x3t) 129869

ke 18.00-20.15, 1.2.2012-28.3.2012

FL Jusef Hasek

Nikkari lk 1.46, 36 €

Turkin kielen kurssille ovat tervetulleita sekä aloittelijat että myös kieltä jo hieman opiskelleet. Matkailijan tarvitsemää, käytännön tilanteisiin liittyvää sanastoa, fraaseja sekä kieliopin perusrakenteita. Maantuntemusta ja kulttuuritietoutta. Oppikirjana Maria Riihelä: Turkkiä matkailijoille, (valikoiden) sekä opettajan oma materiaali.

**UUSI**

## TAIDEAINEET

## Näyttämötaiteet

**TEATTERI- JA IMPROVISAATIO (12 x 2t) 110203**

**ke 19.15-21.00, 1.2.2012-25.4.2012**  
**teatteri-ilmaisun ohjaaja Satu Halonen**  
**Kaupungintalon alakerran sali, 40 €**

UUSI

Tule kokemaan improvisaation hauskuus ja vuorovaikutuksen voima. Innostavaa työskentelyä teatterileikkien ja improvisoinnin parissa. Improvisaatioissa opitaan rakentavaa vuorovaikutusta, leikkiä statusten kanssa, heittäytymistä uusiin tilanteisiin ja iloista mokaamisen taitoa. Tärkeintä on toisen ideoiden hyväksyminen ja niistä vaikuttaminen. Kurssilla tehdään erilaisia puhe-, liike- ja kohtausimprovisaatioita ja monipuolisia ilmaisuharjoitteita. Aiempaa kokemusta teatterintekemisestä ei tarvita. Tervetuloa kaikki vuorovaikutuksesta ja itsensä ilmaisemisesta kiinnostuneet! Päälle mukavat vaatteet joissa on hyvä liikkua. Lisätietoja voi kysyä ohjaaja Satu Haloselta, p. 050-3055 709.

**TEATTERI- JA IMPROVISAATIO KEHITYSVAMMAISILLE (12 x 2t) 110201**

**ke 17.30-19.00, 1.2.2012-25.4.2012**  
**teatteri-ilmaisun ohjaaja Satu Halonen**  
**Kaupungintalon alakerran sali, 40 €**

Innostavaa työskentelyä teatterileikkien ja improvisoinnin parissa kehitysvammaisille. Improvisaatioissa opitaan rakentavaa vuorovaikutusta, leikkiä statusten kanssa, heittäytymistä uusiin tilanteisiin ja iloista mokaamisen taitoa. Tärkeintä on toisen ideoiden hyväksyminen ja niistä vaikuttaminen. Kurssilla tehdään erilaisia puhe-, liike- ja kohtausimprovisaatioita ja monipuolisia ilmaisuharjoitteita. Aiempaa kokemusta teatterintekemisestä ei tarvita. Päälle mukavat vaatteet joissa on hyvä liikkua. Lisätietoja voi kysyä ohjaaja Satu Haloselta, p. 050-3055 709.

## Musiikki

Syksyllä alkaneet yksinlaulukurssit ovat täynnä ja jatkuvat tammikuussa viikolla 4. Mahdolliset vapautuvat paikat tarjotaan varasijalla oleville ilmoittautumisjärjestyksessä.

**VAPAUTA LAULUÄÄNESI - ALKEISKURSSI (12 x 2t) 110101**

**ti 16.30-18.00, 24.1.2012-24.4.2012**  
**Musiikkipedagogi (AMK), FM Hanna Lammi**  
**Vanha kaupungintalo, valtuustosali, 2. krs, 47 €**

Oletko aina halunnut laulaa, mutta koet ettei osaa tai olet epävarma äänestäsi? Tämä laulukurssi sopii myös

”laulutaidottomille”! Kurssilla tehdään rentouttavia harjoituksia, jotka vapauttavat ääntä, lauletaan yhdessä tuttuja lauluja, opetellaan uusia ja nautitaan laulamista. Osallistuminen ei vaadi aiempaa laulutaustaa tai nuotinlukutaitoa. Kurssille ovat tervetulleita sekä uudet osallistujat että syksyn kurssilla mukana olleet. Ei tasokoetta, rohkeasti mukaan!

**VAPAUTA LAULUÄÄNESI - JATKOKURSSI (12 x 2t) 110103**

**ti 18.15-19.45, 24.1.2012-24.4.2012**  
**Musiikkipedagogi (AMK), FM Hanna Lammi**  
**Vanha kaupungintalo, valtuustosali, 2. krs, 47 €**

Alkeiskurssin käyneille tarkoitettu jatkoryhmä, jossa syvennetään jo opittua. Kurssilla jatketaan laulujen ja ääniharjoitusten parissa leppoisassa ilmapiirissä, ilman suorituspaineita. Kevään aikana kehitetään laulutaitoa yhdessä ja tutustutaan erilaisiin laulutyyliin vaihtelevan ohjelmiston kautta. Ei edelleenkaan tasovaatimuksia!

**NAISKUORO AIOLIS (12 x 3t) 110111**

**ma 18.00-21.00, 16.1.2012-16.4.2012**  
**MuM Keimo Joensuu**  
**Vanha kaupungintalo, valtuustosali, 2. krs, 54 €**

Naiskuoro Aiolis on monipuolista ohjelmistoa esittävä ja ahkerasti esiintyvä naiskuoro. Kiinnitämme erityistä huomiota kuoron yhteisointiin ja äänenmuodotukseen sekä ilmaisuun. Etsimme nuorekkaaseen joukkoomme innostuneita musiikin harrastajia, jotka haluavat kehittää itseään ja kuoroamme. Tervetuloa ma 16.1. klo 18.00 harjoitusiltaamme tutustumaan kuoron ja sen toimintaan. Kahvitarjoilu. Illan aikana mahdollisuus äänialatestaukseen, jonka läpisy on edellytyksenä kuoron pääsyyn.

**OPISTON SEKAKUORO (12 x 3t) 110113**

**to 18.00-20.15, 26.1.2012-26.4.2012**  
**TeM, kuoronjohtaja, säveltäjä,**  
**äänisuunnittelija Jani Laaksonen**  
**Keravan yhteiskoulu, tiilisali, 45 €**

UUSI

Nyt miehet ja naiset laulamaan Keravan opiston uuteen toivottuun sekakuoroon! Kuoron on tarkoitus laulaa perinteistä, pääosin suomenkielistä sekakuoro-ohjelmistoa, mutta osallistujien ideat ja osaaminen huomioidaan ohjelmiston suunnittelussa. Samoin kuoron nimi päätetään yhdessä kuorolaisten kanssa. Toiminnan pääpaino on viikoittaisissa harjoituksissa, mutta kuoro tulee myös esittelemään osaamistaan paikallisissa tapahtumissa. Laulajilta edellytetään nuotinluvun alkeiden osaamista sekä aiempaa laulukokemusta. Viikoilla 5,7, ja 9 kokoontuminen poikkeuksellisesti perjantaina vanhan kaupungintalon valtuustosalissa os. Aleksis Kiven tie 4, 2. kerros.



Kuva Matti Turkia

Naiskuoro Aiolis osallistui myös Suomen Paras Kuoro -kilpailuun TV2:ssa.

## KELLARI-ORKESTERI (12 x 2t) 110115

to 18.30-20.00, 26.1.2012-26.4.2012

MuM Sirkka Kosonen

Nikkari musiikki lk 0.02, 48 €

Kiinnostaako soittaminen, vanha tanssimusiikki ja iskelmä. Keravan Opiston Kellari-orkesteri kutsuu kaikkia soittohaluisia mukaan iloiseen musisointiin. Ohjelmisto valitaan soittajien ja instrumenttien mukaan. Sopii kaiken ikäisille ja tasoisille harrastajille.

## KEHITYSVAMMAISTEN MUSIIKKIRYHMÄ (9x4t) 110121

ke 16.00-20.00, 25.1.2012-28.3.2012

Musiikkiterapeutti Aarre Tarkki

Musiikkitali, 59 €

Iloa ja elämyksiä musiikista, soittamista ja laulamista pienryhmissä. Kuvionuotteja ja musiikkiterapeuttisia menetelmiä käyttäen ja jokaisen vahvoja alueita hyödyntäen. Kokoonumispaikka Aarremusiikki Oy:n tilat. Osoite: Kuparisepänkatu 1, 04250 Kerava. Tiedustelut ja ryhmäajan sopiminen: musiikkiterapeutti Aarre Tarkki, p. 040-5464944.

## HARMONIKANSOITTO (7 x 3t) 110123

ti 18.00-20.30, 24.1.2012-17.4.2012

Ohjaaja Leila Koivisto

Keskuskoulu, pihaluokka 2, 43 €

Kokoonumiset joka toinen viikko. Kurssilla opetellaan oikeaa soittotekniikkaa helpohkojen kappaleiden avulla. Yhteissoitto myös mahdollista. Oma soitin välttämätön.

## PIANONSOITTO PARIOPETUKSENA A (12 x 30 min.) 110143

ti 16.00-20.00, 24.1.2012-24.4.2012

pianonsoiton opettaja, freelancer-muusikko Ari Karema  
Keskuskoulu, pihaluokka 1, 60 €

Pianonsoittokurssilla saat pariopetuksena pianonsoiton ja säestyksen alkeis- ja jatko-opetusta oman kiinnostuksesi mukaisesti. Harjoittelusoitin välttämätön. Alaikäraja 10 vuotta. Ilmoittauduttuasi kurssille sovi opettajan kanssa sinulle sopiva harjoitusaika (30 min), puh. 050-3035 624 tai s-posti: ari.karema@nic.fi.

**UUSI**

## PIANONSOITTO PARIOPETUKSENA B (12 x 30min) 110141

ke 18.50-20.50, 25.1.2012-25.4.2012

FL, pianonsoiton opettaja Inkeri Jääskeläinen  
Keskuskoulu, pihaluokka 1, 60 €

Pianonsoiton kurssilla opitaan pariopetuksena nuotteja, vahvistetaan nuotinlukutaitoa sekä opitaan soittamaan pianoa. Sopii aivan aloittelijoille, pianonsoiton alkeet oppineelle tai pianonsoittoa jo pidempään harrastaneelle. Harjoittelusoitin välttämätön. Alaikäraja 10 vuotta. Ilmoittauduttuasi kurssille sovi opettajan kanssa sinulle sopiva harjoitusaika, puh. 0400-876 181.

**UUSI**

## KITARAKURSSI, ALKEET (12x60min) 110145

ke 17.00-18.00, 25.1.-25.4.2012

kitaransoiton opettaja Sakari Erla  
Keskuskoulu, pihaluokka 2, 45 €

Tällä kurssilla aloitetaan tutustuminen kitaransoiton jaloon maailmaan ihan alkeista. Mitään aikaisempia

**UUSI**

tietoja ja taitoja ei tarvita. Kurssilla opit kitaransoiton perustekniikkaa, sointuja, sointumerkkejä sekä komppausta klassisella eli akustisella kitaralla. Kurssi on tarkoitettu yli 10-vuotiaille nuorille ja aikuisille kitaransoiton aloittajille ja alkeiden kertaajille. Oma akustinen kitara mukaan. Kurssille otetaan enintään 10 soittajaa.

### KITARAKURSSI, ALKEISJATKO (12x60min) 110145

ke 18.00-19.00, 25.1.-25.4.2012  
kitaransoiton opettaja Sakari Erla  
Keskuskulu, pihaluokka 2, 45 €

**UUSI**

Tämä kurssi on tarkoitettu sinulle, joka olet soittanut kitaraa ainakin vähän ja osaat soiton alkeet. Kurssilla harjoitellaan kappaleita, sooloja, riffejä ja melodioita ryhmän taitojen ja kiinnostuksen mukaan. Kurssilla tarvittavat oman akustinen kitaran. Kurssi on tarkoitettu 10 vuotta täyttäneille nuorille ja aikuisille. Mukaan mahtuu enintään 10 soittajaa.

## Kulttuuri ja kirjallisuus

### OPISTON LEFFAKERHO (12t) 130203

pe 18.00-20.00, 27.1.2012-4.5.2012  
Luk Sirkka Selvenius  
Nikkari auditorio 1.97, 25 €

Opiston leffakerho siirtyy Nikkarin auditorioon, joten nyt kaikki halukkaat mahtuvat mukaan! Elokvakerhon ohjelma on nähtävillä opiston verkkosivuilla ja sen saa myös opiston toimistosta tai kirjastosta. Ohjelma julkaistaan myös Keski-Uusimaan Opistot-palstalla opiston ilmoittautumisten alkaessa. Kevään elokuvat esitetään 27.1., 17.2., 2.3., 13.4. ja 4.5.2012.

### LUKUPIIRI (5x2t) 103205

ke 18.00-19.30, 25.1.-18.4.2012  
FM Tuula Rautio  
Satusiipi, Keravan kirjasto, 15 €

Kevään aikana luemme neljä teosta. Vertailemme kahden tunnetun humoristin tapoja olla hauska. Tutustumme myös kahteen 2000-luvun kirjailijaan. Kevään lukulista: P.G. Wodehouse: Outo lintu linnassa (1992), Kate Mosse: Labyrintti (2006), Mark Twain: Salaperäinen vieras ja muita tarinoita (2011) ja Kathryn Stockett: Piit (2010). Lukupiiri kokoontuu neljänä keskiviikkona 25.1., 15.2., 14.3., 11.4. ja 9.5.2012. Tervetuloa mukaan!

### INTENSIIVINEN KIRJOITTAMINEN (30t) 130205

la 10.00-20.00 ja su 10.00-18.00, 10.-11.3.2012  
kirjailijat Jouko Sirola ja Mark Mallon  
Vanha kaupungintalo, opetustila, 3. krs, 48 €

**UUSI**

Kurssin painopiste on suggestiivisen, vahvatunnelmaisen tekstin kirjoittamisessa. Hyödynnämme muistia

ja pelkojamme ja kokeilemme erilaisia kertojanääniä. Kurssilla kirjoitetaan paljon ja saadaan palautetta teksteistä. Kurssi on suunnattu runon tai proosan kirjoittamisen harrastajille, jotka hakevat uutta innoitusta ja näkökulmaa kirjoittamiseensa, ja jotka mahdollisesti suunnittelevat oman teoksen julkaisemista. Kouluttajina toimivat Mark Mallon ja Jouko Sirola. Mark Mallon on suomalais-saksalainen runoilija ja kirjallisuuslehti Särön päätoimittaja. Jouko Sirola on kirjailija ja kulttuurijournalisti.

### ELÄMÄNTARINAN KIRJOITTAMINEN (30t) 130201

la-su 13.00 – 17.30, 11.2.2012-4.3.2012

Kirjailija Jouko Sirola,

Vanha kaupungintalo, opetustila, 3. krs, 44 €

Kahden viikonlopun aikana kirjoitetaan pieniä tarinoita elämän varrelta opettajan antamista tehtävistä – tai vaihtoehtoisesti työstetään omaa tekstiä eteenpäin. Aiheet koskettelevat omaa lapsuutta, nuoruutta ja elämänvaiheita tai omien lapsien varhaisvuosia. Tarkoitus on tuottaa tekstiä lähinnä omaksi ja jälkipolvien iloksi. Kurssi sisältää lyhyitä, käytännönläheisiä luentoja, omien tekstien kirjoittamista, niiden ääneen lukemista ja keskusteluja leppoisassa hengessä. Ensimmäisenä viikonloppuna painottuvat luennot, tehtävät ja kirjoittaminen. Jälkimmäisenä viikonloppuna keskitytään palautteisiin, kirjoitetaan edelleen ja keskustellaan. Ensimmäisenä viikonloppuna kokoonnutaan 11.-12.2. la klo 13.00-17.30 ja su 10-16. Toisena viikonloppuna kokoonnutaan 3.-4.3.2012 klo 9.30-17.15.

### MIESTEN KANTAPÖYTÄ (11x2t) 219873

ma 13.00-14.30, 16.1.2012-2.4.2012

VTM Pertti Rantanen

Vanha kaupungintalo, opetustila, 3. krs, 17 €

Miesten keskusteluryhmä kokoontuu kahvin ja ajankohtaisten asioiden äärelle maanantai-iltapäivisin. Luovassa on myös vierailuvia tähtiä ja käynti ryhmäläisten toivomassa kohteessa.

## Valokuvaus

### DIGIJÄRJESTELMÄKAMERAN KÄYTTÖKURSSI (16t) 110341

la-su 9.00-16.00, 28.1.2012-29.1.2012

Luontovalokuvaaja Jorma Peiponen

Nikkari lk 1.55, 35 €

Kurssi on tarkoitettu digijärjestelmäkameran käyttäjille. Kurssilla käsitellään valokuvauksen ja digikuvauksen perusteita sekä tutustutaan kameran käyttöön otossa ja käytössä tärkeisiin ominaisuuksiin. Ottakaa kurssille mukaan järjestelmäkamera käyttöohjeineen, akku ladattuna sekä tyhjä muistikortti. Muistiinpanovälineet mukaan.



## DIGIKUVAUKSEN JATKOKURSSI (9x3t) 110343

to 17.00-19.15, 26.1.2012-3.5.2012  
Luontovalokuvaaja Jorma Peiponen  
Nikkari lk 1.55, 47 €

Kurssi on tarkoitettu valokuvauksen perusteet ja kameran ominaisuudet tunteville. Sisältö räätälöidään osallistujien mielenkiinnon mukaan valokuvauksen eri aihepiirit sisältävistä teemoista. Kurssiin sisältyy kuvausretki ja työpajoja. Lopullinen sisältö päätetään ensimmäisellä tapaamiskerralla. Kokoon-tumispäivät ovat 26.1., 9.2., 23.2., 8.3., 22.3., 12.4., 26.4. ja 3.5.2012.

## DIGIKOMPAKTIKAMERAN KÄYTTÖKURSSI (4 x 4t) 110345

to 17.00-21.15, 2.2.-29.3.2012  
Luontovalokuvaaja Jorma Peiponen  
Nikkari lk 1.55, 35 €

Kurssi on tarkoitettu kompaktkameran eli tavallisen pokkarikameran käyttäjille. Kurssilla käsitellään valokuvauksen ja digikuvauksen perusteita sekä tutustutaan kameran käyttöön-otossa ja käytössä tärkeisiin ominaisuuksiin. Ottakaa kurssille mukaan kamera käyttöohjeineen, akku ladattuna sekä tyhjä muistikortti. Muis-tiinpanovälineet mukaan. Kokoon-tumiset 2.2., 1.3., 15.3. ja 29.3.2012.

## LUOVAN VALOKUVAUKSEN JATKOKURSSI (9 x 3t) 110347

to 19.15-21.30, 26.1.2012-3.5.2012  
Luontovalokuvaaja Jorma Peiponen,  
Nikkari lk 1.55, 47 €

Pitkään valokuvausta harrastaneille valokuvaajille, jotka haluavat kehittää työskentelyään, ilmaisutaitoaan ja henkilökohtaista tyyliään sekä työstää ottamistaan kuvista jonkin kokonaisuuden (kirjan, näyttelyn, diasesityksen, nettisivun, kalenterin tms.). Kurssille osallistuvalla on oltava käynyt digikuvauksen jatkokurssi tai hänen on oltava harrastanut valokuvausta pitkään. Kurssiin sisältyy kuvausretki ja työpajoja. Lopullinen sisältö päätetään ensimmäisellä tapaamiskerralla. Kokoon-tumispäivät ovat 26.1., 9.2., 23.2., 8.3., 22.3., 12.4., 26.4. ja 3.5.2012.

## Kuvataiteet

## AKVARELLIMAALAUKSEN PÄIVÄKURSSI A (12x3t) 110301

ma 15.00-17.15, 23.1.2012-23.4.2012  
TaM taidegraafikko Hanna Holma  
Taidetila, Santaniitynkatu 1, 53 €

Kurssin tavoitteena on oman persoonallisen kuvailmaisen tukeminen ja kehittäminen. Syvennetään tekniikkaa ja käytetään väriä ilmaisukeinona, jolla luodaan erilaisia tunnelmia. Sekä annettuja että omia aiheita.

## AKVARELLIMAALAUKSEN PÄIVÄKURSSI B (12x3t) 110303

to 15.00-17.15, 26.1.2012-26.4.2012  
TaM taidegraafikko Hanna Holma  
Taidetila, Santaniitynkatu 1, 53 €

Kurssin tavoitteena on oman persoonallisen kuvailmaisen tukeminen ja kehittäminen. Syvennetään tekniikkaa ja käytetään väriä ilmaisukeinona, jolla luodaan erilaisia tunnelmia. Sekä annettuja että omia aiheita.

## PERINTEINEN KIINALAINEN MAALAUSTAIDE JA KALLIGRAFIA (12x3t) 110305

ti 18.00-20.15, 24.1.2012-17.4.2012

Taiteilija Lihuo Wang  
Nikkari lk 1.54, 53 €

Kurssilla tutustutaan kiinalaiseen taidehistoriaan, kuvan tekemiseen liittyvään filosofiaan sekä maalauksen ja kalligrafian erilaisiin tekniikoihin, joista opiskelija voi valita töidensä toteuttamistavan. Opettajalta voi hankkia materiaalia.

## TEKSTAUS JA KALLIGRAFIA (6x2t) 110309

ke 18.00-19.30, 25.1.2012-7.3.2012

litografi-kalligrafi Pentti Hiltunen UUSI

Nikkari lk 1.54, 35 €

Kurssilla käytetään vähintään 20 kirjaimen mallistoa ja sen aikana on mahdollisuus tutustua muihinkin kirjainmalleihin. Kurssi sopii aloittelijoille sekä aiemmin tekstanneille. Tekstauksen harjoittelu aloitetaan haamukopiota apua käyttäen. Tämän jälkeen tekstausta harjoitellaan kalkkeerausmenetelmällä. Kurssilla voi tutustua tekstattuihin käyntikortteja, exlibriksiin ja monogrammeihin. Opettaja tuo materiaalin. Pentti Hiltusen kalligrafisiin tauluihin voi tutustua ennakkoon Keravan kirjastossa tammikuun ajan.

## MAALAUKSEN PÄIVÄKURSSI (12x3t) 110311

ke 15.15-17.30, 25.1.2012-18.4.2012

Taidemaalari Janne Parviainen  
Taidetila, Santaniitynkatu 1, 53 €

Kurssilla käytetään joko vesiliukoisia öljyvärejä tai akryyliyvärejä. Aloittelijoille tutustumista välineisiin, materiaaleihin ja tekniikoihin, jatkajille oman kuvailmaisen syventämistä. Maalataan omia ja annettuja aiheita. Työskentelyssä painotetaan väriin, muotoon, sommitte-luun ja tilavaikutelmaan liittyviä kysymyksiä.

## MAALAUKSEN ILTAKURSSI (12x3t) 110313

ke 18.00-20.15, 25.1.2012-18.4.2012

Taidemaalari Janne Parviainen  
Taidetila, Santaniitynkatu 1, 53 €

Kurssiin sisältö on sama kuin kurssin 110311.

**ÖLJYVÄRIMAALAUKSEN JATKOKURSSI (12x3t) 110315**

ti 18.00-20.15, 24.1.2012-17.4.2012

Kuvataiteilija Jukka Syvänoja

Taidetila, Santaniitynkatu 1, 53 €

Kurssi on tarkoitettu öljyvärimaalaukseen aikaisemmin harrastaneille. Kerrataan muotoon ja tilan kuvaamiseen liittyviä kysymyksiä. Työskentelyn tavoitteena on syventää ja laajentaa omaa kuvailmaisuutta annettujen ja omien aiheiden pohjalta. Tehdään myös värimonotyöitä.

**MAISEMAMAALAUUS (3x4t) 110319**

ma-ke 17.00-20.00, 14.5.2012-16.5.2012

TaM Teija Leppänen

Taidetila, Santaniitynkatu 1, 20 €

Ulkoilmamaalaukseen keväisessä luonnossa. Kokemuksia ja tunnelmia haetaan luonnon keskellä etsien uusia ulottuvuuksia aiheeseen. Välineet ja tekniikat oman vallin mukaan.

**VÄRIGRAFIKKA (9x4t) 110321**

to 18.00-21.00, 26.1.2012-29.3.2012

TaK taidegraafikko Hanna Holma

Taidetila, Santaniitynkatu 1, 73 €

Kiinnostavia taidegraafikan tekniikoita: koho- ja syväpaino pvc-laatalta (uusi monien mahdollisuuksien laattamateriaali), uusia maalauksellisia syövytysmenetelmiä kuparilaatoille. Kurssi painottuu kokeilevaan työskentelyyn ja värivedostuksen mahdollisuuksiin. Sopii sekä aloittajille että pidempään grafiikkaa tehneille. Kurssin hintaan sisältyy materiaalimaksu 20 €, jolla saa värejä, syövytysainetta ja pohjustusaineita edulliseen yhteishankintahintaan. Työskentely uusilla myrkyttömämmillä grafiikan menetelmillä. Neuvontaa omakustanteisiin tarvikkeisiin kuten kupari- ja pvc -laattoihin ja vedostuspapereihin. Kurssin yhteydessä järjestetään vierailukäynti kivilitografiapajalle.

**ELÄVÄN MALLIN PIIRUSTUS (7 x 3t) 110323**

to 18.00-20.15, 8.3.2012-25.4.2012

Mia Ollikainen

Nikkari lk 0.49, 40 €

Havainnoivaa piirtämistä elävästä mallista. Harjoitellaan käden ja silmän yhteistyötä sekä ihmiskehon mittasuhteiden, muodon ja massan kuvaamista viivalla sekä valolla ja varjolla. Opetuksessa huomioidaan yksilöllisesti jokaisen oppilaan piirustuskokemus ja taito. Jokaisella kerralla croquis- ja pitkän asennon piirtämistä. Omat piirustusvälineet: hiili (lyijykynä, tussi, liidut), fiksatiivi, säämiskä, teippi ja piirustuspaperi. Kurssipaikalta saa ostaa piirustuspaperia (litoposter, A1 koko).

UUSI

**IKONIMAALAUUS (12 x 3t) 110325**

ma 18.00-20.15, 23.1.2012-23.4.2012

HuK Kirsti Ojanperä

Nikkari lk 1.55, 53 €

Opit ikonimaalauksen perusteet ja valmistat oman ikonin. Työssä käytetään temperatekniikkaa, joka ei sisällä liuotainaineita. Opettajalta voit hankkia materiaalia: laudan, värit ja siveltimet. Kurssille ovat tervetulleita sekä ennen maalanneet että vasta-alkajat.

**Muu taide****KERAMIIKAN PÄIVÄRYHMÄ (12x3t) 119801**

15.00-17.15, 26.1.-26.4.2012

TaM Katja Kotikoski

Nikkari keramiikkatyöt lk 0.50, 83 €

Kurssilla tehdään koriste- ja käyttöesineitä keramiikan valmistuksen käsinrakennustekniikoilla. Esimerkkien ja tehtävien avulla tavoitteena on kehittää muodon tajua ja vahvistaa teknisiä valmiuksia. Kurssi soveltuu aiemmin harrastaneille ja vasta-alkajille. Kevään kurssilla tutustutaan myös paperisaveen keraamikko (TaM) Leena Juvosen johdolla.

Kurssin hintaan sisältyy materiaalimaksu 23 € ja polttomaksu 7 €. Poltot hoidetaan oppituntien yhteydessä eikä kotona tehtyjä töitä polteta.

**KERAMIIKAN ILTARYHMÄ (12 x 3t) 119803**

to 17.30-19.45, 26.1.2012-19.4.2012

TaM Katja Kotikoski,

Nikkari keramiikkatyöt lk 0.50, 83 €

Kurssilla tehdään koriste- ja käyttöesineitä keramiikan valmistuksen käsinrakennustekniikoilla. Vapaan työskentelyn tavoitteena on kehittää muodon tajua ja vahvistaa omaa ilmaisua. Kurssi soveltuu aiemmin harrastaneille. Kevään kurssilla tutustutaan myös paperisaveen keraamikko (TaM) Leena Juvosen johdolla. Kurssin hintaan sisältyy materiaalimaksu 23 € ja polttomaksu 7 €. Poltot hoidetaan oppituntien yhteydessä eikä kotona tehtyjä töitä polteta.

**PÄIVÄKURSSI POSLIINIMAALAREILLE (9 x 4t) 119809**

ma 10.00-13.00, 23.1.2012-26.3.2012

Posliinimaalari Marjo Peltokoski

Nikkari lk 0.49, 53 €

Posliinimaalauskurssi vasta-alkajille ja pidemmälle eteneille. Myös vesiliukoisin värein. Opettajalta voi ostaa tarvikkeita.

**POSLIINIMAALAUUS, PERUSKURSSI (12 x 3t) 119811**

ma 18.00-20.15, 23.1.2012-23.4.2012

Posliinimaalari Susanna Lehtonen

Taidetila, Santaniitynkatu 1, 60 €

Posliinimaalausta sekä vasta-alkajille että pidemmälle ehtineille vesiliukoisin värein. Neuvotaan perustekniikat ja erilaiset sommittelumahdollisuudet. Kurssin hintaan sisältyy polttomaksu 7.

## LASINVEISTO (25t) 119831

ke 17.30-19.00, la-su 9.30-16.00,  
25.1.2012-12.2.2012

**Taide- ja sisustuslasiartesaani Jyrki T Jortikka**  
**Taidetila, Santaniitynkatu 1, 35 €**

Kirkkaan lasin vihreä, raaka poikkileikkauspinta on sisään katsottuna syvä kuin meri. Sen vihreät sävyt vaihtelevat laajassa skaalassa iän ja syntyperän mukaan. Myös päällekkäiset tasopinnat saavat aikaan utumaisen syvyydentunteen. Kurssilla jokainen ideoi ja työstää itselleen uniikin lasiveistoksen. Käytettävät materiaalit ja työkalut ovat yksinkertaisia ja edullisia. Kurssi soveltuu kaikille lasin muotoilusta kiinnostuneille. Voit tulla myös jatkamaan keskeneräistä muuta lasityötäsi. Oma työkalukanta on suotava. Työkaluvuokra 25€. Opettaja hankkii kurssille työkaluja ja materiaaleja. Infoilta on 25.1. klo 17.30-19.00 opiston opetustilassa, os Aleksis Kiven tie 4, 3. kerros. Varsinainen kurssi pidetään la-su 11.-12.2. klo 9.30-16.00.

## LUOVUUSILONAN TAIDEVIKONLOPPU (16t) 119833

la-su 10.00-16.00, 31.3.2012-1.4.2012

**Artesaani, luovan toiminnan ohjaaja Aila Pelkonen**  
**Taidetila, Santaniitynkatu 1, 40 €**

Retoutoudu yksi viikonloppu värien ja muotojen maailmassa. Löydä omat voimavarasi ja virkistäydä vesiliukoisten värimaalaustöiden ja savimuotoilujen avulla. Kurssilla tutustut oman alitajuntasi esikielellisiin viesteihin, käsitteet tunteitasi ja ajatuksiasi maalausten avulla. Osallistuminen ei vaadi taiteellista osaamista. Viikonloppukurssi sopii kaikille, jotka ovat kiinnostuneet vahvistamaan omaa luovaa ilmaisukykyään.

## TAIDETTA PUUTARHAAN (16t) 119835

la-su 10.00-16.00, 31.3.2012-1.4.2012

**kuvataiteilija Mia Ollikainen**  
**Nikkari keramiikkatyöt lk 0.50, 40 €**

Toteutetaan omien ideoiden pohjalta pienimuotoisia veistoksia puutarhaan tai parvekkeelle. Teosten pohjamateriaaleina käytetään mm. rautalanka-verkkoa, paperia ja kangasta, jotka kovetetaan säänkestäväksi Powertex- aineella. Kurssille mukaan omat suojakäsineet (muovi- ja nahkahanskat) ja omia vanhoja kankaita esim. t-paitoja.

## KÄYTÄNNÖN TAIDOT

### KERAVAN KUDONTA-ASEMA

Käsityöalo Hyyppärä  
Kalevankatu 1, Kerava

Kudonnanohjaaja Kristiina Elomaa-Kallas  
puh. 040-318 4418,  
s-posti: kristiina.elomaa-kallas@kerava.fi

Kudonnanohjaaja paikalla:  
ma-ke klo 9.00-16.00 ja to klo 13.00-19.00

Kudonta-asemalla on kymmenet kudontavalmiit kangaspuut. Ohjaaja opastaa ja neuvoo mallin suunnittelussa sekä opettaa kudontatekniikan. Kudonta-asemalla voit myös kutoa ohjausajan jälkeen sopimuksen mukaan. Loimenlaittopalvelua tarjolla kotona kutojille. Kudonta-asemalta voi ostaa myös lankoja.

### Käsityö

## AVOIMET OVET (3t) 110401

ke 17-19.30, 18.1.2012

**Aune Soppela, Kristiina Elomaa-Kallas, Titte Neuvonen,**  
**Hopeataituri**  
**Hyyppärän käsityöasema**

Opiston kevään kurssien, kudonta-aseman ja Hopeataitureiden toiminnan esittelyä. Titte Neuvosen bigsho-työnäytös.

## KUINKA KÄSITYÖ RAVITSEE AIVOJA? 110403

ti 18.00-19.30, 20.3.2012

**dosentti, TKT Minna Huotilainen**

**Keravan kirjasto, Pentinkulma-sali, 5 €**

Dosentti, aivotutkija Minna Huotilainen Helsingin yliopistosta ja Työterveyslaitokselta esittelee aivotutkimusmenetelmiä ja niillä saatuja tuloksia käsityön näkökulmasta. Käsillä tekemisessä on monta yllättävää piirrettä, jotka vaikuttavat aivotoimintaa virkistävästi. Luennolla kerrotaan esimerkkejä siitä, kuinka käsillä tekeminen vaikuttaa ihmisen luovuuteen ja ohjaa ajattelua uusille urille. Tällä luennolla toivotaan neulotta-



**Käsityökirppiksellä on tarjolla kädentaitoja laajalti.**

van! Luento toteutetaan yhteistyössä Helsingin yliopiston Avoimen yliopiston kanssa.

## SETUKAISTEN KULTTUURISTA (2t) 110405

ti 18.00-19.30, 10.4.2012

Kansatieteilijä ja tutkija Mare Piho

Keravan kirjasto, Pentinkulma-sali, 5 €

Luennolla Setumaan tutkija, kansatieteilijä Mare Piho kertoo setukaisten kulttuurista ja pukeutumisesta. Luento ilmainen käsityömatkalaisille, muilta 5 €.

**UUSI**

## KÄSITYÖMATKA TARTOON JA RIIKAAN 110407

ma-ke 6.00-21.00, 30.5.2012-4.6.2012

Mare Piho, Aune Soppela ja Marjo Vainio

Tilausajopysäkki, 200 €

Tule mukaan mielenkiintoiselle matkalle Viroon ja Latvian. Yövyimme yhden yön Tartossa, jossa kaupunkiin ja käsityökohteisiin tutustuminen. Torstain vietämme Setumaalla, josta jatkamme illalla Riikaan. Setumaalla oppaanamme tutkija Mare Piho, setukainen itsekin. Perjantaina tutustumista Riian kaupunkiin, käsityökohteisiin, alan kouluun ja harrastuspaikkaan. Lauantai kuluu Juglan ulkoilmamuseon käsityömessuilla ja sunnuntai Rundalenin palatsissa. Majoitumme Diklin kartanossa, josta maanantaina Pärnun kautta Tallinaan. Pärnussa vierailu käsityökeskuksessa. Laiva Helsingissä 20.30. Bussi käytössämme koko matkan sekä suomenkielisen oppaan palvelut. Ilmoita toimistoon haluamasi huonekaveri ja ruoka-aineallergiat. 1 hh huone +160 €. Ilmoittautuminen 10.3. mennessä (ilm. maksu 200€), loput laskutetaan huhtikuun lopussa,

**UUSI**

yhteensä n. 750 €. Tarkempi ohjelma kohdasta Lisätietoja kurssista. Tervetuloa käsityöohjelmalliselle matkalle mukavassa seurassa!

## NEULEKAHVILA CAFE INTROSSA 110409

to 17-19, 12.1.2012-25.4.2012

Ktyo, KM Aune Soppela

Cafe Intro

Neulekahvila on kaikille avoin neulomistapahtuma, johon kokoonnutaan neulomaan samanmielisten ja -haluisten kanssa kahvikupposen ääreen. Kokoonminen joka torstai, ei ilmoittautumista, ei pääsymaksua. Tule mukaan tutustumaan muihin neulojiin, neuvoja voit kysyä muilta paikalla olevilta! Tervetuloa!

## KÄSITYÖKIRPPIS (6t) 110411

la 10.00-14.30, 3.3.2012

Ktyo, KM Aune Soppela

Nikkari ruokala 1.01, 28 €

Tule myymään kaappiesi kätöistä käsityötuotteita, -tarvikkeita, -välineitä, vanhoja, uusia tai keskenjääneitä käsitöitä, kirjallisuutta yms. itsellesi tarpeettomaksi käynnystä käsitöihin liittyvää tavaraa. Ei yhdistyksiä, ei omia pöytiä. Voit ilmoittautua myyjäksi nettissä, mutta ilmoita toimistoon (keravanopisto@kerava.fi tai 09-29492352) kumman pöydän haluat: isompi pöytä (160x70 cm) 28 €/kpl tai pienempi (120x70 cm) 21 €/kpl. Isompia pöytiä 30 kpl, loput pieniä. Tiedustelut aune.soppela@kerava.fi

## TUNNISTA JA KEHITÄ PUKEUTUMISTYYLIÄSI (3+4 t) 110413

to 18.00-20.30 ja la 10-13, 8.3.-10.3.2012  
pukeutumisneuvoja Marjo-Riitta Harjula  
Hyppärän käsityöasema, 20 €

Oikein valitut vaatteet sekä asusteet, sopivat vaatevärit sekä omaa persoonaa korostava tyyli luovat vaikutelman uskottavasta ja itsensä tuntevasta ihmisestä. Päivän aikana opit näkemään valintojen vaikutukset pukeutumisessa. Pue päällesi tummat, ihonmyötäiset vaatteet, legginssi/sukkahousut ja ihonmyötäinen paita vartalon mittoihin ja muotoihin tutustumista varten. Ota mukaan olemassa oleva vaate tai asukokonaisuus, jota voidaan tarkastella sopivuuden, mittasuhteiden ja värien suhteen.

## NYPLÄYSKURSSI (11x3t) 110415

to 11.00-13.30, 26.1.2012-19.4.2012  
Pirkko Särkimäki

Hyppärän käsityöasema, 48 €

Perusasioiden lisäksi myös erilaisten jatkuvalankaisen- ja palapitsiteknikoiden opetusta. Syventävän opetuksen avulla voi valmistaa erilaisilla nypläystekniikoilla kukkakimppuja, koriste-esineitä, tauluja, ikkunaverhoja, liinoja, kansallispuukujen pitsejä ja asustesomisteita mm. kukka rintaan ja helmillä somistettu koru. Helminypläyksessä kuviot tehdään helmistä verkkopohjaa nyplättäessä. Trendipitsiteknikassa käytetään erilaisia neulelankalaatuja, joista voi nyplätä kaulaliinoja ja sisustustekstiilejä. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että aiemmin opiskelleille. Töitä esillä avoimissa ovissa.

## KANSALLISPUKUKURSSI (6x4t) 110417

ti 17.00-20.00, 14.2.2012-8.5.2012

Erikoisneuvoja Marjo Vainio  
Hyppärän käsityöasema, 36 €

Tule valmistamaan itsellesi tai toiselle arvokas juhlapuku. Voit aloittaa uuden puvun, jatkaa keskeneräistä, täydentää puuttuvia osia, kunnostaa ja uudistaa vanhaa pukuasi, myös päähineitä. Lisäksi kurssilla voit valmistaa karjalaisen feresin tai feresin kanssa käytettävän päällysvaateen, suhain. Kokoonnutumiset: 14.2., 6.3., 27.3., 10.4., 24.4. ja 8.5. Kurssi järjestetään yhteistyössä Taito Uusimaa ry:n kanssa.

## PUIKKOPIIRI (6x4t) 110419

ti 13.45 - 16.45, 17.1.2012-17.4.2012

Erikoisneuvoja Marjo Vainio  
Hyppärän käsityöasema, 36 €

Puikkopiirissä virkataan ja neulotaan. Kevään aiheina mm. erilaiset sukat ja tossut, dominoneule, kirjovirkkaus, koukkuaminen, harppuneulonta, haarukkapitsi, virkatut korut, Afrikan kukka ja varjoneule jne. Aiheita suunnitellaan ja ideoidaan ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Materiaaleja saatavissa myös opettajalta. Töitä nähtävissä avoimissa ovissa. Kokoonnutumiset ti



Ompelukurssilla tehdään vaatteita mittojen mukaan.

17.1., ke 1.2. (Nikkari lk 0.49), 28.2., 20.3., 3.4. ja 17.4. Kurssi järjestetään yhteistyössä Taito uusimaa ry:n kanssa.

## NEULEILLAT (6x4t) 110421

ti 17-20, 17.1.2012-17.4.2012

Erikoisneuvoja Marjo Vainio  
Hyppärän käsityöasema, 36 €

Neuleilloissa virkataan ja neulotaan. Kevään aiheina mm. erilaiset sukat ja tossut, dominoneule, kirjovirkkaus, koukkuaminen, harppuneulonta, haarukkapitsi, virkatut korut, Afrikan kukka ja varjoneule jne. Aiheita suunnitellaan ja ideoidaan ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Materiaaleja saatavissa myös opettajalta. Töitä nähtävissä avoimissa ovissa. Kokoonnutumiset ti 17.1., 31.1., 28.2., 20.3., 3.4. ja 17.4. Kurssi järjestetään yhteistyössä Taito uusimaa ry:n kanssa.

## PÄIVÄOMPELU TIISTAISIN (11x3t) 110423

ti 10.00-12.30, 24.1.2012-10.4.2012

Ktyo, KM Aune Soppela  
Hyppärän käsityöasema, 48 €

Kurssilla voit valmistaa omien mittojen mukaisilla kaavoilla vaatteita sisä- ja ulkokäyttöön. Kurssilla käytössäsi kaavapaperit, saumurilangat ja mallilehtiä.

## MAANANTAIN ILTAOMPELU HYPPÄRÄSSÄ (12x3t) 110425

ma 17.30.-20.00, 23.1.2012-23.4.2012

Ompeluohjaaja Hilka Rytkönen  
Hyppärän käsityöasema, 48 €

Kurssilla voit ommella vaatteita itselle tai perheellesi. Tervetulleita sekä vasta-alkajat että aiemmin ommelleet - kukin etenee taitojensa mukaan. Kurssilla käytössäsi kaavapaperit, mallilehdet, saumurilangat, yms.

## MONIKULTTUURINEN OMPELUKURSSI (15x3t) 110427

ma 9.00-11.15, 23.1.2012-21.5.2012

Ompeluohtaja Hilikka Rytönen

Hyyppärän käsityöasema

Kurssilla opit ompelamaan sekä korjaamaan vaatteita ompelukoneella. Kurssi on osallistujille maksuton.

## NAHKA-, TURKIS- JA OMPELUTÖITÄ PÄIVÄRYHMÄ (11x3t) 110431

ke 10.00-12.30, 18.1.2012-18.4.2012

Ktyo, KM Aune Soppela

Hyyppärän käsityöasema, 48 €

Kurssilla voit valmistaa joko uudesta tai vanhasta nahkasta laukkuja, reppuja, vaatteita yms. Voit tutustua myös turkistöihin valmistamalla esim. liivejä tai tossuja sekä muodistaa vanhaa turkkiasi. Voit myös tehdä ompelutöitä kankaasta, joita varten saat omien mittojen mukaan tehdyt kaavat opettajalta. Ei kokoontumista 25.1. ja 21.3.

## NAHKA-, TURKIS- JA OMPELUTÖITÄ (11x3t) 110433

ke 18.00-20.30, 25.1.2012-18.4.2012

Ktyo, KM Aune Soppela

Hyyppärän käsityöasema, 48 €

Kurssilla voit valmistaa joko uudesta tai vanhasta nahkasta laukkuja, reppuja, vaatteita yms. Voit tutustua myös turkistöihin valmistamalla esim. liivejä tai tossuja sekä muodistaa vanhaa turkkiasi. Voit tehdä myös ompelutöitä kankaasta, joita varten saat kurssilta omien mittojen mukaan tehdyt kaavat. Ei kokoontumista 21.3.

## KUDONTAKURSSI KOULULAISILLE (3x6t) 110435

ti-to 10-15, 5.6.2012-7.6.2012

Kudonnanohjaaja Kristiina Elomaa-Kallas

Hyyppärän käsityöasema, 22 €

Kurssilla suunnitellaan ja kudotaan omien mieltymys-



Neuletoihin voi tutustua Avoimissa ovissa.



Tilkkutöökurssilla valmistettu tilkkupeitto.

ten mukaan esim. mattoa kaitaliinaa, seinätekstiiliä ym. Materiaalimaksu 10-30 € maksetaan ohjaajalle. Tiedustelut ohjaajalta 040-3184418.

## KUDONTAKURSSI KOULULAISILLE (3x6t) 110437

ma-ke 10-15, 11.6.2012-13.6.2012

Kudonnanohjaaja Kristiina Elomaa-Kallas

Hyyppärän käsityöasema, 22 €

Kurssilla suunnitellaan ja kudotaan omien mieltymysten mukaan esim. mattoa, tyyny-, kassi- tai kaitaliinakangasta. Materiaalimaksu 10-30 € maksetaan ohjaajalle. Tiedustelut ohjaajalta 040-3184418.

## SEINÄVAATE TILKKUTYÖNÄ (2+2x6t) 110467

pe 17.30-19, la-su 10-14.30, 17.2.2012-4.3.2012

Tilkkutyöohjaaja Päivi Laaksonen

Hyyppärän käsityöasema, 30 €

Kurssilla sommitellaan kukkakankaista kranssi käyttäen pohjana silittettävää tukikangasta. Tämä ns. vesiväritekniikka on näppärä tapa, jossa palat eivät vahingossa vaihda paikkaa ja saumat osuvat aina kohdalleen. Jos tämä tekniikka on tuttu, tule tekemään applikaatiotekniikalla kukkia ja yhdistele ne tilkkuneliöihin. Kukka- ja värivalinnoilla luodaan yksilöllisiä tilkkutöitä. Molemmat tekniikat soveltuvat seinätöiksi, mutta muunkin tilkkutyön voi tehdä. Infoillassa 17.2. käydään läpi, mitä tarvikkeita tulee varata ja millaiset kankaat töihin soveltuvat. Työskentelyviikonloppu 3.-4.3. Kurssi soveltuu tilkkutöitä jonkin verran tehneille sekä pidempään harrastaneille.

## TILKKUTYÖKURSSI (33t) 110469

ke 13-15.15, 25.1.2012-11.4.2012

tekstiilisuunnittelija Katja Salo-Nieminen

Verhoomo, Santaniitynkatu 1, 36 €

Tilkkutyökurssi soveltuu aivan vasta-alkajille, sekä jo aiemmin tilkkutöitä tehneille. Voit opetella tilkkutöiden perustekniikoita ja työvälineiden käyttöä sekä kokeilla eri materiaaleja. Kurssilla voi myös tehdä valmiiksi keskeneräisiä töitä. Ideoimme myös uusia tilkkutöitä kierrätysmateriaaleista etsien niihin sopivia tilkkutekniikoita ja käyttötarkoituksia. Töitä nähtävissä avoimissa ovissa. Omat työ- ja ompeluvälineet mukaan.

## Käden taidot

### KUVANSIIRTOA KANKAALLE (2x6t) 110439

la-su 10-15, 21.1.2012-22.1.2012

Tiina Ritala

Taidetila, Santaniitynkatu 1, 26 €

Kurssilla perehdytään eri tapoihin siirtää kuvia kankaalle. Siirtäminen tapahtuu mm. mustesuihkutulostinta ja erilaisia liima-aineita käyttäen. Kurssilla tehdään kokeiluja ja tuotetaan materiaalia, jota voi työstää myöhemmin eteenpäin mm. tilkkutöissä, tynnyjen koristeena, kasseissa ja pusseissa. Lauantaina muokataan tietokonea ja skanneria apuna käyttäen omista valokuvista ja piirustuksista A4-arkki mustesuihkutulostusta varten. Perehdymme myös alustavasti eri tekniikoihin, kokeilemme liima-aineita ja valmistamme omista kankaista tulostusarkkeja. Sunnuntaina jatketaan kokeiluja liima-aineilla ja tulostetaan arkkeja. Ota mukaan valokuvia, piirustuksia, kortteja ja lehtikuvia. Jos mahdollista, skannaa/siirrä kuvat jo kotona muistitikulle. Voit ottaa mukaan myös ohuita puuvilla- ja pellavakankaita. Kurssilla tarvittavia kankaita, liimoja ja tulostusarkkeja voi ostaa opettajalta. Kurssille osallistuminen ei edellytä tietokoneenkäytön osaamista, mutta jos sinulla on kannettava tietokone, ota se mukaan. Kurssi kokoontuu la 21.1. klo 10-15 ja su 22.1. klo 10-15. Töitä nähtävissä avoimissa ovissa. Kurssi yhteistyössä Taito Uusimaa ry:n kanssa.

### KUVANSIIRTOA KOVILLE MATERIAALEILLE (2+6+3t) 110441

ti 18-19.30, la 10.00-14.30, su 10-12.30, 28.2.-11.3.2012

Tiina Ritala

Taidetila, Santaniitynkatu 1, 25 €

Kurssilla perehdytään eri tapoihin siirtää kuvia koviille pinnoille. Voit siirtää kuvia mm. puulle, metallille ja lasille. Siirto tapahtuu erilaisia liima-aineita käyttäen. Ensimmäisenä iltana tutustutaan tekniikoihin ja tehdään kokeiluja. Viikonloppuna voi jatkaa kokeiluja ja tehdä jo varsinaisia töitä. Ota mukaan valokuvia, piirustuksia, kortteja, kiiltokuvia, lehtikuvia, vanhoja nuotteja tai vaikka sarjakuvalehtiä. Kokeilupohjiksi voit ottaa mukaan

esim. laudanpätkiä, vaneripaloja, sileitä lasilautasia, siileäpintaisia metalliesineitä ja mattapintaisia laattoja. Ohjaajalta voi ostaa mm. puisia pikkulaukkuja, rasioita, lasinalusia ja käytettäviä liima-aineita. Kurssi kokoontuu ti 28.2. (verhoomo) klo 18-19.30 ja la 10.3. (taideluokka) klo 10-14.30 sekä su 11.3. klo 10-12.30. Töitä nähtävissä avoimissa ovissa. Kurssi yhteistyössä Taito Uusimaa ry:n kanssa.

### KORUNTEKIJÄN PERUSKURSSI (2+6+6 t) 110443

to 17.30-19, la-su 10-15, 19.1.2012-12.2.2012

Ohjaaja Outi Kuikanmäki

Hyypärän käsityöasema, 30 €

Viikonloppukurssin aikana opitaan tekemään kaulakoru vaijeriin pujottaen ja helmisilkillä solmien, rannekoru kuminauhaan pujottaen ja metallilienkeillä yhdistäen (hopea-, messinki- tai kuparilenkit) sekä korvakorut. Infoillassa to 19.1. klo 17.30-19 tutustutaan materiaaleihin ja perustekniikoihin sekä saadaan ohjeet materiaalien hankintaan. Kurssiviikonloppu 11.-12.2. klo 10-15. Perustarvikepaketin hinta 10 €, laadukkaampi (hopeaosat) vaihtoehto 27 €. Lisäksi tarvitaan vain helmet. Lisämateriaaleja ostettavissa myös ohjaajalta. Koruntekijän perustyökalut käytettävissä kurssilla. Ota mukaan omia korunteko työvälineitä ja -materiaaleja kuten helmiä yms. Töitä nähtävissä avoimissa ovissa.

### KORUNTEKIJÄN JATKOKURSSI (2+6+6 t) 110445

to 17.30-19, la-su 10-15, 15.3.2012-1.4.2012

Ohjaaja Outi Kuikanmäki

Hyypärän käsityöasema, 30 €

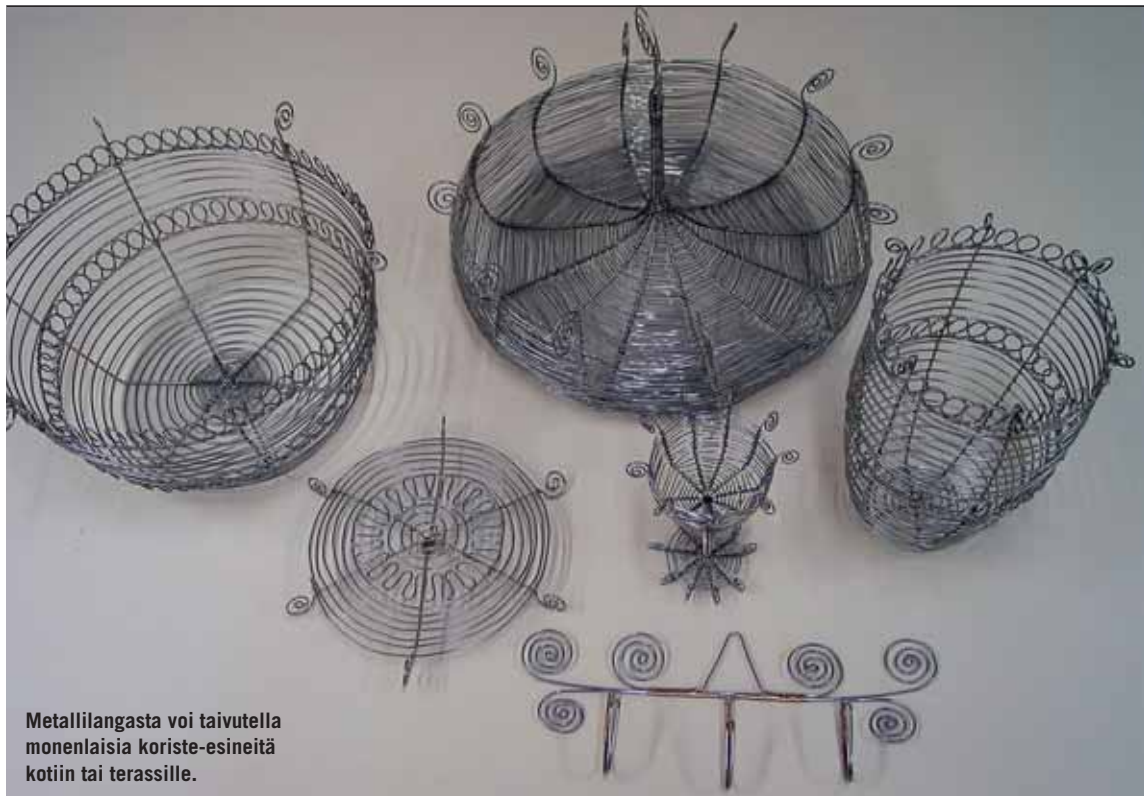
”Viikonloppukurssin aikana syvennetään peruskurssilla opittuja vaijeri- ja solmintatekniikoita sekä opitaan tekemään itse metallilangasta korunosa, kuten lukkoja, korvakorukoukkuja ja korulinkkejä. Kurssin aikana valmistetaan eri tekniikoilla kaula- tai rannekoruja, korvakorut sekä rintasolki. Infoillassa to 15.3. klo 17.30-19 saadaan ohjeet materiaalien hankintaan ja aloitetaan



Lasikorujen alkeiskurssin tuotoksia.

**UUSI**

**UUSI**



Metallilangasta voi taivutella monenlaisia koriste-esineitä kotiin tai terassille.

korutöiden suunnittelu. Edellytyksenä jatkokurssille perustaidot korujen tekemisestä. Perustarvikepakettin hinta 12 €, laadukkaampi (hopeaosat) 34 €. Lisäksi tarvitaan vain helmet. Lisämateriaaleja ostettavissa myös ohjaajalta. Koruntekijän perustyökalut käytettävissä kurssilla. Työskentelyviikonloppu 31.3.-1.4. klo 10-15. Ota mukaan omia korunteko työvälineitä ja -materiaaleja kuten helmiä yms. Töitä nähtävissä avoimissa ovissa.

## KEVÄISTÄ ASKARTELUA LASTEN KANSSA (4t) 110447

la 11-14, 3.3.2012

**Tekstiilialan artesaani Hanna-Kaisa Varpio**  
**Verhoomo, Santaniitynkatu 1, 8 €**

Kurssille voit tulla vanhemman, isovanhemman tai kummin kanssa viettämään yhteistä aikaa, 1-2 lasta/aikuinen. Askarrellaan kevääseen liittyviä koristeita ja pieniä lahjoja. Myös lapsista täytettävä ilmoittautumislomake ja maksettava kurssimaksu 8 e. Kurssilla opettaja kerää materiaalmaksun 5 €/henkilö.

## KEVÄISTÄ ASKARTELUA LASTEN KANSSA (4t) 110449

su 11-14, 4.3.2012

**Tekstiilialan artesaani Hanna-Kaisa Varpio**  
**Taidetila, Santaniitynkatu 1, 8 €**

Kurssille voit tulla vanhemman, isovanhemman tai kummin kanssa viettämään yhteistä aikaa, 1-2 lasta/aikuinen. Askarrellaan kevääseen liittyviä koristeita ja

pieniä lahjoja. Myös lapsista täytettävä ilmoittautumislomake ja maksettava kurssimaksu 8 e. Kurssilla opettaja kerää materiaalmaksun 5 €/henkilö.

## KIERRÄTYSKIRJAKURSSI (3x4t) 110451

ke 17.30-20.30, 7.3.2012-21.3.2012

**Kudonnanohjaaja Marja Ollila**

**Verhoomo, Santaniitynkatu 1, 26 €**

Kurssilla valmistetaan muistikirja / muistojen kirja kierrätysmateriaalista. Ota mukaan runsaasti erilaista materiaalia: käytettyjä kirjekuoria, esitteitä, julisteita, karttoja, tapetin paloja yms. mitä haluat kirjaasi sidottavan. Kannot tehdään esim. lelulaatikoiden pahvista ja ne päällystetään kankaalla. Opettaja tuo kirjansidontaliimaa ja lankaa. Tuo mukanaasi sakset, leikkuualusta ja mattoveitsi/askarteluveitsi sivujen leikkaamista varten ja paperileikkuri jos sinulla on. Lisäksi kaksi ruuvipuristinta. Kurssi toteutetaan yhteistyössä Taito Uusimaa ry:n kanssa. Lisätietoja jarvenpaa@taitouusimaa.fi tai p. 09-288 443. Kirjoja nähtävissä avoimissa ovissa.

## MOSAIKKIKURSSI (2+3x5+4t) 110453

ti 18-19.30, la-su 10-14, 6.3.2012-3.4.2012

**Ammattiaineiden opettaja Tuire Aikio**

**Taidetila, Santaniitynkatu 1, 30 €**

Tule valmistamaan mosaiikkitekniikalla käyttö- tai koriste-esineitä kotiin tai puutarhaan. Tuunaa vanhalle esineelle uusi pinta päällystämällä se mosaiikkitekniikalla. Voit hyödyntää lasimosaiikkia, kaakeleita, rikkoutuneita

**UUSI**

**UUSI**

posliiniesineitä, kiviä, simpukoita ja helmiä. Voit päällystää kehyksiä, peilejä, pöytäpintoja ja muita koriste tai käyttöesineitä. Infotilaisuuteen (6.3. klo 18-19.30 Verhoomo) osallistuminen tärkeää, koska siellä on esillä ideoita mosaiikkitöiden valmistamiseen ja käydään läpi tarvittavat materiaalihankinnat. Työskentelyviikonloput su 18.3. klo 10-14 ja la-su 24.-25.3. klo 10-14.00 (taideluokka) sekä ti 3.4. klo 18-21 (verhoomossa) Töitä nähtävissä avoimissa ovissa.

## **MUOTOILE METALLILANGASTA KOTIIN JA TERASSILLE (2+2x5t) 110455**

ti 18-19.30, la-su 10-14, 10.4.2012-15.4.2012

**UUSI**

**Ammattiaineiden opettaja Tuire Aikio  
Taidetila, Santaniitynkatu 1, 25 €**

Kurssilla muotoillaan erilaisia koristeita metallilangasta taivuttamalla. Ensimmäisellä kerralla ti 10.4. klo 18-19.30 (verhoomossa) käydään läpi tarvittavia materiaaleja, työvälineitä ja suunnitellaan tulevia töitä. Työskentely viikonloppu 14.-15.4. klo 10-14. (taideluokassa). Metallilankatöihin voit yhdistää esim. helmiä, simpukoita, huovutettuja yksityiskohtia.

## **KIERRÄTYSKORUKURSSI (2x4t) 110457**

ma 17.30-20.30, 2.4.2012-4.4.2012

**UUSI**

**Kudonnanohjaaja Marja Ollila  
Verhoomo, Santaniitynkatu 1, 14 €**

Kurssilla tehdään kangashelmiä, vetoketju - ja napismisteita ja koruja. Ota mukaan ohuita kankaita, puuhelmiä, vetoketjuja (myös rikkinäiset käy), sekä nappeja kaulakoruiksi. Hauskoja ideoita kierrätysmateriaaleista. Yhteistyössä Taito Uusimaa ry:n kanssa. Töitä nähtävissä Avoimissa ovissa.

## **SOMISTEITA JA KORTTEJA BIGSHOTILLA A (6t) 110459**

la 10.00-14.30, 4.2.2012

**Titte Neuvonen**

**Taidetila, Santaniitynkatu 1, 14 €**

Tule tekemään kortteja ja somisteita BigShot-kuvioleikkurilla. Voit myös tuoda mukanasia omia vanhoja kortteja, vanhoja kartonkeja, pahveja, tapetteja ja papereita. Yhteiset kurssimateriaalit saat opettajalta pientä maksumaa vastaan. Työnäytös Avoimissa ovissa.

## **SOMISTEITA JA KORTTEJA BIGSHOTILLA B (6t) 110461**

su 10-15, 11.3.2012

**Titte Neuvonen**

**Hyyppärä, Kalevankatu 1, 14 €**

Tule tekemään kortteja ja somisteita BigShot-kuvioleikkurilla. Voit myös tuoda mukanasia omia vanhoja kortteja, vanhoja kartonkeja, pahveja, tapetteja ja papereita. Yhteiset kurssimateriaalit saat opettajalta pientä maksumaa vastaan. Työnäytös Avoimissa ovissa.

## **HUOVAN TAIKAA (2x8t) 110471**

la 10.00-16.30, su 10.00-16.30, 18.2.2012-19.2.2012

**tekstiilialan ohjaaja Kati Nuijanmaa**

**Verhoomo, Santaniitynkatu 1, 28 €**

Kurssilla käymme läpi huovutuksen perustekniikat, erilaiset kuviointimenetelmät, muiden tekstiilimateriaalien yhdistämisen villaan, huopaverkot ja -pitsit sekä kolmiulotteiset muodot ja kaavan käytön. Voit viedä omat ideasi sisustustekstiileihin, koruihin, hattuihin, laukkuihin, huiveihin ym. Kurssille voivat osallistua sekä aloittelijat että aiemmin harrastaneet. Materiaalia ostettavissa opettajalta, mukaan otettavien tarvikkeiden lista klikkaamalla Lisätietoja kurssista. Töitä nähtävissä avoimissa ovissa.

## **HUOVUTUKSEN PERUSKURSSI (7 t) 110473**

su 10-15.30, 29.1.2012-29.1.2012

**tekstiilialan artesaani Hanna-Kaisa Varpio**

**Taidetila, Santaniitynkatu 1, 15 €**

Kurssi soveltuu vasta-alkajille. Kurssilla tehdään sekä märkähuovutusta että neulahuovutusta. Klikkaa tarvikkeista kohdasta Lisätietoja kurssista. Materiaalia ostettavissa ohjaajalta (alk.5 €).

## **LASIKORUKURSSI ALKEET (8+3t) 110475**

la 10-16, to 18.00-20.15, 28.1.2012-2.2.2012

**Riitta Alén**

**Taidetila, Santaniitynkatu 1, 45 €**

Lasikorukurssi on tarkoitettu uusille sulatustekniikasta kiinnostuneille aloittelijoille. Kurssilla opettelemme lasinleikkauksen perusteet ja käymme läpi sulatuksen perusasioita. Lauantaina suunnittelemme, mietimme tarvittavat materiaalit ja leikkaamme korut. Torstaina on viimeistelypäivä (verhoomossa), jolloin on mahdollista tehdä tarvittavia liimauksia ja ripustuksia koruihin. Laseja ja tarvikkeita voi ostaa opettajalta. Ota mukaan omat lasityövälineet jos sinulla on sellaiset. Kurssi tarkoitettu vasta-alkajille. Töitä nähtävissä avoimissa ovissa.

## **LASIKORUKURSSI JATKO (6+3t) 110477**

la 10-16, to 18.00-20.15, 17.3.2012-22.3.2012

**Riitta Alén**

**Taidetila, Santaniitynkatu 1, 40 €**

Lasikorukurssilla valmistamme yksilöllisiä ja makusi mukaisia lasikoruja. Suunnittelemme korut, mietimme materiaalit ja leikkaamme korut. Lauantaina laitamme ne uuniin ja torstaina on viimeistelypäivä, jolloin on mahdollista tehdä tarvittavia liimauksia ja ripustuksia koruihin. Kurssilaisilta toivotaan lasinleikkauksen perusteiden osaamista. Ota mukaan omat työvälineet, jos sinulla on sellaiset. Laseja ja tarvikkeita voi ostaa opettajalta. Töitä nähtävissä avoimissa ovissa.

## TASOLASIKURSSI 1 (8t) 110479

la 10-16.30, 3.3.2012-3.3.2012

Riitta Alén

Taidetila, Santaniitynkatu 1, 50 €

Tasolasikurssilla teemme kotiin pieniä esineitä sulatus-tekniikalla. Kurssilla on mahdollisuus tehdä esim. kauris lautanen tai ikkunaan ripustettava taulu (koko n. 20 x 30 cm). Työt eivät voi olla kovin isoja koska uunitila on rajoitettu. Suunnittelemme työn, valitsemme materiaalit, leikkaamme ja kokoamme sen sulatusta varten. Opettelemme myös lasinleikkauksen perusteet tarvittaessa, joten myös aloittevat harrastajat ovat tervetulleita. Lasia ja tarvikkeita voi ostaa opettajalta.

## TASOLASIKURSSI 2 (8t) 110481

ti 10-16.30, 13.3.2012-13.3.2012

Riitta Alén

Taidetila, Santaniitynkatu 1, 50 €

Tasolasikurssilla teemme kotiin pieniä esineitä sulatus-tekniikalla. Kurssilla on mahdollisuus tehdä esim. kauris lautanen tai ikkunaan ripustettava taulu (koko n. 20 x 20 cm). Työt eivät voi olla kovin isoja koska uunitila on rajoitettu. Suunnittelemme työn, valitsemme materiaalit, leikkaamme ja kokoamme sen sulatusta varten. Opettelemme myös lasinleikkauksen perusteet tarvittaessa, joten myös aloittevat harrastajat ovat tervetulleita. Lasia ja tarvikkeita voi ostaa opettajalta. Töitä nähtävissä avoimissa ovissa.

## KIRJANSIDONTA (11x3t) 110483

ke 18-20.30, 25.1.2012-11.4.2012

Ohjaaja Seppo Seppälä

Nikkari lk 0.49, 48 €

Kirjansidontakurssilla voit opetella uusien kirjojen sidontaa tai korjata vanhoja kirjoja.

## HOPEAKETJUT (2x8t) 110485

la-su 10-16.30, 4.2.2012-5.2.2012

Ohjaaja Susann Lind

Hyppärän käsityöasema, 34 €

Kurssilla opit valmistamaan erilaisia ketjuja hopeasta. Materiaalit ostettavissa opettajalta. Kurssi soveltuu hopeatöitä aloittavalle. Tule tutustumaan hopeatyöhön avoimissa ovissa.

## KORUJA HOPEASAVESTA (2x8t) 110487

la-su 10.00-16.30, 17.3.2012-18.3.2012

ohjaaja Susann Lind

Hyppärän käsityöasema, 34 €

Hopeasavi on muotoiltavaa massaa, joka polttamisen jälkeen muuttuu 99,9% hopeaksi. Materiaali sisältää hopeapartikkeleiden lisäksi myrkyttömiä orgaanisia sidosaineita ja vettä, jotka korun polton yhteydessä palaavat pois. Hopeasavesta on mahdollista tehdä omatekoisia hopeakoruja ilman hopeasepän taitoja! Materiaalit yhteishankintana. Töitä nähtävissä avoimissa ovissa.

## HOPEAKORUN TEKÖ JA PATINOINTI (3+3x4t) 110489

ti,ke,to 17.30-20.30, 1.2.2012-14.2.2012

kultaseppä Sauli Saxelin

Verhoomo, Santaniitynkatu 1, 28 €

Kurssilla opettelemme tekemään hopeisen korun (esim. sormus tai riipus) vahavalumenetelmällä ja perehdymme pintakuviointitekniikoihin. Materiaalit ostettavissa opettajalta n.35€/koru. Kokoontumiset ke 1.2. klo 17.30-19.45, ti 7.2., to 9.2., ja ti 14.2. klo 17.30-20.30. Opettajan nettisivut [www.woimakulta.fi](http://www.woimakulta.fi)

## KORVAKORUJA JA KALVOSINNAPEJA HOPEASTA (3+3x4t) 110491

ti ja to 17.30-20.30, 13.3.2012-27.3.2012

kultaseppä Sauli Saxelin

Verhoomo, Santaniitynkatu 1, 28 €

Kurssilla opettelemme tekemään hopeisen korun vahavalumenetelmällä ja perehdymme korvakorujen ja kalvosimien rakentamiseen. Materiaalit ostettavissa opettajalta n.35€/koru. Kokoontumiset ti 13.3. klo 17.30-19.45, to 15.3., ti 20.3. ja 27.3. klo 17.30-20.30. Opettajan nettisivut [www.woimakulta.fi](http://www.woimakulta.fi)

## ARIN HOPEATYÖT (32 t) 110493

la-su 10-16.30, 31.3.2012-22.4.2012

Kultaseppä Ari Vuorela

Savion koulu tekn.töiden luokka, 62 €

Kurssilla tehdään erilaisia hopeaketjuja -ja koruja. Esi-merkiksi lenkkiketjuja, koruja ja sormuksia. Ketjuja ja koruja valmistetaan sahaamalla, viilaamalla, juottamalla ja muilla käsityömenetelmillä. Jokaisella kurssilaisella on käytettävissä tarvittavat käsityökalut, juotosvälineet ja muita rautoja ja valsseja korunvalmistukseen. Opettajalta saa ostaa hopean. Kurssiviikonloput 31.3.-1.4. ja 21.-22.4. klo 10-16.30. Runsaan kysynnän vuoksi kurssille osallistujat arvotaan viimeistään 28.2. toimistoon ilmoittautuneiden kesken. Arvonta tapahtuu 29.2., jonka jälkeen kurssille päässeille lähetetään maksutiedot kurssimaksun suorittamista varten. Peruuksukset vain toimiston kautta. br>

## HUONEKALUJEN VERHOILU (36t) 110495

ti 18.00-21.00, la-su 10-16.30, 31.1.2012-26.2.2012

Verhoilija Aila Törmälä

Verhoomo, Santaniitynkatu 1, 52 €

Kurssilla voit verhoilla vanhan huonekalun aloittaen pienistä töistä tai tehdä valmiiksi jo aloittamasi. Ensimmäiselle kerralle työ mukaan! Ensimmäinen kokoontuminen ti 31.1. klo 18.00-21.00, jolloin tehdään materiaaleista yhteistilaukset. Työskentelyviikonloput 11.-12.2. ja 25.-26.2. klo 10-16.30.



## PUUTYÖT A (39 t) 110498

ma 17.30-20.30, 23.1.2012-16.4.2012

Verhoilija/puuseppä Anne-Maj Forsman

Savion koulu tekn.töiden luokka, 55 €

Tavoitteena eri työtapojen oppiminen. Pienehköjen puuesineiden valmistaminen. Työkalujen ja koneiden käytön oppiminen.

## PUUTYÖT B (39t) 110499

ke 17.30-20.30, 25.1.2012-11.4.2012

Verhoilija/puuseppä Anne-Maj Forsman

Savion koulu tekn.töiden luokka, 55 €

Tavoitteena eri työtapojen oppiminen. Pienehköjen puuesineiden valmistaminen. Työkalujen ja koneiden käytön oppiminen.

## Ruoka ja ravitsemus

## HUONEKALUJEN KUNNOSTUS JA PINTA-KÄSITTELY (4+4x8t) 110497

pe 18.00-21.00, la-su 10.00-16.30, 9.3.2012-18.3.2012

Koristemaalari Seppo Ilomäki

Teknisen työn tila, Santaniitynkatu 1, 52 €

Viikonloppujen aikana voit petsata, lakata, maalata tai tarvittaessa koristemaalatakin vanhan tai uuden huonekalun. Aloitustyöksi pieni työ esim. tuoli, pieni pöytä, tms. Pintakäsittelyn teoriaa työskentelyn lomassa. Materiaalit ja työvälineet hankitaan itse tai mahd. yhteistilauksena. Kokoontuminen pe 9.3., la-su 10.-11.3. ja 17.-18.3.

## SUOMIMIES KOKKAA (5x6t) 810205

la 10.30-15.00, 28.1.2012-14.4.2012

Opettaja Carmelo Carnabuci

Jaakkola, kotitalous 1, 58 €

Kokoontumiskerrat lauantaisin: 28.1., 11.2., 10.3., 31.3. ja 14.4. Suosittu miesten kokkikurssi jatkuu. Valmistetaan italialaisia ja suomalaisia ruokia italialaisen opettajan johdolla suomeksi. Perustietoja tai -taitoja ei tarvita. Jokaisen kokoontumisen kruunaa yhteinen lounas, joka sisältyy kurssin hintaan. Ota oma esiliina mukaan! Kurssi toteutetaan osittain opetusministeriön kehittämishankkeen tuella.



Kuva ?

Miesten kokkikurssilla Taina Heinosen opissa.



Italialaisen keittiön salaisuuksiin perehdyttää Carmelo Carnabuci (keskellä).

## KARJALAISIA LEIVONNAISIA (6t) 810215

la 10-15.00, 4.2.2012

Kotiseutuneuvos, keittiömestari Aira Viitaniemi  
Jaakkola, kotitalous 1, 28 €

**UUSI**

Valmistamme suolaisia ja makeita karjalaisia leivonnaisia sekä arki- että juhlapöytään: vatruskat, supikkaat, siika-kurniekat yms. Tarvikkeista peritään maksu kursilla.

## KANSAINVÄLISIÄ MAKUJA (4x3t) 810219

ti 17.00-19.15, 14.2.-8.5.2012

Ohjaaja Loan Thi Tran

Jaakkola, kotitalous 2, 20 €

**UUSI**

Tällä kurssilla tutustutaan eri maiden keittiöihin sekä kokataan ja herkutellaan rennossa kansainvälisessä tunnelmassa. Joka kerralla on oma teemansa ja valmistetaan eri maan ruokaa. Kurssilla tehdään helppoa ja herkullista vietnamilaista, turkkilaista, japanilaista sekä suomalaista ruokaa. Kokkauskerrat ovat tiistaisin kerran kuukaudessa: 14.2., 13.3., 10.4. ja 8.5.2012. Kurssi toteutetaan Tarakka-hankkeen tuella.

## PAPUA, PAPUA! (2x4t) 810221

ke 17.30-20.30, 15.2.-29.2.2012

luontaisterapeutit Anne Jouhtinen ja Ilkka Kallio

Jaakkola, kotitalous 1, 35 €

**UUSI**

Eläinperäistä valkuaista korvattaessa täytyy osata valmistaa kasvisvalkuaisesta herkullisia patoja, muhennoksia ja keittoja. Kurssilla tutustutaan mm. papujen, linsien ja kikherneiden käyttöön ruuanlaitossa. Kurssilla valmistetaan ja nautitaan molempina iltoina mait-

tava kasvisateria alku- ja jälkiruokineen. Kurssi sopii kasvissyöjille sekä kaikille muillekin kasvisruuasta kiinnostuneille. Tule oppimaan kuinka helppoa on valmistaa täysipainoista, terveellistä kasvisruokaa!

## SUOMINAINEN KOKKAA (2x6t) 810227

la 10.30-15.00, 18.2.2012-17.3.2012

Opettaja Carmelo Carnabuci

Jaakkola, kotitalous 1, 55 €

**UUSI**

Kurssi on tarkoitettu naisille, joita kaikille ruuanlaitosta kiinnostuneille ja erityisesti italialaiseen ruokaan ihastuneille. Päivän teemana ovat kevään herkut. Valmistamme ja nautimme ruuan yhdessä. Kurssin hinta sisältää maksun ruokien raaka-aineista ja juomista. Kurssikielinä suomi ja italia, italian osaaminen ei ole välttämätöntä. Ota oma essu mukaan!

## ITALIALAISessa KEITTIÖSSÄ (7t) 810207

la 14.00-19.15, 24.3.2012

Opettaja Carmelo Carnabuci

Jaakkola, kotitalous 1, 40 €

Kurssi on tarkoitettu kaikille ruuanlaitosta kiinnostuneille ja erityisesti italialaiseen ruokaan ihastuneille. Päivän teemana ovat kevään herkut. Valmistamme ja nautimme ruuan yhdessä. Kurssin hinta sisältää maksun ruokien raaka-aineista ja juomista. Kurssikielinä suomi ja italia, italian osaaminen ei ole välttämätöntä. Ota oma essu mukaan!

## TOSIRUOKAA HIILARITIE TOISESTI (5x3t) 810217

ti 17.30-19.45, 10.4.-15.5.2012  
DI, lis. ravintoneuvoja Nina Westerback  
Jaakkola, kotitalous 1, 50 €

**UUSI**

## SIINÄ ON ITUA! (4t) 810223

ke 17.30-20.30, 18.4.2012  
luontaisterapeutit Anne Jouhtinen ja Ilkka Kallio  
Jaakkola, kotitalous 1, 15 €

**UUSI**

Tervetuloa elinvoimaisten itujen, versojen ja siementen terveelliseen maailmaan! Illan aikana saat paljon hyviä ohjeita itujen ja versojen kasvattamiseen kotiloissa. Saat samalla vinkkejä, kuinka ituja ja versoja kannattaa käyttää ruuanlaitossa.

## ITALIALAINEN KEITTIÖ: CARMELON PUUTARHAKUTSUT (7t) 810209

la 14.00-19.15, 21.4.2012  
Opettaja Carmelo Carnabuci  
Jaakkola, kotitalous 1, 40 €

Teemme Carmelon kanssa erilaisia puutarhakutsuille sopivia italialaisia ruokia. Kurssilla valmistamme ja syömmme yhdessä alku-, pää- ja jälkiruuan. Ota oma essu mukaan! Kurssin hinta sisältää maksun ruokien raaka-aineista ja juomista. Kurssikielinä suomi ja italia, italian osaaminen ei ole välttämätöntä.

## LUONTOÄIDIN VILLIVIHANNEKSET (2x4t) 810225

ti 17.30-20.30, 8.-15.5.2012  
luontaisterapeutit Anne Jouhtinen ja Ilkka Kallio  
Jaakkola, kotitalous 1, 25 €

**UUSI**

Maa tarjoaa runsain mitoin antimiaan jo keväällä, kun uusi kasvukausi käynnistyy ja kasvit aloittavat kasvunsa. Hiirenkorvat, kuusenkerkät, maitohorsmat, nokkoset ja lukuisat muut kasvit ovat herkullista, terveellistä ja ilmaista lähiruokaa. Villivihanneksia käytetään mausteina, salaateissa, pääruuissa ja luontaislääkinä. Kurssilla opitaan tunnistamaan ja käyttämään villivihanneksia monin tavoin. Kurssiin kuuluu ti 15.5 yrttiretki metsässä, jonne lähtö Keravan Koivikon urheilukentän takaa. Lähtöpaikalle 10 min. kävely Savion juna-asemalta, bussipysäkki 200 metrin päässä.

## Puutarha

### KEVÄÄN PUUTARHATYÖT (13t) 810201

to 18.00-19.30, 8.3.2012-19.4.2012

MMT Erja Rappe  
Nikkari lk 1.45, 20 €

Kevätaurinko saa kasvit heräämään. Huonekasvit tarvitsevat uutta multaa juurillensa ja isomman ruukun. Siemenet kaipaavat multaa ja pistokkaat ottajaansa. Puiden ja pensaiden leikkaus pitäisi ennättää tehdä ennenilmujen puhkeamista. Parvekkeella kesä alkaa aikaisin ja kasveja voi istuttaa vaikka maahan niitä ei vielä uskaltaisi laittaa. Maan lämmittyä on aika perustaa kasvimaata. Kun puutarhassa kaikki on hyvässä kasvussa, voivat taudit ja tuholaiset tulla vierailemaan lupaa kysymättä. Kurssilla pääset mukaan kevään tuohon ja saat runsaasti käytännön vinkkejä seuraavista aiheista: 8.3. Huonekasvien kevätluoto 15.3. Kasvien lisäys: kylvö ja pistokkaiden juurruttaminen 22.3. Puiden ja pensaiden leikkaus 29.3. Kesäkuukut 12.4. Kasvimaan perustaminen 19.4. Kasvinsuojelu: tuhoeläimet, kasvitaudit ja rikkaruohot (huom. pidempi aika 18.00-20.15)

### KAUPUNKIVILJELY (3 x 2t) 810203

to 18.00-19.30, 26.4.2012-10.5.2012

MMT Erja Rappe  
Nikkari lk 1.45, 20 €

**UUSI**

Haaveiletko hyötykasvien kasvattamisesta mutta sinulla ei ole omaa kasvimaata? Kaupunkiviljely tarjoaa monenlaisia mahdollisuuksia oman sadon kasvattamiseen pienillä pihdoilla, parvekkeilla ja palstoilla. Tule kuulemaan ideoita ja oppimaan viljelyn aakkosia, joilla aloittelijakin onnistuu. Kurssi koostuu kolmesta kerästä, joiden aiheina ovat palstaviljely, yhteisöviljely ja ruukku- ja parvekeviljely.

## Vesiliikenne

### RANNIKKOMERENKULKU (9x4t+2t) 510201

ti 18-21, 14.2.2012-24.4.2012

Koulutuspäällikkö Seppo Salmi  
Nikkari lk 1.55, 60 €

Rannikkomerenkulkuopin kurssi on saaristomerenkulkuopin tietoja täydentävä kurssi, jonka ohjelmassa on lisää paikanmääritystekniikoita, paikanmääritys sarron ja virran vallitessa, vuorovesiopin perusteet, merkintälasku, veneen elektroniset navigointivälineitä, veneilijän sääoppi ja ulkomaanliikenteen säädökset. Kurssille osallistujilta edellytetään saaristomerenkulkuopin suorittamista tai vastaavien asioiden hallintaa. Kurssimateriaalia on myynnissä ensimmäisellä kurssikerralla.

# TERVEYS, LIIKUNTA JA TANSSI

## Terveys ja itsehoito

**TOSIRUOKAA TERVEYDEKSI (5 x 3t) 830201**  
to 18.00-20.15, 1.3.2012-29.3.2012

**DI, lis. ravintoneuvoja Nina Westerback**  
Nikkari lk 1.15, 30 €

**UUSI**

Kuinka eri ravintoaineet vaikuttavat kehossa? Millainen ruoka auttaa pysymään terveenä? Millainen ravinto sopii, jos on epätasapainoiset kolesteroliarvot, korkea verenpaine tai verensokeri, ylipainoa, vatsaongelmia, iho-oireita, päänsärkyä tai väsymystä. Jokaisella koostumisella on oma teema: 1. Ihmisen luonnollinen ravinto ja lisäaineiden merkitys 2. Sokeri ja sen vaikutus kehossa, diabetes 3. Rasvat, rasvanpolttot, omega 6/3 -tasapaino, kolesterolit 4. Vitamiinit ja antioksidantit, suolen terveys, oikea ruoka käytännössä 5. Elämäntavat ja liikunta, käytännön kysymyksiä.

**PAINONHALLINNAN KURSSI (14x2t) 810211**  
ma 14.30-16.00, 23.1.2012-14.5.2012

**Ravitsemustieteilijä, personal trainer Anu Kosonen**  
Vanha kaupungintalo, valtuustosalin, 2. krs, 50 €

Kurssin tarkoitus on tehdä elämäntapamuutoksia, joiden avulla paino pysyy hallinnassa ja putoaa haluamiisi lukemiin. Käymme läpi mm ravintoaineet, ruokapäiväkirjan, painonhallintaan vaikuttavat ulkoiset tekijät ja asetamme kaikille omat realistiset tavoitteet. Kurssin perustana on Pieni päätös päivässä ja psykologinen painonhallinta, joten se poikkeaa melko paljon esimerkiksi Painonvartijoiden ohjelmasta. Kurssilta saat mukaasi runsaasti työkaluja, joilla voit jatkossakin hallita omaa painoasi ilman joidieettejä. Jos siis tarvitset apua painonpudotuksessa ja painoideksisi on välillä 25 - 34,9 tervetuloa mukaan.

**PAINONHALLINNAN JATKOKURSSI (6x2t) 810213**

ma 16.30-18.00, 23.1.2012-7.5.2012  
**Ravitsemustieteilijä, personal trainer Anu Kosonen**  
Vanha kaupungintalo, opetustila, 3. krs, 26 €

Kurssi on tarkoitettu syksyllä painonhallintakurssin käyneille. Kokoontumiset 23.1., 6.2., 5.3., 26.3., 16.4. ja 7.5.

**HÄTÄENSIAPU / ENSIAVUN KERTAUS (5t) 610109**

ke 17.00-21.00, 28.3.2012-28.3.2012  
**Työterveyshoitaja, ETK Sirpa Majanen**  
Nikkari lk 1.15, 20 €

Kurssilla opitaan toimimaan oikein hätäensiapua vaativissa tilanteissa. Samalla se toimii kertaussuoritusnäille, joilla on EA 1 - tai EA 2 - kurssin suorittamisesta alle kolme vuotta. Kurssi jatkaa ao. todistuksen voimas-

saoloa kolmella vuodella. Kukin osallistuja saa kurssin päätteeksi hätäensiaputodistuksen. EA-kortti sisältyy hintaan. Alaikäraja 13 vuotta.

**ENSIAPU 1 (4x4t) 610111**  
ke-to 17.30-20.30, 25.1.2012-2.2.2012  
**Työterveyshoitaja, ETK Sirpa Majanen**  
Nikkari lk 1.15, 37 €

SPR:n ohjelman mukainen ensiavun peruskurssi. EA -kortti sisältyy hintaan. Alaikäraja 13 vuotta.

**ENSIAPU 2 (4x4t) 610123**  
ke-to 17.30-20.30, 18.4.2012-26.4.2012  
**Työterveyshoitaja, ETK Sirpa Majanen**  
Nikkari lk 1.15, 37 €

SPR:n ohjelman mukainen ensiavun jatkokurssi. Pääsyvaatimuksena on EA 1:n suoritus kolmen vuoden aikana (tai voimassa oleva EA 1 - kertaus, huom. EA 1 kurssin voi kerrata vain kerran). EA-kortti sisältyy hintaan. Alaikäraja 14 vuotta.

**AKUPUNKTIOHIERONTA JA KIINALAINEN HENGITYSTERAPIA (11x120min) 610129**  
to 19.00-21.00, 26.1.2012-19.4.2012

**Ohjaaja Marketta Rautiainen,**  
Kanniston koulu liikuntasali, 52 €

Akupunktiohieronta on vanha kiinalainen hoitomuoto, jonka avulla pystytään parantamaan pienempiä ja suurempia vaivoja kuten akupunktiossakin. Kiinalainen hengitysterapia auttaa vartalon toimintahäiriöiden (ruoansulatus, hengitys-, sydän- ja verisuoni-ongelmat) tasapainottamisessa ja parantamisessa. Soveltuu sekä naisille että miehille. Mukaan oma alusta ja lämmin kerrosvaatetus.

**ENERGIAILTA - KEHON JA MIELEN SOPU AUTTAA JAKSAMAAN (5t) 610131**

ke 17.00-21.00, 7.3.2012-7.3.2012  
**Kehoterapeutti Riitta Kokko**  
Nikkari lk 1.55, 20 €

Kurssilla vapautetaan kehon ja mielen jännitteitä erilaisin kehotekniikoin ja itsehoitollisin keinoin. Kurssi sopii erityisesti henkilöille, jotka kokevat tarvetta kunnolliseen palautumiseen arjen paineista, saada apua niskan, selän ja hartioiden ongelmiin, parantaa yöuntaa sekä lisätä keho- ja energiatietoisuutta. Vaatetuksiksi sopii kiristämätön kerrospukeutuminen. Välipala, oma alusta, pieni tyynty ja peite mukaan.

## RENTOUTTAVA PÄÄHIERONTA (6t) 610133

la 10.00-15.00, 17.3.2012-17.3.2012

Dipl. rentoutusterapeutti SRT Sari Lappalainen  
Vanha kaupungintalo, valtuustosali, 2. krs, 25 €

Yllätä ystäväsi tai kumppanisi uudella taidolla! Koe rentoutuksen ja kosketuksen hyvää tekevää vaikutusta! Opettelemme päähieronnan perustekniikan. Hieromme myös niskan, hartioiden, korvat ja kasvojen rentoutuspisteitä sekä varpaat. Tule yksin tai kaksin. (Kukin ilmoittautuu ja maksaa kurssimaksun 25€.) Sopii myös miehille. Hierontavarusteina oma alusta, peitto, lämpimät vaatteet, villasukat, muistiinpanovälineet, juotavaa sekä lounastauolle omat eväät mukaan!

## RENTOUTTAVA PARIHIERONTA (6t) 610135

la 10.00-15.00, 24.3.2012-24.3.2012

Dipl. rentoutusterapeutti SRT Sari Lappalainen  
Vanha kaupungintalo, valtuustosali, 2. krs, 25 €

(Huom! Kumpikin parista ilmoittautuu ja maksaa kurssimaksun 25€.) Tule viettämään mukava ja lämminhenkinen päivä yhdessä kumppanisi kanssa. Opettelemme hellimään ja huomioimaan rakastamme. Teemme parihierontaa ja rentouttavaa päähieronntaa. Kasvot, pää, kädet, jalat ja koko keho saavat ihanan kosketuksen. Mukaan alusta, tyyntä ja peite sekä juotavaa. Omat eväät mukaan tauolle!

## Jumpat ja zumba

### VATSA-, PAKARA-, REISIJUMPPA (12x45min) 830115

ma 20.15-21.00, 23.1.2012-23.4.2012

Ohjaaja Merja Kataja  
Nikkari liikuntasali 1.105, 30 €

Aluksi lämmittelyosuus, sitten lihaskunto-osuus, joka painottuu vatsa-, pakara-, reisi- ja keskivartaloliikuntaan. Lopuksi venyttelyt. Ei hyppyjä.

**UUSI**

### KEPPIJUMPPA (12x45min) 830119

ma 19.30-20.15, 23.1.2012-23.4.2012

Ohjaaja Merja Kataja  
Nikkari liikuntasali 1.105, 30 €

Hauskaa, kuntoa kohottavaa liikuntaa, joka parantaa lihaskuntoa ja vetreyttää niska- ja hartiaseudun lihaksia. Sopii sekä naisille että miehille. Oma keppi mukaan!

### KESKIPÄIVÄN SENIORIJUMPPA (12x45min) 830135

ke 10.45-11.30, 25.1.2012-18.4.2012

Liikunnanohjaaja Riikka Porvali  
Budo-Sali, 30 €

Perusjumppaa teemoittain ikääntyville hengästyen ja hiilloin. Jokainen jumppaa oman kuntonsa mukaan. Juomapullo mukaan. Jumppatossut tai jarrusukat jalkaan.

### KEVENNETTY KUNTOJUMPPA (12x45min) 830109

to 16.15-17.00, 26.1.2012-26.4.2012

Ohjaaja Pirjo Leppänen  
Keskuskoulu liikuntasali, 30 €

Hypytön, lihaksia vahvistava, nivelten liikkuvuutta lisäävä ja venytyksiä sisältävä kuntojumppa. Soveltuu sekä naisille että miehille. (Käynti kentän puol. ovesta)

### KIINTEYTYSJUMPPA (12x45min) 830113

ma 18.00-18.45, 23.1.2012-23.4.2012

Ohjaaja Pirjo Leppänen  
Nikkari liikuntasali 1.105, 30 €

Hypytön alkuverryttely, runsaasti vatsa-, selkä-, reisi- ja käsivarsiliikkeitä kiinteitä ja vahvistavia liikkeitä.

### TEHOKIINTEYTYS (12x2t) 830117

to 18.30-20.00, 26.1.2012-26.4.2012

Ohjaaja Tarja Höijer  
Savion koulu liikuntasali, 47 €

Tehokas vartalon muokkaustunti, alkuverryttely, helpoja askelsarjoja ja tehokas lihaskunto-osuus. Lopuksi pitkä rentouttava venyttely. Oma alusta mukaan. Yhteiskurssi Keravan Naisvoimistelijoiden kanssa.

### ZUMBA® A (12x45min) 830145

su 16.15-17.00, 22.1.2012-22.4.2012

Zumbaohjaaja Noora Hämeenaho  
Kanniston koulu liikuntasali, 50 €

Zumba on hauska ja mukaansatempaava tanssillinen ryhmäliikuntatunti. Zumban kantavana ajatuksena on liikunnan ilo ja liikkeiden helppous. Se on sekä kehoa että mieltä hoitavaa liikuntaa. Treenatessa, vuoroin latinallaisen ja kansainvälisen tanssimusiikin tahdissa, arjen huolet unohtuvat.

### ZUMBA® B (12x45min) 830147

su 17.05-17.50, 22.1.2012-22.4.2012

Zumbaohjaaja Noora Hämeenaho  
Kanniston koulu liikuntasali, 50 €

Sama sisältö kuin kurssilla 830145.

### ZUMBA® C (12x45min) 830149

su 18.30-19.15, 15.1.2012-29.4.2012

Fitness-ohjaaja Elisa Heinonen  
Keravan yhteiskoulu juhlasali, 50 €

Sama sisältö kuin kurssilla 830145. Tuntia ei pidetä 22.1. ja 5.2.2012.

### ZUMBA® D (12x45min) 830151

su 19.15-20.00, 15.1.2012-29.4.2012

Fitness-ohjaaja Elisa Heinonen  
Keravan yhteiskoulu juhlasali, 50 €

Sama sisältö kuin kurssilla 830145. Tuntia ei pidetä 22.1. ja 5.2.2012.

## Kuntoliikunta

### PUNTTIKOULU AIKUISILLE (8 x 2t) 830205

ti ja to 18.00-19.30, 24.1.2012-16.2.2012

painonnoston ammattivalmentaja

Raimo Turunen ja Veli-Matti Nieminen

City-Sali, Kauppakaari 11 (sisäänkäynti talon takaa),  
45 €



Punttikoulussa opit painonnoston perustekniikat alku- ja loppuverryttelyineen. Oikea nostotekniikka auttaa treenaamaan turvallisesti ja tehokkaasti. Samalla saat perustiedot lajin harrastamisesta sekä kilpailukäytännöistä. Punttikoulu sopii kaikenikäisille ja -kokoisille miehille ja naisille. Mukaan voivat tulla aloittelijat ja aiemmin painonnostoa harrastaneet yli 15-vuotiaat. Kurssihintaan sisältyy Bodonos-seuran jäsenmaksu sekä City-salin kortti.

### NAISTEN KUNTOLIIKUNTA A (12x45min) 830101

ti 15.30-16.15, 24.1.2012-17.4.2012

Ohjaaja Pirjo Leppänen

Keskuskoulu liikuntasali, 30 €

Hyytöntä peruskuntoliikuntaa. Tavoitteena on sydän- ja verenkiertojärjestelmän sekä lihaksiston kunnon ja kestävyuden parantaminen. (Käynti kentän puol. ovesta)

### NAISTEN KUNTOLIIKUNTA B (12x45min) 830103

ti 16.15-17.00, 24.1.2012-17.4.2012

Ohjaaja Pirjo Leppänen

Keskuskoulu liikuntasali, 30 €

Sama sisältö kuin kurssilla 830101.  
(Käynti kentän puol. ovesta)

### NAISTEN KUNTOLIIKUNTA C (12x45min) 830105

ti 17.15-18.00, 24.1.2012-17.4.2012

Ohjaaja Marja Haapala,

Savion koulu liikuntasali, 30 €

Reipasta perusliikuntaa. Ei vaikeita askelsarjoja. Liikkeissä harjoitetaan monipuolisesti kaikkia kehonosia.

### NAISTEN KUNTOLIIKUNTA D (12x60min) 830107

ti 18.00-19.00, 24.1.2012-17.4.2012

Ohjaaja Marja Haapala

Savion koulu liikuntasali, 36 €

Sama sisältö kuin kurssilla 830105.

### MAANANTAISOTURIT -KAHVAKUULA-KOULUTUS (180 min.) 830203

la 12.00-15.00, 18.2.2012

kahvakuulaurheilun maailmanmestari,

valmentaja Kukka Laakso

Power Center, 45 €

Kahvakuulaurheilun maailmanmestari ja Maanantaisoturit-kirjan kirjoittajan toivottu kahvakuulakurssi Kera- valla! Kurssilla opit perusliikkeet ja niiden nostotekniikat. Harjoittelussa keskitytään isoihin liikeratoihin ja niiden tekniikoihin. Tavoite on oppia mahdollisimman turvallinen, taloudellinen ja tehokas tapa nostaa. Kurssi sopii aloittelijoille, mutta myös kokeneemmille harrastajille. Tekniikan tarkistelusta hyötyvät yleensä kaikki. Kurssilla keskitytään oppimiseen. Toki myös treenataan, mutta kukin voi itse skaalata treenien haastavuuden kuntonsa mukaan. Osallistujat saavat mukaan materiaalia ja halukkaat magnesiumit kahvaan. Kurssilla on käytössä on 8, 12, 16 ja tarvittaessa 20-kiloisia kisakuulia. Jos omistat kilpamallisen kuulan, ota se mukaan, niin saat varmasti sopivan painoisen treeni- kuulan. Vähintään tarvitset mahdollisimman kovapoh- jaiset kengät (sisäliikuntakengät ok, lenkkarit huonot), rannesuojat/ hikinauhut suositeltavat. Vettä.

### KAHVAKUULAILUN ALKEET A (3t) 830123

la 14.00-16.15, 28.1.2012

FAF Personal Trainer Mika Forsström

Lapilan koulun kenttä, 10 €

Kahvakuulailusta kiinnostuneille aloittelijoille tarkoi- tettu perehdytyskurssi. Kahvakuulailu on tehokasta, monipuolista ja energiaa kuluttavaa liikuntaa. Liikkeet ovat kokonaisvaltaisia ja kuormittavat monia lihasryh- miä samanaikaisesti. Liikkeet kehittävät liikkuvuutta, lihasvoimaa, koordinaatiota ja tasapainoa. Ulkoilmassa vietettävän iltapäivän aikana käydään läpi kahvakuulai- lun perustekniikat ja lopuksi tehdään reipas harjoitus. Kuulan saa lainaksi ohjaajalta. Soveltuu sekä miehille että naisille.

### KAHVAKUULAILUN ALKEET B (3t) 830125

la 14.00-16.15, 25.2.2012

FAF Personal Trainer Mika Forsström

Lapilan koulun kenttä, 10 €

Sama sisältö kuin kurssilla 830123.

### KAHVAKUULAILUN ALKEET C (3t) 830127

la 14.00-16.15, 24.3.2012

FAF Personal Trainer Mika Forsström

Lapilan koulun kenttä, 10 €

Sama sisältö kuin kurssilla 830123.



## MIESTEN KUNTOPIIRI (12x60min) 830133

ma 17.00-18.00, 23.1.2012-23.4.2012

Ohjaaja Pirjo Leppänen

Nikkari liikuntasali 1.105, 36 €

Tunnin alussa lyhyt aerobinen jakso. Sen jälkeen harjoitellaan eri lihasryhmiä pääasiassa kehon omaa painoa hyväksikäyttäen. Rasitustaso kunkin osanottajan oman kunnon mukaan.

## Muu liikunta

## PERHELIKUNTA (12x45min) 830137

ke 10.00-10.45, 25.1.2012-18.4.2012

Liikunnanohjaaja Riikka Porvali

Budo-Sali, 20 €

Mukavaa yhdessä liikkumista 1-2 -vuotiaan lapsen kanssa. Tunnilla liikutaan lapsen ehdoilla ja nautitaan liikunnan riemusta! Sisätossut tai jarrusukat jalkaan. Kurssin hinta on 20€/lapsi ja 20€/aikuisen. Molemmista ilmoittautuminen.

## TEMPPURATA (12x45min) 830139

pe 10.00-10.45, 27.1.2012-27.4.2012

Liikunnanohjaaja Riikka Porvali

Budo-Sali, 20 €

Vanhempien ja 1-3 v. lasten yhteinen liikuntatuokio tempuradalla. Tunnilla liikutaan lapsen ehdoilla ja nautitaan liikunnan riemusta! Sisätossut tai jarrusukat jalkaan. Kurssin hinta on 20€/lapsi ja 20€/aikuisen. Molemmista ilmoittautuminen.

## PILATES TIIVISKURSSI (2 x 3t) 830195

la- su 10.00-12.15, 4.2.2012-5.2.2012

pilatesohjaaja Arja Vakkila

Vanha kaupungintalo, valtuustosali, 2. krs, 30 €

Pilates on kehonhallintamenetelmä, jonka tavoitteena on edistää hyvää ryhtiä ja kehotietoisuutta. Alun perin menetelmän kehitti saksalaissyntyinen Joseph Pilates 1900-luvun alussa. Pilateksessa kehitetään selkärangan tukevien lihasten vakautta, voimaa, kestävyyttä ja notkeutta syvähengityksen rytmittämänä. Tavoitteena on palauttaa selkärangan luonnollinen asento, poistaa kehon tarpeettomat jännitykset ja parantaa kehon hallintaa. Kurssilla käydään läpi pilateksen perusteet, tehdään perusliikkeitä ja harjoitellaan syvähengitystä. Mukaan tarvitsen jumppa-alustan (joogamatto on hyvä), pyyhe päälle korokkeeksi ja kevyen liikunta-asun sekä juomapullon.

## PILATES, ALKEET (11x60min) 830141

pe 16.30-17.30, 27.1.2012-20.4.2012

Fysioterapeutti Leena Pyhältö

Nikkarin koulun peilisali, 95 €

Method Putkisto Pilates-menetelmä on kehonhallintateknikka, joka perustuu kehon keskustan hallintaan

ja vahvistaa kehon syviä lihaksia. Pilateksella saavutetaan hyvän ryhdin sekä voimakkaan ja notkean vartalon. Pilateksella opittua tietoa voi soveltaa kaikkiin liikuntalajeihin. Se sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille niin naisille kuin miehillekin. Ota mukaan jumppa-alusta!

## PILATES, ALKEISJATKO (11x60min) 830143

pe 17.30-18.30, 27.1.2012-20.4.2012

Fysioterapeutti Leena Pyhältö

Nikkarin koulun peilisali, 95 €

Kurssi sopii kaikille, jotka ovat harrastaneet joskus aikaisemminkin pilatesta. Jos olet liikuntaa harrastava, voit liittyä tähän ryhmään vasta-alkajanakin. Ota mukaan jumppa-alusta!

## RENTOUTUS- JA VENYTYSLIKUNTA A (12x45min) 830129

ma 18.45-19.30, 23.1.2012-23.4.2012

Ohjaaja Pirjo Leppänen

Nikkari liikuntasali 1.105, 30 €

Lihasyhteysharjoitus, opetellaan eri lihasten pidentäminen Mekostenon -menetelmällä. Harjoituksilla voidaan vaikuttaa myönteisesti monien lihasperäisten sairauksien hoidossa sekä ennaltaehkäisevästi mm. rasitusvammiin. Soveltuu sekä naisille että miehille.

## RENTOUTUS- JA VENYTYSLIKUNTA B (12x60min) 830131

to 17.00-18.00, 26.1.2012-26.4.2012

Ohjaaja Pirjo Leppänen

Keskuskoulu liikuntasali, 36 €

Sama sisältö kuin kurssilla 830129. Soveltuu sekä naisille että miehille.

(Käynti kentän puol. ovesta)

## MIEHET KEILAA (4x2t) 830199

ti 18.30-20.30, 28.2.2012-20.3.2012

SKL:n kouluttaja, perusvalmentaja Joonas Kettunen

Keravan keilahalli, 46 €

Neljänä peräkkäisenä tiistai-iltana keilaamisen perusteita uusille keilaajille sekä taitojaan parantaville. Äijäporukalla harjoitellaan teoriassa ja käytännössä keilapallon ja keilojen kohtaamista. Huom! Tämä laji kouluttaa monet, joten tästä voi löytyä sinulle uusi harrastus. Keilajalkineet sisältyvät kurssimaksuun.

## Itämaiset lajit

## TAIJI – KIINALAINEN AAMUVOIMISTELU (11x120min) 830153

ma 19.00-21.00, 23.1.2012-16.4.2012

Ohjaaja Marketta Rautiainen

Ahjon koulu liikuntasali, 52 €

Taiji on kiinalainen, liikunnallinen energiaharjoitus, jonka juuret ovat tuhansien vuosien takaisessa tiibetiläi-

sessä joogassa ja kiinalaisten munkkien hengitysharjoituksissa. Taijin perinteisen Yang-tyylin päämääränä on ihmisen bioenergian tasapainottaminen (kuten akupunktiossa) ja bioenergiatason nostaminen. Taijilla on voimakkaasti terveyttä edistävä vaikutus ja sitä harrastavat nykyään miljoonat ihmiset kaikkialla maailmassa. Kurssi on tarkoitettu aikuisille, sekä naisille että miehille. Oma alusta, lämpimät vaatteet ja muistiinpanovälineet mukaan.

## **CHI KUNG - KIINALAINEN VOIMISTELU JA ITSEHOITO (11x2t) 830159**

**ma 16.30-18.00, 23.1.2012-16.4.2012**

**Kehoterapeutti Riitta Kokko**

**Kanniston koulu liikuntasali, 50 €**

Chi Kung (Qigong) on kehon energioihin vaikuttava harjoitusmuoto, jonka perusta on kiinalaisessa lääketieteessä. Harjoitukset vahvistavat sekä fyysistä terveyttä että henkistä hyvinvointia. Chi Kung sopii hyvin stressoireiden hoitoon, kuten unettomuuteen ja jännittyneisyyteen. Harjoitukset sisältävät helposti omaksuttavia pehmeitä liikkeitä ja liikesarjoja, akupisteiden painelua, niskan, hartioiden ja selän hoitoa sekä hiljentymistä. Usein hengitys yhdistetään liikkeisiin syventämään vaikutusta. Chi Kung on erinomainen liikuntamuoto myös ikääntyville. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että aiemmin harrastaneille. Asuna kiristämätön vaatetus ja lämmin-tä päälle pantavaa sekä sisätossut tai villasukat.

## **TAOJOOGA JA QIGONG (12 x 60min.) 830197**

**ti 16.00-17.00, 24.1.2012-24.4.2012**

**qigong- ja taojoogaohjaaja Elisa Vuorenmaa**

**Nikkarin koulun peilisali, 40 €**

Taojooga (Healing Tao) on nykyaikainen muoto vuosituhansia vanhoista taolaisista harjoituksista. Se sisältää fyysisiä- ja meditaatioharjoituksia, joiden tarkoituksena on lisätä terveyttä ja elinvoimaa, tasapainottaa tunteita ja edistää mielen selkeyttä. Kurssilla opetellaan taojoogan perusharjoituksia. Taolaisen käsityksen mukaan meditatiivinen harjoittelu tarvitsee aina vastapainokseen fyysistä harjoittelua tasapainon säilyttämiseksi. Teemme kurssilla fyysisiä qigong (chikung) terveysharjoituksia, joiden avulla keho avautuu ja rentoutuu sekä mieli rauhoittuu. Harjoitukset sopivat kaiken ikäisille ja kuntoisille ihmisille, niin aloittelijoille kuin aiemmin lajia harjoitelleille. Ota mukaan lämpimät ja kiristämättömät vaatteet, lämpimät sukat sekä kevyt villi tai muu peite.

## **MAMMAJOOGA A (6x2t) 830163**

**ti 18.00-19.30, 24.1.2012-6.3.2012**

**Kättilö-TH, jooganopettaja Raija Kuusisto**

**Nikkarin koulun peilisali, 25 €**

Soveltuu 12. raskausviikolta lähtien odotusajan loppuun asti. Kurssilla opitaan tietoista rentoutumista eri asennoissa. Harjoitellaan luonnollista hengitystä ja tehdään joitakin hengitysharjoituksia työkaluiksi synny-

tykseen. Fyysiset harjoitukset ja venytykset helpottavat raskausajan vaivoja, mm. selkävaivoja ja väsymystä. Joogasta on hyötyä synnytyksessä ja myös sen jälkeen. Huom.! Ei isoa ateriaa 2-3 tuntia ennen kokoontumista! Mukaan oma alusta, pieni tyyny ja joustava vaatetus.

## **MAMMAJOOGA B (6x2t) 830165**

**ti 18.00-19.30, 13.3.2012-17.4.2012**

**Kättilö-TH, jooganopettaja Raija Kuusisto**

**Nikkarin koulun peilisali, 25 €**

Sama sisältö kuin kurssilla 830163.

## **HATHAJOOGAA PÄIVÄLLÄ, A (11x2t) 830171**

**ma 13.00-14.30, 23.1.2012-16.4.2012**

**Joogaohjaaja Eija Laitinen**

**Budo-sali, 42 €**

Hatha-jooga on lempeä, kokonaisvaltainen harjoittelumuoto, joka edistää kehon ja mielen hyvinvointia ja terveyttä. Se uudistaa, eheyttää ja tuo sisäistä rauhaa jokapäiväiseen elämään. Tunnit sisältävät yksinkertaisia, oman kehon edellytysten mukaan tehtäviä liikeharjoituksia, hiljentymistä ja rentoutumista. Sopii kaikille, sekä aloittelijoille että aiemmin jooganneille, naisille ja miehille. Oma alusta ja lämmin, rento asu mukaan.

## **HATHAJOOGAA PÄIVÄLLÄ, B (11x2t) 830173**

**ke 12.30-14.00, 25.1.2012-11.4.2012**

**Joogaohjaaja Eija Laitinen**

**Budo-Sali, 42 €**

Sama sisältö kuin kurssilla 830171.

## **HATHAJOOGA A (11x2t) 830175**

**ke 16.30-18.00, 25.1.2012-11.4.2012**

**Jooganopettaja Raija Kuusisto**

**Vanha kaupungintalo, valtuustosali, 2. krs, 42 €**

Sama sisältö kuin kurssilla 830171.

## **HATHAJOOGA B (11x2t) 830177**

**ke 18.15-19.45, 25.1.2012-11.4.2012**

**Jooganopettaja Raija Kuusisto**

**Vanha kaupungintalo, valtuustosali, 2. krs, 42 €**

Sama sisältö kuin kurssilla 830171.

## **HATHAJOOGA C (11x2t) 830179**

**to 16.30-18.00, 26.1.2012-19.4.2012**

**Joogaohjaaja Eija Laitinen**

**Vanha kaupungintalo, valtuustosali, 2. krs, 42 €**

Sama sisältö kuin kurssilla 830171.

## **HATHAJOOGA D (11x2t) 830181**

**to 18.00-19.30, 26.1.2012-19.4.2012**

**Joogaohjaaja Eija Laitinen**

**Vanha kaupungintalo, valtuustosali, 2. krs, 42 €**

Sama sisältö kuin kurssilla 830171.



Kuva Eija Lindström

## **HATHAJOOGA, JATKO (11x2t) 830183**

to 19.30-21.00, 26.1.2012-19.4.2012

Joogaohjaaja Eija Laitinen

**Vanha kaupungintalo, valtuustosali, 2. krs, 42 €**

Jatkokurssi on tarkoitettu aiemmin joogaa harrastaneille, sekä naisille että miehille. Kurssilla syvennetään omaa joogaharjoitusta. Harjoituksessa ei edetä vaikeampiin liikkeisiin vaan asteittain syvempään keskittyneempään ja tietoisempaan harjoitukseen. Oma alusta ja lämmin, rento asu mukaan.

## **ÄIJÄJOOGA A (11x75min) 830187**

ke 16.00 - 17.15, 25.1.2012-11.4.2012

Joogaohjaaja Arto Neuvonen

**Kanniston koulu liikuntasali, 35 €**

Mies, tule rentouttamaan kroppaasi ja päänuppiasi. Äijä kuin äijä voi joogata itsensä vetreämmäksi ja virkeämmäksi. Osallistuminen ei edellytä aiempaa joogan tuntemusta. Äijäjooga sopii kaikille miehille ikään ja kuntoon katsomatta. Pääsyaatimuksena on riittävän kankea ja tarpeeksi vetelä kroppa. Mukaan alusta ja löysät vaatteet.

## **ÄIJÄJOOGA B (11x75min) 830189**

ke 17.15-18.30, 25.1.2012-11.4.2012

Joogaohjaaja Arto Neuvonen

**Kanniston koulu liikuntasali, 35 €**

Sama sisältö kuin kurssilla 830187.

## **KUNDALIINIJOOGA-TIETOISUUDEN JOOGA A (11x2t) 830191**

to 18.00-19.30, 2.2.2012-26.4.2012

BA Outi Kinnunen

**Keskuskoulu liikuntasali, 42 €**

Kundaliinijooga on monitasoinen itsensäkehittämis- tekniikka, joka eheyttää kehon ja mielen tasapainoa fyysisten harjoitussarjojen ja hengityksen kautta. "Asanoiden" lisäksi erilaiset meditaatioharjoitukset ja rentoutuminen ovat aina osana tuntia. Kundaliini on meihin jokaiseen kätkeytyvä elämän energia, jota nostamalla pystymme kohottamaan tietoisuuden tasoa ja lisäämään hyvinvointiamme ja lähestymään todellisia voimavarojamme. Tämä joogamuoto sopii kaikille ikään, kokoon tai sukupuoleen katsomatta! Varusteet: sisäliikuntaan sopivat mukavat vaatteet, alustaksi joogamatto tai lampaan talja sekä kevyt viltti rentoutuksen ajaksi. (Käynti kentän puol. ovesta)

## **KUNDALIINIJOOGA-TIETOISUUDEN JOOGA B (11x2t) 830193**

to 19.30-21.00, 2.2.2012-26.4.2012

BA Outi Kinnunen

**Keskuskoulu liikuntasali, 42 €**

Sama sisältö kuin kurssilla 830191. Oma alusta mukaan! (Käynti kentän puol. ovesta)

## Tanssi

### AFROTANSSI (12 x 2t) 110505

ma 19.30-21.00, 23.1.2012-23.4.2012

opettaja Sointu Condé

Kaupungintalon alakerran sali, 40 €

Afrotanssi on sopii kaiken ikäisille ja kokoisille. Se on energistä, tehokasta ja hauskaa liikuntaa, jossa kunto nousee tanssien, niskahartiaseudun jumit avautuvat ja lantion liikkuvuus lisääntyy. Meille länsimaisille ei niin tyypilliset liikkeet ja asennot lisäävät myös koordinaatiokykyä sekä kehon hallintaa ja tasapainoa. Afrotanssi on myös hyvää luustoliikuntaa; hypyt ja tömistelyt tekevät hyvää luustolle ja auttavat siten ehkäisemään osteoporoosia. Kurssilla tanssitaan länsiafrikkalaisia tansseja CD-musiikin säestyksellä, mutta jos kurssilaiset haluavat, voi tunnilla joskus vieraila myös rumpali. Tunti pitää aina sisällään alkulämmittelyt, joissa käydään koko keho läpi, tanssikoreografian ja loppuvenyttelyt. Lisätietoja afrotanssista ja opettaja Sointu Condéstä voi lukea [www.afrosusi.com](http://www.afrosusi.com).

**UUSI**

### AFROTANSSIN TIIVISKURSSI (2 x 3t) 110507

la-su 10.00-13.15, 11.-12.2.2012

KM, tanssija Sointu Condé

Kaupungintalon alakerran sali, 27 €

Iloisen energistä länsiafrikkalaista tanssia ja laulua afrotanssiopettaja Sointu Condén johdolla ja live-rumpusäestyksen tahdissa. Tiiviskurssi sopii kaikentasoisille tanssijoille. Koreografioiden vaikeusaste vaihtelee osallistujien tason mukaan niin, että myös aloittelijat pysyvät vauhdissa mukana. Aloittelijoille voidaan antaa omat helpommat liikkeet ja edistyneille vaikeampia, moniosaisia liikesarjoja. Kurssipäivän lopuksi pitkät venyttelyt. Lisätietoja afrotanssista ja opettaja Sointu Condéstä voi lukea [www.afrosusi.com](http://www.afrosusi.com).

**UUSI**

### SALSA (8 x 60 min.) 110509

ti 17.00-18.00, 31.1.2012-27.3.2012

salsaopettaja Mumba Chimpuku ja

Senja Väätäinen-Chimpuku

Nikkarin koulun peilisali, 30 €

Salsa on vauhdikas ja iloinen tanssi, joka on syntynyt kuubalaisista rytmeistä. Salsaa tanssitaan paritanssina, mutta sitä voi harjoitella myös soolona eli ilman paria. Tällä kurssilla opetellaan salsan perusaskelia ja vartalon liikkeitä mukaansa tempaavan musiikin tahdissa. Ryhmän toiveesta riippuen kurssilla tanssitaan joko pareittain tai soolona tai sekä että. Salsa sopii naisille sekä miehille. Voit tanssia matalakorkeissa kengissä, tossuissa tai paljain jaloin. Tule mukaan nauttimaan latinalaisrytmeistä, joiden pyörteissä kuntokin kohoaa!

**UUSI**

### LATINOMIX SOOLO (12 x 60 min.) 110511

su 15.30-16.30, 22.1.2012-29.4.2012

tanssinohjaaja Viktor Azim

Kerava Areena, liikuntasali, 40 €

Vauhdikas ja mukaansatempaava LatinoMix tarjoaa tanssin iloa latinorytmien tahdissa. Kurssilla tanssitaan ilman paria eli soolona kaikkialla maailmassa suosittujen latinorytmien tahtiin ja opitaan niiden perusliikkeet aitoon latinoamerikkalaiseen tyyliin. Kurssilla tutustutaan lyhyiden askelsarjojen muodossa useisiin eri Karibian alueelta lähtöisin oleviin katutansseihin kuten salsaan, cha cha chahan, merengueen, bachataan ja reggaetóniin. Tarkoituksena on yhdellä tunnilla tanssia vaihtelevasti 2 - 3 eri lajia, ja näin omaksua kauden myötä useita eri latinotansseja. Tunnilla yhdistyy lattaritanssien intohimo karibilaisen tanssien rentoon ja energiseen tanssiasenteeseen. Tunnilla opitut liikkeet ovat energisiä, vaihtelevia ja sopivat hyvin miehille sekä naisille.

**UUSI**

### PARILATINO (12 x 2t) 110513

su 16.30-18.00, 22.1.2012-29.4.2012

tanssinohjaaja Viktor Azim

Kerava Areena, liikuntasali, 40 €

Tällä kurssilla opit kaikkialla maailmassa suosittuja lattariparitansseja ja niiden perusliikkeet aitoon latinoamerikkalaiseen tyyliin. Rennolla meiningillä tutustumme rytmeihin, joita soitetaan lattaritapahtumissa. Kurssilla opetellaan paritanssilajeja kuten iloista merenguetä, romanttista bachataa, näyttävää salsaa, sensuullia cha-chata ja leikkisää forróa. Tunnilla opitut liikkeet ovat energisiä, vaihtelevia ja sopivat hyvin myös seuratansseihin. Voit tulla tunnille yksin tai oman parin kanssa. Kurssi sopii miehille ja naisille, aloittelijoille, lattaritanssitaitojaan kertaaville ja jo hieman tanssia harastaneille.

**UUSI**

### LAVA- JA PARITANSSIT (2x3t) 110521

la 11.00-13.15, su 11.00-13.15, 11.-12.2.2012

Tanssin opettaja Kirsi Hautala

Kanniston koulu liikuntasali, 20 €

Kurssilla harjoitellaan valssin, tangon, fuscun ja kävelyhumpun perusaskelaita ja joitakin kuvioita. Aikaisempaa tanssitaitoa ei tarvita. Tanssia voi sisäkengissä.

### LAVA- JA PARITANSSIT JATKOKURSSI (2x3t) 110523

la 11.00-13.15, su 11.00-13.15, 17.3.2012-18.3.2012

Tanssin op. Kirsi Hautala

Kanniston koulu liikuntasali, 20 €

Kurssilla harjoiteltavia tansseja ovat fox, jenkka, humpu ja jive. Edellytyksenä on, että on osallistunut edelliselle kurssille tai muuten hallitsee perusaskelaita. Kurssilla kerrataan aikaisemmin opittua ja lisätään kuvioita ja variaatioita. Tanssia voi sisäkengissä.



## **AIKUINEN-LAPSI TANSSI (12 x 45min)** **110531**

**ma 9.30-10.15, 23.1.2012-23.4.2012**

**Tanssitaiteilija Hanna Mäkelä**

**Kerava Areena, tanssisali, 44 €**

Kurssi tuo virikkeitä yhteisiin liikkumishetkiin. Tunneilla harjoitellaan motorisia perusliikuntataitoja ja hahmotetaan omaa kehoa lorujen ja erilaisten teemojen (mm. vuodenajat, kulkuneuvot, eri eläimet) kautta. Leikinomaiset tanssiharjoitukset tuovat iloa lapsen ja vanhemman vuorovaikutukseen ja tutustuttavat oman kehon mahdollisuuksiin. Lapsen ikä 1-2 v. Vain vanhempi ilmoittautuu. Paikan kurssilta saa samalla myös yksi lapsi.

## **AIKUINEN-LAPSI TANSSI (12x45min) 110533**

**ma 10.15-11.00, 23.1.2012-23.4.2012**

**Tanssitaiteilija Hanna Mäkelä**

**Kerava Areena, tanssisali, 44 €**

Kurssi tuo virikkeitä yhteisiin liikkumishetkiin. Tunneilla harjoitellaan motorisia perusliikuntataitoja ja hahmotetaan omaa kehoa lorujen ja erilaisten teemojen (mm. vuodenajat, kulkuneuvot, eri eläimet) kautta. Leikinomaiset tanssiharjoitukset tuovat iloa lapsen ja vanhemman vuorovaikutukseen ja tutustuttavat oman kehon mahdollisuuksiin. Lapsen ikä 3-4 v. Vain vanhempi ilmoittautuu. Paikan kurssilta saa samalla myös yksi lapsi.

## **VAUVA-VANHEMPI TANSSI (12x30min)** **110535**

**ma 11.15-11.45, 23.1.2012-23.4.2012**

**Tanssitaiteilija Hanna Mäkelä**

**Kerava Areena, tanssisali, 38 €**

Kurssilla liikutaan vauvojen ehdoilla. Tärkeässä osassa on vuorovaikutus oman vauvan kanssa, kosketus ja kommunikointi liikkeen kautta. Tunneilla lorutellaan syliellä ja liikutaan eri tavoin yhdessä vauvan ja muun ryhmän kanssa. Vauvojen salliessa tehdään venytyksiä ja keuhohuoltoa aikuisille. Vauva-vanhempi tanssissa on vaikutteita mm. lastentanssista, vauvamuskarista, liikeimprovisaatiosta ja yhteisöllisistä kansantansseista. Vauvan ikä n. 3-6 kk. Vain vanhempi ilmoittautuu. Paikan kurssilta saa samalla myös yksi lapsi.

## **VAUVA-VANHEMPI TANSSI (12 x 30min)** **110537**

**ma 11.45-12.15, 23.1.2012-23.4.2012**

**Tanssitaiteilija Hanna Mäkelä**

**Kerava Areena, tanssisali, 38 €**

Kurssilla liikutaan vauvojen ehdoilla. Tärkeässä osassa on vuorovaikutus oman vauvan kanssa, kosketus ja kommunikointi liikkeen kautta. Tunneilla lorutellaan syliellä ja liikutaan eri tavoin yhdessä vauvan ja muun ryhmän kanssa. Vauvojen salliessa tehdään venytyksiä ja keuhohuoltoa aikuisille. Vauva-vanhempi tanssissa

on vaikutteita mm. lastentanssista, vauvamuskarista, liikeimprovisaatiosta ja yhteisöllisistä kansantansseista. Vauvan ikä n. 6-12 kk. Vain vanhempi ilmoittautuu. Paikan kurssilta saa samalla myös yksi lapsi.

## **AIKUISBALETTI ALKEET (12 x 75 min.)** **110501**

**to 19.30-20.45, 26.1.2012-19.4.2012**

**KM, tanssija Viivi Virtanen**

**Nikkarin koulun peilisali, 50 €**

Tällä kurssilla tutustutaan klassisen baletin asentoihin ja liikkeisiin. Tunneilla pääset haastamaan tasapainosi ja koordinaatiokykyysi. Huomaamattasi lihasvoimasi, kehonhallintasi, liikkuvuutesi ja ryhtisi paranevat. Tärkeintä kuitenkin on nauttia tanssimisesta klassisen musiikin tahtiin. Varusteeksi sopivat joustavat liikuntavaatteet. Balettiosuus eivät ole välttämättömät, voit tanssia myös sukilla. Tunneille ovat tervetulleita kaikenikäiset ja kaikentasoiset, myös miehet!

## **AIKUISBALETTI ALKEISJATKO (12 x 75 min.)** **110503**

**ma 19.30-20.45, 23.1.2012-23.4.2012**

**KM, tanssija Viivi Virtanen**

**Nikkarin koulun peilisali, 50 €**

Tällä kurssilla kerrataan tuttuja ja opitaan uusia liikkeitä. Pääset haastamaan tasapainosi ja koordinaatiokykyysi entistä haastavampien sarjojen parissa, unohdamatta kuitenkaan tanssin iloa. Perusasioiden ollessa hallussa lihasvoimasi, kehonhallintasi ja liikkuvuutesi paranevat entisestään. Varusteeksi sopivat joustavat liikuntavaatteet. Balettiosuus eivät ole välttämättömät, voit tanssia myös sukilla. Kurssi sopii kaikille, joille baletin perusliikkeet ovat jo tuttuja.

## **VATSATANSSIN ALKEET 2 (12 x 2t) 110517** **ke 17.00-18.30, 25.1.2012-18.4.2012**

**Itämaisen vatsatanssin opettaja Jaana Havia**

**Keravan yhteiskoulu juhlasali, 55 €**

Tule nauttimaan itämaisen tanssin tehokkaista, koko vartaloa hyödyntävistä liikkeistä. Kurssilla kerrataan yksittäiset liikkeet, opetellaan uusia sekä tehdään askelsarjoja ja lopuksi helppo tanssi. Kurssi on tarkoitettu alkeiskurssin käyneille sekä uusille aloittaville tai alkeiden kertaajille. Ota mukaan joustavat, hengittävät ja vartaloa myötäilevät jumppavaatteet, paljaat jalat tai kevyet jumppatossut tai sukat (ei kenkiä).

## **VATSATANSSIN ALKEISJATKO (12 x 2t)** **110519**

**ke 18.40-20.10, 25.1.2012-18.4.2012**

**Itämaisen vatsatanssin opettaja Jaana Havia**

**Keravan yhteiskoulu juhlasali, 55 €**

Tervetuloa syventämään vatsatanssintaitojasi! Osaat jo perusliikkeet ja olet tanssinut vähintään 2 vuotta. Osaat muodostaa liikkeistä askelsarjoja ja liikekombinaatioita.



Kuva Eija Lindström



Kuva Eija Lindström

Nyt on aika aloittaa koreografioiden teko opittuja liikkeitä hyödyntäen. Kurssilla opitaan huivitanssi, jossa hydynnetään myös keppiä. Ota mukaan joustavat, hengittävät ja vartaloa myötäilevät jumppavaatteet, paljaat jalat tai kevyet jumppatossut/sukat. (ei kenkiä).

## CAPOEIRAN PERUSKURSSI (12 x 2t) 110515

ti 19.30-21.00, 24.1.2012-17.4.2012

Capoeiraopettaja Markus Vainio-Mattila  
Nikkarin koulun peilisali, 59 €

Capoeira on iloinen sekoitus tanssia, taistelua, akrobatiaa ja musiikkia! Capoeiran juuret ovat Brasiliaan orjiksi tuotujen afrikkalaisten tansseissa ja rytmeissä. Nykyään capoeiraa opetetaan ja harrastetaan Brasiliassa tuhansien oppilaiden kouluissa, mutta yhtä lailla myös perinteisesti rannoilla, kaduilla ja toreilla. Capoeirassa yksinkertaiset rytmisoittimet ja laulu säestävät kärrynpyöriä ja potku- ja väistöliikkeitä tekeviä capoeiratanssijoita. Peruskurssilla opimme muutamia potkuja ja väistöjä, tanssiaskelia, hieman akrobatiaa ja muuta-

man laulun ja rytmin. Hyvää kuntoa tai kehon hallintaa ei vaadita, kunto ja taidot paranevat ajan kanssa. Capoeiraa voi kukin tehdä omien kykyjensä mukaisesti. Tärkeintä on hyvä fiilis ja sen luominen itselle ja muille. Lisää tietoa myös [www.capoeiracarara.fi](http://www.capoeiracarara.fi).

## Sirkus

### SIRKUSKOULU FANFAARI (12 x 2t) 110549

pe 17.30-19.00, 27.1.2012-27.4.2012

Sirkuspedagogi Heikki Leppävuori

Kanniston koulu liikuntasali, 46 €

Sirkuskoulu on tarkoitettu niille 8-15 -vuotiaille lapsille ja nuorille, joita kiinnostaa sirkustaitojen opettelu. Sirkuskoulussa tutustutaan eri sirkuslajeihin mm. akrobatiaan ja jönglööraukseen.

### SIRKUSKOULU FANFAARI JATKORYHMÄ

(12 x 2t) 110551

pe 19.00-20.30, 27.1.2012-27.4.2012

Sirkuspedagogi Heikki Leppävuori

Kanniston koulu liikuntasali, 46 €

Kurssille voivat ilmoittautua ne 8-15 -vuotiaat lapset ja nuoret, jotka ovat osallistuneet aikaisempiin yhden tai useamman kauden Sirkuskoulu Fanfaarin ryhmään. Opettaja arvioi tarvittaessa opiskelijan tason ja ryhmän.

# Opetuspaikat

- 1 Ahjon koulu,  
Ketjutie
- 2 Budosali,  
Eerontie 1
- 3 Hyppärän käsityöasema  
Kalevankatu 1
- 4 Kaupungintalo  
alakerran sali ja  
City-sali, Kauppakaari 11
- 5 Keravan Autohuolto  
Lintulammenkatu 8
- 6 Keravan kirjasto  
Paasikivenkatu 12
- 7 Keravan lukio ja aikuislukio  
(Nikkari), Keskikatu 5
- 8 Keravan yhteiskoulu  
Aleksis Kiven tie 4
- 9 Keravanjoenkoulu,  
Jaakkolan toimipiste,  
Jaakkolan tie 8
- 10 Keskuskoulu  
Kalevanraitti 3
- 11 Lapilan koulu  
Jurvalantie 7
- 12 Liikuntakeskus Power Center  
Santaniitynkatu 3
- 13 Musiikkikeskus Empaatti  
Sampolankatu 10
- 14 Savion koulu  
Juurakkokatu 33
- 15 Sompion koirankoulutuskenttä  
Keudan (Sarviniitynkatu 9) ja  
Keravantien välissä
- 16 Svensbacka skola,  
Kannistonkatu 5
- 17 Taidetila, Verhoomo, Puutyötila  
Santaniitynkatu 1
- 18 Va-Jutsu ry:n Sali  
Palokorvenkatu 6
- 19 Vanha kaupungintalo  
Aleksis Kiven tie 4

