Keravan Opisto

TYÖELÄMÄN TUEKSI

KEVÄT 2012

Tietotekniikka

TIETOTURVA (4t) 340131
ma 18.00-21.00, 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 klo 18.00-21.00, 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 18.00-21.00, 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.

Kielet

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 turistimatkalla! 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. Harjoittelemme 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.

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.

Kasvatus ja opetus

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 kuten muitakin lihaksia. Kurssi sisältää erilaisia rentoutus- ja hengitysharjoituksia, ryhdin etsintää, vapaan alkuäänen 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.

TUKIVIITTOMIEN PERUSKURSSI (10x2t) 219845
to 17.30-19.00, 26.1.-12.4.2012
viittomien opettaja Ulla Kainulainen
Nikkari lk 1.54, 43 €
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 kuurojen kulttuurierot, ruoka, värit, adjektiiveja, huoneet ja huonekalut, ajanilmaiseminen, verbejä, terveys ja sairastaminen sekä tunteet. Opettaja tuo materiaalin.

Liikunta ja hyvinvointi

PUNTTIKOULU AIKUISILLE (8x2t) 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.

PAINONHALLINTAKURSSI (14x2t) 810211
ma 14.30-16.00, 23.1.2012-14.5.2012
Ravitsemustieteilijä, personal trainer Anu Kosonen
Vanha kaupungintalo, valtuustosali, 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 jojodieettejä. Jos siis tarvitset apua painonpudotuksessa ja painoideksisi on välillä 25 - 34,9 tervetuloa mukaan.

Keravan Opisto, Aleksis Kiven tie 4, 04200 Kerava
P. 09-2949 2352, keravanopisto@kerava.fi
Www.kerava.fi/keravanopisto.asp

kerava