

80-VUOTTA  
1945-2025



SEINÄJOEN  
KANSALAI SOPISTO  
OPINTO-OHJELMA  
2024-2025

# YHTEYSTIEDOT

## KÄYNTI- JA POSTIOSOITE

Seinäjoen kansalaisopisto,  
Kalevankatu 33, 60100 Seinäjoki

## ASIAKASPALVELU

Kalevankatu 33, B1 -kerros  
p. 06 416 2440  
kansalaisopisto@seinajoki.fi

### Asiakaspalvelu on auki:

ma klo 9-17, ti klo 9-13.30,  
ke-pe klo 9-15

### Poikkeusaukioloajat:

ma klo 9-15  
5.8., 12.8., 19.8., 26.8.,  
2.12., 9.12., 16.12.,  
5.5., 12.5., 19.5., 26.5.,  
2.6., 9.6. ja 16.6.  
ke-to klo 9-17  
4.-5.9., 11.-12.9., 8.-9.1. ja 15.-16.1.

Loma-aikoina suljettu  
(katso loma-ajat sivulta \*\*).

## OPISTOMESTARI

### TAVOITETTAVISSA:

ma-to klo 11-19.30, pe klo 8.30-15.15

### Poikkeusaikataulut:

ma-to klo 8-16.30  
5.8., 12.8., 19.8., 26.8.,  
2.12., 9.12., 16.12.,  
5.5., 12.5., 19.5., 26.5.,  
2.6., 9.6. ja 16.6.

## SÄHKÖPOSTI:

etunimi.sukunimi@seinajoki.fi

## SEURAA MEITÄ SOMESSA!

Arvontoja, kurssikuulumisia, opiston  
esittelyä, tapahtumia ja paljon muuta:

 [seinajoenkansalaisopisto](#)

 [seinajoenkansalaisopisto](#)

 [kansalaiskampus](#)

 [Seinäjoen kansalaisopisto](#)

 [SeinäjoenKansalaisopisto](#)

## HALLINTO

### Teppo Latvanen

Rehtori (hankkeet ja yhteistyö)  
p. 040 774 8391

### Satu Heikkinen

Apulaisrehtori (ohjauspalvelu,  
tilauskoulutukset, harjoittelijat)  
p. 044 425 5485

### Johanna Lehtisaari

Hallintokoordinaattori  
(talous- ja henkilöstöhallinto)  
p. 050 379 3824

### Jaana Saukko

Viestintäkoordinaattori  
(markkinointi ja viestintä)  
p. 050 379 3707

## KURSSISUUNNITTELU JA OPETUS

### Anna Pellikka

Suunnittelijaopettaja (musiikki,  
kauneus, Luovaamo taiteen  
perusopetus: rytmimusiikki)  
p. 044 754 1738

### Kirsi Tammivaara

Suunnittelijaopettaja (liikunta ja  
tanssi, terveys ja vartiointi)  
p. 044 754 1612

### Maria Kallioniemi

Suunnittelijaopettaja (kädentaidot,  
kuvataide ja kuvallinen ilmaisu, Luo-  
vaamo taiteen perusopetus: kuvatai-  
de)  
p. 044 425 5838

### Päivi Väli-Torala

Suunnittelijaopettaja (kielet, yleiset  
kielitutkinnot)  
p. 044 754 1801

### Taija Keskinen

Suunnittelijaopettaja (tieto- ja  
viestintäteknikka, valokuvaus,  
puutarha, yhteiskunnalliset aineet,  
kirjallisuus ja kirjoittaminen)  
p. 044 425 5319

### Mikko Hakomäki

Päätoiminen opettaja (Luovaamo  
taiteen perusopetus: kuvataide)  
p. 050 378 4644

### Teemu Luoma

Päätoiminen opettaja (tekninen työ)  
p. 050 595 2438

### Eeva-Leena Wallin-Niemelä

Päätoiminen opettaja (kotitalous,  
ravitseminen ja ravitsemusterveys)  
p. 050 596 6862

### Leena Ylimäki

Päätoiminen opettaja (teatteri,  
Luovaamo taiteen perusopetus:  
teatteritaide)  
p. 050 469 8737

## HANKETOIMINTA

### Yrjö Uurtimo

Projektikoordinaattori  
p. 040 667 5017

### Anne Pohto

Projektikoordinaattori  
p. 050 512 9821

### Johanna Vitale

Projektikoordinaattori  
p. 044 418 1140

### Heli Orava

Projektityöntekijä  
p. 044 754 1855

### Päivi Laurila-Järvinen

Projektityöntekijä  
p. 050 566 4459

## ASIAKASPALVELU JA OPISTOMESTARI

### Katja Ania

Toimistosihtööri (laskutus)  
p. 050 379 3861

### Kati Ylitalo

Toimistosihtööri (tilavaraukset)  
p. 050 379 3843

### Esa Kivimäki

Opistomestari  
p. 040 774 8279

## TAMMI-KAHVILA

### Kaisa Loppi

Kokki  
p. 050 4781 170

## OPISTOLAISKUNTA

### Airi Lepistö

Puheenjohtaja  
p. 0500 935 423

Opistolaiskunta on opiskelijoiden  
itsehallinnollinen yhdistys, jonka  
jäseniä ovat kaikki lukuvuoden aika-  
na kansalaisopiston kurssimaksun  
maksaneet opiskelijat. Opistolais-  
kunta toivottaa kaikki kiinnostuneet  
tervetulleeksi vuosikokoukseen, joka  
järjestetään maanantaina 28.10.2024  
klo 18.00 Kansalaiskampuksella Tam-  
mi-kahvilassa.

# OPINTO-OHJELMA - SISÄLLYS

<b>Ilmoittautuminen ja ohjeita</b> .....	<b>4</b>	Muu kuvataide.....	43
<b>Luennot ja tapahtumat</b> .....	<b>6</b>	Kuvataide: lapset ja nuoret.....	44
Syksy.....	8	<b>Kädentaidot ja muotoilu</b> .....	<b>46</b>
Kevät.....	9	Kädentaitoja eri aiheista.....	47
<b>Taide- ja musiikkikoulu</b>		Lankatyöt.....	48
<b>Luovaamo</b> .....	<b>10</b>	Ompelu.....	49
<b>Historia, kulttuuri ja psykologia</b> ..	<b>12</b>	Kudonta .....	51
Historia ja kulttuuri.....	13	Entisöinti ja verhoilu.....	52
Opetus, kasvatus ja koulutus .....	13	Puu- ja metallityöt.....	53
Psykologia.....	13	<b>Terveys ja kauneus</b> .....	<b>55</b>
<b>Musiikki</b> .....	<b>14</b>	Kauneus .....	56
Musiikin yksilöopetus.....	15	Terveys .....	56
Kuorot ja lauluryhmät.....	16	<b>Liikunta</b> .....	<b>57</b>
Orkesterit ja yhtyeet .....	17	Kuntoliikunta ja kuntojumppa .....	58
Musiikin ryhmäopetus.....	18	Kuntosali .....	60
Musiikin lyhytkurssit .....	18	Kehonhuolto .....	61
Erytis-musiikkiryhmät .....	19	Jooga .....	64
Musiikkitieto .....	19	Ulkoliikunta .....	67
Lasten ja vanhempien		Liikunta: lapset ja nuoret .....	67
musiikkiryhmät .....	21	<b>Tanssi</b> .....	<b>68</b>
<b>Kielet</b> .....	<b>22</b>	Paritanssit.....	69
Pohjoismaiset kielet.....	24	Soolotanssit.....	69
Englanti.....	24	Tanssi: lapset ja nuoret .....	71
Saksa.....	26	<b>Ruoka, puutarha ja luonto</b> .....	<b>73</b>
Ranska .....	26	Kotitalous .....	74
Venäjä .....	26	Kotitalous: lapset ja nuoret .....	76
Espanja .....	26	Puutarha .....	76
Italia .....	27	Luonto ja kalastus .....	77
Muut kielet.....	28	Vesiliikenne .....	77
<b>Tietotekniikka,</b>		<b>Päteväittävä ja muu koulutus</b> .....	<b>78</b>
<b>valokuvaus ja media</b> .....	<b>29</b>	Terveydenhuolto .....	78
Digiperuskurssit.....	30	Opetus, kasvatus ja koulutus .....	78
Muut digikurssit .....	30	Kotitalous .....	78
Digiohjaus.....	31	Vartiointi .....	78
Valokuvaus ja videointi.....	31	<b>Verkkokurssit</b> .....	<b>79</b>
<b>Teatteri ja ilmaisu</b> .....	<b>33</b>	<b>Suomi ja maahanmuuttajille</b>	
Teatteri .....	34	<b>suunnatut kurssit</b> .....	<b>80</b>
Ilmaisu .....	34	<b>Kesäkurssit</b> .....	<b>83</b>
<b>Kirjallisuus ja kirjoittaminen</b> .....	<b>36</b>		
Sanataide .....	37	<b>Ohjaavan opiston palvelut</b> .....	<b>72</b>
Kirjallisuus ja kirjoittaminen .....	37	Kansalaisopon ohjauspalvelut.....	45
<b>Kuvataiteet ja kuvallinen ilmaisu</b> ..	<b>39</b>	Yksilöllistä tukea elämässä	
Kuvataiteet.....	40	eteenpäin.....	72
Piirustus ja maalaus .....	41	MOPO-hanke .....	72
Grafiikka.....	41	Nuorten Startti ja Askeleittain.....	72
Keramiikka ja kuvanveisto .....	42	Nuorten Startin työkokeilu .....	72
Lasिताide ja posliininmaalauk.....	42		

LUENNOT JA TAPAHTUMAT	
TAIDE- JA MUSIIKKIKOULU LUOVAAMO	
HISTORIA, KULTTUURI JA PSYKOLOGIA	
MUSIIKKI	
KIELET	
TIETOTEKNIikka, VALOKUVAUS JA MEDIA	
TEATTERI JA ILMAISU	
KIRJALLISUUS JA KIRJOITTAMINEN	
KUVATAITEET JA KUVALLINEN ILMAISU	
KÄDEN TAIDOT JA MUOTOILU	
TERVEYS JA KAUNEUS	
LIIKUNTA	
TANSSI	
RUOKA, PUUTARHA JA LUONTO	
PÄTEVÖITTÄVÄ JA MUU KOULUTUS	
VERKKOKURSSIT	
SUOMI JA MAAHANMUUTTAJILLE SUUNNATUT KURSSIT	

## MERKINTÖJEN SELITTEITÄ:

Värit kurssi-otsikossa kertovat sijainnin:

**SEINÄJOEN ALUE**

**NURMON ALUE**

**PERÄSEINÄJOEN ALUE**

**YLISTARON ALUE**



Opintopistekurssit



Opetushallituksen  
valtionavusteiset kurssit



80v. juhlavuoden  
kurssit

# ILMOITTAUTUMINEN JA OHJEITA

## ILMOITTAUTUMIS- VAIHTOEHDOT

- Netissä  
[www.opistopalvelut.fi/seinajoki](http://www.opistopalvelut.fi/seinajoki)
- Opiston asiakaspalvelussa  
(Kalevankatu 33, Seinäjoki)
- Puhelimitse p. 06 416 2440

## ILMOITTAUTUMINEN AVAUTUU MAANANTAINA 19.8.2024

Ilmoittautuminen lukuvuodelle  
2024–2025 avautuu aineryhmittäin

- klo 16.00 alkaen kädentaidot,  
tanssi ja verkkokurssit
- klo 16.30 alkaen liikunta
- klo 17.00 alkaen kuvataide ja  
musiikki
- klo 17.30 alkaen tietotekniikka,  
kielet, luennot ja muut  
aiheet

## Ilmoittautumisvaihtoehdot ma 19.8.2024

- Netissä:  
[www.opistopalvelut.fi/seinajoki](http://www.opistopalvelut.fi/seinajoki)
- Puhelimitse p. 06 416 2440
- klo 16.00–18.00
- Kansalaiskampuksella ohjatusti  
klo 16.00–18.00  
(Kalevankatu 33, Seinäjoki)
- Lähikirjastoissa. Voit pyytää  
kirjaston henkilökunnalta apua  
tarvittaessa

Kursseille voi ilmoittautua ilmoittautumis-  
päivän jälkeen ympäri lukuvuoden.

## ILMOITTAUTUMISESSA HUOMIOITAVAA

**Tutustu ilmoittautumis- ja peruutus-  
ohjeisiin. Ilmoittautumalla hyväksyt  
Seinäjoen kansalaisopiston Yleiset eh-  
dot.** Lisätietoja [www.seinajoki.fi/kansalaisopisto](http://www.seinajoki.fi/kansalaisopisto).

Huomioithan, että osa kursseista täyttyy nopeasti. Ilmoittaudu kurssille, vaikka osallistujamäärä olisikin täynnä. Ilmoittautumisen yhteydessä vahvistetaan, saiko kurssille paikan vai varasijan. Opistolta otetaan yhteyttä, mikäli saat varasijalta paikan kurssille.

Alle 18-vuotiaan ilmoittautumiseen tarvitaan myös huoltajan henkilötiedot laskutusta varten.

Ilmoittautumalla sitoudut maksamaan kurssimaksun. Kurssipaikka on aina henkilökohtainen.

## KURSSI-ILMOITTAUTUMISEN HARJOITTELU

**Voit tutustua ilmoittautumisjärjestelmään ja harjoitella ilmoittautumista sekä peruutuksen tekemistä. Harjoittelu ei sido sinua mihinkään, teet sen itsenäisesti ja se on maksutonta. Harjoittelukurssin numero on 00001 ja kurssin nimi Kurssi-ilmoittautumisen harjoittelu.**

## LUKUVUODEN AIKATAULU

Kurssien opetusaikataulut löytyvät kurssin tiedoista. Kurssien muutoksista ja peruuntumisista ilmoitetaan tekstiviestillä. Huolehdi, että yhteystietosi ovat opistolla ajan tasalla.

## Loma-ajat (pääsääntöisesti ei opetusta)

Syysloma 14.-20.10.2024  
Pyhäinpäivä 2.11.2024  
Itsenäisyyspäivä 6.12.2024  
Joulutauko 20.12.2024-6.1.2025  
Talviloma 24.2.-2.3.2025  
Kiiristorstai 17.4.2025  
Pääsiäinen 18.4.-21.4.2025  
Vappu 1.5.2025  
Helatorstai 29.5.2025  
Juhannus 20.-22.6.2025  
Kesäloma 23.6.-3.8.2025

## KURSSI-ILMOITTAUTUMISEN PERUMINEN JA PERUUTUSMAKSUT

Kurssi-ilmoittautumisen voi perua maksutta viimeistään 8 päivää ennen kurssin alkua. Mikäli opiskelija peruu ilmoittautumisen 1–7 vrk ennen kurssin alkua, kurssimaksusta laskutetaan puolet (vähintään 10€). Mikäli opiskelija ei ole perunut ilmoittautumista, ei osallistu kurssille tai keskeyttää opiskelunsa, kurssimaksu laskutetaan kokonaan. Kursseille ei ole maksuttomia kokeilukertoja.

Kurssi-ilmoittautumisen voi perua verkossa, puhelimitse tai asioimalla asiakaspalvelussa. Ilmoittautumista ei voi perua suoraan kurssin opettajalle, jäämällä pois kurssilta tai jättämällä kurssimaksua maksamatta. Kurssin peruminen opiskelijan henkilökohtaisista syistä (esim. sairastuminen, työeste tai paikkakunnalta muutto) ei oikeuta kurssimaksun hyvitykseen tai mitätöintiin.

## KURSSIETUUEDT

Etuudet ovat henkilökohtaisia. Lahjakortit, työsuhde-edut sekä etuuksiin oikeuttavat todistukset ja lomakkeet on esitettävä asiakaspalvelussa viimeistään kurssin alkamispäivänä. Tämän jälkeen etuudet eivät ole enää käytettävissä. Etuuksia ei voi yhdistää. Lisätietoja etuuksista asiakaspalvelusta ja verkkosivuilta.

## Työttömät työnhakijat

- Työttömät työnhakijat voivat opiskella lv. 2024–2025 kursseilla puoleen hintaan (kurssimaksu väh. 10 €).
- Etu ei koske taiteen perusopetusta tai tilauskoulutusta.
- Etuuden saamiseksi on esitettävä Todistus työhaun voimassaolosta ennen kurssin alkua. Lomake löytyy kirjautumalla te-palvelut.fi – sivuston kautta Oma asiointi -palveluun. Työttömyysetuutta varten toimitetaan myös Kurssimaksuetuslomake asiakaspalveluun. Lomakkeita saatavilla asiakaspalvelusta ja verkkosivuilta.

## Kaikukortti

- Lukuvuoden 2024–2025 aikana Kaikukortti oikeuttaa kortin haltijan osallistumaan maksutta yhdelle kansalaisopiston kurssille, poikkeuksena musiikin yksilöopetuksen, tietotekniikan yksilöohjauksen sekä kuntosalin henkilökohtaisen ohjauksen ja itsenäisen kuntosaliharjoittelun osalta alennus on 50 %.
- Kaikukorttietuus ei koske taiteen perusopetusta, pätevyittäviä kursseja, yleisiä kielitutkintoja ja kurssin materiaalmaksuja.
- Kaikukortilla voi osallistua kursseille, jos paikkoja on vapaana.
- Kurssipaikka varataan opistopalvelut.fi/seinajoki -sivustolla tai asiakaspalvelussa.



- Etuuden saamiseksi Kaikukortti tulee esittää asiakaspalvelussa ennen kurssin alkua tai kurssimaksu veloitetaan kurssimaksun mukaisesti.
- Ilmoittautumalla hyväksyy kansalaisopiston yleiset peruutusehdot. Mikäli kurssia ei peru peruutusehtojen mukaisesti, katsotaan oikeus Kaikukorttietuuteen käytetyksi ja kurssi-paikka annetaan seuraavalle.

### Opetushallituksen avustamat kurssit **OPH**

- Opetushallitus on myöntänyt Seinäjoen kansalaisopistolle valtionavustusta työttömien, eläkeläisten, oppimisvaikeuksia kokevien ja perusopetuksen jälkeistä koulutusta vailla olevien kurssimaksujen alentamiseen.
- OPH-kuvioilla merkityillä kursseilla kurssimaksu on em. kohderyhmiin kuuluvilla alennettu kurssikohtaisesti (tarkista maksun suuruus kurssin tiedoista).
- Etuutta varten toimitetaan Kurssimaksuetuslomake asiakaspalveluun. Lomakkeita saatavilla asiakaspalvelusta, opettajilta ja verkkosivuilta.
- Tarkemmat ohjeet Seinäjoen kansalaisopiston verkkosivuilta Etuudet kurssimaksuista - kohdasta.

### Työsuhde-edut

Työnantajan myöntämät työsuhde-edut (liikunta- ja kulttuuriedut) käyvät maksuvälineinä kurssimaksuihin. Työsuhde-eduilla ei voi lunastaa kansalaisopiston lahjakorttia. Työsuhde-eduilla ei voi maksaa tilauskoulutusta, kurssia koskevia materiaalihankintoja, ruoka- ja juomakulttuuriin liittyviä kursseja, taiteen perusopetuksen maksuja tai perheenjäsenten kurssimaksuja. Mobiilimaksun voi suorittaa soittamalla asiakaspalveluun, paperisilla etuuksilla maksaminen on mahdollista ainoastaan henkilökohtaisesti asiakaspalvelussa. Maksassasi työsuhde-edulla, varmista kurssin toteutuminen. Kansalaisopisto ei voi palauttaa työsuhde-eduilla maksettuja kurssimaksuja.

## VOITA ILMAINEN KURSSI!

**Anna palautetta, vastanneiden kesken arvotaan lukukausien päätteeksi yksi ilmainen kurssi (voiton arvo jopa 125€).**

### Maksuvälineenä käytettävät työsuhde-edut

- Smartum liikunta- ja kulttuuriseteli sekä mobiilimaksu
- Tyky+ ja Tyky-Online
- Epassi Liikunta & Kulttuuri
- Edenred Virikeseteli sekä mobiilimaksu

### KURSSIMAKSUT JA LASKUTUS

Laskutus tapahtuu kurssin alkamisen jälkeen. Laskutuksessa huomioidaan viimeistään kurssin alkamispäivänä asiakaspalveluun toimitetut lahjakortit, työsuhde-edut sekä etuuksiin oikeuttavat todistukset ja lomakkeet. Maksamatta jätetty kurssimaksu siirtyy perintätoimisto Lowellin hoidettavaksi. Kurssimaksuja ei voi suorittaa verkkoilmoittautumisen yhteydessä (poikkeuksena Smartum). Opiskelijan ilmoittautuessa jo syksyllä alkaneelle kurssille vasta kevätkaudella, kurssimaksu 50 % kurssin hinnasta + 5 € pyörästettyä ylöspäin seuraavaan kokonaiseen euromäärään. Erikoiskursseille on määritelty erillinen hinta.

Kurssimaksu on jokaisen kurssin tiedoissa. Kurssin tiedoissa on erikseen mainittu, mikäli kurssimaksujen lisäksi tulee kuluja, esim. tutkinto- tai todistusmaksuista tai materiaali- tai kirjahankinnoista. Varmista ennen materiaalien hankkimista, että kurssi varmasti toteutuu. Osa kurssimateriaaleista voi olla ostettavissa suoraan kurssin opettajalta. Kurssimaksuissa on huomioitu, että yhden kurssikerran peruuntumisen vuoksi ei järjestetä korvaavaa kertaa.

### KURSSIEHDOTUKSET JA KURSSIPALAUTE

Toivomme sinun antavan palautetta toiminnastamme! Kurssiehdotusten ja -palautteiden avulla kehitämme palveluitamme jatkuvasti. Kurssipalaute lähtee ilmoittautumisen yhteydessä annettuun sähköpostiosoitteeseen automaattisesti kurssin päätyttyä. Kurssi-toiveen voi jättää mm. verkkosivuiltamme löytyvällä lomakkeella, asiakaspalveluun tai opettajalle. Kurssipalautteen antaneiden kesken arvotaan lukukausien päätteeksi yksi vapaavalintainen ilmainen kurssi. Voittajalle ilmoitetaan palkinnosta henkilökohtaisesti.

### OPINTOPISTEKURSSIT

- Opintopistekurssilta voi saada virallisen opintopisteytetyn suoritusmerkinnän. Pyynnöstä arviointi tallennetaan muiden koulutustietojen tapaan Koski-tietovarantoon. Opiskelijalle suoritusmerkintä näkyy Oma Opintopolku -palvelussa. Arvioinnista ja dokumentoinnista laskutetaan aiheutuvin kuluina 20 euroa.
- Opintopistekursseille voi osallistua myös ilman opintopisteytystä suorittamista, sillä arvioinnista sovitaan aina erikseen kurssin alkaessa.

## Opiskelija,

**tiesithän, että voit pyytää suorittamaasi kansalaisopiston kurssia hyväksiluettavaksi osaksi opintojasi oman oppilaitoksesi käytäntöjen mukaan.**

### HYVÄ TIETÄÄ

- Seinäjoen kansalaisopisto pidättää oikeuden mahdollisiin muutoksiin opinto-ohjelmassa, etuuksissa ja kurssimaksuissa.
- Seinäjoen kaupungin asukkaat, jotka opiskelevat kansalaisopiston kursseilla tai osallistuvat sen järjestämään toimintaan, kuuluvat kaupungin voimassa olevan vakuutusturvan piiriin.
- Opiston toiminnasta tiedotetaan kansalaisopiston verkkosivuilla, sosiaalisessa mediassa sekä Eparissa. Ajankohtaiset kurssitiedot ja -esittelyt löydät osoitteesta [www.opistopalvelut.fi/seinajokki](http://www.opistopalvelut.fi/seinajokki)
- Mikäli opiskelija toimii kurssilla opetusta häiritsevästi joko opettajaa, muita opiskelijoita tai tiloja kohtaan, voidaan hänelle antaa varoitus ja mikäli hän ei muuta toimintaansa, hänet poistetaan kurssilta.
- Voit pyytää maksullisen todistuksen opinnoistasi asiakaspalvelusta ja todistus toimitetaan postiin 7 arkipäivässä pyynnöstäsi.
- Olemme hajusteeton oppilaitos. Huomioithan tämän tullessasi tunneille.
- Lukuvuoden aikana löytyneet löytötavarat hävitetään lukuvuoden päätteeksi.

### REGISTRATION INFORMATION

You can find information about registration in English from page 81.

# LUENNOT JA TAPAHTUMAT


**Ilmoittautuminen avautuu maanantaina 19.8.2024  
klo 17.30, ellei kurssin tiedoissa ole toisin mainittu.**

Tarjoamme upeita luentoja ja tapahtumia ympäri luku-  
vuoden kurssimuotoisen opetustarjonnan lisäksi.  
Tule tutustumaan ja seuraa tiedotustamme!

# Entistä vahvempana uudelle vuosikymmenelle

80 vuotta, kymmenen rehtoria, satoja työntekijöitä ja tuhansia asiakkaita myöhemmin on jälleen aika muistella historiaa. Historiaa, jota saamme joka päivä työssämme kirjoittaa ja tuottaa asiakkaille palveluita parhaalla mahdollisella tavalla. Vuosikymmenten saatossa on moni asia muuttunut, mutta perusajatus on sama ja säilynyt läpi vuosikymmenten. Osallisuuden lisäämiseen, aktiivisen kansalaisuuden tukemiseen ja monipuolisten mahdollisuuksien tarjoamiseen keskittyvä oppilaitosmalli on ollut yhtä ajankohtainen koko historiansa ajan. Äärettömien mahdollisuuksien opistona ja osana Seinäjoen kaupunkia tarjoamme tilaa tekemiselle. Seuraavien vuosien strategian mukaisesti haluamme olla valtakunnallisesti ja kansainvälisesti merkittävä toimija, yhteisöllinen, monipuolinen ja saavutettava oppilaitos sekä kulttuurin ja perinteen säilyttäjä, joka mahdollistaa itsensä kehittämisen vapaatavoitteisesti tai tavoitteellisemmin. Kansalaisopisto on toimija, joka nousee haastavista tilanteista entistä vahvempana ja monipuolisempaan!



80-vuotisjuhlavuottaan viettävän kansalaisopiston ohjelmistossa tänä vuonna erityisesti juhlavuoteen sopivia kursseja. Löydät ne sivuilta  -merkin takaa.

**Teppo Latvanen**  
Rehtori

## 17041 VATIKAANIN PIETARIN KIRKON JÄNNITTÄVÄ HISTORIA



Pe 18.00-20.15  
Kansalaiskampus,  
C214, Luentosali Elli, 2. krs  
6.9.2024

Andrea Burci, Kurssimaksu 10,00 €

Vatikaanin Pietarin kirkko ei ole ainoastaan kristillisyyden symboli. Se on myös tarina historiassa ja 60:en sukupolven työn hedelmä. Kirkkoa on rakennettu ja tuhottu ja muutettu 2000 vuoden ajan. Matkaamme Pietarin kirkon vaiheet läpi yhdessä historian suurten merkkihenkilöiden kera.

## Kasari-jumppaa

ilmaiseksi Marttilan koulun liikuntasalissa 27.8.2024.  
Lisätietoja sivulla 64.

## 16021 ALVAR AALLON VARHAISTUOTANTO



La 12.00-13.30  
Kansalaiskampus,  
B317, luokka, 3. krs  
28.9.-5.10.2024  
Julio Vallejo Medina,  
Kurssimaksu 10,00 €

Luennoilla tutustut arkkitehti Alvar Aallon arkkitehtuurin varhaistuotantoon ja Aino Aalton muotoilijana. Esittely kuvin ja videoin (esimerkiksi Seinäjoen suojeluskuntatalo, Jyväskylän työväenteatteri, Mannerin talo ym.)

## 00471 LAPIN RETKEILYREITIT

Ti 18.00-19.30  
Kansalaiskampus, C214,  
Luentosali Elli, 2. krs  
1.10.2024  
Harri Ahonen,  
Kurssimaksu 10,00 €



Lapin retkeilyreitit-luentotilaisuus tuo esille maakunnan kauneimmat retkikohteet. Luennoilla on esillä sanoin ja kuvin monia tuttuja ja vähemmän tunnettuja retkikohteita koko Lapin laajuudelta.

## Luentosarja populaarimusiikin synnystä ja kehityksestä

Tule kuulemaan populaarimusiikin synnystä ja historiasta aina tähän päivään asti. Neljällä luennolla saat tiivistetysti kokonaiskuvan populaarimusiikin vaiheista.

Jokaiselle luennolle tulee ilmoittautua erikseen.

### 48001 AFROAMERIKKALAISEN MUSIIKIN SYNTY JA KEHITYS

Ke 18.00-20.00  
Kansalaiskampuksen  
Tammi-kahvila, 1. krs  
9.10.2024  
Satu-Maarit Veikkola  
Kurssimaksu 10,00 €

Luennoilla käydään läpi afroamerikkalaisen populaarimusiikin syntyä ja varhaista kehitystä.

### 48011 POPULAARIMUSIIKIN MURTAUTUMINEN VALTAKULTTUURIIN

Ke 18.00-20.00  
Kansalaiskampuksen  
Tammi-kahvila, 1. krs  
13.11.2024  
Satu-Maarit Veikkola  
Kurssimaksu 10,00 €

Luento käsittelee populaarimusiikin nousua valtavirtakulttuuriin 1950-60-lukuihin.

### 48021 KOHTI POPULAARIMUSIIKIN MONIMUOTOISUUTTA JA GLOBAALIA YLEISÖÄ

Ke 18.00-20.00  
Kansalaiskampuksen  
Tammi-kahvila, 1. krs  
12.2.2025  
Satu-Maarit Veikkola  
Kurssimaksu 10,00 €

Luennoilla käsitellään populaarimusiikin kehitystä 1970-luvulta nykypäivään.

### 48031 SUOMALAISEN POPULAARIMUSIIKIN TARINA

Ke 18.00-20.00  
Kansalaiskampuksen  
Tammi-kahvila, 1. krs  
12.3.2025  
Satu-Maarit Veikkola  
Kurssimaksu 10,00 €

Luennoilla keskitytään suomalaisen populaarimusiikin vaiheisiin.

# Syksy

## OHJAUSTA MAAHANMUUTTAJILLE - INFORMATION SESSION FOR IMMIGRANTS

Informaatiotilaisuus maahanmuuttajille, jotka aikovat osallistua Seinäjoen kansalaisopiston kurssille. Voit ilmoittautua kurssille tai kysyä neuvoja. Palvelu suomeksi, englanniksi, venäjäksi, arabiaksi, ranskaksi ja espanjaksi. Neuvontaa myös Yleisistä kielitutkinnoista. Tervetuloa! Information session for students who wish to enroll on a course at the Adult Education Centre of Seinäjoki. You may register to a course or ask questions. Service in Finnish, English, Russian, Arabic, French and Spanish. Information also about the National Certificate of Language Proficiency Test. Welcome!

**Ti 17.00-18.30**  
Kansalaiskampus,  
B317, luokka, 3. krs  
3.9.2024  
Päivi Väli-Torala, FM,  
maksuton

### 00461 KOTIVARA

**Ke 18.00-19.00**  
Kansalaiskampuksen  
Tammi-kahvila, 1. krs  
4.9.2024  
Mikko Koivuluoma,  
Kurssimaksu 10,00 €

Selviäisitkö kotona poikkeustilanteessa 72 tuntia? Kotona oleva varasto mm. ruokaa ja juomaa poikkeuspäivän varalle on nimeltään kotivara. Tule kuuntelemaan ja keskustelemaan kotivarasta kansalaisopiston luennolle kotivarasta.

### 00511 ERITYISHERKKYYDEN ILMENEMINEN JA PIIRTEET

**To 17.30-19.00**  
Seinäjoki  
19.9.2024  
YTT, FM, aikuiskouluttaja,  
työnohjaaja Hannu Sirkkilä,  
Kurssimaksu 10,00 €

Noin 20 % ihmisistä on erityisherkkiä. Luennolla käsitellään, mitä erityisherkyys on temperamenttina, millaisia piirteitä erityisherkillä on, miten se vaikuttaa hänen elämäänsä, miten erityisherkyys vaihtelee yksilöiden välillä ja miten he kokevat itsensä.

### 80030 YLEISÖLUENTO: RUUAN KUIVAAMINEN SÄILÖNTÄÄN JA VAELLUKSELLE

**Ti 18.00-20.00**  
Kansalaisopisto  
8.10.2024  
Kari Takamaa, eräopas,  
Kurssimaksu 10,00 €

Tervetuloa kuulemaan, kuinka ruuan kuivaaminen voi mullistaa vaelluskokemuksesi! Saat käytännön vinkkejä ja opastusta kuivattujen ruokien valmistukseen, säilytykseen ja kuljetukseen, jotka ovat ihanteellisia esimerkiksi vaelluksen erityisolosuhteissa.

### 74011 YLEISÖLUENTO: JOOGAN TIELLÄ, MEDITAATION MATKALLA KOHTI SYVEMPÄÄ LÄSNÄOLOA

**La 13.00-14.30**  
Kansalaiskampus,  
C214, Luentosali Elli  
26.10.2024  
Marja Vanhala, Jooganopettaja, SJL®,  
MA (Mindfulness Based  
Psychotherapeutic Practice)

Luennossa käsitellään miten voimme lempeästi avautua tarkkaavaisuuden, spontaanisuuden ja luonnollisuuden avaralle, luovalle tilalle asana- ja meditaatioharjoituksessa ja elämässä yleensä. Sisältää ohjatun meditaatioharjoituksen. Sopii joogaa ja/tai meditaatiota harrastaneille, mutta kaikki kiinnostuneet ovat tervetulleita. Maksuton tilaisuus järjestetään yhteistyössä Seinäjoen Seudun Joo-gayhdistyksen kanssa. Yleisöluento järjestetään myös keväällä, lisätietoja lähempänä.

### 17051 MUINAISEN ROOMAN RAKENNUSTEKNIikka JA RAKENTAMINEN

**Su 11.00-13.15**  
Kansalaiskampus,  
C214, Luentosali Elli, 2. krs  
3.11.2024  
Andrea Burci, Kurssimaksu 10,00 €

Miten on mahdollista, että roomalaiset kykenivät rakentamaan sellaisia rakennuksia, joita yhä vielä voimme ihailla. Tule kuuntelemaan luentoa tekniikoista, suunnittelusta ja materiaalien salaisuuksista. Tutustumme tietenkin myös hämmästyttäviin rakennelmiin.

6.9.2024



### 00481 ERITYISHERKKYYS ILOKSI JA VOIMAVARAKSI

**La 10.00-15.00**  
Seinäjoki  
16.11.2024  
YTT, FM, aikuiskouluttaja,  
työnohjaaja Hannu Sirkkilä,  
Kurssimaksu 10,00 €

Tunnistetaan aluksi erityisherkan elämän haasteita kokemuksena itsestä, perhe-elämässä, muissa ihmissuhteissa, työelämässä ja vapaa-aikana. Tavoitteena on nähdä erityisherkyys voimavarana ja rikkautena omassa elämässä.

### 17061 ROOMAN VALTAKUNNAN TIET JA TIEVERKKO

**Su 11.00-13.15**  
Kansalaiskampus,  
C214, Luentosali Elli, 2. krs  
17.11.2024  
Andrea Burci, Kurssimaksu 10,00 €

Meillä teiden kunto puhuttaa yhä enemmän. Kaikki tiet "lähtevät" Roomasta! Moderni tie on roomalaisten keksintö. Rakennusmenetelmät eivät ole paljon muuttuneet...ne olivat kyllä parempia silloin. Tieverkko oli erittäin tärkeä ja mitään samankaltaista ei ollut ollut olemassa aikaisemmin. Vielä nykyäänkin voimme kulkea vanhat reitit eri paikoissa Italiassa. Videoiden, kuvien, karttojen ym. avulla kerrotaan Rooman valtakunnan ajoista.



## Kevät

### 00491 ERITYISHERKÄT LAPSET JA NUORET

To 17.30-19.00

Seinäjoki

23.1.2025

YTT, FM, aikuiskouluttaja,  
työnohjaaja Hannu Sirkkilä,  
Kurssimaksu 10,00 €

Luennolla käydään aluksi läpi erityisherkkyyden peruspiirteitä, jonka jälkeen käsitellään niiden ilmene- mistä lasten ja nuorten keskuudes- sa. Tunnistetaan, miten erityisher- kkyys vaikuttaa lasten ja vanhempien suhteisiin, lasten koulunkäyntiin, harrastuksiin ja ystävyysuhteisiin. Pohditaan, miten vanhemmat voivat tukea erityisherkkää lastaan varsin- kin uusissa, aisti- ja mielenkuormi- tusta aiheuttavissa tilanteissa.

### 17071 GIUSEPPE VERDI - MIES, HÄNEN MUSIIKKINSA JA AIKANSÄ

Su 11.00-13.15

Kansalaiskampus,  
C214, Luentosali Elli, 2. krs  
26.1.2025

Andrea Burci, Kurssimaksu 10,00 €

Giuseppe Verdi ei ainoastaan sä- veltänyt huikeaa oopperamusiikkia vaan hän eli myös huikean elämän. Videomateriaalin avulla tutustutaan Verdin seikkailuja täynnä olleeseen elämään.

### 17191 PATIKOINTI ITALIAN POLUILLA 1 LUODE

Su 11.00-13.00

Kansalaiskampus,  
C214, Luentosali Elli, 2. krs  
16.2.2025

Andrea Burci, Kurssimaksu 10,00 €

Seurataan joitakin lukemattomista vuoristopoluista Italiassa. Koetaan yhdessä pala Italian luontoa, historiaa ja tapakulttuuria.

### 17201 PATIKOINTI ITALIAN POLUILLA 2 KOILINEN

Su 11.00-13.15

Kansalaiskampus,  
C214, Luentosali Elli, 2. krs  
16.3.2025

Andrea Burci, Kurssimaksu 10,00 €

Tutustumme hämmästyttävään geo- logiseen alkuperään, maisemiin, pe- rinteesiin ja historiallisiin paikkoihin tällä valtavalla Unescon valitsemalla alueella. Seuraamme kävely-, pyöräi- ly- ja kanoottireittejä.

### 00601 CAMINO DE SANTIAGON PYHIINVAELLUS

To 17.30-19.00

Seinäjoki

20.3.2025

YTT, FM, aikuiskouluttaja,  
työnohjaaja Hannu Sirkkilä,  
Kurssimaksu 10,00 €

Luennolla käsitellään Camino de Santiagon historiaa, reittivaihtoeh- toja, nousua yhdeksi maailman suo- situimmaksi pyhiinvaellusreitiksi ja vaeltajien matkalleen antamia eri- laisia merkityksiä uskonnosta maal- lisempiin. Luennolla käydään myös läpi keskeisiä vaelluksen toteuttami- seen liittyviä käytännön asioita.

### 17091 TAIDEVAELLUS 5 SISILIAN AARTEET

Su 11.00-14.00

Kansalaiskampus,  
C214, Luentosali Elli, 2. krs  
6.4.2025

Andrea Burci, Kurssimaksu 10,00 €

Keskellä Välimeren sijaitseva Sisilia on ollut erilaisten ihmisten, siviili- saatioiden ja kulttuurien tapahtuma- paikkana vuosisatoja ennen ajanlas- kumme alkua. Saaren rauhattomalla ympäristöllä on ollut voimakas vai- kutus historiassa.

## Kurssi- ja digiohjauspalvelu

Haluaisitko löytää uuden harrastuksen ja sinulle sopivan kurssin? Tarvitsetko apua kursseille ilmoittautu- misessa tai sopivan kurssin löytämisessä? Kaipaako apua digiongelmiasi?


Tule Ohjauspalveluun! Opas- tamme sinua löytämään so- pivan kurssin kansalaisopis- ton laajasta tarjonnasta, oli se sitten uuden harrastuksen aloittamiseen tai digiasioi- den harjoitteluun. Saat myös opastusta akuuttiin digiongel- maasi. Voit saada ohjausta n. 20 min/henkilö. Ohjauspalve- lussa sinua opastavat digi- ja mediataitojen suunnittelija- opettaja Taija ja apulaisrehtori sekä kansalaisopisto Satu. Löydät meidät joka toinen tiistai (10.9. alkaen) Kansalaiskampuksen Tammi-kahvilasta klo 15.15-17.00, tervetuloa! Kurssille ei tarvitse ilmoittautua.

Lisätietoja opistopalvelut.fi/seinajoki -sivustolta kurssi- numerolla 00100 Ohjauspalve- lu: Digiopastus ja kurssiohjaus.

## Osaamine esihi!

-tapahtuma to 3.10.2024

Tapahtumassa osaamista täydentäviä työpajoja sekä puhujana kuuro artisti Signmark Marko Vuoriheimo kertomassa, miten teki mahdolltomasta unelmastaan totta. Tapahtuma on maksuton, Signmarkin puheenvuoroon tulee ilmoittautua etukäteen osoitteessa opistopalvelut.fi/seinajoki kurssikoodilla 00011.



Kansalaisopistossa voit opiskella taiteen perusopetuksen yleistä oppimäärää kuvataiteessa, rytmimusiikissa ja teatteritaiteessa. Opetuksessa korostuu oppimisen ilo ja monipuoliset mahdollisuudet taiteen tekemiseen ja kokemiseen sekä taiteesta nauttimiseen. Taiteen perusopetus on lapsille ja nuorille suunnattua opetussuunnitelman mukaista, tavoitteellista ja tasolta toiselle etenevää opetusta.

Opintoihin voi ilmoittautua ympäri luvu-  
vuoden. Kun paikka vapautuu, opiskelijan  
huoltajaan otetaan yhteyttä henkilökohtaisesti. Luovaamon syyslukukausi alkaa viikolla 35. Syyslomalla (vko 42) ja talvilo-  
malla (vko 9) ei ole opetusta.

# TAIDE- JA MUSIIKKIKOULU LUOVAAMO

# Kuvataide

Taidekoulu Oiva, Pellervonkatu 6

Luovaamon kuvataiteessa oppilasta ohjataan ja kannustetaan löytämään ja kehittämään omaa ilmaisuaan. Kuvataide sopii kaikille!

**Ilmoittautuminen** jonoon vapautuvalle opiskelupaikalle osoitteessa [www.opistopalvelut.fi/seinajoki](http://www.opistopalvelut.fi/seinajoki)

## 59005 LUOVAAMO VARHAISIÄN KUVATAIDEOPINNOT (5-7-VUOTIAAT)

## 59001 LUOVAAMO KUVATAITEEN PERUSOPETUS (8-18-VUOWTIAAT)

### Varhaisiän opinnot (5-7v.)

Työskentely on kokonaisvaltaista ja toiminnallista. Keskeistä on leikki ja tekemisen ilo. 180e/ lukuvuosi.

### Yhteiset opinnot

Opintokokonaisuudet 1-5 (8-13v.) Kehitetään omaa kuvallista ilmaisua ja kuvataiteen monipuolista tuntemusta. 180e/ lukuvuosi.

### Teemaopinnot

Työpajat (14-18v.) Oppilailla on mahdollisuus valita lukuvuosittain työpaaja, jonka menetelmiin ja aihealueisiin haluavat syventyä. 240e/ lukuvuosi.

[www.seinajoki.fi/luovaamokuvataide](http://www.seinajoki.fi/luovaamokuvataide)

## Luovaamon taideaineet yhdistävä kokonaisuus!

Luovaamon varhaisiän monialaiset taideopinnot yhdistävät kuvataiteita, teatteritaidetta ja rytmimusiikkia.

Opintojen avulla rohkaistaan 6-7-vuotiaan lapsen luovuutta, kehitetään ilmaisutaitoa ja vahvistetaan itsetuntoa. Lukuvuoden aikana lapsi tutustuu kolmeen eri taitoja taideaineeseen 10 viikon jaksolla. Kurssilla työskentely on kokonaisvaltaista ja leikinomaista lapsen ikäkaudelle sopivaa tekemistä. Lukuvuoden päätteeksi eskarilaisen on mahdollista löytää itselleen sopiva taiteen- ja ilmaisulaji, jonka harastamista hän voi jatkaa tavoitteellisesti Luovaamon taiteen perusopetuksessa.

Ilmoittautuminen ryhmään on jo avoinna!

# Teatteritaide

Lämppäri, Puskantie 40  
Nuorisokeskus, Puskantie 3

Luovaamon teatteritaiteessa tärkeintä on mielikuvituksen mahdollisuudet, luova leikki ja esiintymisen ilo.

Ilmoittautuminen jonoon vapautuvalle opiskelupaikalle osoitteessa [www.opistopalvelut.fi/seinajoki](http://www.opistopalvelut.fi/seinajoki)

## 31310 LUOVAAMO VARHAISIÄN TEATTERIOPINNOT (6-7-VUOTIAAT)

## 31320 LUOVAAMO TEATTERITAITEEN PERUSOPETUS (8-18-VUOTIAAT)

### Varhaisiän opinnot

Pikkuteatteri (6-7v.) Lähestytään teatterin maailmaa leikkien, pelien ja satujen kautta. 90e/ lukuvuosi.

### Yhteiset opinnot

Teatteri 1 (8-10 v.) Tutustuttaa teatterin ja draaman maailmaan leikin ja sadun kautta. 160e/ lukuvuosi.

Teatteri 2 (11-12 v.) Perehdytään laajemmin teatterin osa-alueisiin ja taitoihin, joita teatterin tekemisessä tarvitaan. 160e/ lukuvuosi.

Teatteri 3 (12-13 v.) Valmistetaan esitys opittujen taitojen ja tietojen pohjalta. 160e/ lukuvuosi.

### Teemaopinnot

Teatteri 4 (14-16 v.) Kehitetään edelleen mm. fyysistä ilmaisua, roolinrakentamista ja äänenkäyttöä. Toimitetaan produktio, jossa vastuu on entistä enemmän ryhmän jäsenillä. 160e/ lukuvuosi.

Teatteri 5 ja 5 jatkoryhmä (16-18v.) Valmistetaan esitys, joka päättää teatteritaiteen teemaopinnot ja vastaa teatteritaiteen perusopetuksen lopputyötä. Esityksessä oppilaat saavat tuoda esille omia opittuja vahvuuksiaan ja taitojaan. 210e/ lukuvuosi.

[www.seinajoki.fi/luovaamoteatteri-taide](http://www.seinajoki.fi/luovaamoteatteri-taide)

## 31401 LUOVAAMO A ESKAREILLE

Ma 16.00-17.00

Kansalaisopisto

26.8.-2.12.2024, 13.1.-12.5.2025

Maria Kallioniemi, Jussi Lahtinen,

Leena Ylimäki

Kurssimaksu 70,00 €

# Rytmimusiikki

Lämppäri, Puskantie 40

Luovaamon rytmimusiikin opintojen kautta pääsee mukaan musiikillisiin elämyksiin ja taitoihin sekä yhdessä tekemisen iloon.

Ilmoittautuminen jonoon vapautuvalle opiskelupaikalle osoitteessa [www.opistopalvelut.fi/seinajoki](http://www.opistopalvelut.fi/seinajoki)

6-10-vuotiaat ilmoitetaan ryhmäkohdaksi jonoihin:

## 49171 ROCKARIT (6-7V)

## 49161 RYSKÄRIT (8-10V)

11-vuotiaat ja sitä vanhemmat ilmoitetaan instrumenttikohdaksi jonoihin:

## 49101 BÄNDIOPINNOT/ BASSO

## 49111 BÄNDIOPINNOT/ LAULU

## 49121 BÄNDIOPINNOT/ KOSKETTIMET 49131 BÄNDIOPINNOT/ KITARA

## 49141 BÄNDIOPINNOT/ RUMMUT

Huomioithan, että ilmoittautuessa instrumenttikohdaksi jonoihin, olet valmis ottamaan myös paikan bändistä.

### Varhaisiän opinnot

Rockarit (6-8v.) Bändisoittimiin tutustumista pienryhmässä. 180e/ lukuvuosi.

### Yhteiset opinnot

Opintokokonaisuus 1 Ryskärit (8-10v) Bändisoittimiin tutustumista pienryhmässä. Ryskäri 1: 240e/ lukuvuosi, Ryskäri 2: 340e/ lukuvuosi.

Opintokokonaisuudet 2-4 (11-14v): Soittotaidon harjoittaminen bändissä. Viikoittaiseen opetukseen kuuluu yksilösoittotunti (30min) ja bänditunti (60min). 420e/ lukuvuosi.

### Teemaopinnot

Opintokokonaisuudet 5-6 Bändiopinnot (15-18v.) Soittotaidon syventäminen. Viikoittaiseen opetukseen kuuluu yksilösoittotunti (30min) ja bänditunti (60min). 420e/ lukuvuosi.

[www.seinajoki.fi/luovaamorytmimusiikki](http://www.seinajoki.fi/luovaamorytmimusiikki)

# HISTORIA, KULTTUURI JA PSYKOLOGIA

https://www.sukuhistoria.fi/sshy/kirjat/Kirkonkirjat/ilmajoki/syntyneet\_1885-1887\_mko47-49/64

Muonna 1887.

Loka	9 19	Urho Salomon, tal. Salomon Niemin ja s. Amalia Jaakont. lps; Nt. tal. ja sen v. Tamma Sofia Jaakont.		Loka	23 26
Kuu				Kuu	
16 20	Jaakko	Rosegrun 1803 26.		24 28	
	Hedvig	Antti Flors.			
	Orain	Kaati			
18 22		J. Ilmanen 537 28.			
		Jaakko Anttonen Ma.		25 26	
		Jaakko			
		Kaati			
		J. Ilmanen 2 25			
		Jaakko Anttonen Rajal		25 28	
		lps; Nt. v. Antti Ka			
		Amalia Mikodamonty. Kaati			
		J. Ilmanen 44 22			
		Andra Mathilda			

Ilmoittautuminen avautuu maanantaina 19.8.2024 klo 17.30, ellei kurssin tiedoissa ole toisin mainittu.

Kursseilla pääsee tutustumaan menneisyyteen, nykypäivään ja tulevaisuuteen sekä ihmisen ja ympäristön vuorovaikutukseen. Monista mielenkiintoisista teemoista rakentuvat kurssikokonaisuuudet, jotka avaavat uusia näkökulmia mm. sukututkimukseen, henkilökohtaiseen kasvuun ja yrittäjyyteen.

# Historia ja kulttuuri

## 38311 SUKUTUTKIMUS EDISTYNEET

To 17.30-20.00  
Kansalaiskampus, B307,  
It-paja Ilmari, luokka 2, 3. krs  
19.9.-28.11.2024  
Tanja Ranta  
Kurssimaksu 50,00 €

Kurssilla opit itse etsimään ja hake-  
maan tietoja suvuistasi ja tutkimista-  
si henkilöistä digitaalisista tietoläh-  
teistä internetistä. Tutustut kirkon-  
kirjoihin, erilaisiin arkistolähteisiin  
sekä hakutietokantoihin. Kurssi sopii  
aiemmin sukututkimusta tehneille.

## 38321 JOUPPI FRAMILLA PERINNEPIIRI

Ma 18.30-20.00  
Kansalaiskampus,  
B317, luokka, 3. krs  
2.9.-2.12.2024  
Tellervo Lahti, FM, tietokirjailija,  
Kurssimaksu 50,00 €,  
OPH-hinta 25,00 €

Jouppi-Jouppilan ja Alakylän asu-  
tushistoriaa, rakennuskulttuuria ja  
elämänmenoa entisestä nykyisyy-  
teen. Keskustelu- ja muistelupiiri.  
Perinnepiiri on avoin kaikille paikal-  
lishistoriasta kiinnostuneille.

## 99031 TALOYHTIÖN HALLITUSTYÖ TUTUKSI

Ma 17.00-19.00  
Kansalaiskampus,  
C115, luokka, 1. krs  
7.10.-18.11.2024  
Krista Toivola,  
Kurssimaksu 30,00 €

Kurssin tavoitteena on rohkaista ja  
innoittaa hallitustyöstä kiinnostu-  
neita osallistumaan aktiivisesti ta-  
loyhtiöiden arvon kehitykseen. Saat  
oppeja ja työvälineitä taloyhtiön halli-  
tuksessa työskentelyyn, käymme läpi  
hallitustyötä eri näkökulmista.

# Opetus, kasvatus ja koulutus

## 99041 MATIKKAA AIKUISILLE

To 17.30-19.00  
Kansalaiskampus,  
C112, Pienryhmätila, 1.krs  
12.9.-5.12.2024  
Minna Kosola,  
Kurssimaksu 30,00 €

Kurssilla harjoitellaan peruslasku-  
taitoja, prosenttilaskuja, murtolukuja,  
yksikkömuunnoksia ja kurssilaisten  
toiveiden mukaan muutakin mate-  
matiikkaa. Kurssilla edetään rauhalli-  
sesti pelaillen ja laskien. Ota mukaan  
laskin (puhelimien laskin käy hyvin).

## 99071 YRITTÄJYYSVALMENNUSTA NUORILLE 14-18-VUOTIAILLE

Ti 17.00-18.30  
Kansalaiskampus, B306,  
Mediapaja Doris, luokka 1, 3. krs  
14.1.-8.4.2025  
Mira Rinne  
Kurssimaksu 45,00 €

Yrittäjyysvalmennusta nuorille esi-  
merkiksi kesätoitit tai pitkäkestoi-  
sempaa yrittäjyyttä ajatellen. Pääset  
rohkeasti kokeilemaan omannäköis-  
tä yrittäjyyttäsi. Et tarvitse valmista  
ideaa, innostuksesi riittää! Mahdol-  
lisuus osallistua tarvittaessa etänä.

## 99081 INTENSIIVIVALMENNUS LEVOLLISEEN YRITTÄJYYTEEN SIVUTOIMISILLE YRITTÄJILLE SEKÄ YRITTÄJYYDESTÄ HAAVEILEVILLE

Ti 18.00-19.30  
Kansalaiskampus, B306,  
Mediapaja Doris, luokka 1, 3. krs  
3.9.-26.11.2024  
Mira Rinne,  
Kurssimaksu 45,00 €

Suomennamme kaiken mahdollisen  
yrittäjyysjargonian sekä muut kysy-  
mysmerkkisi, jotta voit itsevarmasti  
luoda omannäköistä yrittäjyyttäsi.  
Anna tälle ryhmälle mahdollisuus  
kasvaa yhteisöksesi! Mahdollisuus  
osallistua tarvittaessa etänä.

# Psykologia

## 00501 JUTTU-TUPA JA ELÄMÄ MATKANA - JUTTUA ELÄMÄSTÄ, YHDESSÄ OLEMME ENEMMÄN

Ke 16.00-18.15  
Kansalaiskampus,  
C113, luokka, 1. krs  
4.9.-27.11.2024, 8.1.-16.4.2025  
Heli Orava, Terveydenhoitaja,  
Kirjallisuusterapiaohjaaja,  
Ekspressiivisen taideterapian ohjaaja,  
Kurssimaksu 80,00 €,  
OPH-hinta 40,00 €

Juttu-tupa -ja elämä matkana kurssit  
yhdistävät voimansa! Ryhmätoiminta  
tukee afaattisten henkilöiden osalli-  
suutta ja tarjoaa elämänmakuisen  
matkan oman elämänsä pohdiskeli-  
joille.

## 00551 OPI RENTOUTUMAAN HYPNOTERAPIAN AVULLA

Ma 18.00-19.00  
Kansalaiskampus,  
C113, luokka, 1. krs  
2.9.-28.10.2024  
Anna Perälä, kliininen  
hypnoterapeutti,  
Kurssimaksu 40,00 €

Tällä kurssilla saat perustiedot siitä,  
mitä hypnoosi on, ja harjoittelemme  
rentoutumista erilaisin hypnoterapi-  
an keinoin. Kurssilla opit purkamaan  
stressiä sekä rentouttamaan kehoa ja  
mieltä.

# Yrittäjä!

Huomasitko kurssin  
mainonnasta ja  
markkinoinnista  
Canvalla s.31?

# MUSIIKKI



**Ilmoittautuminen avautuu maanantaina 19.8.2024 klo 17.00, ellei kurssin tiedoissa ole toisin mainittu.**

Kansalaisopiston musiikin yksilöopetus tarjoaa opiskelijalle yksilölähtöisen opetuksen vähintään kolmen lukuvuoden ajalle. Viikoittainen opetus-aika 30min/vko/oppilas, poikkeuksena yksinlaulu 45min/oppilas joka toinen viikko. Kaikki yksilöopetukset sopivat niin vasta-alkajille kuin pidemmällä olevillekin oppilaille. Instrumenttikohtaiset alaikärajat on ilmoitettu jonokohtaisesti. Yläikärajaa ei ole. Opetus alkaa viikolla 36. Ilmoittautuessa kaikki saavat ensin paikan jonosta, ei vielä varsinaiselta kurssilta. Vapautuvia opiskelupaikkoja täytetään jonosta ilmoittautumisjärjestyksessä läpi lukuvuoden. Opiskelun keskeyttämisestä tulee ilmoittaa välittömästi asiakaspalveluun. Yksilösoittojen kurssimaksu on 150€.

Yksilöopetuksen instrumenttivaihtoehdot: piano, kitara, viulu, huilu, saksofoni, harmonikka, 2-rivinen harmonikka, rummut ja laulu.

**Yksinlaulukurssin osallistujat arvotaan ilmoittautuneista.** Ilmoittautumisaika on 19.8.2024 klo 17.00 - 21.8.2024 klo 14.00. Ilmoittautuneista arvotaan kurssille pääsevät. Arvonta suoritetaan tietokoneella 21.8.2024. Kaikkiin ilmoittautuneisiin otetaan yhteyttä henkilökohtaisesti ennen opetuksen alkua. Kurssimaksu on 170€.

**Yksilösoitto Piano / Seinäjoki ja Piano / Nurmo osallistujat arvotaan ilmoittautuneista.** Ilmoittautumisaika on 19.8.2024 klo 17.00 - 21.8.2024 klo 10.00. Ilmoittautuneista arvotaan kurssille pääsevät. Arvonta suoritetaan tietokoneella 21.8.2024. Kaikkiin ilmoittautuneisiin otetaan yhteyttä henkilökohtaisesti ennen opetuksen alkua.

Lisätiedot: Suunnittelijaopettaja Anna Pellikka

# Musiikin yksilöopetus

## 49011 PIANO SEINÄJOKI / JONO VAPAUTUVIIN OPPILASPAIKKOKIIN

Opetuspaikka on Lämppäri sekä kansalaisopiston päärakennus. Opetuspäivät ovat maanantaista perjantaihin. Opettajina ovat Liisa Talvio, Tero Hietämäki, Tanja Kuivinen, Heta Lemminkäinen, Päivi Pääkkönen ja Mari Luomala-Kulkula. Alaikäraja on 5 vuotta.

## 49021 KITARA SEINÄJOKI / JONO VAPAUTUVIIN OPPILASPAIKKOKIIN

Opetuspaikka on Lämppäri ja Lintuviidan koulu. Opetuspäivät ovat maanantaista torstaihin. Alaikäraja on 7 vuotta.

## 49031 VIULU SEINÄJOKI / JONO VAPAUTUVIIN OPISKELUPAIKKOKIIN

Opetuspaikka on Lämppäri sekä kansalaisopiston päärakennus. Opetuspäivät ovat maanantaista torstaihin. Opettajina ovat Antti Laasanen konserttimestari ja Liisa Talvio musiikkipedagogi. Alaikäraja on 5 vuotta.

## 49041 HUILU SEINÄJOKI / JONO VAPAUTUVIIN OPISKELUPAIKKOKIIN

Opetuspaikka on Lämppäri. Opetuspäivät ovat torstai ja perjantai. Opettajana Mari Luomala-Kulkula ja Maria Besis. Alaikäraja on 8 vuotta.

## 49051 HARMONIKKA SEINÄJOKI / JONO VAPAUTUVIIN OPISKELUPAIKKOKIIN

Opetuspaikka on Marttilan koulu. Opetuspäivät ovat tiistai ja torstai. Opettajina Antti Purola muusikko ja Seppo Heikkilä muusikko. Alaikäraja on 8 vuotta.

## 49071 SAKSOFONI SEINÄJOKI / JONO VAPAUTUVIIN OPISKELUPAIKKOKIIN

Opetuspaikka on Lämppäri. Opetuspäivät maanantai ja tiistai. Opettaja Markus Kaikkonen. Alaikäraja on 13 vuotta.

## 49081 2-RIVISEN HARMONIKAN YKSILO-OPETUS VASTA- ALKAJILLE

Opetuspaikka on Marttilan koulu. Opetuspäivä on tiistai. Opettajana Lauri Kotamäki, MuM.

## 49061 LAULU SEINÄJOKI / JONO VAPAUTUVIIN OPPILASPAIKKOKIIN

Opetuspaikka on Lämppäri. Opetuspäivät ovat maanantaista torstaihin. Opettajina ovat Riikka Pekkala Musiikkipedagogi, Marjohelene Haanpää musiikkipedagogi (Ylempi AMK), musiikkiterapeutti ja Anna Pellikka MuM.

# Uutta meillä!

**Syksyllä alkaa laulun opintopistekurssi, joka mahdollistaa laulun kahden vuoden opinnot viikoittaisilla laulutunneilla. Lue lisätietoja opistopalvelut.fi/seinajoki-sivustolta.**

## 40041 LAULUN KAHDEN VUODEN OPINNOT

**Kurssimaksu 300,00 €**

Kurssimme tarjoaa ainutlaatuisen mahdollisuuden kehittää musiikillisiä taitojasi ja löytää oma äänesi. Pyrimme tukemaan jokaisen opiskelijan yksilöllistä kehitystä ja tavoitteita. Kurssimme tarjoaa ainutlaatuisen tilaisuuden tutkia ja vahvistaa omaa ääntäsi sekä löytää sen potentiaali. Opintoihin kuuluu laulutunnit 45min/vko, sekä yhteistunteja äänenhuoltoon liittyen ja musiikin luentoja. Laulutunnit ajoittuvat tiistaille ja keskiviikolle. Opettajina toimivat Satu Maarit Veikkola, Anna Pellikka, Satu Salin ja Riikka Pekkala. Oppilaspaikat annetaan ilmoittautumisjärjestyksessä tälle kurssille.

## 49012 PIANO NURMO / JONO VAPAUTUVIIN OPPILASPAIKKOKIIN

Opetuspaikat ovat Valkiavuoren koulu, Tanelinrannan koulu, Hyllykallionkoulu ja Veneskoski. Opetuspäivät ovat maanantaista perjantaihin. Opettajina ovat Tanja Kuivinen, Eija Romo ja Katri Kivimäki. Alaikäraja on 5 vuotta.

## 42342 PIANONSOITTO KUVIONUOTEILLA

Ti 14.00-15.30, Ke 15.00-17.30  
Valkiavuoren koulu  
3.9.-27.11.2024, 7.1.-9.4.2025  
Johanna Saarikoski, KM  
Kurssimaksu 150,00 €

Pianonsoittoa kuvionuottimenetelmää käyttäen. Kurssi on tarkoitettu ensisijaisesti erityislapsille ja muille henkilöille, joille perinteisen nuottikirjoituksen omaksuminen on haasteellista. Lisätietoja opettajalta Saarikoski Johanna 050-3057564.

## 40043 LAULUN YKSILO-OPETUS PERÄSEINÄJOELLA

Ti 15.00-18.30  
Luoman koulu  
3.9.-26.11.2024, 7.1.-15.4.2025  
Kurssimaksu 170,00 €

Opetuspaikka on Luoman koulu. Opettajana Leena Jaakkola, musiikkipedagogi

## 49013 PIANO PERÄSEINÄJOKI / JONO VAPAUTUVIIN OPPILASPAIKKOKIIN

Opetuspaikka on Toivolannan koulu. Opetuspäivä on torstai. Opettajana on Päivi Pääkkönen. Alaikäraja on 5 vuotta.

## 49014 PIANO YLISTARO / JONO VAPAUTUVIIN OPPILASPAIKKOKIIN

Opetuspaikka on Kirja-Matin koulu. Opetuspäivät ovat tiistai, torstai ja perjantai. Opettajina ovat Juha Runsala, Maiju Ylinen ja Tero Hietämäki. Alaikäraja on 5 vuotta.

## 49024 KITARA JA RUMMUT YLISTARO / JONO VAPAUTUVIIN OPPILASPAIKKOKIIN

Opetuspaikka on Kirja-Matin koulu. Opetuspäivä on torstai. Opettajana on Pekka Lehtinen. Alaikäraja on 7 vuotta.

## 49034 VIULU YLISTARO / JONO VAPAUTUVIIN OPISKELUPAIKKOKIIN

Opetuspaikka on Kirja-Matin koulu. Opetuspäivä on perjantai. Opettajana on Juha Runsala. Alaikäraja on 5 vuotta.



# Kuorot ja lauluryhmät

## 40121 SEINÄJOEN SEKAKUORO

Ma 18.00-20.30

Yrityskeskus

2.9.-25.11.2024, 13.1.-14.4.2025

Kurssimaksu 75,00 €

Löydä laulamisen ilo Seinäjoen Sekakuoron kanssa! Meidän monipuolinen ohjelmistomme vaihtelee hengellisestä musiikista raikkaaseen viihteeseen. Mukaamme mahtuu aina uusia laulajia. Tule mukaan kehittämään taitojasi ja nauti musiikista yhdessä.

## 40101 SEINÄJOEN PERINNEKUORO

OPH

To 13.00-15.30

Lämppäri, F121 Sakari-sali

5.9.-28.11.2024, 9.1.-10.4.2025

Marika Ahonen,

Kurssimaksu 75,00 €,

OPH hinta 45,00 €

Kuorossa laulamme isänmaallisia ja veteraaniteemaisia lauluja ja esiinnyimme muutamia kertoja lukuvuoden aikana.

## 40111 LAULUYHTYE FLIK

Su 13.30-16.45, joka toinen viikko

Musiikkiopisto

8.9.-1.12.2024, 12.1.-11.5.2025

Jaakko Laakso, Musiikinopettaja,

Kurssimaksu 65,00 €

Lauluyhtye Flik on tavoitteellinen lauluyhtye. Flikin ohjelmisto koostuu pääasiassa neliäänisistä kuorokappaleista. Tyyllisesti ohjelmisto on vaihtelevaa sisältäen niin poppia, jazzia, barbershop-kappaleita kuin perinteistä kuoromusiikkia. Ryhmään ovat tervetulleita mukaan sekä tavoitteellisesta lauluyhtymusisoinnista kiinnostuneet naiset että miehet.

## 40131 SEINÄJOEN NAISLAULAJAT

Ti 18.00-20.15

Kalevan Navetta, Hugo-sali

20.8.-10.12.2024, 7.1.-20.5.2025

Anna Pellikka,

musiikkipedagogi, MuM,

Kurssimaksu 115,00 €

Tässä sinun kuorosi, jos etsit mukavaa porukkaa, jossa pääset oppimaan laulua yhdessä toisia kannustaen. Ohjelmisto koostuu monipuolisista suomen- ja englanninkielisistä kol-

määnisistä sovituksista, jotka on tehty juuri tälle kuorolle. Kappaleista tehdään harjoitusnauhat kotiharjoittelun tueksi ja tämän vuoksi kuoro soveltuu myös vuorotyötä tekeville eikä nuotinlukutaito ole välttämätön.

## 40141 VIIHDEKUORO SERENO

Ke 17.45-20.15

Kaupungintalo, valtuustosali

28.8.-4.12.2024, 8.1.-21.5.2025

Jaakko Laakso, Musiikinopettaja,

Kurssimaksu 90,00 €

Kuorossa laulamme monenlaista rytmimusiikkia iskelmistä poppiin ja viihteelliseen jazziin. Uudet laulajat ovat tervetulleita. Kuoron ohjelmisto koostuu 3- ja 4-äänisistä kuorosovituksista. Nuotinlukutaito on suotava.

## 40151 NAISKUORO SORJA

Ti 18.00-20.30

Hyllykallion koulu

20.8.-10.12.2024, 7.1.-27.5.2025

Miina Meurman ja Pirjo Kotkaniemi

Kurssimaksu 110,00 €

Sorja on eteläpohjalaisten naisten ilmaisuvoimainen kuoro, joka tähtää soivaan ja tasokkaaseen lauluun monipuolisessa ohjelmistossamme. Otamme kuoron sekä sopraanoja että altoja. Ilmoittaudu rohkeasti koelauluun 0400-926400 tai pirjo.kotkaniemi@gmail.com.

## 40181 NAISKUORO HUVINA

Ma 18.00-19.30

Nurmon yläaste, musiikkiluokka

2.9.-9.12.2024, 13.1.-5.5.2025

Hanne Orrenmaa

Kurssimaksu 60,00 €

Naiskuoro Huvinan päätavoite on antaa laulajilleen iloa ja huvia. Huvinaan ovat tervetulleita kaikki täysi-ikäiset naiset, myös ne, jotka ajattelevat, etteivät "osaa laulaa". Huvinaan ei siis ole laulukoetta. Lisätietoja Huvinasta antaa musiikin maisteri, musiikin lehtori Hanne Orrenmaa (0400573637).

## 40191 ILOA LAULUSTA

Ma 13.00-14.30

Lämppäri, F121 Sakari-sali

2.9.-2.12.2024, 13.1.-28.4.2025

Anna Pellikka, MuM,

Kurssimaksu 65,00 €

Tule aloittamaan viikkosi mukavassa ryhmässä laulun siivin! Tällä kurssilla teemme helppoja ääniharjoituksia

äänien vahvistamiseksi ja laulamme kappaleita kansanlauluista iskelmiin. Mahdollisuuksien mukaan teemme myös esiintymisiä. Et tarvitse aikaisempaa laulukokemusta.

## 40201 LAULURYHMÄ NOSTALGIA

To 11.30-13.00

Yrityskeskus

5.9.-28.11.2024, 9.1.-10.4.2025

Maija Laasala, Kurssimaksu 63,00 €

Yhdessä laulamisen iloa kaikille laulun ystäville. Kurssilla laulamme tuttuja lauluja ja opetellaan uusia.

## 40221 ÄMMÄT!

Ma 17.00-20.15

Nuorisokeskus, peilisali

19.8.-16.12.2024, 13.1.-26.5.2025

Satu-Maarit Veikkola Musiikko

AMK, Authorised CVT Teacher,

Sirja Lepistö koreografi

Kurssimaksu 125,00 €

ÄMMÄT! on rytmimusiikkia esittävä show tyylinen lauluyhtye kokeneille naislaulajille. Lauluyhtyeessä yhdistyy stemmalaulu-, tanssi- ja esiintymistaidot ja sen toiminta kehittää esiintyjä monipuolisesti. Ämmät! on aktiivinen ja kunnianhimoinen ryhmä, jolla on paljon harjoitus-, esiintymis- ja projektitoimintaa vaikutuisen harjoitusajan ulkopuolella. Ilmoittaudu koelauluun: lauluyhtye-vocal@gmail.com tai 0405777926 / Satu-Maarit Veikkola.

## 40241 LAULUYHTYE KUULAS

Su 17.00-18.30, n. joka toinen viikko

Lämppäri,

F212 Orkesteri- ja kuorotila Kantele

25.8.-1.12.2024, 12.1.-11.5.2025

Jaakko Laakso, musiikinopettaja,

Kurssimaksu 55,00 €

Lauluryhmän repertuaari koostuu pääasiassa neliäänisistä rytmimusiikkikappaleista. Sovitukset ovat sopivan tavoitteellisia – ne voivat sisältää vaativaa rytmikkaa ja harmoniaa sekä erilaisia mausteita kuten kehorytmikkaa. Ohjelmisto pohditaan yhteisesti ryhmän kokoonpanon mukaan.



## 40161 LAPSIKUORO

Ma 16.45-17.45

Yrityskeskus

2.9.-25.11.2024, 13.1.-14.4.2025

Kurssimaksu 65,00 €

Tule mukaan yhteisölliseen musiikkiharrastukseen. Tässä kuorossa laulamme monipuolisesti erilaisia musiikkityylejä ja nautimme yhdessä laulamisesta. Tämä lapsikuoro on tarkoitettu 1-4 luokkalaissille.

## 40171 LURITUS

To 15.00-16.30

Nurmon yläaste, musiikkiluokka

22.8.-12.12.2024, 9.1.-15.5.2025

Hanne Orrenmaa,

Kurssimaksu 85,00 €

Nuorisokuoro Luritus on 13-18-vuotiaiden nuorten energinen ja iloinen nuorisoryhmä. Ohjelmisto on monipuolista: popista eri maiden etniseen musiikkiin, räpistä iskelmiin. Lisätietoja Lurituksesta antaa Nurmon lukion ja yläasteen musiikin lehtori, musiikin maisteri, kuoronjohtaja Hanne Orrenmaa (0400573637).

## 40183 SINITAIVAS -KUORO

Ti 19.00-21.15

Luoman koulu

3.9.-26.11.2024, 7.1.-8.4.2025

Leena Jaakkola, musiikkipedagogi,

Kurssimaksu 78,00 €

Tule laulamaan sekakuoroon Peräseinäjoelle. Laulamme pääasiassa suomenkielistä viihdekuoromusiikkia mutta myös klassista, hengellistä ja kansanmusiikkia. Aiempaa kuorotaustaa ei vaadita.

## Orkesterit ja yhtyeet

### 41111 JOUSIORKESTERI - AVENTURA DE ARCOS

Ma 18.30-21.00

Lämppäri,

F212 Orkesteri- ja kuorotila Kantele

2.9.-2.12.2024, 13.1.-28.4.2025

Antti Laasanen, kapellimestari,

Kurssimaksu 85,00 €

Tule rohkeasti mukaan Aventura de Arcosin korkeatasoiseen jousiorkesteriin! Orkesterimme ohjelmisto koostuu mm. klassisesta sekä viihteellisestä musiikista. Etsimme uusia soittajia kaikkiin soitinryhmiin (1. ja 2. viulu sekä altto, sello ja basso).

### 41121 SEINÄJOEN RAUTATIELÄISTEN SOITTOKUNTA

Ti 18.30-20.15

Seinäjokisali

27.8.-3.12.2024, 7.1.-29.4.2025

Panula Arto,

Kurssimaksu 75,00 €

Puhallinorkesterin yhteissoitto.

### 41131 SEINÄJOEN UKULELEORKESTERI

Ma 17.00-19.15

Marttilan koulu, musiikkiluokka

2.9.-2.12.2024, 13.1.-28.4.2025

Lauri Kotamäki, MuM,

Kurssimaksu 75,00 €

Seinäjoen ukuleleorkesteri (SUO) toivottaa riveihinsä mukaan uudet harrastajat, olit sitten nuori tai aikuinen. Hallussasi olisi hyvä olla ukulelen soiton perusteet. Orkesterimme ohjelmisto koostuu mm. hiteistä eri vuosikymmeniltä.

### 41181 AIKUISTEN BÄNDIRYHMÄ

Ke 18.45-20.15

Jouppi

4.9.-4.12.2024, 8.1.-30.4.2025

Henri Peltola,

Kurssimaksu 70,00 €

Haluatko päästä ilmaisemaan itseäsi musiikin kautta ja samalla uppoutua bändikokemuksen maailmaan? Tule mukaan aikuisten bändikurssillemme, joka tarjoaa innostavan ympäristön ja mahdollisuuden kehittää soitto- ja esiintymistaitojasi!

### 41192 BÄNDIKURSSI ELÄKELÄISILLE B

Ma 11.00-12.30

Lämppäri, F106 Bändi 1

2.9.-25.11.2024, 13.1.-21.4.2025

Mika Peltoniemi,

Kurssimaksu 60,00 €

Haemme eläkeläisten bändiin rumpalia, oletko se sinä? Enää ei tarvitse olla yksin, tule bändikurssille! Bändin musiikkityyli voi suuntautua yhtä hyvin rokkiin kuin tanssimusiikkiin soittajien kiinnostuksen mukaan.

### 41193 BÄNDIKURSSI ELÄKELÄISILLE C

Pe 14.00-15.30

Lämppäri, F207 Bändi 3

6.9.-29.11.2024, 10.1.-11.4.2025

Maxim Nikitin,

Kurssimaksu 75,00 €

Naputteletko sormillasi pöydän reunaa? Ryhmä etsii rumpalia, jolla pysyy komppi kasassa. Bändin musiikkityyli voi suuntautua yhtä hyvin rokkiin kuin tanssimusiikkiin soittajien kiinnostuksen mukaan. Mikäli jätät varasijalle, yritämme kasata lisää bändejä kysynnän mukaan.

### 41194 PELIMANNIRYHMÄ

Ti 14.05-14.30

Lämppäri,

F212 Orkesteri- ja kuorotila Kantele

4.9.-26.11.2024, 7.1.-8.4.2025

Antti Laasanen, konserttimestari,

Kurssimaksu 60,00 €

Kurssilla soitamme porukalla rentoa kansanmusiikkia; irlantilaista, kaustilaista ja kaikkea muuta. Tervetuloa mukaan kaikki pelimannihengestä kiinnostuneet. Lisätietoja opettajalta 0503516175.

### 44061 2-RIVINEN HARMONIKKA RYHMÄSOITTO

Ti 18.30-20.00

Marttilan koulu

3.9.-26.11.2024, 7.1.-8.4.2025

Riina Sakala, pelimanni,

Kurssimaksu 65,00 €

Tämä kurssi sopii soittajille, joilla 2-rivinen harmonikka on jo hallinnassa. Kurssilla opettelemme uusia kappaleita ja harjoittelemmme yhteissoittoa.

### 44072 HANURINSOITTO

Ti 18.00-19.30

Hyllykallion koulu

3.9.-26.11.2024, 7.1.-8.4.2025

Pertti Suokko,

Kurssimaksu 60,00 €

Tällä kurssilla soitamme harmonikalle sovitettua musiikkia sekä perinteistä tanssimusiikkia.

**Yhdessä** musisointi on elämää rikastuttavaa.

## 41143 PERÄSEINÄJOEN PELIMANNIT

Ti 19.00–20.30

Terästalo

3.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025

Antti Sytelä,

Kurssimaksu 70,00 €

Kurssilla soitamme perinteistä tanssi- ja hanurimusiikkia. Kurssi koostuu Terästalolla, alakerran Teräs-rouva kahvila tilassa.

## Musiikin ryhmäopetus

### 43051 HARMONIKANSOITTO

To 17.00–18.30

Marttilan koulu

5.9.–26.11.2024, 9.1.–10.4.2025

Seppo Heikkilä, opettaja,

Kurssimaksu 60,00 €

Tällä kurssilla soitamme harmonikkaa mukavassa porukassa.

### 43061 LAULUN RYHMÄOPETUS

Ti 18.30–19.30

Lämppäri,

F206 Musiikin ryhmäopetus

3.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025

Marjo Helene Haanpää, laulunop,

mus.pedagogi (YAMK),

mus.terapeutti,

Kurssimaksu 45,00 €

Kurssilla opiskelemme laulun perusasioita: luonnollista äänenkäyttöä, hengitys- ja laulutekniikkaa, oman kehon hallintaa, ilmaisua ja esiintymistaitoja. Äänesi on osa persoonaaasi ja vaikutat sillä työssäsi, sosiaalisissa tilanteissa. Äänesi toimii paremmin eri tilanteissa ja sitä on helpompi tuottaa.

### 43071 LÖYDÄ ÄÄNESI

To 18.00–19.30

Marttilan koulu, musiikkiluokka

5.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025

Judit Bálint, Musiikinopettaja,

Kurssimaksu 65,00 €

Oletko unelmoinut laulamisen? Tule ryhmään etsimään omaa ääntäsi rauhallisessa ilmapiirissä. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta. Tunnilla tehdään lempeitä lauluharjoituksia ja lauletaan helppoja lauluja yhdessä.

### 43081 KARAOKEA TIISTAIHIN

Ti 14.00–16.00

Lämppäri, F121 Sakari-sali

3.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025

Henri Peltola,

Kurssimaksu 65,00 €

Tervetuloa rentoon tiistaiseen karaoke-tilaan! Ryhmä sopii kaiken tasoisille laulajille ikää katsomatta. Kurssilla saa itse valita kappaleet, mutta myös ohjausta siihen millaisia kappaleita kannattaa valita.

### 43091 KARAOKEA PERJANTAIHIN

Pe 17.15–18.45

Lämppäri, F121 Sakari-sali

10.1.–11.4.2025

Leena Lehto,

Kurssimaksu 53,00 €

Ryhmä sopii kaiken tasoisille laulajille ikää katsomatta. Kurssilla saa itse valita kappaleet, mutta myös ohjausta siihen millaisia kappaleita kannattaa valita.

## Musiikin lyhytkurssit

### 46101 YKSINLAULUN SYYSKURSSI

La 11.00–16.00

Lämppäri,

F212 Orkesteri- ja kuorotila Kantele

26.10.–7.12.2024

Leena Jaakkola,

Kurssimaksu 40,00 €

Neljän lauantain laulukurssi yksinlaulusta kiinnostuneille. Tavoitteena on löytää oma yksilöllinen ja luonnollinen ääni. Tunnit joka toinen viikko 45 minuuttia.

### 46111 LAULULAUANTAIT

La 10.30–12.00

Lämppäri, F121 Sakari-sali

25.1.–12.4.2025

Lemminkäinen Heta,

Kurssimaksu 40,00 €,

OPH-hinta 20,00 €

Tule mukaan laulamaan lauluja 1940-luvulta tähän päivään saakka. Kansanlaulut, laulelmat, iskelmät ja hitit kuljettavat meitä kiehtovasti vuosikymmenten läpi. Tälle kurssille ei tarvita laulutaitoja, jokainen osallistuja saa tulla omana itsenään ja vrestää lauluääntään omaan tahtiinsa.

### 46121 METALLIMUSIIKIN ÄÄNENKÄYTTÖ

Pe 15.00–20.00

Lämppäri, F206

Musiikin ryhmäopetus

7.3.–11.4.2025

Satu Salin Musiikkipedagogi AMK,

Kurssimaksu 60,00 €

Tällä lyhytkurssilla saat avaimet metallimusiikin eri laulutyyliihin, mm. miten laulaa kovaa ja/tai korkealta ja miten saada ääneen säröä terveesti.

### 46141 LIVEKARAOKE

La 11.00–16.00

Lämppäri, F121 Sakari-sali

28.9.–12.10.2024

Leena Lehto, Henri Peltola,

Kurssimaksu 60,00 €

Unelmoitko päästä lavalle ja tuntea valokeilan lämmön? Liity mukaan unohtumattomalle matkalle livekaraokeen! Tämä kurssi tarjoaa sinulle mahdollisuuden kokea karaoke aivan uudella tavalla. Kurssi sisältää kaksi 45min laulutuntia, yhden 30min harjoituskerran bändin kanssa ja esiintymisen Hellun baarissa.

### KLASSISEN LAULUN LYHYTKURSSIT

#### 46151 KURSSI A

Pe 15.00–20.00, La 15.00–20.45

6.–7.9.2024

#### 46161 KURSSI B

Pe 15.00–20.00, La 15.00–20.45

10.–11.1.2025

#### 46171 KURSSI C

Ma 15.00–20.00, Ti 15.00–20.45

26.–27.5.2025

Lämppäri, F206 Musiikin  
ryhmäopetus

Terttu Iso-Oja, oopperalaulaja,

MuM, laulunopettaja,

Kurssimaksu 30,00 €

Kurssilla perehdytään laulamisen perusasioihin: terve ja luonnollinen äänenkäyttö, hengitys, oman kehon tunnistaminen, klassisen laulun ominaispiirteet, sopivan repertuaarin löytäminen, avaimia ilmaisuun ja esiintymiseen.

OPH

1945  
2025

## 46201 UKULELEN ALKEET - SOITON ILOA!

Ti 17.30–19.00  
Marttilan koulu  
27.8., 10.9., 24.9.2024  
Heta Lemminkäinen,  
musiikin lehtori,  
Kurssimaksu 30,00 €

Ukulelen intensiivisellä alkeiskurs-  
silla pääset heti soiton makuun, eikä  
aiempaa kokemusta tarvita. Kurssilla  
kokeillaan erilaisia sointuja, harjoit-  
tellaan muutamia komppeja ja an-  
neetaan palaa soittamalla yhdessä!

## 46211 UKULELEN JATKOKURSSI- SOITETAAN YHDESSÄ!

Ti 17.30–19.00  
Marttilan koulu  
1.10., 8.10., 22.10.2024  
Heta Lemminkäinen,  
musiikin lehtori,  
Kurssimaksu 30,00 €

Kurssi sopii soittajalle, joka on osal-  
listunut Ukulelen alkeet-kurssille tai  
soittanut jonkin verran aiemmin. Jat-  
kokurssilla opetellaan säestämään  
eli komppaamaan, näppäillään ja  
kokeillaan myös melodiansoittoa ja  
barre-tekniikkaa.

## 46221 JOULUN UKULELE

Ti 17.30–19.45  
Kansalaiskampuksen  
Tammi-kahvila, 1. krs  
3.12.2024  
Heta Lemminkäinen,  
musiikin lehtori,  
Kurssimaksu 20,00 €

Soitamme yhdessä sydämen kyllyy-  
destä perinteisiä ja uusia joululauluja  
Suomesta ja maailmalta. Komppaam-  
me soinnuilla oman tason mukaan.  
Rohkeuden kasvaessa laulamme mu-  
kana tai tapailemme melodiaa ukule-  
lella ja annetaan joulun tulla!

## 46231 KEVÄÄN UKULELE

Ke 17.30–19.45  
Kansalaiskampuksen  
Tammi-kahvila, 1. krs  
23.4.2025  
Heta Lemminkäinen,  
musiikin lehtori  
Kurssimaksu 20,00 €

Soitamme yhdessä ukuleleilla kap-  
paleita, joiden teemoina ovat kevät,  
kesä, luonto, ilo ja mielen voima-  
ntuminen. Harjoitteleminen erilaisilla  
kompeilla ja soinnuilla soittamista ja  
sovitamme kappaleita ryhmän tason  
mukaan.



## 46241 UUSIA TAITOJA KITARANSOITTOON

To 12.00–13.30  
Lämppäri,  
F212 Orkesteri- ja kuorotila Kantele  
19.9.–14.11.2024  
Sakari Lilja,  
Kurssimaksu 45,00 €

Tällä lyhytkurssilla opettelemme  
uusia taitoja kitaransoittoon. Kurs-  
silaisella on hyvä olla perussoinnut  
kitarasta hallussa ja oma kitara on  
välttämätön.

## 46251 STEELPANNUJEN SOITTO

La 10.00–14.30  
Lämppäri, F121 Sakari-sali  
21.9.2024  
Sonja Mattila, Leena Jaakkola,  
Kurssimaksu 30,00 €

Steel pannujen tutustumiskurssilla  
tutustutaan soittimiin ja kokeillaan  
myös yhdessä soittamista. Pannujen  
soittamisessa pärjää ilman aiempaa  
musiikkitaustaa, mutta hyvästä ryt-  
mitajusta on hyötyä.

## 46261 STEELPANNUJEN SOITON JATKOKURSSI

La 10.00–14.30, Su 10.00–14.30  
Lämppäri, F121 Sakari-sali  
1.–2.2.2025  
Sonja Mattila, Leena Jaakkola,  
Kurssimaksu 30,00 €

Steel pannujen kaksipäiväisellä jat-  
kokurssilla palautellaan mieleen soit-  
totekniikkaa ja musisoidaan yhdessä.  
Kurssille voi osallistua tutustumis-  
kurssin käyneet ja aiemmin pannuja  
soittaneet.

## Erityis- musiikkiryhmät

### 45171 MUSILO - ERITYISRYHMIEN MUSIIKKIKERHO A

OPH

Ke 16.00–17.30  
Eskoon musiikkiterapia  
4.9.–27.11.2024, 8.1.–9.4.2025  
Ritva Lipasti, Elisa Ylikojola,  
Kurssimaksu 60,00 €,  
OPH-hinta 30,00 €

Musiikkiryhmä erilaisille oppijoille.  
Kurssilla tutustutaan eri soittimiin  
ja yhteismusisointiin. Kurssille osal-  
listutaan oman avustajan kanssa.  
Lisätiedot ja ilmoittautuminen Ritva  
Lipasti 0405142128.

## Musiikkitieto

### 46271 JAZZTEORIA



To 16.30–17.45  
Lämppäri, F206  
Musiikin ryhmäopetus  
5.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025  
Sakari Lilja,  
Kurssimaksu 55,00 €

Tämä kurssi tarjoaa tilaisuuden sy-  
ventää ja laajentaa teoreettista ym-  
märrystäsi sekä kehittää taitojasi  
musiikin luovassa ilmaisussa. Olipa  
tavoitteenasi vahvistaa osaamistasi  
ammattilaisena tai laajentaa musi-  
killista näkemystäsi harrastajana,  
kurssimme tarjoaa sinulle innosta-  
van ja haastavan oppimisympäristön.

### 46281 MUSIIKIN TEORIAA NOLLASTA LÄHES SATAA



To 18.00–19.00  
Lämppäri, F206  
Musiikin ryhmäopetus  
5.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025  
Sakari Lilja,  
Kurssimaksu 50,00 €

Kurssin alussa pureudumme musi-  
kin peruskäsitteisiin ja teoriaan aivan  
alkeista lähtien, varmistaen vankat  
perustiedot ja -taidot kaikille osallis-  
tujille. Kurssin aikana käymme läpi  
nuottien lukemisen, rytmikan, säve-  
lasteikot, intervallit, soinnut, harmo-  
nian perusteet, sekä muita musiikin  
tärkeitä teemoja.

# MUSKARIN polku Seinäjoen Tammikampuksella - Paljon iloa musiikista!

Etelä-Pohjanmaan musiikkiopisto ja Seinäjoen kansalaisopisto tarjoavat yhdessä lasten muskari- ja pienryhmäopetusta:

## Vauvasta leikki-ikäisiin yhdessä vanhemman kanssa 0–3-vuotiaat ja sisarusryhmät

Seinäjoen Kansalaisopisto: Lapsen ja vanhemman yhteiset musiikkiryhmät  
**Ilmoittaudu: [opistopalvelut.fi/seinajoki](http://opistopalvelut.fi/seinajoki)**

## Leikki-ikäiset (3–5-vuotiaat)

Etelä-Pohjanmaan musiikkiopiston muskarit  
Ryhmässä pääsääntöisesti lapset ilman vanhempia.  
**Ilmoittaudu [epmo.eepos.fi](http://epmo.eepos.fi)**

## Soitinvalmennus -ryhmät (6–8-vuotiaat)

Etelä-Pohjanmaan musiikkiopisto:  
SoitinSirkus -ryhmät (ukulele, rummut, kantele, nokkahuilu)  
MusaKäsi  
Pianokaiset  
**Ilmoittaudu [epmo.eepos.fi](http://epmo.eepos.fi)**  
Kansalaisopisto: Luovaamo Rockarit (bändisoittimet)  
**Ilmoittaudu [opistopalvelut.fi/seinajoki](http://opistopalvelut.fi/seinajoki)**



# Lasten ja vanhempien musiikkiryhmät

Ilmoittautuminen avautuu maanantaina 19.8. klo 17.00

Lasten ja vanhempien musiikkiryhmien tavoitteena on musiikin ilon kokeminen, lapsen kokonaisvaltaisen kasvun tukeminen ja tutustuttaa lapsi musiikin maailmaan yhdessä vanhemman kanssa laulaen, soittaen, kuunnellen ja liikkuen musiikin tahtiin.

Opetuspaikka on Kansalaiskampus B020 (muskaritila 0. krs). Muskareiden kurssimaksu on 80 euroa ja sisarusmuskareiden 60 euroa/ lapsi.

Ilmoittautuminen: täytä henkilötiedot –kohtaan lapsen tiedot ja laskutusosoite –kohtaan huoltajan tiedot.

## Vauvojen ja vanhempien musiikkiryhmät

### 45501 VAUVOJEN JA VANHEMPIEN MUSIIKKIRYHMÄ A

Ma 10.15–11.00  
26.8.–2.12.2024, 13.1.–12.5.2025  
Anna Pellikka

### 45511 VAUVOJEN JA VANHEMPIEN MUSIIKKIRYHMÄ B

Ma 16.15–17.00  
26.8.–2.12.2024, 13.1.–12.5.2025  
Liisa Talvio

### 45521 VAUVOJEN JA VANHEMPIEN MUSIIKKIRYHMÄ C

To 9.30–10.15  
29.8.–5.12.2024, 9.1.–15.5.2025  
Liisa Talvio

## Taaperoiden ja vanhempien musiikkiryhmät

### 45531 TAAPEROIDEN (1-2V) JA VANHEMPIEN MUSIIKKIRYHMÄ A

Ma 11.00–11.45  
26.8.–2.12.2024, 13.1.–12.5.2025  
Anna Pellikka

### 45541 TAAPEROIDEN (1-2V) JA VANHEMPIEN MUSIIKKIRYHMÄ B

Ti 16.15–17.00  
27.8.–3.12.2024, 7.1.–29.4.2025  
Leena Ylimäki

### 45551 TAAPEROIDEN (1-2V) JA VANHEMPIEN MUSIIKKIRYHMÄ C

Ti 18.30–19.15  
27.8.–3.12.2024, 7.1.–29.4.2025  
Leena Ylimäki

### 45571 TAAPEROIDEN (1-2V) JA VANHEMPIEN MUSIIKKIRYHMÄ E

To 10.15–11.00  
29.8.–5.12.2024, 9.1.–15.5.2025  
Liisa Talvio

### 45581 TAAPEROIDEN (1-2V) JA VANHEMPIEN MUSIIKKIRYHMÄ F

To 11.00–11.45  
29.8.–5.12.2024, 9.1.–15.5.2025  
Liisa Talvio

## Kolmevuotiaiden ja vanhempien musiikkiryhmät

### 45601 KOLMEVUOTIAIDEN JA VANHEMPIEN MUSIIKKIRYHMÄ A

Ti 17.00–17.45  
27.8.–3.12.2024, 7.1.–29.4.2025  
Leena Ylimäki

### 45611 KOLMEVUOTIAIDEN JA VANHEMPIEN MUSIIKKIRYHMÄ B

Ke 17.00–17.45  
28.8.–4.12.2024, 8.1.–30.4.2025  
Maija Laasala

### 45621 KOLMEVUOTIAIDEN JA VANHEMPIEN MUSIIKKIRYHMÄ C

To 16.15–17.00  
29.8.–5.12.2024, 9.1.–15.5.2025  
Liisa Talvio

### 45631 KOLMEVUOTIAIDEN JA VANHEMPIEN MUSIIKKIRYHMÄ D

To 18.30–19.15  
29.8.–5.12.2024, 9.1.–15.5.2025  
Liisa Talvio

## Sisarusten ja vanhempien musiikkiryhmä

### 45651 SISARUSTEN (1-5V) JA VANHEMPIEN MUSIIKKIRYHMÄ B

Ma 18.30–19.15  
26.8.–2.12.2024, 13.1.–15.5.2025  
Liisa Talvio

### 45661 SISARUSTEN (1-5V) JA VANHEMPIEN MUSIIKKIRYHMÄ C

Ti 17.45–18.30  
27.8.–3.12.2024, 7.1.–29.4.2025  
Leena Ylimäki

### 45671 SISARUSTEN (1-5V) JA VANHEMPIEN MUSIIKKIRYHMÄ D

Ke 16.15–17.00  
28.8.–4.12.2024, 8.1.–30.4.2025  
Maija Laasala

### 45681 SISARUSTEN (1-5V) JA VANHEMPIEN MUSIIKKIRYHMÄ E

Ke 18.30–19.15  
28.8.–4.12.2024, 8.1.–30.4.2025  
Maija Laasala

### 45691 SISARUSTEN (1-5V) JA VANHEMPIEN MUSIIKKIRYHMÄ F

To 17.45–18.30  
29.8.–5.12.2024, 9.1.–15.5.2025  
Liisa Talvio

## Isovanhemman ja lapsen musiikkiryhmä

### 45692 ISOVANHEMMAN JA LAPSEN MUSIIKKIRYHMÄ

Ma 17.45–18.30  
26.8.–2.12.2024, 13.1.–12.5.2025  
Liisa Talvio

Ilmoittautuminen avautuu maanantaina 19.8.2024  
klo 17.30, ellei kurssin tiedoissa ole toisin mainittu.

# KIELET



## Kieltenopiskelu

Kieliä opiskellaan ryhmässä ja itsenäisesti. Puheharjoitukset tehdään pienryhmissä tai parin kanssa. Läsnaolopakkoa ei ole, mutta aktiivinen osallistuminen ja itsenäinen harrastaminen vahvistavat kielitaitoa. Alla olevat taitotasot auttavat löytämään sopivan kurssin. Kursseilla sivutaan myös kulttuurien erityispiirteitä.

## Kielisuihku

Kielikylpy on opetusmenetelmä, jossa vierasta kieltä käytetään tarkoituksellisesti lapsen ympäristössä, yleensä päiväkodissa tai koulussa. Tavoitteena on kehittää lapselle myönteinen ja peloton asenne vierasta kieltä kohtaan ja oppia leikin ja laulun keinoin vieraskielisiä sanoja, fraaseja, loruja ja lauluja. Kansalaisopiston lapsille suunnatut ryhmät soveltavat kielikyllyn periaatteita, mutta kokoontuvat vain kerran viikossa tunnin ajan, joista käytämme nimitystä kielisuihku.

## Yleiset kielitutkinnot

Opetushallitus on myöntänyt Seinäjoen kansalaisopistolle oikeuden järjestää yleisiä kielitutkintoja perus- ja keskitasolla. Tutkinto on näyttötutkinto, johon osallistuminen ei edellytä erityistä valmennuskurssia. Koe on kaikille avoin ja se mittaa yleiskielitaitoa ja niissä on sekä kirjallinen että suullinen osuus. Osallistuja saa taidoistaan virallisen todistuksen, joka tunnustetaan kaikissa EU-maissa. Tutkinnon voi suorittaa seuraavissa kielissä: englanti, saksa, ruotsi, venäjä, ranska, espanja, italia, ja suomi vieraana kielenä. Vuonna 2024 perustason tutkintomaksu on 135 € ja keskitason 155 €. Ylimmän tason testejä voi tiedustella esim. Vaasan kansalaisopisto Almasta tai Tampereen aikuiskoulutuskeskuksesta. Tarkat taitotosokuvaukset sekä tiedot kielitutkinnoista löydät osoitteesta [www.oph.fi](http://www.oph.fi). Ilmoittaudu osoitteessa <https://yki.opintopolku.fi>

Yki-taitotasoasteikko on yhteismitallinen Yleiseurooppalaisen viitekehyksen kanssa, joka käyttää asteikkoa A1, A2, B1, B2, C1, C2. Yleiseurooppalaisella viitekehyksellä on Euroopan Unionissa virallinen asema kielikoulutuksen lähtökohtana.

Lisätiedot: Suunnittelijaopettaja Päivi Väli-Torala

## Taitotasot

Kielikurssit ovat ryhmitelty yleisten kielitutkinnojen ja eurooppalaisen viitekehyksen mukaisesti perus-, keski-, ja ylimmälle tasolle.

### Lähtötaso A0

Kaikkien alkeiskurssien lähtötaso on A0, eli miitään aiempia opintoja et tarvitse.

### Perustaso A1-A2

Perustason opinnot alkavat ääntämisen ja perusrakenteiden opettelusta. Pääpaino on käytännön kielitaidossa, ja opinnoissa huomioidaan kaikki kielitaidon osa-alueet. Kursseilla opit selviytymään arkielämän tilanteissa, jotka liittyvät omaan elämään. Opit mm. esittäytymään, tekemään itseä koskevia kysymyksiä ja vastaamaan niihin sekä käymään yksinkertaisia keskusteluja. Taitotason A1 saavutat n. 2 v. opiskelun jälkeen.

A2-tasolla pystyt jo keskustelemaan tämän hetken asioiden lisäksi myös menneistä ja tulevista. Opit kertomaan esimerkiksi perheestä, ympäristöstä ja ammattiin liittyvistä yksinkertaisista asioista. Taitotason A2 saavutat n. 4-5 v. opiskelun jälkeen.

Perustaso vastaa lähinnä peruskoulun, keskkoulun tai lukion lyhyen kielen oppimäärää.

### Keskitaso B1-B2

Keskitasolla täydennät ja syvennät perustason opintoja aiemmin opittua kertaamalla ja erityisesti puhevalmiutta ja rohkeutta kehittäen. Tavoitteena on hallita peruskielioppi ja selviytyminen vaivatta kielialueella matkustaessasi. B1-tasolla pystyt kuvailemaan kokemuksia, tapahtumia, toiveita ja tavoitteita. Kykenet myös perustelemaan mielipiteitäsi. B1-tason saavutat noin 7-9 v. opiskelun jälkeen.

Keskitaso vastaa lähinnä lukion pitkän kielen oppimäärää.

**Ylin taso C1-C2** on taitavan kielenkäyttäjän taso ja vastaa erittäin korkeatasoista kielitaitoa.

## Tutkintopäivät syksyllä 2024

26.10.2024 Englanti (Ilmoittautuminen 2.-30.9.24)

09.11.2024 Suomi (Ilmoittautuminen 2.-30.9.24)

16.11.2024 Espanja (Ilmoittautuminen 2.-30.9.24)

16.11.2024 Ruotsi (Ilmoittautuminen 2.-30.9.24)

16.11.2024 Saksa (Ilmoittautuminen 2.-30.9.24)

# Pohjoismaiset kielet

## 11511 HÄNG MED 1, RUOTSIN PERUSKURSSI



Ma 17.30-19.00

Seinäjoen lukio, luokka A204

2.9.-25.11.2024, 13.1.-14.4.2025

Sari Sillanpää, FM,

Kurssimaksu 60,00 €

Kurssilla opit tai kertaat ruotsin kielen perusasiat leppoisaan tahtiin. Sopii ruotsin alkeita opiskelleille tai peruskouluruotsin kertaukseen. Oppikirjana Nevalainen, Tamminen-Parre; Votkin: Häng med! 1

## 11531 HÄNG MED 2, RUOTSIN JATKOKURSSI

Ke 17.30-19.00

Seinäjoen lukio, luokka B217

4.9.-27.11.2024, 8.1.-9.4.2025

Sari Sillanpää, FM,

Kurssimaksu 60,00 €

Jatkoa viime vuoden kurssille. Myös uudet kurssilaiset ovat tervetulleita mukaan. Kurssilla aktivoit suullista kielitaitoa, laajennat sanavarastoa ja vahvistat kielen keskeisten rakenteiden osaamista. Oppikirjana Nevalainen; Tamminen - Parre; Votkin: Häng med! 2

## 11541 SVENSK KONVERSATION

Män. 17.30-19.00

Kansalaiskampus, B303, Kokous- ja videoneuvottelutila Sandelin, 3. krs

2.9.-25.11.2024, 13.1.-14.4.2025

Frans Rafael, VTM,

Kursavgift 60,00 €

Vi lär oss svenska genom att prata med varandra. Vi glömmer grammatiken och diskuterar fritt om aktuella ämnen som intresserar oss alla.

## 11551 AAMUPÄIVÄRUOTSIA

OPH

Ti 10.00-11.30

Kansalaiskampus,

B317, luokka, 3. krs

17.9.-26.11.2024, 14.1.-8.4.2025

Päivi Väli-Torala, FM,

Kurssimaksu 58,00 €,

OPH-hinta 29,00 €

Taso A1-A2. Kurssin pääpaino on suullisen kielitaidon aktivoinnissa ja sanavaraston kartuttamisessa. Pienissä ryhmissä tai pariharjoituksina toteutettavien keskustelujen ja tehtävien avulla opiskelija kerta

keskeisiä ruotsin kielen rakenteita oppien samalla ilmaisemaan itseään ruotsiksi.

## Englanti

### 11011 ENGLANTI 1

Ti 17.00-18.30

Seinäjoen lukio, luokka A206

3.9.-26.11.2024, 7.1.-8.4.2025

Anne Anttila, MA,

Kurssimaksu 60,00 €

Lähde mukaan tälle kurssille, jolla harjoittelemme englannin perusosanastoa ja kielen perusrakenteita. Tapaillemme ääntämistä sekä totuttelemm englanniksi puhumiseen. Kurssi sopii alkeista aloittaville ja perusteita kertaaville. Oppikirjana: Destination 1.

### 11021 ENGLANTI 2

Ti 18.30-20.00

Seinäjoen lukio, luokka A206

3.9.-26.11.2024, 7.1.-8.4.2025

Anne Anttila, MA,

Kurssimaksu 60,00 €

Kurssilla jatkamme englannin perusosanastoa ja kielen perusrakenteiden harjoittelemista. Jatkamme ääntämisen sekä englanniksi puhumisen harjoittelemista. Kurssi on englanti 1 jatkoa, mutta sopii englannin perusteita kertaavillekin. Kurssikirjana jatkamme Destinations 1 kanssa.

### 11761 AUSTRALIAN WONDERS AND DANGERS

Fr 18.00-19.30

Kansalaiskampus,

C214, Luentosali Elli, 2. krs

4.10.2024

Glenn Murray, Price 10,00 €

On this lecture you will learn everything needed and some more to know when visiting Australia. An Australian track guide will tell about the continent full of surprises and dangers.

### 11891 ZORRO IN ENGLISH

Pe 17.30-19.00

Kansalaiskampus, B312,

Kielistudio Kerttu, 3. krs

22.-29.11.2024

Päivi Väli-Torala, FM,

Kurssimaksu 30,00 €

Taso A1-A2. Harjoittele kuullun ymmärtämistä Zorron kera. Tuttu tarina tempaa mukaan Amerikan historian espanjalaiseen kulttuuriin. Maustee-

na ripaus romantiikkaa. Etenemme tarinaa vähän kerrallaan kuunnellen ja teemme tehtäviä. Opettajan oma materiaali.

### 11941 ENGLANNIN ALKEIDEN JATKOKURSSI

Ti 17.30-19.00

Kansalaiskampus,

B317, luokka, 3. krs

10.9.-26.11.2024, 14.1.-15.4.2025

Davide Luconi, Kurssimaksu 60,00 €

Lähtötaso A2. Jatkoryhmä viime vuoden kurssille osallistuneille ja muille, jotka osaavat jo alkeet. Kurssilla opit keskeisimpiä rakenteellisia ja sanastollisia asioita tutuista teemoista: asumisesta, huoneista, ostoksista, luonnosta. Kertauksen jälkeen rakenne omaa kielitaitoa edelleen jatkaen oppikirjaa Steps into English 3: Huhtala-Halme; Qvist; Thompson.

### 11951 @WORK- ENGLISH FOR WORK AND LEISURE



To 10.00-11.30

Kansalaiskampus,

B317, luokka, 3. krs

12.9.-5.12.2024, 9.1.-20.2.2025

Päivi Väli-Torala, FM,

Kurssimaksu 58,00 €

Työelämässä englannin kielen taito on yhä tärkeämpää. Tällä täsmäkurssilla pääset harjoittelemaan juuri työelämässä eteen tulevia tilanteita englanniksi. Kurssi on suunnattu työttömille työnhakijoille, jotka tarvitsevat englannin kielen hallintaan sujuvuutta painottaen työelämän kielenkäyttötilanteita. Kurssi soveltuu kielitaitotasolle A2. Oppikirjana Marjamäki; Turpeinen: @Work: English for Work and Leisure.

### 11961 ENGLANNIN VERBIKERTAUS

To 17.00-18.30, Pe 10.00-11.30

Kansalaiskampus,

B317, luokka, 3. krs

10.-11.10.2024

Päivi Väli-Torala, FM,

Kurssimaksu 20,00 €

Taso A1-B1. Epäsäännölliset verbit on opetettava ulkoa. Ne ovat kuitenkin tärkeitä ja yleisiä juuri arkielämässä. Harjoitellaan yhdessä niiden sujuvampaa käyttöä monin eri tavoin.



## 11991 ENGLISH FOR YOU, TOO 4

Ke 19.00-20.30

Seinäjoen lukio, luokka B217  
4.9.-27.11.2024, 8.1.-9.4.2025  
Sari Sillanpää, FM,  
Kurssimaksu 60,00 €

Taso A2. Kurssi soveltuu englannin perusrakenteet hallitseville. Aihepiireinä mm. matkailu, omasta kulttuurista kertominen ja arjen asioiden hoitaminen. Laajennetaan arkielämän sanavarastoa, kerrataan kielioppia ja vahvistetaan suullista kieliäitaitoa rennossa ilmapiirissä. Kurssi soveltuu hyvin myös unohtuneen kouluenglannin kertaajille. Oppikirjana English for you, too! book 4.

## 12031 AROUND THE WORLD-ENGLANTIA MATKAILIJOILLE

Ke 10.00-11.30

Kalevankatu 33  
11.9.-27.11.2024, 8.1.-9.4.2025  
Päivi Väli-Torala, FM,  
Kurssimaksu 60,00 €

Taso A1-A2. Tervetuloa leppoisaan päiväryhmään englannin kieltä kertaamaan! Harjoittelet yhdessä mukavassa seurassa matkoilla tarvittavaa englantia. Etenemme verkkaiseen tahtiin puhumista, kuuntelemista, lukemista, kirjoittamista ja kielioppia harjoitellen. Oppikirjana Around the World: Evans; Holopainen, Laakso-Suutari.

## 12231 MONDAY MORNING DISCUSSION

Mo 10.00-11.30

Kansalaiskampus,  
C110, luokka, 1. krs  
2.9.-25.11.2024, 13.1.-14.4.2025  
Julian Dawe, B.A., Price 60,00 €

Level A2-C1. The opportunity to come and talk in English on a Monday morning. A great way to start the week! We talk about various themes each Monday, covering everything from current affairs to what you are going to eat. Suitable for basic to expert speakers of English.

## 12241 ADVANCED ENGLISH CONVERSATION

Tu 19.00-20.30

Seinäjoen lukio, luokka A201  
3.9.-26.11.2024, 7.1.-8.4.2025  
Julian Dawe, B.A., Price 60,00 €

Levels C1-C2. An advanced course designed to increase your fluency in conversational skills. This course is for people who want to ask, know,

share and speak more in English. Sessions will be based on a news story or article. Participants are encouraged to speak about their own life experiences. The course will increase your vocabulary, understanding of grammar and most importantly your ability and confidence to speak English.

## 12331 ENGLANNIN KIELISUIHKU 5-8 V

Seinäjoki

Ke 16.00-17.00  
Kansalaiskampus,  
C110, luokka, 1. krs  
4.9.-27.11.2024  
Tajja Keskinen,  
Kurssimaksu 35,00 €

Englantia leikinomaisesti 5-8 vuotiaille lapsille. Kurssilla leikitään, askarrellaan, lauletaan ja lorutellaan. Katso myös kielten yleisteksti / Kielilylpy.

## 12341 ENGLANTIA KERRATEN JA KESKUSTELLEN

Ke 14.00-15.30

Kansalaiskampus,  
C110, luokka, 1. krs  
4.9.-27.11.2024, 8.1.-9.4.2025  
Merja Kuusikko, FM,  
Kurssimaksu 60,00 €

Taso B1. Tule aktivoimaan englannin kielen taitojasi! Teemme paljon keskusteluharjoituksia pareittain ja pienryhmissä. Kertaamme myös rakenteita ja sanastoa sekä harjoittelemme kuuntelua ja ääntämistä. Oppikirja: Mortazavi; Saarinen; von Bonsdorff: Catching Up. Tervetuloa vanhat ja uudet opiskelijat!

## 12361 AKTIVOI ENGLANTISI

Ma 17.00-18.30

Seinäjoen lukio, luokka A201  
2.9.-25.11.2024, 13.1.-14.4.2025  
Merja Kuusikko, FM,  
Kurssimaksu 60,00 €

Ovatko englannin perusrakenteet sinulle tuttuja? Haluat silti kertauksen lisäksi kannustusta erityisesti puhumisen harjoitteluun. Kurssilla teemme keskusteluharjoituksia pareittain ja pienryhmissä. Laajennamme myös sanavarastoa ja harjoittelemme kuuntelua ja ääntämistä. Oppikirja: Mortazavi; Saarinen; von Bonsdorff: Catching Up. Tervetuloa vanhat ja uudet opiskelijat!

## 12461 INFORMAL ENGLISH CHATTING

Th 19.00-20.30

Kansalaiskampus,  
C113, luokka, 1. krs  
5.9.-28.11.2024  
Glenn Murray, Price 45,00 €

Come and practice your English with a native Australian speaker. Students pick the topics so there will always be something to interest you - because you picked it. Come to a relaxing and stress free course and chat with friends in English.

## 11762 ENGLISH THIRD STEP NURMO

Ke 18.00-19.30

Nurmon kirjasto, Juurakko  
4.9.-27.11.2024, 8.1.-9.4.2025  
Anne Anttila, MA,  
Kurssimaksu 60,00 €,  
OPH-hinta 30,00 €

Opimme englantia rennossa ilmapiirissä. Pääpaino on puhumisessa ja vuorovaikutuksessa. Mukana on pieni ripaus kulttuurituntemusta ja huumoria. Oppikirja: Destinations 3.

## 11833 ENGLANTIA ELÄKELÄISILLE/PERÄSEINÄJOKI

To 15.30-17.00

Toivolanrannan koulu, yläkoulu  
5.9.-28.11.2024, 9.1.-10.4.2025  
Patricia Tuomela Millan, tradenomi,  
Kurssimaksu 60,00 €,  
OPH-hinta 30,00 €

Taso A1-A2. Tämä on erityisesti eläkeläisille tarkoitettu kurssi jatkona viime vuoden kurssille. Tervetuloa mukaan myös uudet oppilaat. Kurssin pääpaino on puhumisessa ja matkatilanteiden harjoittelussa - kielioppia on vain vähän. Oppikirjana Mortazavi; Saarinen; von Bonsdorff: Catching Up kpl:sta 7.

OPH

OPH

## 11934 AROUND THE WORLD -ENGLANTIA MATKAILIJOILLE/YLISTARO

OPH

Ma 10.00-11.30

Ylistaron monipalvelukirjasto, Kaukolanraitti 5, 61400 Ylistaro 9.9.-25.11.2024, 13.1.-24.3.2025 Päivi Väli-Torala, FM, Kurssimaksu 58,00 €, OPH-hinta 29,00 €

Taso A1-A2. Tervetuloa jatkamaan päiväryhmään englannin kieltä kertamaan! Harjoittelet yhdessä matkoilla tarvittavaa englantia. Harjoittelemme puhumista, kuuntelemista, lukemista, kirjoittamista ja kielioppia. Oppikirjana Around the World: Evans; Holopainen; Laakso-Suutari.

## 12344 ENGLANNIN KIELISUIHKU 5-8 V YLISTARO

To 17.30-18.30

Kirja-Matin koulu 5.9.-28.11.2024 Jasmin Nivukoski, Kurssimaksu 35,00 €

Englantia leikinomaisesti 5-8 vuotiaille lapsille. Kurssilla leikitään, askarrellaan, lauletaan ja lorutellaan. Katso myös kielten yleisteksti/Kielilypy.

## Saksa

### 14211 HALLO!-SAKSAN ALKEET

OPH

Ma 18.45-20.15 Kansalaiskampus, B312, Kielistudio Kerttu, 3. krs 9.9.-28.11.2024, 16.1.-14.4.2025 Taija Keskinen, FM, Kurssimaksu 60,00 €, OPH-hinta 30,00 €

Tervetuloa tutustumaan saksan kieleen! Kurssilla opit arkielämän kielitaitoja, tervehdykset ja tutustut saksan kulttuuriin. Aikaisempaa kielitaitoa kielestä ei vaadita. Käytämme kurssilla kirjaa Hallo! Saksaa aikuisille 1.

### 14221 OPI SAKSAA PUHUMALLA!



Ma 17.00-18.30 Kansalaiskampus, B312, Kielistudio Kerttu, 3. krs 9.9.-25.11.2024, 13.1.-14.4.2025 Taija Keskinen, FM, Kurssimaksu 60,00 €

Kurssilla syvennät saksan kielen taitojasi puhumalla. Painotamme kurssilla suullisen kielitaidon harjoittelua.

perinteisten kielioppi- ja sanastoharjoitusten rinnalla. Käytämme kurssilla kirjaa Angenehm - jatkotason saksa aikuisille.

### 14371 GESPRÄCHSRUNDE DEUTSCH

To 19.00-20.30

Kansalaiskampus, B303, Kokous- ja videoneuvottelutila Sandelin, 3. krs 5.9.-28.11.2024, 9.1.-17.4.2025 Sarah Senf, Kurssimaksu 60,00 €

Dieses Kursangebot ist für alle, die in lockerer und entspannter Atmosphäre ihre Deutschkenntnisse anwenden und trainieren möchten. Wir reden unter anderem über Aktuelles, Kulturelles und alles, was euch interessiert. Grundkenntnisse der deutschen Sprache sollten bereits vorhanden sein.

### 14381 WEIHNACHTEN IN DEUTSCHLAND

La 10.00-12.30

Kansalaiskampus, C214, Luentosali Elli, 2. krs 30.11.2024 Sarah Senf, Kurssimaksu 10,00 €

Tule tunnelmoimaan saksalaisen joulun juhlallisuuksiin ja traditioihin tutustuen. Saat myös visuaalisia vinkkejä mielenkiintoisista joulunajan kohteista Saksassa. Kerronta saksaiksi ja suomeksi.

## Ranska

### 14500 MATKAILURANSKAA VERKOSSA

Ma 17.00-18.30

Kansalaiskampus, B317, luokka, 3. krs 2.9.-25.11.2024 Anne Huhtala, FM, Kurssimaksu 45,00 €

Taso A1. Kurssi keskittyy matkailijan kohtaamiin tilanteisiin ja niissä tarvittaviin fraaseihin ja sanastoon. Kielioppia käsitellään tarpeellisin osin. Tekstit ja harjoitukset pääosin verkossa, mutta kurssiin sisältyy lähtöpaamisia puhe- ja kuunteluharjoituksia varten. Voit olla aloittelija tai vähän kieltä aikaisemmin opiskellut.

### 14501 FRANCAIS APRÈS-MIDI

Ti 15.00-16.30

Kansalaiskampus, B317, luokka, 3. krs 3.9.-26.11.2024, 7.1.-8.4.2025 Anne Huhtala, FM, Kurssimaksu 60,00 €

Taso A2. Kurssi sopii opiskelijoille, jotka haluavat kerrata aikoinaan lukiossa opittua tai jotka ovat opiskelleet kieltä muuten saman verran. Kertaamme rakenteita/kielioppia ja sanastoa sekä opimme uutta erilaisien tekstien ja harjoitusten avulla. Myös kuunteluharjoituksia ja pieniä puhe- tai kirjoitusharjoituksia. Oppimateriaalina monisteet / ranskalainen Editio.

## Venäjä

### 14981 VENÄJÄ 1 ALKEET

To 17.30-19.00

Kansalaiskampus, B312, Kielistudio Kerttu, 3. krs 5.9.-28.11.2024, 9.1.-10.4.2025 Alfia Harju-Säntti, opettaja, Kurssimaksu 60,00 €

Taso A0-A1. Opiskelemme aluksi aakkoset, sitten lauseiden rakentamista, dialogeja ja kielioppia. Oppikirjasta päätetään kurssin alussa.

### 15001 VENÄJÄ 2

To 19.00-20.30

Kansalaiskampus, B312, Kielistudio Kerttu, 3. krs 5.9.-28.11.2024, 9.1.-10.4.2025 Alfia Harju-Säntti, opettaja, Kurssimaksu 60,00 €

Venäjän kielen jatkokurssi noin vuoden opiskelleille. Opiskelet lauseiden rakentamista, dialogeja ja kielioppia. Oppikirjana Jegorenkov; Piispanen: Pora 1 ( kpl.7)

## Espanja

### 15203 ESPANJAN ALKEET

Ma 17.00-18.30

Kansalaiskampus, C309, luokka, 3. krs 2.9.-25.11.2024, 13.1.-14.4.2025 Patricia Tuomela-Millan, tradenomi, Kurssimaksu 60,00 €

Taso A0-A1. Kurssilla tutustutaan espanjan kielen perusteisiin. Opitaan kertomaan itsestä ja selviämään arkisista tilanteista matkalla, kaupassa jne. Aloitetaan alusta foneettisilla äänillä, aakkosilla ja ääntämisellä. Oppikirjana Buenas Migas 1 uudistettu.

## 16004 ESPANJAN JATKO 1

Ma 18.30–20.00

Kansalaiskampus,  
C309, luokka, 3. krs

2.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025

Patricia Tuomela-Millan, tradenomi,  
Kurssimaksu 60,00 €

Taso A1-A2. Osaat espanjan alkeet, mutta haluat mm. oppia toimimiaan paremmin ostoksilla, liikkumaan ja keskustelemaan voinnistasi espanjaksi sekä perehtyä espanjalaiseen kulttuuriin? Jatkokurssi espanjaa opiskelleille, kielen perusteet hallitseville. Oppikirjana Kurki, Katriina; Lindgren, Olli-Pekka; Miranda Cañellas, Alberto; Rafols, Juan: Buenas Migas 1 uudistettu.

## 16051 ESPANJA 3 JATKOKURSSI

Ti 17.30–19.00

Kansalaiskampus,  
C208, luokka, 2. krs

3.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025

Julio Vallejo Medina,  
Kurssimaksu 60,00 €

Taso A1-A2. Soveltuu noin vuoden espanjaa opiskelleille tai alkeistiedot omaaville. Kertaamme aluksi aiemmin opittua ja tutustumme uusiin aihepiireihin. Tule mukaan harjoittelemaan ja lisäämään kieliopin tunteustasi. Tavoitteenamme on saada valmiutta yksinkertaisista käytännön kielitaitotilanteista selviämiseen espanjan kielellä. Oppikirjana Ahlava; Hämäläinen; Rambla Lop: Ventana 2.

## 16061 ESPANJA EDISTYNEEMMILLE

Ke 17.30–19.00

Kansalaiskampus,  
C208, luokka, 2. krs

4.9.–27.11.2024, 8.1.–9.4.2025

Julio Vallejo Medina,  
Kurssimaksu 60,00 €

Taso B1-B2. Kurssi soveltuu sinulle, jos olet opiskellut espanjan kieltä noin kolme vuotta tai omaat vastaavat tiedot. Opit uusia kielioppiasioita ja espanjan kielen käyttöä arkipäivän tilanteissa. Oppikirjana Ahlava; Hämäläinen; Kempainen; Mendoza Santana; Rambla Lop; Warjus: Ventana 4.

## 16071 ESPANJAN KESKUSTELURYHMÄ

OPH

Ke 19.00–20.30

Kansalaiskampus,  
C208, luokka, 2. krs

4.9.–27.11.2024

Julio Vallejo Medina,  
Kurssimaksu 40,00 €,  
OPH-hinta 20,00 €

Ryhmä soveltuu sinulle, jos olet opiskellut espanjan kieltä 4–5 lukuvuotta tai sinulla vastaavat taidot. Kurssilla harjaannumme keskustelemaan espanjan kielellä. Kokoonnumme joka toinen viikko. Opettajien omat materiaalit.

## 16131 ESPANJAN KIELEN ALKEISKURSSI

Ti 17.30–19.00

Seinäjoen lukio, luokka B215

3.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025

Sari Sillanpää, FM,  
Kurssimaksu 60,00 €

Ota espanjan kielen alkeet haltuun yhdessä. Aikaisempaa osaamista ei tarvita. Oppikirjana Buenas Migas 1.

## 16141 ¡VAMOS DE VIAJE! – MATKAILUESPANJAN KURSSI

Ti 19.00–20.30

Seinäjoen lukio, luokka A204

14.1.–27.5.2025

Sari Sillanpää, FM,  
Kurssimaksu 55,00 €

Oletko lähdössä matkalle kesällä? Haluaisitko oppia tilaamaan tapaksia, ostamaan jäätelöä tai lähettämään viestin majoittajalle espanjaksi? Oppimateriaalina Kultanen Ribas; Ruiz Rubio: De viaje – matkailuespanjaa.

## 16151 ¡VAMOS DE VIAJE! – MATKAILUESPANJAN JATKOKURSSI

Ti 19.00–20.30

Seinäjoen lukio, luokka A204

3.9.–26.11.2024

Sari Sillanpää, FM,  
Kurssimaksu 45,00 €

Jatkoa keväällä 2024 alkaneelle kurssille. Tervetulleita ovat myös uudet opiskelijat, joilla on jonkin verran aiempia espanjan opintoja. Oppimateriaalina Kultanen Ribas; Ruiz Rubio: De viaje – matkailuespanjaa.

## Italia

### 17001 ITALIAN ALKEET

Ti 17.30–19.00

Kansalaiskampus,  
C309, luokka, 3. krs

3.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025

Andrea Burci, Kurssimaksu 60,00 €

Video- ja muun materiaalin avulla tutustut Italian viehättävään kulttuuriin, paikkakuntiin, yhteiskuntaan ja taiteeseen ja osaat kommunikoinnin alkeet. Oppikirja sovitaan kurssin alussa.

### 17011 ITALIAN PERUSKURSSI JA KERTAUS

To 17.30–19.00

Kansalaiskampus,  
C309, luokka, 3. krs

5.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025

Andrea Burci, Kurssimaksu 60,00 €

Kurssilla voit jatkaa aiempia opintojasi tai vain korvata keskeytyneitä italian opintoja. Kertaamme ensin kirjan alkukappaleita ennen kuin jatkamme eteenpäin. Oppikirjana Bella Vista 1

### 17021 ITALIA 2

To 19.00–20.30

Kansalaiskampus,  
C309, luokka, 3. krs

5.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025

Andrea Burci, Kurssimaksu 60,00 €

Taso A2-B1. Jatkoa edellisvuoden Italia 2 kurssilaisille sekä Italian alkeet ja perusteiden kertaus-kurssilaisille. Alussa kerrataan, joten kurssi sopii myös niille, jotka ovat osallistuneet Italia 1-kurssille vaikka osittainkin. Oppikirjana Imperato; Kuusela; Meurmann: Bella Vista 1

### 17031 ITALIA 4

Ti 19.00–20.30

Kansalaiskampus,  
C115, luokka, 1. krs

3.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025

Andrea Burci, Kurssimaksu 60,00 €

Taso C1-C2. Kurssi on jatkoa aiemmalle Italia 4-kurssille ja soveltuu myös muille italian kielen harrastajille. Kertauksen jälkeen harjoitellaan italian taitoja vaihtelevasti. Kuuntelemme, puhumme, luemme ja teemme sopivasti pari- ja ryhmäharjoituksia. Oppikirjana Imperato; Kuusela; Meurmann: Bella Vista 1 ja Bella Vista 2.

## 19111 VIAGGIO ITALIA/ITALIAA MATKAILIJOILLE

Ti 19.00–20.30

Kansalaiskampus,  
B317, luokka, 3. krs  
14.1.–29.4.2025

**Davide Luconi, Kurssimaksu 50,00 €**

Tutustu viehättävään italialaiseen maailmaan! Löydä yhden ainutlaatuisen maan kauneus: taide, kulttuuri, historia, muoti ja gastronomia. Matkavinkkejä, uusia reittejä ja salaisia aarteita. Opetuskielet suomi, englanti ja italia.

## Muut kielet

### 01260 KÄYTÄNNÖLLISTÄ KOREAA 1, ALKEISTA ETEENPÄIN



To 19.00–20.30

**Verkkokurssi**

12.9.–28.11.2024, 16.1.–10.4.2025

**Sofia Min-Innala,  
Kurssimaksu 76,00 €**

Tavoitetaso A1. Viestintätaitojen parantamisesta ja tosielämän koreasta kiinnostuneille. Sopii alkeiden jatkokurssilla käyneille ja myös heille, jotka haluavat ylläpitää ja parantaa korean kielen taitojaan tauon jälkeen.

### 19011 JAPANI 1

Ma 17.30–19.00

Seinäjoen lukio, luokka A206

2.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025  
Satu Opas, Kurssimaksu 60,00 €

Lähtötaso A0, Kurssilla tutustut japanin kielen perusteisiin ja Japanin kulttuuriin. Aiempi kielen, kulttuurin tai kirjoitusmerkkien tuntemus ei ole tarpeen. Oppikirjana Trombley: Japanese from Zero! 1.

### 19021 JAPANI 2

Ti 17.30–19.00

Seinäjoen lukio, luokka B201

3.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025  
Satu Opas, Kurssimaksu 60,00 €

Taso A2. Kurssi sopii kaikille, jotka ovat jo jonkin verran tutustuneet japanin kieleen ja osaavat jo hiraganamerkit. Jatkoa viime vuoden Japani 1 -kurssille. Oppikirjana Trombley: Japanese From Zero! 2.

### 19031 JAPANI 3

Ke 17.30–19.00

Seinäjoen lukio, luokka A206

4.9.–27.11.2024, 8.1.–9.4.2025  
Satu Opas, Kurssimaksu 60,00 €

Taso A2-B1. Jatkoa viime vuoden Japani 2 -kurssille. Sopii myös muille japanin kieltä aiemmin harrastaneille. Sinun tulee osata hiraganat ja katakanat. Oppikirjana Trombley: Japanese from Zero! 3.

### 19071 VIRON ALKEISKURSSI HAKKAME RÄÄKIMA EESTI KEELT!

Ke 19.00–20.30

Kansalaiskampus,

C309, luokka, 3. krs

4.9.–27.11.2024, 8.1.–9.4.2025

**Pihle Siltanen, LitK,  
Kurssimaksu 60,00 €**

Opettelemme huumorin avulla helppoa keskustelua ja samalla opimme uusia sanoja. Kuuntelemme viroa ja tutustumme peruskielioppiin. Tavoite on ymmärtää viron kieltä ja oppia matkailuviroa. Oppikirjana Pajusalu; Yallop: Keelesild.

### 19081 VIRON JATKOKURSSI

Ke 17.30–19.00

Kansalaiskampus,

C309, luokka, 3. krs

4.9.–27.11.2024, 8.1.–9.4.2025

**Pihle Siltanen, LitK,  
Kurssimaksu 60,00 €**

Jatkoa viime vuoden kurssille tai uusille oppilaille. Kertaamme aiemmin opittua ja harjoitteleme matkailutilanteita. Oppikirjana Mall Pesti; Helve Ahi: E nagu Eesti. Kohtumiseni sygisel!

### 19271 LATINAN KIELI



Ke 17.30–19.00

Kansalaiskampus,

C110, luokka, 1. krs

11.9.–27.11.2024

**Ilpo Kempas, Dosentti, FT,  
Kurssimaksu 45,00 €**

Alkeiskurssilla käsitellään latinan kielen perusteita, lähtökohtana kirjoitettu kieli. Käsiteltävinä asioina ovat mm. ääntäminen (klassinen kieli ja myöhäisemmät variantit), kieliopin piirteet sekä latinan ja romaanisten nykykielten väliset erot yleisellä tasolla.

## 19321 VIITOTAAN JOULULAULUJA

Pe 18.00–19.30, La 9.00–12.00

Kansalaiskampus,  
C208, luokka, 2. krs  
22.–23.11.2024

**Heli Kojonen, Kurssimaksu 27,00 €**

Käännämme yhdessä joululauluja viitotulle suomenkielelle tai tuki-viittomille yhdessä! Aiempaa viittomaosaamista ei tarvita. Materiaalit saat opettajalta.

## 19561 ARKIVIITTOMIA TUEKSI TYÖHÖN

Pe 18.00–19.30, La 9.00–12.00

Kansalaiskampus,  
C208, luokka, 2. krs  
7.–8.2.2025

**Kojonen Heli, Kurssimaksu 27,00 €**

Käymme läpi viittomia, teemme erilaisia harjoituksia ja lopuksi koetimme viittoa laulun tai sadun yhdessä. Aiempaa viittomaosaamista ei tarvita. Materiaalit opettajalta.

**Opistolaiskunnalla** on opiskelijoiden käyttöön tarkoitettu lomaosake Kuortaneen liikuntahotellista. Huoneiston käyttöoikeutta voi hakea kaikki opiston kurssimaksun maksaneet opiskelijat. Haettavia lomaviikkoja on 10. Lisätietoja huoneistosta ja lomaosakkeen hakukäytännöistä verkkosivuilta [seinajoki.fi/opistolaiskunta](http://seinajoki.fi/opistolaiskunta)

# TIETO- TEKNIikka, VALOKUVAUS JA MEDIA

**Ilmoittautuminen avautuu maanantaina 19.8.2024 klo 17.30, ellei kurssin tiedoissa ole toisin mainittu.**

Kansalaisopiston digiperustaitojen kursseilla tavoitteena on, että opiskelija saavuttaa riittävät digilaitteiden ja internet/some -palveluiden käyttötaidot. Näitä taitoja tarvitaan harrastuksissa, työssä ja myös työelämän jälkeen. Meillä voit opiskella perustaitoja tai hankkia lisätaitoja ja opetella uusia juttuja tilanteesi

mukaan esimerkiksi yksilödigiohjauksessa. Kurssitarjonnassa on myös mm. erilaisia lyhytkursseja digiasioihin, mobiililaitteisiin ja kuvankäsittelyyn.

Tarjonnastamme löytyy valokuvauskursseja kaiken tasoisille kuvaajille aivan aloittelijoista edistyneimpiin kuvauksen harrastajiin. Kurseja voit valita mielenkiintosi mukaan valokuvauksen tekniikkaan, itse kuvaamiseen tai kuvankäsittelyyn liittyvistä kursseista.

# Digiperuskurssit

## 60201 DIGIKERHO EDISTYNEILLE SYKSY

Ke 9.30–11.00

Kansalaiskampus, B307,  
It-paja Ilmari, luokka 2, 3. krs  
4.9.–27.11.2024

Taija Keskinen, Digi- ja media-  
taitojen suunnittelijaopettaja

Digikerho sinulle joka olet jo käyttänyt tietokonetta tai muita erilaisia digivälineitä. Kerho on suunnattu seniori-ikäisille. Kerhon kokoontumiskertojen teemasisällöt suunnitellaan yhdessä osallistujien kanssa.

## 60301 DIGIKERHO ALOITTELIJOILLE SYKSY

Ti 9.30–11.00

Kansalaiskampus, B307,  
It-paja Ilmari, luokka 2, 3. krs  
10.9.–26.11.2024

Taija Keskinen, Digi- ja media-  
taitojen suunnittelijaopettaja

Digikerhossa voit kerrata ja oppia uusia taitoja läppäristäsi, älypuhelimestasi ja muista digilaitteista. Digikerho on suunnattu seniori-ikäisille. Teemasisällöt sovitaan yhdessä osallistujien kanssa.

## 60751 CANVAN PERUSTEET

Ke 17.00–18.30

Kansalaiskampus, B306,  
Mediapaja Doris, luokka 1, 3. krs  
8.1.–26.3.2025

Taija Keskinen, Digi- ja media-  
taitojen suunnittelijaopettaja,  
Kurssimaksu 40,00 €

Kurssilla opit perusteet Canvan käytöstä sekä luomaan visuaalisia sisältöjä. Opit Canvan yleisimmät toiminnallisuudet asiakirjojen, esitysten, somejulkaisujen, videoiden ja valmiiden pohjien hyödyntämisestä ja opit hyödyntämään Canvaa monipuolisesti.

## 60771 ÄÄRETTÖMIEN MAHDOLLISUUKSIEN DIGI

Ke 15.00–17.15

Kansalaiskampus, B307,  
It-paja Ilmari, luokka 2, 3. krs  
30.10.–27.11.2024, 8.1.–26.3.2025

Miia Mäki-Ikola,  
tradenomi (yamk), artesaani,  
Kurssimaksu 45,00 €,  
OPH-hinta 22,50 €

Kurssi pureutuu jokaisella kerralla omaan digiaiheeseen, josta alustus

ja työpajatyöinen työskentely. Katso jokaisen kerran aiheet ja kuvaukset verkkojulkaisusta.

## 61081 ÄLYPUHELIN PÄIVITYS JA KÄYTTÖ

OPH

La 13.00–15.15

Kansalaiskampus, B306,  
Mediapaja Doris, luokka 1, 3. krs  
30.11.2024

Tuomo Rinne, Kurssimaksu 30,00 €,  
OPH-hinta 15,00 €

Tällä kurssilla opit älypuhelimien peruskäyttöä sekä päivitysasioita ja perussäätöjen asetuksia.

## 64041 ROBLOX TUTUKSI

Pe 16.30–18.00

Kansalaiskampus, B307,  
It-paja Ilmari, luokka 2, 3. krs  
25.10.–15.11.2024

Anna Geydarova  
Kurssimaksu 35,00 €

Roblox on yksi maailman tunnetuimmista peleistä. Haluaisitko luoda Roblox-pelin itse? Kurssilla voit tutustua pelin luomiseen Robloxilla ja luoda esim. uusia genrejä, hahmoja ja esineitä.

# Muut digikurssit

## 56331 PHOTOSHOP AI INTENSIIVIKURSSI

1945  
2025

La 10.00–14.45, Su 10.00–14.45  
Kansalaiskampus, B306,  
Mediapaja Doris, luokka 1, 3. krs  
22.–23.2.2025

Santtu Hakala, Kurssimaksu 40,00 €

Kurssi soveltuu Photoshop-ohjelmaa jo jonkin verran käyttäneelle tai jollain kurssilla käyneelle. Intensiivikurssin sisältö päätetään kurssin aloituksen jälkeen. Kurssilla opetellaan hyödyntämään tekoälyn tuomia mahdollisuuksia Photoshop-ohjelmassa.

## 56361 LIGHTROOM PERUSTEET

To 16.30–19.45

Kansalaiskampus, B306,  
Mediapaja Doris, luokka 1, 3. krs  
24.10.–21.11.2024

Santtu Hakala, Kurssimaksu 50,00 €

Käydään Lightroom-ohjelman avulla läpi kuvien tuominen katalogiin, kuvien avainsanoittaminen sekä valokuvien käsittely ohjelmassa. Lightroom on valokuvaajien ykkösohjelma, joka sisältää arkiston ja käsittelyn yhdessä ohjelmassa.

## 56381 PHOTOSHOP PERUSTEET

To 16.30–19.45

Kansalaiskampus, B306,  
Mediapaja Doris, luokka 1, 3. krs  
5.9.–3.10.2024

Santtu Hakala,  
Kurssimaksu 50,00 €

Aloitteleville Photoshop-ohjelman käyttäjille tai jonkin verran ohjelman tutustuneille. Aloitamme ohjelman perussäädöistä ja valikkotoiminnosta. Tutustumisen jälkeen teemme kuvankäsittelyharjoituksia yhdessä ja opetellen eri toimintoja tekemisen kautta.

## 56431 KUVIEN LUONTI MIDJOURNEY- TEKOÄLYOHJELMALLA

La 10.00–12.15

Kansalaiskampus, B306,  
Mediapaja Doris, luokka 1, 3. krs  
21.9.2024

Anita Stenfors,  
Kurssimaksu 30,00 €

Opi hyödyntämään Midjourney-tekoälyä kuvien teossa. Midjourney on maksullinen (noin 10 dollaria/kk) ja käyttö vaatii tunnukset, tähän saat opastuksen etukäteen.

## 56441 IFOLOR-KUVAKIRJAN LUONTI

La 10.00–12.15

Kansalaiskampus, B306,  
Mediapaja Doris, luokka 1, 3. krs  
14.9.2024

Anita Stenfors,  
Kurssimaksu 30,00 €

Teemme Ifolor-Designerilla kuvakirjan. Opit käyttämään erilaisia sivupohjia, taustavärejä, tekstejä, grafiikoita, lisäämään ja muokkaamaan kuvia. Saat perustiedot, miten kuvia pitää muokata niin, että painojälki on laadukasta.

## 56451 INDESIGN HALTUUN

La 10.00–14.30, Su 10.00–14.30

Kansalaiskampus, B306,  
Mediapaja Doris, luokka 1, 3. krs  
9.–10.11.2024

Anita Stenfors,  
Kurssimaksu 40,00 €

Saat perusvalmiudet InDesign-taitto-ohjelman käytölle. Opit käyttämään ohjelman eri työkaluja, teemme yhdessä myös pienimuotoisia harjoituksia.

## 60721 KURKISTUS 3D-MALLINNUKSEEN JA -TULOSTUKSEEN

To 16.30-18.00

Kansalaiskampus, B306,  
Mediapaja Doris, luokka 1, 3. krs  
9.1.-6.3.2025

Taija Keskinen, Digi- ja mediataito-  
jen suunnittelijaopettaja,  
Kurssimaksu 50,00 €

Kurssilla opit 3D-mallinnuksen ja  
-tulostamisen perusteita ja mallinta-  
maan yksinkertaisia esineitä, kuten  
avaimenperän. Kurssilla käytämme  
Tinkercad-mallinnusohjelmaa. Aikai-  
sempaa osaamista 3D-mallinnukses-  
ta tai -tulostamisesta ei tarvita.

## 60741 MAINONTA JA MARKKINOINTI CANVALLA: YRITTÄJÄN OPAS VISUAALISEEN VIESTINTÄÄN

Ma 17.30-19.00

Kansalaiskampus, B306,  
Mediapaja Doris, luokka 1, 3. krs  
2.9.-11.11.2024

Heidi Hyykky, Kurssimaksu 45,00 €

Kurssi tarjoaa perusteellisen sukel-  
luksen mainonnan ja markkinoinnin  
maailmaan, opettaen samalla Canvan  
käyttöä tehokkaana viestinnän työ-  
kaluna.

## Digiohjaus

### 60601 DIGIOHJAUS SYKSY

OPH

### 60701 DIGIOHJAUS KEVÄT

OPH

Seinäjoen kansalaisopisto  
Taija Keskinen, Digi- ja media-  
taitojen suunnittelijaopettaja,  
Kurssimaksu: 60,00 €/4krt,  
OPH-hinta: 20,00 €/4krt

### 60604 DIGIOHJAUS YLISTARO

OPH

Ylistaron monipalvelukirjasto  
Annina Enlund,  
Kurssimaksu: 60,00 €/4krt,  
OPH-hinta: 20,00 €/4krt

Tervetuloa Seinäjoen kansalaisopis-  
ton tarjoamaan digiohjaukseen! Oh-  
jauksessa voit opiskella digiasioita  
yksilöllisesti. Yksilöopetukseen  
voi osallistua 1-2 hlöä (1 oppitunti =  
45min). Ohjauksessa käytettävissä  
oppitunteja enintään 4 lukukauden  
aikana. Oma kannettava/älypuhe-  
lin/tabletti mukaan. Voit ilmoittau-  
tua molempiin ryhmiin netin kautta

jonoon, jolloin opettaja ottaa sinuun  
yhteyttä sopiakseen ohjauksen ai-  
katauluista. Voit myös soittaa suo-  
raan opettajalle.

## Valokuvaus ja videointi

### 56111 JÄRJESTELMÄKAMERA TUTUKSI PERUSTEET

Ke 17.00-20.15

Kansalaiskampus, B307,  
It-paja Ilmari, luokka 2, 3. krs  
11.9.-9.10.2024

Hannu Paju,  
Kurssimaksu 50,00 €

Oletko digitaalisen järjestelmäkame-  
ran omistaja, etkä vielä tunne kame-  
rasi erilaisia asetuksia? Tule kehittä-  
mään kuvaus- ja kamerankäyttötai-  
tojasii! Harjoitteleme järjestelmäka-  
meran teknistä käyttöä ja kamerassa  
olevia ohjelmia ja toimintoja.

### 56121 JÄRJESTELMÄKAMERA TUTUKSI JATKOKURSSI

Ke 17.00-20.15

Kansalaiskampus, B306,  
Mediapaja Doris, luokka 1, 3. krs  
23.10.-20.11.2024

Hannu Paju,  
Kurssimaksu 50,00 €

Kurssi on jatkoa järjestelmäkamera  
tutuksi perusteet -kurssiin, tai hie-  
man valokuvauksen perustietoa jo  
omaavalle kuvaajalle. Harjoitteleme  
tavanomaisia kuvaustilanteita, kuvan  
sommittelua, ja salamavalon käyttöä.

### 56131 LÄSNÄOLEVAA VALOKUVAUSTA

Ti 17.00-18.30

Kansalaiskampus, B303, Kokous- ja  
videoneuvottelutila Sandelin, 3. krs  
10.9.-8.10.2024

Valokuvaaja,  
Kurssimaksu 35,00 €

Kurssilla kehität ja vahvistat omaa  
näkemisen tapaasi. Samalla pysäh-  
dyt havainnoimaan ympärillä olevaa  
maailmaa itsesi ja tunteidesi kautta.  
Opit antamaan valokuvauskohteiden  
tulla luo etsimisen sijaan.

## 56161 LUONTO- JA MAISEMAKUVUUS

Ti 17.00-19.15, Pe 17.00-19.15, La  
11.00-16.00, Su 11.00-16.00  
Kansalaiskampus, B307,  
It-paja Ilmari, luokka 2, 3. krs  
27.9.-1.10.2024

Hannu Paju,  
Kurssimaksu 45,00 €

Kuvaamme luonnossa maisemaa  
sekä syksyn väriiloista- ym.n luon-  
tokuvauksen perusteita. Ohjausta ku-  
vaamiseen, valon käyttöön ja luontee-  
seen, sekä luontokuvissa käytettyihin  
välineisiin ja vinkkeihin. Opimme  
tarvittavat taidot kuvausten onnis-  
tumiseen.

## 56171 YÖVALOKUVAUS - VALOKUVAUS KAMERAN PITKILLÄ VALOTUSAJOILLA

Ma 17.00-19.15, Ti 17.00-19.15, To  
17.00-19.30, Pe 18.00-23.00  
Kansalaiskampus, B307,  
It-paja Ilmari, luokka 2, 3. krs  
12.-24.9.2024

Hannu Paju,  
Kurssimaksu 55,00 €

Valokuvataan kameras pitkillä sul-  
jinajoilla, jossa kokeilemme miten  
kuva muodostuu kun valotusaika  
on sekunneista tunnin kestävään  
valotukseen. Tutustumme kameras  
manuaaliseen valotukseen. Tehdään  
erilaisia valotuskokeiluja erilaisilla  
valoilla.

## 56181 LUOVAA VALOKUVAUSTA ICM (INTENTIONAL CAMERA MOVEMENT) TEKNIKALLA

Ti 17.30-20.00

Kansalaiskampus, B307,  
It-paja Ilmari, luokka 2, 3. krs  
11.3.-15.4.2025

Kotonena Jaana, valokuvaaja  
Kurssimaksu 45,00 €

Opit ICM-tekniikan eli pitkällä va-  
lotusajalla kameraa heilauttamalla  
valokuvaamisen. Voit luoda abstrak-  
teja tai maalauksellisia valokuvia,  
korostaa muotoja, värejä, tekstuuria.  
Tarvitset kameras, jolla voit säätää  
käsin suljinaikaa.

**Tuleva** yrittäjä! Huomasitko kurssit  
yrittäjyydestä haaveileville s.13?

## 56191 VALOKUVAUS- KURSSI IKÄIHMISSILLE

OPH

Ke 11.15-13.30

Kansalaiskampus, B306,  
Mediapaja Doris, luokka 1, 3. krs  
22.1.-9.4.2025

Hannu Paju Kurssimaksu 55,00 €,  
OPH-hinta 27,50 €

Rennolla kurssilla opettelemme käyttämään omaa kameraa monipuolisemmin ja teemme harjoituksina kuvaustehtäviä. Käymme läpi valokuvauksen perusteita ja miten kameras ohjelmia voi paremmin hyödyntää omassa kuvaamisessa.

## Hei Ikäihminen!

Digiystävät on joukko vapaaehtoisia ikäihmisiä, jotka antavat maksutonta vertaisdigiohjausta Seinäjoen kansalaisopistolla luokassa it-paja Ilmari B307 keskiviikkoisin klo 13-15. Varaa aika ohjaukseen numerosta 044 425 5319. Digi- ja mediataitojen suunnittelijaopettaja on aina ohjauksessa paikalla. Lisätiedot: Suunnittelijaopettaja Taija Keskinen.

## 56261 MUSTAVALKO NEGATIIVIEN KEHITYS JA VALOKUVIEN VEDOSTAMINEN -PIENRYHMÄ

To 17.00-21.00

Kansalaiskampus, B421,  
Pimiö, 4. krs  
3.10.-12.12.2024

Hannu Paju,  
Kurssimaksu 85,00 €

Mustavalko-negatiivien kehitys ja valokuvien vedostaminen pimiössä. Kurssilla kehitetään itse filmi ja sen jälkeen teemme itse perinteisesti vedostaen mustavalkoisia kuvia (ns. "oikea mustavalko kuva" hopeagelatini vedos).

## 56401 STUDIOKUVAUS JA KÄSITTELY -TYÖPAJA

26.-27.10.2024

## 56461 STUDIOKUVAUS JA KÄSITTELY TYÖPAJA KEVÄT

15.-16.2.2025

La 10.00-16.30, Su 13.00-16.30  
Kansalaiskampus, B404, Taidetila  
(ikoni- ja posliinimaalaus), 4. krs  
Santtu Hakala,  
Kurssimaksu 45,00 €

Harjoitellaan ensin studiokuvausta sisällä rakennetussa studiossa. Käytössä studiotarvikkeet. Harjoitellaan rakentamaan muutama perusvalaistus. Oma järkkäri matkaan. Toisena päivänä käsitellään otettuja kuvia joko Lightroom tai Photoshop-ohjelmalla.

## 56411 MACROKUVAUS

Pe 17.00-19.15, La 11.00-15.00,

Su 11.00-15.00

Kansalaiskampus, B307,  
It-paja Ilmari, luokka 2, 3. krs  
22.-24.11.2024

Hannu Paju, tuntiopettaja,  
Kurssimaksu 40,00 €

Teemme makrokuvaus-studion, missä voit kuvata pieniä asetelmia, kuten koruja, pienoismalleja ym. Miten kamera tulisi säätää, kun kuvataan hyvin läheltä erilaisia objekteja ja mitä siinä tulee huomioida.

## 56421 VIDEOEDITOINNIN PERUSTEET

Pe 17.30-20.30, La 10.00-13.00,

Su 15.00-18.00

Kansalaiskampus, B306,  
Mediapaja Doris, luokka 1, 3. krs  
25.-27.10.2024

Eerik Kantokoski,  
elokuvaohjaaja ja näyttelijä,  
Kurssimaksu 40,00 €

Harjoitellaan videoeditoinnin perusteita Adobe Premiere -ohjelmalla. Kurssilla käydään läpi mm. seuraavia asioita: Materiaalin organisointi, kuvan ja äänen synkkaaminen, leikkaus, värikorjaus ja värimäärittely.

## 61031 JÄNNITTÄÄKÖ VIDEOLLA ESIINTYMINEN?

La 10.00-15.00

Kansalaiskampus, B306,  
Mediapaja Doris, luokka 1, 3. krs  
5.10.2024

Lifestyle bloggari ja sisällöntuottaja  
Iris Ekman,

Kurssimaksu 20,00 €

Kurssilla opit valotuksen merkityksen videon tekemisessä, tekemään videoita myyviä, lyhyitä, selkokielisiä ja opit editoimaan videoita, äänittämään tekstiä, tai kirjoittamaan sitä videon päälle.

## Huomasithan

maksuttoman maksuttoman Kurssi- ja digiohjauspalvelun, joka voi auttaa nopeissa digiongelmassa ja auttaa löytämään sinulle sopivan digikurssin? Katso lisää s.9.



# TEATTERI JA ILMAISU



**Ilmoittautuminen avautuu maanantaina 19.8.2024 klo 17.30, ellei kurssin tiedoissa ole toisin mainittu.**

Teatteri on monipuolinen harrastus, joka sopii kaikenikäisille! Olipa sitten näyttämöiden konkari tai harrastuksesta haaveileva aloittelija, opiston ryhmissä on tilaa kaikille! Tule mukaan monipuolisille lyhytkursseille tai lähde mukaan tekemään kokonaisia esityksiä. Teatterikursseilla opitaan uusia esiintymistaitoja, haastetaan itseä improvisaatioissa ja hypätään mielikuvitusmaailmaan tarinoiden vietäväksi. Esitykseen tähtääviä ryhmiä löytyy Seinäjoen keskustasta ja Ylistaron Kainastolta. Tutustu myös teatteritaiteen perusopetukseen. Tule rohkeasti mukaan!

# Teatteri

## 31202 TEATTERIRYHMÄ TOIVO

OPH

Ti 10.00-12.00  
Lämppäri, F121 Sakari-sali  
3.9.-26.11.2024, 7.1.-8.4.2025  
Liisu Aurasmaa, näyttelijä,  
Kurssimaksu 70,00 €,  
OPH-hinta 35,00 €

Haluatko harrastaa teatteria kivassa, kaikkia kunnioittavassa ryhmässä? Tule mukaan, aiempaa kokemusta ei tarvita vain sinä riität. Ryhmä valmistaa esityksen keväälle.

## 31301 ELOKUVANÄYTTELEMISEN VIIKONLOPPUKURSSI

Pe 18.00-21.00, La 12.00-18.00, Su 12.00-18.00  
Lämppäri, F121 Sakari-sali  
4.-6.10.2024  
Eerik Kantokoski,  
elokuvaohjaaja ja näyttelijä,  
Kurssimaksu 55,00 €

Kurssilla käydään läpi elokuvanäyttelemissen perusasioita, mm. rekvisiitattyöskentelyä, työtä tekstin kanssa, ilmaisua ja lähikuvia.

## 31321 TEATTERIRYHMÄ STAGE +18

Su 13.00-16.00  
Lämppäri, F121 Sakari-sali  
15.9.-8.12.2024, 12.1.-13.4.2025  
Jenna Varismäki, teatteri-ilmaisen ohjaaja (AMK)  
Kurssimaksu 75,00 €

Teatteriryhmä Stage tarjoaa syventävää teatterin opetusta yli 18-vuotiaille. Kurssilla syvennyttään improvisaatioon ja näyttelijäntyöhön, ideoidaan ja toteutetaan näytelmä kevääksi. Kokooneminen joka toinen sunnuntai. Aikaisempi teatterikokemus on eduksi.

## 31323 NUKKETEATTERIN VIIKONLOPPU

La 11.00-13.15, Su 12.00-14.15  
Lämppäri, F121 Sakari-sali  
1.-2.2.2025  
Jenna Varismäki,  
teatteri-ilmaisen ohjaaja (AMK)  
Kurssimaksu 35,00 €

Viikonloppun mittaisella kurssilla tutustutaan nukketatterin saloihin. Et tarvitse aikaisempaa teatterikokemusta.

## 31331 FEMINATEATTERI

Ma 18.30-20.45  
Nuorisokeskus, näyttämö  
2.9.-25.11.2024, 13.1.-28.4.2025  
Laura Kivimäki,  
Teatteri-ilmaisen ohjaaja,  
Kurssimaksu 75,00 €

Aikuisten naisten teatteriryhmä, jossa työstämme näytelmän käsikirjoitusta yhdessä ryhmän kanssa. Uudet ilmoittautujat: ole yhteydessä ennen ilmoittautumista feminateatteri@gmail.com.

## 31191 TEATTERI PEILI

Ti 18.00-21.30, Ke 18.00-21.30, To 18.00-21.30, La 11.00-17.00  
Nuorisokeskus, näyttämö  
15.10.-31.12.2024, 1.1.-8.2.2025  
Eija-Irmeli Lahti,  
näyttelijä ja ohjaaja,  
Kurssimaksu 78,00 €

Ryhmä on tarkoitettu näyttämökokeesta omaaville. Työskentely lähtee fyysisestä ilmaisusta ja tavoitteena on rohkeaa ja omat rajat rikkovaa kokonaisilmaisua.

## 31339 SEINÄJOEN NUORISOTEATTERI - INFOTILAISUUS

Ke 18.00-20.15  
Nuorisokeskus, näyttämö  
28.8.2024

Leena Ylimäki, teatteriopettaja

Uusi 12-18-vuotiaiden teatteriryhmä esittää keväällä näytelmän Robin Hood. Ilmoittaudu info- ja roolitus-tilaisuuteen. Alustava harjoitus- ja esitysaikataulu netissä. Aiempi teatteriharrastus on eduksi, mutta ei pakollinen. Infotilaisuus on kaikille ilmainen. Nuorisoteatterissa kurssimaksu on 95€/lukuvuosi.

## 31641 TEATTERIRYHMÄ IHANA VALO

OPH

Su 15.00-16.30  
Lämppäri, F121 Sakari-sali  
8.9.-24.11.2024, 19.1.-11.5.2025  
Leena Ylimäki, teatteriopettaja  
Kurssimaksu 55,00 €,  
OPH-hinta 30,00 €

Teatteriryhmä Ihana Valo on kehitysvammaisille suunnattu matalan kynnyksen teatteriryhmä. Mukaan voi tulla myös oman avustajan kanssa.

## 31362 TEATTERIRYHMÄ AIKUISILLE KAINASTO

Ke 18.00-20.15  
Ylistaron Kainaston nuorisoseura  
23.10.-27.11.2024, 8.1.-30.4.2025  
Jaana Jokinen, ohjaaja,  
Kurssimaksu 70,00 €

Kurssilla improvisoimme, teemme tunnetila- ja ääniharjoituksia sekä harjoittelemme näytelmän esityskuntoon keväälle 2025.

## 31364 TEATTERIRYHMÄ AIKUISILLE KAINASTO - KESÄTEATTERI

To 18.00-20.15  
Ylistaron Kainaston nuorisoseura  
19.9.-28.11.2024, 9.1.-12.6.2025  
Jaana Jokinen, ohjaaja,  
Kurssimaksu 80,00 €

Kurssilla improvisoimme, teemme tunnetila- ja ääniharjoituksia sekä harjoittelemme näytelmän esityskuntoon kesäteatteriin vuonna 2025.

## 31624 NÄYTELMÄKERHO ALAKOULUIKÄISILLE KAINASTO

Ti 16.30-18.00  
Ylistaron Kainaston nuorisoseura  
22.10.-26.11.2024, 7.1.-17.6.2025  
Jaana Jokinen, ohjaaja,  
Kurssimaksu 65,00 €

Ideoimme näytelmän yhdessä ja harjoittelemme esityskuntoon kesälle 2025.

# Ilmaisu

## 31201 RUNORYHMÄ

To 14.00-16.00  
Kansalaiskampus, C214, Luentosali Elli, 2. krs  
12.9.-28.11.2024, 9.1.-17.4.2025  
Anneli Lähdesmäki ja Hilikka Poutanen, lausunnonohjaajat,  
Kurssimaksu 70,00 €

Kurssilla harjoittelemme runojen tulkintaa, persoonallista esitystapaa, läsnäoloa ja hyvää äänenkäyttöä. Analysoimme tekstejä yksilö- ja ryhmäharjoitusten avulla. Valmistamme lausuntaesityksen.

## 31311 IMPROVISAATIOTEATTERIN VIIKONLOPPUPLÄJÄYS!

Pe 18.00-19.30, La 15.00-16.30,  
Su 13.00-14.30

Lämppäri, F121 Sakari-sali 7.-9.3.2025  
Eerik Kantokoski,  
elokuvaohjaaja ja näyttelijä,  
Kurssimaksu 30,00 €

Kiinnostaako improvisaatioteatteri?  
Haluatko oppia tärkeitä vuorovaikutus-  
ja ryhmätöitä? Tai laajentaa ilmai-  
sualuettasi? Tai pitää vaan hauskaa?

## 31313 IMPROVISAATIOTEATTERIN VIIKONLOPPUPLÄJÄYS! JATKOKURSSI

Pe 18.00-19.30, La 15.00-16.30,  
Su 13.00-14.30

Lämppäri, F121 Sakari-sali  
29.11.-1.12.2024  
Eerik Kantokoski,  
elokuvaohjaaja ja näyttelijä,  
Kurssimaksu 30,00 €

Haluatko sukeltaa syvemmälle teatte-  
ri-improvisaation ja rakentavan vuoro-  
vaikutuksen saloihin? Kurssi on tarkoi-  
tettu kansalaisopiston improvisaatio-  
kurssin käyneille tai teatteri-improvi-  
saatiota aikaisemmin tehneille.

## 31322 KLOVNERIAN VIIKONLOPPU

La 11.00-13.15, Su 12.00-14.15  
Lämppäri, F121 Sakari-sali  
16.-17.11.2024

Jenna Varismäki,  
teatteri-ilmaisun ohjaaja (AMK)  
Kurssimaksu 35,00 €

Oletko kiinnostunut klovneriasta? Hy-  
vän mielen klovni-viikonlopun aika-  
na tutustutaan maailman pienimmän  
naamion, eli klovnin nenän käyttöön,  
improvisaatioon sekä leikkiin.

## 31361 K65 LUOVAA LIIKETTÄ JA SIRKUKSEN ILOA

To 10.00-11.00  
Lämppäri, F121 Sakari-sali  
10.10.-12.12.2024

Jenni Timonen,  
kulttuuri- ja sirkusohjaaja,  
Kurssimaksu 15,00 €

Tervetuloa liikkumaan luovasti! Kurs-  
silla tutustutaan erilaisiin sirkusväli-  
neisiin, tehdään tasapainoharjoitteita  
ja pidetään hauskaa rennossa ilma-  
piirissä. Aloituskerta 10.10. on kaikille  
avoin ja maksuton, jonka jälkeen voit  
jatkaa maksullisella kurssilla.

# SEINÄJOEN KANSALAI SOPISTON tapahtumalukuvuosi 2024-2025

## SYYSKUU

- Moomma Nurmoos \*
- Ilmiöiden yö, 6.9.2024 \*
- Kansalaistaitoviikko, viikko 36 / 2024 \*

## LOKAKUU

- Osaamine esihi -tapahtuma 3.10.2024
- Tilaa musiikille 4.10.2024 \*
- Vanhustenviikko 6.-13.10.2024 \*

## MARRASKUU

- Joulupostia ikäihmisille \*
- Valoa ei väkivaltaa -tapahtuma \*

## JOULUKUU

- Lasten ja nuorten joulurauhan julistus 13.12.2024 \*
- Jouluhuone viikot 50-51 / 2024

## HELMIKUU

- Rhythmaniac

## MAALISKUU

- Naistenpäivän tanssit
- ARMAS-festivaalit 18.-31.3.2025 \*

## HUHTIKUU

- 80-vuotisjuhluvuoden päätapahtuma 26.4.2025
- Näyttelyt, esitykset, tanssinäytökset ja oppilaskonsertit

## TOUKOKUU

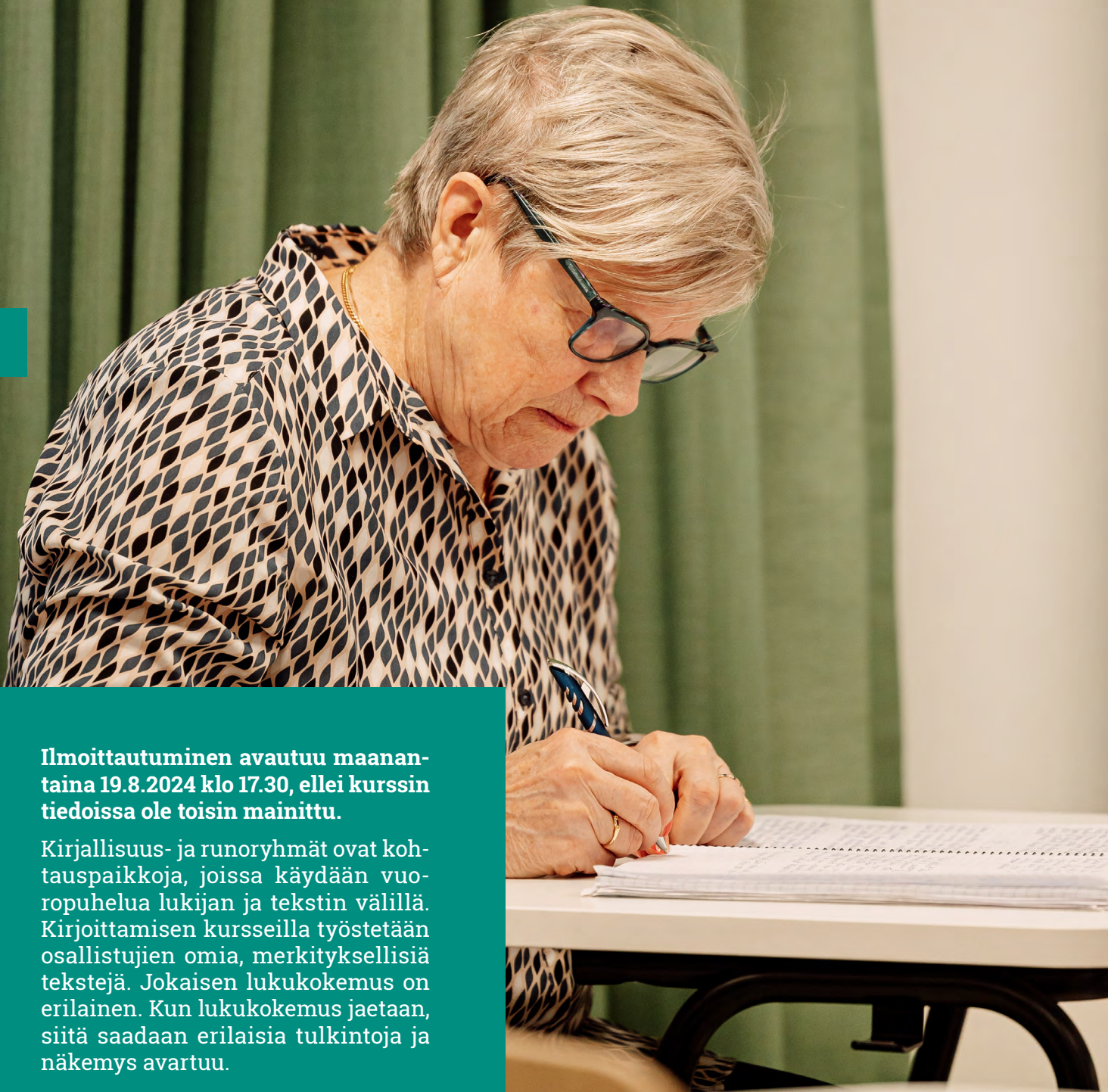
- Luovaamon toukokuu:  
Rhythmaniac, Luovaamofestarit ja Kuvataidenäyttely
- Pikkuprovinsi \*

\* olemme mukana tapahtumissa

## LAITA TAPAHTUMAT ITSELLESI MUISTIIN JO NYT!

Tiedotamme näistä ja kaikista muista  
tapahtumistamme nettisivuillamme:  
[seinajoki.fi/kansalaisopisto/tapahtumat](http://seinajoki.fi/kansalaisopisto/tapahtumat)

# KIRJALLISUUS JA KIRJOITTAMINEN



**Ilmoittautuminen avautuu maanantaina 19.8.2024 klo 17.30, ellei kurssin tiedoissa ole toisin mainittu.**

Kirjallisuus- ja runoryhmät ovat kohtaustapaikoita, joissa käydään vuoropuhelua lukijan ja tekstin välillä. Kirjoittamisen kursseilla työskentellään osallistujien omia, merkityksellisiä tekstejä. Jokaisen lukukokemus on erilainen. Kun lukukokemus jaetaan, siitä saadaan erilaisia tulkintoja ja näkemyksiä avartuu.

# Sanataide

## 30071 TALVEN SYLISSÄ

La 10.00-13.00  
8.2.2025

## 30081 KEVÄÄN SYLISSÄ

La 10.00-13.00  
12.4.2025

## 30091 KESÄN SYLISSÄ

La 10.00-13.00  
7.6.2025

## 30111 SYKSYN SYLISSÄ

La 10.00-13.00  
28.9.2024

Aarnikotkan kota  
Heli Orava, Terveystohtori,  
Kirjallisuusterapiaohjaaja,  
Ekspressiivisten taideterapeuttisten ryhmien ohjaaja,  
Kurssimaksu 25,00 €

Miltä vuodenaajat näyttävät, kuulostavat, maistuvat, tuoksuvat ja tuntuvat? Aistitaan vuodenaikoj kokonaisvaltaisesti ja poimitaan muistot talteen kirjoittamalla!

## 30421 PEIKOISTA PRINSESSOIHIN - SANATAIDEPAJA LAPSELLE + AIKUISELLE

La 10.00-15.00, Su 10.00-15.00  
Kansalaiskampus,  
C208, luokka, 2. krs  
16.-17.11.2024

Anne Syrjälä, sanataideohjaaja ja kirjoittaja  
Kurssimaksu 35,00 €

Vanhempi, isovanhempi tai kummi, astu mielikuvituksen ja sadun maailmaan lapsen kanssa. Tulkaa yhdessä luomaan ja kirjoittamaan tarinoita ohjattujen harjoitusten avulla. (Lapsen ikäsuositus 7 - 12 vuotta)

## 30801 PERHEIDEN SANASEIKKAILU

To 17.30-18.30  
Kansalaiskampus, B404, Taidetila (ikoni- ja posliinimaalaus), 4. krs  
24.10.-28.11.2024

Elena Lehdontie, Sanataideohjaaja ja varhaiskasvatuksen opettaja,  
Kurssimaksu 30,00 €

Sanataiteen iloa ja yhteisiä hetkiä mm. loruttelun, tarinan kerronnan ja nukketeatterin keinoin. Sanataide tarkoittaa tarinoita, sanaleikkejä, iloa, mielikuvitusta, loruja ja luovuuden riemua.

# Kirjallisuus ja kirjoittaminen

## 30811 LUKUPIIRI ABEILLE

La 11.15-13.30  
Kansalaiskampus,  
C110, luokka, 1. krs  
14.9.-7.12.2024, 18.1.-15.2.2025  
Merja Mäki, Kurssimaksu 40,00 €

Pääset tutustumaan ajankohtaisiin fiktiivisiin teksteihin ohjaajan opastuksella. Joskus tekstin pohjalta keskustele tekstianalyysin käsitteitä käyttäen, joskus teet luovia harjoituksia.

## 30404 LUKUPIIRI OPH YLISTARO

To 11.00-12.30  
Ylistaron monipalvelukirjasto  
5.9.-28.11.2024, 9.1.-8.5.2025  
Helinä Hautala,  
Kurssimaksu 30,00 €, OPH-hinta 15,00 €

Luemme laidasta laitaan sekä kotimaista että ulkomaista kirjallisuutta; välillä tartumme klassikoihin ja toisinaan tutustumme uudempaan kirjatuotantoon. Omia ehdotuksia-kin voi tehdä luettavasta. Valitsemme seuraavan kerran teoksen yhdessä.

## 30061 KESKIPÄIVÄN KIRJOITUSHETKI

Ke 11.00-13.30  
Kansalaiskampus,  
C110, luokka, 1. krs  
11.9.-20.11.2024, 8.1.-2.4.2025

Jussi Matilainen,  
sanataideohjaaja ja kirjailija,  
Kurssimaksu 63,00 €

Paljon kirjoittaneille ja kirjoittamisesta vasta haaveileville. Virikkeitä, oman tyylin etsimistä, tietoa, palautetta ja vuorovaikutusta. Suomenkielisille teksteille. Kurssikerran tunteista kolme on luokassa ja yksi sähköpostin välityksellä.

## 30241 ELÄMÄ TARINAKSI - JATKOKURSSI

La 9.00-12.00  
Kansalaiskampus,  
C208, luokka, 2. krs  
7.9.-26.10.2024, 11.1.-8.3.2025

Anne Syrjälä,  
sanataideohjaaja ja kirjoittaja,  
Kurssimaksu 40,00 €

Työpaja (4 kokoontumiskertaa) sinulle, joka olet saanut elämäkerta-kirjoittamisesta käyntiin ja kaipaat li-

säopastusta ja palautetta. Olet käynyt Elämä tarinaksi -kurssin tai sinulla on vastaavat perustiedot elämäkerta-kirjoittamisesta.

## 30301 SURUN TYÖSTÄMISTÄ KIRJOITAMALLA

La 9.00-17.00  
Kansalaiskampus, C112,  
Pienryhmätila, 1.krs  
21.9.2024  
Pia Ylitalo,  
saattohoitaja ja kirjailija  
Kurssimaksu 30,00 €

Haluatko kokeilla kirjoittamisen merkitystä surun käsittelyssä ja hallitsemisessä? Yhden päivän kestävällä lyhytkurssilla opit tunnistamaan suruasi vaikuttavia asioita ja jäsentelemään niitä kirjallisesti eri näkökulmista.

## 30401 IRROTELLAAN KIRJOITELLEN - SYKSY

5.-6.10.2024

## 30411 IRROTELLAAN KIRJOITELLEN - KEVÄT

15.-16.3.2025

La 9.00-15.00, Su 9.00-15.00

Kansalaiskampus,  
C208, luokka, 2. krs  
Anne Syrjälä,  
sanataideohjaaja ja kirjoittaja  
Kurssimaksu 40,00 €

Monipuolisia luovan kirjoittamisen harjoituksia kaikenlaisille kirjoittajille. Tule mukaan, laske luovuutesi liikkeelle ja hädä kirjoitusjumit!

## 30501 ELÄMÄKERRALLINEN KIRJOITTAMINEN (INTENSIIVIKURSSI)

La 10.00-15.00  
Seinäjoen lukio, luokka B217  
26.4.2025

Merja Mäki,  
Kurssimaksu 30,00 €

Kirjoitat kurssilla eletystä elämästäsi tai sukusi vaiheista. Kirjoitamme yhden pohtivan asiatekstin ja yhden kuvitteellisen kertomuksen. Virittelemme luovuutta. Pääset keskustelemaan ja kuulemaan elämäkerrallisesta kirjoittamisesta.

## 30521 KIRJOITA OMA KIRJA!

Ke 17.30–19.00

Kansalaiskampus,

B317, luokka, 3. krs

4.9.–27.11.2024, 8.1.–16.4.2025

Miia Mäki-Ikola,

tradenomi (yamk), artesaani,

Kurssimaksu 63,00 €

Sinulla on jo kirjan aihe tai haluat kirjoittaa elämäkertasi, mutta et tiedä, miten sen teknisesti toteutat! Tämä kurssi vastaa siihen!

## 30901 KIRJOITTAMISEN ILOA, SYKSY

5.9.–10.10.2024

## 30911 KIRJOITTAMISEN ILOA, KEVÄT

6.3.–10.4.2025

To 18.00–19.30

Kansalaiskampus,

B317, luokka, 3. krs

Elena Lehdontie,

Sanataideohjaaja

Kurssimaksu 35,00 €

Kurssilla herätellään luovuus esiin ja kirjoitusharjoitusten motivoimana luodaan erilaisia, lyhyitä tekstejä. Saat olla vasta-alkaja tai jo konkari-kirjoittaja.

## 30202 KIRJOITTAJARYHMÄ NURMO

Ke 18.00–20.15

Hyllykallion koulu

4.9.–27.11.2024, 8.1.–9.4.2025

Jussi Matilainen,

sanataideohjaaja ja kirjailija

Kurssimaksu 73,00 €

Paljon kirjoittaneille ja kirjoittamisesta vasta haaveileville. Virikkeitä, oman tyylin etsimistä, tietoa, palautetta ja vuorovaikutusta. Suomenkielisille teksteille. Viikon tunneista kaksi on luokassa ja yksi sähköpostin välityksellä.

# Tuntiopettajien perehdytys

Seinäjoen kansalaisopisto järjestää maksuttomia perehdytysinfoja tuntiopettajille.

Perehdytysinfoissa käsitellään mm. tuntiopettajien työsuhteasioita, yleisiä ohjeita, ajankohtaisia koulutuksia ja teemoja.

Kaikki perehdytysinfot ovat saman sisältöiset. Infot järjestetään Teams-alustalla.

Syksyn 2024 perehdytysinfot: keskiviikkona 28.8. klo 16.30 ja keskiviikkona 25.9. klo 10.00.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:

Hallintokoordinaattori Johanna Lehtisaari

## Avoin infotilaisuus tuntiopettajuudesta kiinnostuneille keväällä 2025!

Avoin infotilaisuus on suunnattu kaikille, jotka ovat kiinnostuneita tuntiopettajuudesta Seinäjoen kansalaisopistolla. Tilaisuudessa käydään läpi tuntiopettajan työtehtäviä ja mahdollisuuksia tuntiopettajana toimimiseen. Tilaisuus on maksuton kaikille ja järjestetään Teams-alustalla. Infotilaisuuden jälkeen voit ilmoittaa kiinnostuksesta ja osaamisesta kouluttajille.

Voit ilmoittautua tilaisuuteen kurssikoodilla 00006 Avoin infotilaisuus tuntiopettajuudesta kiinnostuneille opistopalvelut.fi/seinajoki.

Lisätiedot: Apulaisrehtori Satu Heikkinen

# KUVATAITEET JA KUVALLINEN ILMAISU

**Ilmoittautuminen avautuu maanantaina 19.8.2024  
klo 17.00, ellei kurssin tiedoissa ole toisin mainittu.**

Kuvataiteen keinoin havaitaan ja hahmotetaan maailmaa ja ilmaistaan itseä. Samalla tutustutaan visuaaliseen kulttuuriin ja siinä osana olemiseen. Kurseilla kokeillaan uusia tekniikoita, tai löydetään tuoreita näkökulmia siihen, mitä jo osataan. Voi vaikkapa tarttua siveltimeen, muotoilla veistoksen, vedostaa grafiikkaa - kertoa tarinoita kuvilla tai tutustua tunteisiin värien ja muotojen kautta.

Kurssit tarjoavat useita tapoja oppia kuvallista ilmaisua, Tutustu tekemiseen tarjoaa lyhyen piipahduksen aiheen harrastamiseen, Lapsen kanssa -kurseilla on aikuisen ja lapsen yhteisen taiteilun iloa.

## Tutustu tekemiseen

Kurssit tarjoavat helpon tavan tutustua eri kuvataidetekniikoihin. Kurssit on suunniteltu kaikille kuvataiteesta kiinnostuneille. Tervetuloa!

### 50061 TUTUSTU TEKEMISEEN: HIILIPIRRROS

Ke 17.00-20.00

Kansalaiskampus, B408,  
Taidetila Akkuna (piirustus ja  
maalauk), 4. krs  
15.-22.1.2025

Maria Kallioniemi, TaM,  
kuvataideopettaja  
Kurssimaksu 30,00 €

Opi hiilipiirroksen tekniikkaa ja löydä herkkää ja vahvaa piirrostälkeä, jota hiilellä saa aikaan.

### 50081 TUTUSTU TEKEMISEEN: MAALAA AKRYYLIVÄREILLÄ KEVÄÄLLÄ

La 11.00-13.15

Kansalaiskampus, B408,  
Taidetila Akkuna (piirustus ja  
maalauk), 4. krs  
8.2.2025

Pasi Ojajärvi, kuvataideopettaja  
Kurssimaksu 20,00 €

Löydä itsestäsi taiteilija ja opi uutta ilmaisutapaa. Maalaa taulu akryyliväreillä. Ota mukaasi maalustarvikkeet ja maalaukspohjat.

### 52241 TUTUSTU TEKEMISEEN: GELLI-PAINANTAA, ALOITTELIJAT

La 11.00-15.30

Kansalaiskampus, B408,  
Taidetila Akkuna (piirustus ja  
maalauk), 4. krs  
9.11.2024

Niina Keltämäki  
Kurssimaksu 30,00 €

Opit miten gellilaattaa käsitellään ja säilytetään, mitä värejä voit käyttää, miten luot upeita monotypioita helposti ja nopeasti muutamilla perusvälineillä.

### 52001 TUTUSTU TEKEMISEEN: GRAFIIKKAA PVC-JA LINOPAINANNALLA

La 10.00-14.00

Kansalaiskampus, C006,  
Grafiikka- ja taidetila, 0. krs  
30.11.2024

Pirkko Ogawa,  
grafiikan tuntiopettaja  
Kurssimaksu 20,00 €

Tule tutustumaan PVC- ja linopainannalla tehtävään grafiikkaan. Materiaaleja voi ostaa opettajalta.

### 52031 TUTUSTU TEKEMISEEN: GRAFIIKKAA KEKO- PEHMEÄPOHJALLA

La 10.00-14.00

Kansalaiskampus, C006,  
Grafiikka- ja taidetila, 0. krs  
21.9.2024

Pirkko Ogawa,  
grafiikan tuntiopettaja  
Kurssimaksu 20,00 €

Tule tutustumaan keko pehmeäpohjalla tehtävään grafiikkaan. Materiaaleja voi ostaa opettajalta.

### 52041 TUTUSTU TEKEMISEEN: GRAFIIKKAA MONOTYPIALLA

La 10.00-14.00

Kansalaiskampus, C006,  
Grafiikka- ja taidetila, 0. krs  
8.2.2025

Pirkko Ogawa,  
grafiikan tuntiopettaja  
Kurssimaksu 20,00 €

Tule kokeilemaan maalauksellista grafiikkaa. Materiaaleja voi ostaa opettajalta

## Kuvataiteet

### 50131 MUOTOKUVA

Ti 18.00-19.30

Kansalaiskampus, B404,  
Taidetila (ikoni- ja posliini-  
maalauk), 4. krs  
10.9.-3.12.2024

Jenni Alkio

Kurssimaksu 45,00 €

Tule oppimaan kasvokuvien piirtämistä! Opit hahmottamaan kasvojen anatomiaa, mittasuhteita ja varjostamista, sekä valitsemaan hyvän mallikuvan, joka on ensi askel onnistuneen muotokuvan piirtämiseen. Oppimateriaali on pilkottu pieniin osiin yksinkertaisilla ja monipuolisilla harjoitustehtävillä, joten kurssi soveltuu hyvin myös aloittelijoille. Harjoitustehtävien lisäksi kurssilla toteutetaan 1-3 valmista muotokuva-teosta.

### 50001 KUVATAIDE 3

La 10.00-16.00, Su 10.00-16.00

Luovaamo kuvataide,  
Taidekoulu Oiva,  
Pellervonkatu 6, 60100 Seinäjoki  
21.9.-24.11.2024, 11.1.-6.4.2025

Vierailevia opettajia  
Kurssimaksu 85,00 €

Kurssi on tarkoitettu pidemmälle ehtineille taiteen opiskelijoille. Jokaisessa viikonlopussa on opettajana vieraileva taiteilija ja kuvataiteen teemoja käsitellään monipuolisesti, kunkin opettajan erikoistumisen mukaan. Voit osallistua myös yksittäisenä viikonloppuna ä 35 €.

### 50031 KUVATAIDETTA 80 VUODEN AJALTA

Ti 9.45-12.00

Kansalaiskampus, B408,  
Taidetila Akkuna (piirustus ja  
maalauk), 4. krs  
10.9.-27.11.2024, 8.1.-8.4.2025

Maria Kallioniemi, TaM,  
kuvataideopettaja  
Kurssimaksu 50,00 €

Tutustu kuvataiteen tekijöihin ja ilmiöihin 80 vuoden ajalta. Jokaisella kerralla myös tehdään kuvallinen harjoitus piirtäen tai maalaten, päivän teemaan liittyen. Välineet sisältyvät kurssimaksuun.





## 50123 KUVATAIDE PERÄSEINÄJOKI

Ti 18.00–20.15

Toivolanrannan koulu, yläkoulu,  
kuvataideluokka  
3.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025  
Päivi Anttila, kuvataiteilija,  
kuvataideopettaja  
Kurssimaksu 73,00 €

Toteuta omia ajatuksiasi ja aiheitasi kuvataiteen keinoin. Kurssilla saat henkilökohtaista ohjausta. Ryhmässä saa innostusta tekemiseen. Soveltuu kaiken tasoisille harrastajille. Ota omat välineet ja materiaalit mukaan. Opettaja neuvoa myös näissä asioissa tarvittaessa. Luokka YK03 (kuvataideluokka).

## Piirustus ja maalaus

### 50191 PIIRUSTUS

To 17.15–19.45

Kansalaiskampus, B408,  
Taidetila Akkuna  
(piirustus ja maalaus), 4. krs  
5.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025  
Maria Kallioniemi,  
kuvataideopettaja  
Kurssimaksu 73,00 €

Piirtämisen peruskurssi. Soveltuu vasta-alkajalle, mutta myös pidempään piirtäneelle. Harjoittele piirtämistä monien tehtävien avulla, käyttäen eri tekniikoita ja löydä varmuutta omaan käsialaan. Tutkimme valoa, varjoa, viivoja, muotoa ja sommittelua. Teemme sekä nopeita että pidempikestoisia tehtäviä.

OPH

### 51181 AKVARELLIMAALAU SYKSYLLÄ

2.9.–25.11.2024

### 51191 AKVARELLIMAALAU KEVÄÄLLÄ

13.1.–14.4.2025

Ma 18.30–20.45  
Kansalaiskampus, B408,  
Taidetila Akkuna  
(piirustus ja maalaus), 4. krs  
Pasi Ojajärvi, kuvataideopettaja  
Kurssimaksu 55,00 €,  
OPH-hinta 25,00 €

Tällä kurssilla opiskelemme akvarellimaalauksen perusteita. Opi sommittelua ja tutustut maalarin värioppiin. Ota mukaasi ensimmäiselle kerralle luonnostelu- ja maalausvälineesi. Kurssi sopii aloittelijoille ja akvarellia harrastaneille.

OPH

## 51201 ABSTRAKTI MAALAU

Su 11.00–14.15

Kansalaiskampus, B408,  
Taidetila Akkuna  
(piirustus ja maalaus), 4. krs  
8.9.–1.12.2024, 12.1.–13.4.2025  
Jukka Nokua, kuvataiteilija  
Kurssimaksu 45,00 €

Opiskele abstraktia maalaamista, kokeile erilaisia tekniikoita ja herätä kiinnostus maalaamiseen. Abstraktissa maalaamisessa hyödynnetään erilaisia maalausvälineitä pensselistä pesusieneen. Ota mukaan omat akryyilivärit sekä siveltimet (muutama perusväri riittää). Maalauskartongit saat hankittua paikan päältä pientä materiaalimaksua vastaan.

### 51221 ÖLJY- JA AKRYYLIVÄRIMAALAU 1 YRITYSKESKUKSESSA

Ke 18.30–21.00

Yrityskeskus  
4.9.–27.11.2024, 8.1.–9.4.2025

### 51231 ÖLJY- JA AKRYYLIVÄRIMAALAU 2 YRITYSKESKUKSESSA

To 18.00–20.30

Yrityskeskus  
5.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025

### 51271 ÖLJY- JA AKRYYLIMAALAU 3, AAMUPÄIVÄ YRITYSKESKUKSESSA

Pe 11.00–13.15

Yrityskeskus  
6.9.–29.11.2024, 10.1.–11.4.2025  
Perjantaiamupäivän työpajaluon-  
teinen maalausryhmä.

### 51254 ÖLJY- JA AKRYYLIVÄRIMAALAU KITINOJALLA

Ti 19.00–21.15

Kitinojan koulu  
3.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025

### 51264 ÖLJY- JA AKRYYLIVÄRIMAALAU YLISTAROSSA

Pe 18.00–20.30

Ylistaron koulukeskus  
6.9.–29.11.2024, 10.1.–11.4.2025

Pasi Ojajärvi, kuvataideopettaja  
Kurssimaksu 73,00 €

Maalauskurssi, jossa opiskelet värioppia ja sommittelua. Saat ohjausta käytännön työskentelyyn. Kurssilla käytät omia öljy- tai akryyilivärejäsi. Ota mukaan haluamasi

piirustus- ja maalausvälineet, perilehtiöt tai maalausohjat. Kurssi sopii sekä aloittaville että maalausta harrastaneille.

## 51301 IKONIMAALAU 1

Ti 15.30–17.45

Kansalaiskampus, B404,  
Taidetila ( ikoni- ja posliini-  
maalau), 4. krs  
10.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025  
Satu Ojala, ohjaava artesaani  
Kurssimaksu 73,00 €

Ikonimaalauskurssi sopii aloittaville ja aiemmin harrastaneille. Maalaamme maaväreillä ja kananmunatemperalla liidutetulle ikonilaudalle. Opi ikonin maalaustekniikat, valot ja varjot kasvoissa sekä vaatteissa, värioppia, piirtämistä, pensselin käyttöä sekä ihanat kultaustekniikat. Opi myös valmistamaan ikonilaudan. Lähetämme tarvikelistan ja hankintapaikat ilmoittautuneille etukäteen. Tarvikkeita voit ostaa myös opettajalta.

## Grafiikka

### 52051 GRAFIIKAN PERUSTEET

La 10.00–15.30, Su 10.00–15.30

Kansalaiskampus, C006,  
Grafiikka- ja taidetila, 0. krs  
22.–30.3.2025

Pirkko Ogawa,  
grafiikan tuntiopettaja  
Kurssimaksu 50,00 €

Grafiikka on taiteenlaji, jossa kuva painetaan laatalta, johon se on erilaisin menetelmin työstetty. Grafiikan perusteet kurssilla tutustut monipuolisesti grafiikkaan teoriassa ja käytännön harjoituksissa. Kurssi on tarkoitettu vasta-alkajille ja pidempään grafiikkaa tehneille.

### 52221 GRAFIIKAN TYÖPAJAVIIKONLOPUT

La 11.00–15.45, Su 11.00–15.45

Kansalaiskampus, C006,  
Grafiikka- ja taidetila, 0. krs  
7.9.–24.11.2024, 18.1.–13.4.2025

Pirkko Ogawa,  
grafiikan tuntiopettaja  
Kurssimaksu 85,00 €

Kurssi on tarkoitettu sekä vasta-alkajille että pidempään grafiikkaa tehneille. Kurssilla tutustut perinteisiin ja uudempiin grafiikan työmenetelmiin. Materiaaleja voit ostaa opettajalta. Kurssi kokoontuu kerran kuukaudessa päivämäärien mukaan.



# Keramiikka ja kuvanveisto

## 54001 KERAMIIKKAA SENIOREILLE

Ma 14.00–17.00

Kansalaiskampus, B415,  
Taidetila (Keramiikka), 4. krs  
2.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025  
Tiina Laasonen, kuvanveistäjä, AmO  
Kurssimaksu 113,00 €

Kurssi on keramiikkaa senioreille, aloittelijoille ja aiemmin harrastaneille. Materiaalit hankimme kurssilla oman kulutuksen mukaan (n. 60€). Polttomaksu (30 €) sisältyy kurssimaksuun.

## 54101 KERAMIIKAN PERUSOPINNOT SYKSYLLÄ

5.9.–28.11.2024

Kurssimaksu 80,00 €

## 54121 KERAMIIKAN PERUSOPINNOT KEVÄÄLLÄ

9.1.–10.4.2025

Kurssimaksu 83,00 €

To 17.00–20.00

Kansalaiskampus, B415,  
Taidetila (Keramiikka), 4. krs  
Niina Keltamäki

Keramiikan perusteet aloittajille. Kurssilla opit käsin rakentamisen ja dreijauksen perusteita sekä värjäys- ja lasitustekniikoita. Materiaalit hankit kurssilla oman kulutuksesi mukaan (ka. noin 30 €). Polttomaksu (20 €) sisältyy kurssimaksuun.

## 54141 KERAMIIKAN JATKO-OPINNOT

Ke 17.00–20.00

Kansalaiskampus, B415,  
Taidetila (Keramiikka), 4. krs  
4.9.–27.11.2024, 8.1.–9.4.2025  
Tiina Laasonen, kuvanveistäjä, AmO  
Kurssimaksu 115,00 €

Keramiikan jatko-opinnot keramiikkaa aiemmin harrastaneille. Materiaalit hankitaan kurssilla oman kulutuksen mukaan (ka. 60€). Polttomaksu (30 €) sisältyy kurssihintaan.

## 54161 KERAMIIKAN 10-LUOKKA

Ma 17.00–20.00

Kansalaiskampus, B415,  
Taidetila (Keramiikka), 4. krs  
2.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025  
Tiina Laasonen, kuvanveistäjä, AmO  
Kurssimaksu 115,00 €

Keramiikan syventävät jatko-opinnot sinulle, joka olet harrastanut keramiikkaa pitkään ja hallitset keramiikan prosesseja eri tekniikoilla niin, että kykenet työskentelemään itsenäisesti. Materiaalit hankitaan kurssilla oman kulutuksen mukaan (n. 60€). Polttomaksu (30 €) sisältyy kurssimaksuun.

## 54241 KUVANVEISTO

Ti 17.00–20.00

Kansalaiskampus, B415,  
Taidetila (Keramiikka), 4. krs  
3.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025  
Tiina Laasonen, kuvanveistäjä,  
AmO Kurssimaksu 115,00 €

Kurssilla tutustut kuvanveiston historiaan ja nykypäivään. Opit mallimuovailua, eri materiaalien käyttöä sekä muotti- ja valutekniikoita. Sopii kaikille kuvataiteesta kiinnostuneille. Materiaaliopastus ensimmäisellä opintokerralla. Polttomaksu (30 €) sisältyy kurssimaksuun.

## 54102 KERAMIIKKAA NURMOSSA

To 18.00–21.00

Hyllykallion koulu,  
teknisen työn luokka  
5.9.–28.11.2024, 9.1.–17.4.2025  
Anneli di Francis, keraamikko,  
kuvataiteilija Kurssimaksu 110,00 €

Kurssilla valmistat keramiikkaesineitä ja -veistoksia eri työmenetelmillä. Kurssi sopii aloittelijoille ja jatkaajille. Luokka tn-käsityöluokka C203. Käynti ulko-ovesta C7. Polttomaksu (25 €) sisältyy kurssimaksuun.

## 54112 KERAMIIKKAA NURMOSSA 2

Ke 18.00–21.00

Hyllykallion koulu,  
teknisen työn luokka  
4.9.–27.11.2024, 8.1.–9.4.2025  
Anneli di Francis, keraamikko,  
kuvataiteilija Kurssimaksu 110,00 €

Keramiikkaa kaikille, aloittelijoista kokeneempiin. Opit valmistamaan, koristelemaan ja lasittamaan käyttökeramiikkaa, veistoksia ja koruja. Tarvikkeiden tilauksesta sovitaan ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Polttomaksu (25€) sis. kurssimaksuun.

## 54183 LUOVASTI SAVESTA PERÄSEINÄJOKI

Ti 17.30–20.00

Luoman koulu  
10.9.–3.12.2024, 8.1.–8.4.2025  
Raija Jykelä  
Kurssimaksu 103,00 €

Kurssilla voit valmistaa saviesineitä eri tekniikoilla. Voit tehdä koriste-esineitä kotiin ja puutarhaan sekä käyttökeramiikkaa korkean polton savesta. Polttomaksu 30e sisältyy kurssimaksuun.

## Lasitaide ja posliininmaalauk

### 53321 POSLIINIMAALAUK A

Ke 13.30–16.00

11.9.–27.11.2024, 8.1.–9.4.2025

### 53341 POSLIINIMAALAUK B

Ke 16.00–18.30

11.9.–27.11.2024, 8.1.–9.4.2025

Yrityskeskus

Leena Rantavuori,  
posliininmaalauksohjaaja  
Kurssimaksu 93,00 €

Kurssilla opit posliininmaalauksen eri tekniikoita vesiliukoisilla maalauksineillä ja lysteriillä. Kurssi sopii aloittelijoille ja pidempään harrastaneille. Kurssitöiden polttomaksu (20e) sisältyy kurssimaksuun.

### 53361 POSLIINIMAALAUKSEN JATKOT

Ke 16.00–18.30

Yrityskeskus

16.4.–28.5.2025

Leena Rantavuori,  
posliininmaalauksohjaaja  
Kurssimaksu 45,00 €

Kurssi on jatkokurssi, jossa keskitytään posliininmaalauksen erityistekniikoihin. Kurssi soveltuu maalajille, jotka jo hallitsevat posliininmaalauksen perustaidot ja omistavat tarvittavat maalaustarvikkeet. Polttomaksu (10e) sisältyy kurssimaksuun.

## Huomasithan,

että tarjoamme myös opintopistekursseja, joilta on mahdollista saada virallinen opintopistetytety suoritusmerkintä.

Lisätietoja s. 5.

## 53101 LASITAIDE A

Ti 14.45-17.45

Kansalaiskampus, C006,  
Grafiikka- ja taidetila, 0. krs  
1.10.-3.12.2024, 14.1.-25.3.2025

## 53111 LASITAIDE B

Ti 18.00-21.00

Kansalaiskampus, C006,  
Grafiikka- ja taidetila, 0. krs  
1.10.-3.12.2024, 14.1.-25.3.2025

## 53314 LASITAIDE YLISTAROSSA

Ma 18.00-21.00

Ylistaron koulukeskus,  
Luokka 043, 0. krs.  
23.9.-25.11.2024, 13.1.-24.3.2025

Teija Takala, lasिताiteilija

Kurssimaksu 75,00 €

Kurssilla teet tasolasiteoksia, tiffan-tyttöitä, lamppuja, lasivateja, koruja sekä mosaiikkitoita oman valinnan mukaan. Kurssille voi osallistua sekä vasta-alkajat että pidempään harrastaneet. Voit osallistua lapsesi kanssa, mutta muistathan tällöin ilmoittaa myös lapsen omana osallistujana. Sulatustöistä peritään polttomaksu tehtyjen töiden määrän mukaan.

## Muu kuvataide

### 52251 GELLI-PAINANTAA, EDISTYNEILLE

La 11.00-15.30, Su 11.00-15.30  
Kansalaiskampus, B408, Taidetila  
Akkuna (piirustus ja maalaus), 4. krs  
22.-23.3.2025  
Niina Keltamäki  
Kurssimaksu 35,00 €

Tällä kurssilla opit syventämään gellipainamisen eri tekniikoita. Kurssilla suunnitellaan ja toteutetaan oma taiteellinen teos gellitekniikalla. Kurssilla saat uusia ideoita ja vinkkejä tekniikan hyödyntämiseen.

### 51371 VÄRIKÄSTÄ KALLIGRAFIAA JA PAINOTEKNIIKOITA, PÄIVÄPAJA



Ti 11.00-15.00

Kansalaiskampus, B415,  
Taidetila (Keramiikka), 4. krs  
10.9.-15.10.2024

Marika Koskimäki, kuvataiteilija  
Kurssimaksu 45,00 €

Kurssilla opit piirtämään metallite-  
rällä ja musteella sekä muilla väli-  
neillä paperille kirjaimia ja tekstejä.

Kurssilla valmistat käsin kalligrafioi-  
dun taulun, jossa käytät käsin kirjoi-  
tusta ja luovaa värien käyttöä.

### 51251 HYVÄÄ OLOA TAITEILLEN

1.2.2025

### 51261 HYVÄÄ OLOA TAITEILLEN 2

10.5.2025

La 13.00-15.15

Kansalaiskampus, B404, Taidetila  
(ikoni- ja posliinimaalaus), 4. krs  
Marjaana Araneva, Kohtaamistai-  
de® ohjaaja Kurssimaksu 20,00 €

Pysähdy ja nauti moniaistisesta  
hyvinvointipäivästä! Tutustumme  
Kohtaamistaide® -työskentelyyn,  
joka tarjoaa moniaistisen, kokemuk-  
sellisen ja vuorovaikutuksellisen  
hyvän olon hetken. Aikaisempaa  
taidekokemusta ei tarvitse olla.

### 54401 KASVURYHMÄ: SIELUKKAAN VETELEHTIMISEN TAITO - OLE HYVÄ ITSELLESI

OPH

Ti 17.30-19.45

Yrityskeskus  
10.9.-3.12.2024, 28.1.-6.5.2025  
Heli Orava, Terveystoimittaja,  
Kirjallisuusterapiaohjaaja,  
Taideterapeuttisten ryhmien ohjaaja  
Kurssimaksu 65,00 €,  
OPH-hinta 38,00 €

Löydä rauhoittumisen ja hiljentymisen  
ärelle luovuuden elementtien  
avulla: kirjoittaminen, maalaaminen,  
musiikki ja liike ohjaavat lempeästi  
omien luovien voimien alkulähteelle.  
Mitään ns. taiteellisia taitoja ei tarvita  
ennalta.

### 54421 TUNNETAIDEMAALAU

Ma 19.30-21.00

Luovaamo kuvataide,  
Taidekoulu Oiva,  
Pellervonkatu 6,  
60100 Seinäjoki  
2.9.-25.11.2024, 6.1.-7.4.2025  
Päivi Anttila, kuvataiteilija,  
kuvataideopettaja  
Kurssimaksu 60,00 €

Tule maalaamaan nyt-hetken tun-  
teesi esiin. Sinulla ei tarvitse olla  
aiempaa kokemusta maalaamisesta.  
Maalaamalla voit käsitellä pinnassa  
olevia tunteita tai löytää tunteita, jot-  
ka olivat piilossa sisälläsi.

## 51241 KOHTAAMISTAIDE®

Ma 18.00-20.15

Kansalaiskampus, B404, Taidetila  
(ikoni- ja posliinimaalaus), 4. krs  
16.9.-11.11.2024  
Marjaana Araneva,  
Kohtaamistaide®-ohjaaja  
Kurssimaksu 55,00 €

Ryhmälähtöinen kuvataidetyösken-  
tely tarjoaa voimauttavia kohtaami-  
sia taiteen äärellä. Tavoitteellinen  
ja strukturoitu Kohtaamistaide®  
pohjautuu japanilaiseen Clinical Art  
-systeemiin. Työskentelyssä koros-  
tuu yllätyksellisyys, moniaistisuus,  
tekemisen ilo, kokemuksellisuus ja  
vuorovaikutus. Alussa virittäydytään  
päivän teemaan moniaistisesti. Tä-  
män jälkeen jatkamme työskentelyä  
piirtäen ja maalaten.

## 55101

### KUVATAIDETERAPEUTTINEN RYHMÄ SYKSY

3.9.-26.11.2024

## 55111

### KUVATAIDETERAPEUTTINEN RYHMÄ KEVÄT

14.1.-8.4.2025

Ti 17.30-20.30

Kansalaiskampus,  
B408, Taidetila Akkuna, 4. krs  
Regina Ketomäki  
Kurssimaksu 80,00 €

Luova työskentely toimii itseilmai-  
sun keinona tunteiden tunnistami-  
sessa, nimeämisessä sanallistami-  
sessa ja jäsentelyssä. Maalaten ja  
piirtäen kerromme tarinaa itsestä-  
me itsemme ja mahdollistamme  
tunteille ja ristiriidoille symbolisen  
muodon. Voit käsitellä sekä kuor-  
mittavia että vahvistusta ja tukea  
tarvitsevia kokemuksia ja tunteita.  
Osallistuaksesi sinun ei tarvitse  
omata taiteellista harrastuneisuut-  
ta eikä osata piirtää; toiminnalle ei  
aseteta esteettisiä tavoitteita. Ryh-  
mässä saat sekä ohjaajan tarjoaman  
tuen että osallistujien vertaistuen.

## ERITYIS- KUVATAIDERYHMÄT

### 55001 ERITYISTAIIDETYÖPAJA LOUHENKATU SYKSY

To 16.00-17.30  
Louhenkadun  
asumispalveluyksikkö/Kerhotila  
5.9.-28.11.2024

### 55021 ERITYISTAIIDETYÖPAJA LOUHENKATU KEVÄT

To 16.00-17.30  
Louhenkadun  
asumispalveluyksikkö/Kerhotila  
9.1.-10.4.2025

### 55031 ERITYISTAIIDETYÖPAJA SENNULA SYKSY

To 12.00-13.30  
Eskoon Kaarisilta  
5.9.-28.11.2024

### 55041 ERITYISTAIIDETYÖPAJA SENNULA KEVÄT

To 12.00-13.30  
Eskoon Kaarisilta  
9.1.-10.4.2025

### 55081 ERITYISTAIIDETYÖPAJA LOUHI SYKSY

Ke 16.00-17.30  
Asumisyksikkö Louhi  
4.9.-27.11.2024

### 55091 ERITYISTAIIDETYÖPAJA LOUHI KEVÄT

Ke 16.00-17.30  
Asumisyksikkö Louhi  
8.1.-9.4.2025

Pasi Ojajärvi, kuvataideopettaja  
Kurssimaksu 45,00 €,  
OPH-hinta 28,00 €

Erityistaidetyöpajassa harrastamme virikkeellistä taiteilua. Voit piirtää, maalata ja kokeilla myös muita kuvataidetekniikoita opettajan ohjauksessa. Erityiskuvataidetyöpaja sopii erityisopiskelijoille ja muillekin.

## Kuvataide: lapset ja nuoret

### 52231 ILOA PAINOKUVIOISTA, 8-16 V

Ma 16.00-18.30  
Kansalaiskampus, C006,  
Grafiikka- ja taidetila, 0. krs  
9.9.-25.11.2024, 13.1.-24.3.2025  
Pirkko Ogawa,  
grafiikan tuntiopettaja  
Kurssimaksu 88,00 €

Kurssilla painetaan kuvia, tekstejä ym. paperille, kankaalle, puulle jne. Voit painamalla tehdä jotain uutta tai uudistaa jo käytössä olevaa. Kurssi sopii vasta-alkajille.

### 51351 LAPSEN KANSSA: ARKKITEHTUURIPAJA

Ke 17.30-19.00  
Kansalaiskampus, C006,  
Grafiikka- ja taidetila, 0. krs  
4.9.-27.11.2024  
Mia Kellberg-Hakala, arkkitehti  
SAFA, arkkitehtuurikasvattaja  
Kurssimaksu 35,00 €

Arkkitehtuuripaja on kurssi aikuiselle ja lapselle (4-6 v.). Arkkitehtuuripajassa tutustut leikin, sadutuksen, askartelun, rytmittelyyn, liikkeen ja rakentelun keinoin arkkitehtuurin peruskäsitteisiin. Opit asioita väristä, muodosta, valosta, massasta ja tilasta. Kurssihinta sisältää yhden aikuinen-lapsi parin ja 8€ materiaa-  
limaksun.

### 51441 ARKKITEHTUURIKERHO (7-12 V.)

Ke 16.00-17.30  
Kansalaiskampus, C006,  
Grafiikka- ja taidetila, 0. krs  
4.9.-4.12.2024, 8.1.-23.4.2025  
Mia Kellberg-Hakala, arkkitehti  
SAFA, arkkitehtuurikasvattaja  
Kurssimaksu 73,00 €

Arkkitehtuurikerhossa suunnittelet ja rakennat erilaisilla tekniikoilla mielikuvituksellisia esineitä, tiloja, rakennuksia ja kaupunkeja. Kerhossa tutustut arkkitehtuurin peruskäsitteisiin, kuvataiteen eri tekniikoihin sekä rakennettuun ympäristöön havainnoiden ympäristöä esimerkiksi aistien avulla, maalaten, rytmittellen ja valokuvaten.

## 57111 MINIATYYRIMAAILMAT JA SCHLEICH

La 10.00-13.00, Su 10.00-13.00  
Kansalaiskampus,  
B408, Taidetila Akkuna  
(piirustus ja maalaus), 4. krs  
26.-27.10.2024  
Inu Myrrys,  
Kurssimaksu 35,00 €

Tule rakentelemaan pienoiskoossa tavaroita ja tarvikkeita tai haluamillesi leluille, minimaalimoihin tai Schleich-hevosillesi. Rakennamme mielikuvituksella ja malleista haluamiasi asioita aina talleista tarvikkeisiin. Käytettävät materiaalit sisältyvät kurssin hintaan. Kurssi on suunnattu n. 9-15 -vuotiaalle.

## 57101 PÄÄSIÄISEN TRULLIPAJA

Ke 17.30-19.30  
Kansalaiskampus,  
B408, Taidetila Akkuna  
(piirustus ja maalaus), 4. krs  
16.4.2025  
Rissa Leena  
Kurssimaksu 40,00 €

Aikuinen, haluatko välttää höyhen-sotkun kotona? Askarrellaan yhdessä virpomisoksia ja muita koristeita pääsiäiseksi! Ota mukaan pajunoksia, teippiä ja koristelutarvikkeita. Kaikenlaiset kierrätysmateriaalitkin käyvät hyvin. Aikuinen-lapsi-kurssi, myös yksin voi osallistua. Ilmoita jokainen osallistuja erikseen. Alle 7-vuotiaat mieluiten oman aikuisen kanssa.

## 57141 LAPSEN KANSSA: GRAFIIKKAA

La 10.00-13.15  
Kansalaiskampus, C006,  
Grafiikka- ja taidetila, 0. krs  
14.9.-16.11.2024, 25.1.-8.3.2025  
Pirkko Ogawa,  
grafiikan tuntiopettaja  
Kurssimaksu 45,00 €

Kurssi sopii aloittelijoille. Kurssilla lapsi ja aikuinen tutustuvat grafiikkaan helposti toteutettavien menetelmien avulla. Materiaaleja voi ostaa opettajalta. Kokoon-tumiskerrat kerran kuussa. Kurssihinta sisältää yhden aikuinen-lapsi parin.

## 57321 TAIDELABRA (ALAKOULULAISILLE 1.-3.LK)

Pe 15.00-16.30

Luovaamo kuvataide,  
Taidekoulu Oiva,  
Pellervonkatu 6, 60100 Seinäjoki  
6.9.-29.11.2024, 10.1.-11.4.2025  
Piia Koski, Kuvataiteilija  
Kurssimaksu 60,00 €

Taidelabrassa oppimisen pääpaino on kokeilussa, havainnoinnissa ja kokemuksessa. Labrassa testaamme eri materiaaleja ja tuotamme taidetta, jota voi kokea usealla eri aistilla. Taidelabrassa tehdään välillä testejä ryhmissä ja myös yhteistaidetta. Käytettävät materiaalit sisältyvät kurssimaksuun.

## 57331 KUVATAIDETTA NUORILLE

Ke 19.30-21.00

Taidekoulu Oiva, Pellervonkatu  
4.9.-27.11.2024, 8.1.-9.4.2025  
Päivi Anttila,  
kuvataiteilija, kuvataideopettaja  
Kurssimaksu 85,00 €

Nuorten kuvataidekurssi on suunnattu sinulle, joka olet jo harrastanut kuvataidetta pitkään. Kurssi sopii Taiteen perusopetuksen suorittaneille tai muuten aiemmin harrastaneille. Kuvataidekurssilla voit kehittää omaa ilmaisuasi ohjauksessa, rennossa ilmapiirissä ja tutussa paikassa Taidekoulu Oivalla. Materiaalit sisältyvät kurssimaksuun.

## 57182 LAPSEN KANSSA: KORTTEJA GELLI-PAINANNALLA HYLLYKALLIO

Pe 17.00-20.00

Hyllykallion koulu  
22.11.2024  
Annina Enlund  
Kurssimaksu 20,00 €

Tee kauniita ja taiteellisia kortteja lapsen kanssa jouluksi. Opit grafiikkaa helposti ja hauskasti. Et tarvitse kurssille aikaisempaa osaamista. Lapsen kanssa voi tulla taiteilemaan myös muu aikuinen kuin äiti tai isä. Esimerkiksi mummi tai täysi-ikäinen ystävä käy hyvin. Luokka A8, ulko-ovi A1. Kurssihinta sisältää yhden aikuisen-lapsi parin.

## 57343 TAIDEKERHO MINIMAALARIT PERÄSEINÄJOELLA

Ti 17.00-18.00

Toivolanrannan koulu, yläkoulu,  
kuvataideluokka YK03  
3.9.-26.11.2024, 7.1.-8.4.2025  
Päivi Anttila, kuvataiteilija,  
kuvataideopettaja  
Kurssimaksu 65,00 €

Tämä kurssi on 6-8v. taidekerho. Tutustut kuvataiteen eri tekniikoihin ja materiaaleihin. Luovan toiminnan lisäksi harjoittelet keskittymistä ja omatoimisuutta. Kurssilla käytät vesi- ja peitevärejä, vahaliitujia, kuvapastelleja ja värikyniä. Tarvikkeet sisältyvät kurssimaksuun.

## 57363 NUORI TAITEILIJAJ PERÄSEINÄJOELLA

Pe 16.30-18.00

Toivolanrannan koulu, yläkoulu,  
kuvataideluokka YK03  
6.9.-29.11.2024, 10.1.-11.4.2025  
Päivi Anttila, kuvataiteilija,  
kuvataideopettaja  
Kurssimaksu 80,00 €

Kurssi on taidepaja 9-15 vuotiaille. Tule tekemään taidetta rennossa ilmapiirissä monipuolisesti erilaisista aiheista sekä mallista että mielikuvi- ta. Maalaamme, piirrämme ja käytämme myös muita materiaaleja luovasti. Tarvikkeet sisältyvät kurssimaksuun.

## 57174 LAPSEN KANSSA: KORTTEJA GELLI-PAINANNALLA YLISTARO

La 10.00-14.00

Ylistaron koulukeskus  
23.11.2024  
Annina Enlund  
Kurssimaksu 20,00 €

Tee kauniita ja taiteellisia kortteja lapsen kanssa jouluksi. Opit grafiikkaa helposti ja hauskasti. Et tarvitse kurssille aikaisempaa osaamista. Lapsen kanssa voi tulla taiteilemaan myös muu aikuinen kuin äiti tai isä; isovanhempi tai täysi-ikäinen ystävä käy hyvin. Kurssihinta sisältää yhden aikuinen-lapsi parin. Luokka 043.

# Ohjaavan opiston palvelut

## Kansalaisopon ohjauspalvelut

OPH

Ohjauspalvelussa annamme sinulle yksilöllistä ohjausta oppimiseen, uuden harrastuksen löytämiseen, työnhakuun ja tulevaisuuden suunnitteluun. Kansalaisopon ohjauspalvelu auttaa sinua suunnittelemaan tulevaisuuttasi taustoistasi riippumatta. Voit saada ohjausta maksimissaan kolmen ohjauskerran verran.

Kansalaisopon Jenni Holapainen, sosionomi (AMK)  
Kurssimaksu 20,00 €,  
OPH-hinta 10€

Ilmoittaudu [opistopalvelut.fi/seinajoki](https://opistopalvelut.fi/seinajoki) kurssikoodilla 00100 Kansalaisopon ohjauspalvelu ja valitse sinulle sopiva ajankohta ensimmäiseksi tapaamiskerraksi.

# KÄDEN- TAIDOT JA MUOTOILU

**Ilmoittautuminen avautuu maanantaina 19.8.2024 klo 16.00, ellei kurssin tiedoissa ole toisin mainittu.**

Kädentaidoissa persoonallinen kädenjälki, perinteinen taitaminen ja modernit tekniikat ovat samaan aikaan läsnä - oli kyse sitten korunvalmistuksesta, kudontatöistä tai soittimen rakentamisesta. Kurseilla opit materiaaleista ja niiden työstämisestä, löydät itsellesi sopivia tekniikoita ja valmistat tai korjaat tuotteita. Luovat ideointihetket ja kiehtovat valmistusprosessit ovat omiaan lisäämään hyvinvointia!

Tutustu tekemiseen tarjoaa lyhyen piipahduksen aiheen harrastamiseen, Lapsen kanssa -kurseilla on aikuisen ja lapsen yhteistä tekemisen riemua.

## Tutustu tekemiseen

Kurssit tarjoavat helpon tavan tutustua kädentaitojen moninisiin tekniikoihin. Tervetuloa oppimaan!

### 23011 TUTUSTU TEKEMISEEN: NYPLÄYS



**Pe 18.00-21.00, La 10.00-17.30, Su 10.00-17.30**

**Kansalaiskampus, B217, Tekstiilityö, 2. krs  
30.8.-1.9.2024**

**Sara Pellinen, artesaani,  
Kurssimaksu 45,00 €**

Oletko aina halunnut kokeilla nypläystä? Nyt siihen on loistava tilaisuus! Nypläyksen alkeissa aloitetaan ihan alusta, et tarvitse mukaan kuin nuppineuloja, innostuneen mielen ja halun oppia. Jos omistat jo nypläystarvikkeita, mutta et tiedä mitä niillä tekisi, ota ne mukaan ja tule löytämään tarvikkeille tarkoitus. Tarvikkeita voi lainata myös opistolta.

### 20211 TUTUSTU TEKEMISEEN: SAUMURIOMPELUN ALKEET

**La 10.00-17.00**

**Kansalaiskampus, B217, Tekstiilityö, 2. krs  
21.9.2024**

**Marja Sahlakari KM, tekstiilityön opettaja,  
Kurssimaksu 30,00 €**

Tule opettelemaan saumurilla ompelua. Päivän aikana valmistetaan itselle tai lapselle vaate joustavasta kankaasta. Alussa lyhyt yhteinen opetus, jonka jälkeen saat opettajalta yksilöllistä ohjausta haastavissa työvaiheissa ja tekniikoissa. Voit halutesasi tuoda oman saumurin mukana.

### 22301 TUTUSTU TEKEMISEEN: KEHRÄYSSUNNUNTAI



**Su 10.00-16.00**

**Kansalaiskampus, B221, luokka, 2. krs  
29.9.2024**

**Leena Rissa,  
Kurssimaksu 30,00 €**

Oletko haaveillut kehräämisestä tai miettinyt voisiko isoäidin vanhan rukin vielä saada toimimaan? Ehkä sinulla on rakas lemmikki, jonka karvasta olet haaveillut saavasi lankaa? Kehräyspäivän aikana saat apua ja neuvoja sekä rukilla että värttinällä kehräämiseen. Kurssin yhteydessä on myös rukkineuvola, jossa voit tuoda vanhan rukin kuntotarkastukseen ja saada ohjeita käyttöönottoon ja huoltoon.

## Kädentaitoja eri aiheista

### 23181 HELMITYÖT PÄIVÄLLÄ

OPH

**Ti 14.00-16.30**

**Kansalaiskampus, B221, luokka, 2. krs  
3.9.-26.11.2024, 7.1.-15.4.2025**

**Elena Varismäki, opettaja  
Kurssimaksu 75,00 €, OPH-hinta 42,00 €**

Aloitamme helmityöiden tutustumisen helmimaailmaan helpoilla ja kauniilla koruilla. Kurssilla sinulla on mahdollisuus korjata vanhoja tai rikkinäisiä helmikoruja.

### 23191 HELMITYÖT

**Ti 18.00-20.30**

**Kansalaiskampus, B221, luokka, 2. krs  
3.9.-26.11.2024, 7.1.-15.4.2025**

**Elena Varismäki, opettaja  
Kurssimaksu 73,00 €**

Kurssilla sinulla on mahdollisuus valmistaa ihania helmikoruja ja koristeita. Pehdymme myös erilaisiin perinne- ja erikoistekniikoihin. Opettajalta saat vinkkejä tarvikkeiden hankintaan kurssin alkaessa. Kurssi sopii aloittelijalle.

### 23321 TÄHTEISTÄ TAIDETTA

**Ke 18.00-20.15**

**Kansalaiskampus, B408, Taidetila  
Akkuna (piirustus ja maalaus), 4. krs  
11.9.-30.10.2024**

**Inu Myrrys, Kurssimaksu 40,00 €**

Tule tekemään taidekoruja ja asusteita vaihtuvin tekniikoin ja materiaalein, mm. rautalanka- ja makrametekniikoin. Voit hyödyntää asioita ja aarteita, joille et ole keksinyt käyttöä; kivet, siemenet, oksat, kaarnat, mutterit, nahanpalaset, simpukat, helmet, höyhenet, kangastilkut. Kaiverramme avokadon kiviä ja puuta ja sommittelemme kananmunankuorimosaiikkia. Aiempaa osaamista ei tarvita, kaikkiin tekniikoihin tutustutaan yhdessä.

### 25311 PIENNAHKATUOTTEITA PARKKINAHASTA KUVIOIMALLA JA VÄRJÄÄMÄLLÄ, PERUSTEET SYKSY

**Pe 18.00-21.00, La 10.00-16.30, Su 10.00-16.30**

**Kalevan Navetta, teknisen työn tilat  
13.-15.9.2024**

**Kirsti Punkari, suutarimestari, jalkine- ja nahka-alan eat  
Kurssimaksu 40,00 €**

Valmistamme uniikkeja piennahkatuotteita kasviparkitusta nahasta kuvioimalla ja/tai värjäämällä. Perusteet -kurssilla tutustut aluksi kuviointityökaluihin ja valmistat niiden avulla esim. pikkulaukun, kännykkäkotelon, passin- tai kalenterinkannet, tai vaikkapa kuvioidun nahkavyön.

### 25341 PIENNAHKATUOTTEITA KASVIPARKISTA KUVIOIMALLA JA VÄRJÄÄMÄLLÄ, KEVÄT

**La 9.00-16.30, Su 10.00-16.30**

**Kalevan Navetta, teknisen työn tilat  
29.-30.3.2025**

**Kirsti Punkari, suutarimestari, jalkine- ja nahka-alan eat  
Kurssimaksu 40,00 €**

Kurssille osallistuminen edellyttää kuvioinnin perusteiden hallintaa.

### 25321 NAHKATUOTTEIDEN VALMISTUS JA KUVIOINTI PARKKINAHASTA, JATKAJAT SYKSY

**La 9.00-16.30, Su 10.00-16.30**

**Kalevan Navetta, teknisen työn tilat  
26.-27.10.2024**

**Kirsti Punkari, suutarimestari, jalkine- ja nahka-alan eat  
Kurssimaksu 40,00 €**

Kurssilla valmistat nahkatuotteita kasviparkkinahasta kuvioimalla, värjäämällä ja/tai maalaamalla. Jatkokurssilla voit valmistaa tuotteita oman valinnan mukaan, esim. laukun, vyön, kalenterikannet, säilytyskotelot - vain oma mielikuvitus rajana! Jatkokurssille osallistuminen edellyttää kuvioinnin perusteiden hallintaa.

## 25411 KORUKURSSI SYKSYLLÄ

Pe 18.00-21.00, La 10.00-15.45

Kansalaiskampus, C016,  
Grafiikka- ja taidetila, 0. krs  
20.9.-30.11.2024

Terhi Majasaari, hopeaseppä  
Kurssimaksu 58,00 €

Kurssilla valmistat erilaisia koruja ketjuista kiviriipuksiin. Aikaisempaa kokemusta et tarvitse. Kurssikerrat näet opistopalvelut.fi/seinajoki -sivustolta.

## 25421 KORUKURSSI KEVÄÄLLÄ

Pe 18.00-21.00, La 10.00-15.45

Kansalaiskampus,  
C016, Grafiikka- ja taidetila, 0. krs  
24.1.-5.4.2025

Terhi Majasaari, hopeaseppä  
Kurssimaksu 58,00 €

Kurssilla valmistat koruja eri tekniikoilla ketjuista kiviriipuksiin. Aikaisempaa kokemusta et tarvitse.

## 25501 HOPEAKORUT 1 SYKSYLLÄ

Ma 17.30-20.30  
2.9.-25.11.2024

## 25531 HOPEAKORUT 2 SYKSYLLÄ

Ti 17.30-20.30  
3.9.-26.11.2024

## 25521 HOPEAKORUT 1 KEVÄÄLLÄ

Ma 17.30-20.30  
13.1.-14.4.2025

## 25541 HOPEAKORUT 2 KEVÄÄLLÄ

Ti 17.30-20.30  
7.1.-8.4.2025

Kansalaiskampus, C014,  
Korupaja, 0. krs  
Christine Jalio,  
Korumuotoilija Amk  
Kurssimaksu 60,00 €

Voit punoa ketjuja, tehdä riipuksia, rannekoruja ja sormuksia. Voit opetella kivenistutusta ja niittaamista. Opit juottamaan, sahaamaan ja viimeistelemään hopeaa, messinkiä, pronssia ja kuparia. Sopii vastaalkajille sekä jo perusteet hallitseville.

## 25571 KORUKIVENHIONTA SYKSYLLÄ

4.9.-27.11.2024  
Kurssimaksu 60,00 €

## 25581 KORUKIVENHIONTA KEVÄÄLLÄ

8.1.-9.4.2025  
Kurssimaksu 65,00 €

Ke 17.30-20.30  
Kansalaiskampus, C014,  
Korupaja, 0. krs  
Christine Jalio,  
Korumuotoilija Amk

Tule hiomaan kauniit korukivet! Opimme pyöröhiannon perusteet. Voit hioa itsellesi korukiven vaikka pihakivestä. Avaa kivien syvimmit salaisuudet ja hio niistä esiin kauneutta.

## 25621 KÄSINTEHTYÄ SAIPPUAA

20.-21.9.2024

## 25631 KÄSINTEHTYÄ SAIPPUAA

7.-8.2.2025

Pe 17.30-21.00, La 9.30-15.00  
Kansalaiskampus, B415, Taidetila  
(Keramiikka), 4. krs  
Anne Luoma, arthenomi Amk  
Kurssimaksu 35,00 €

Kurssilla opit valmistamaan palsaippua käyttäen erilaisia kasviperäisiä rasvoja, mausteita ja tuoksuja. Materiaalimaksu 10-30€, maksetaan opettajalle kurssin lopuksi käytön mukaan. Kurssia suositellaan yli 15v. täyttäneille.

## 26141 JOULUINEN KIERRÄTYSKRANSSI

Su 9.00-14.30  
Kansalaiskampus, B415,  
Taidetila (Keramiikka), 4. krs  
1.12.2024

Leena Rissa,  
Kurssimaksu 35,00 €

Valmistetaan kierrätys- ja luonnonmateriaaleista näyttäviä jouluisia kranseja. Materiaalien valinnassa vain mielikuvitus on rajana! Rikkinaiset joulukoristeet, vanhat lahjapaperit ja narut, yllätyslelut yms. miljoonalaatikoiden aarteet ovat kaikki oikein sopivia hyödynnettäväksi

## 26191 ULKOVALOHIMMELI

Ma 17.30-20.45  
Kansalaiskampus, B221,  
luokka, 2. krs  
11.11.2024  
Vuokko Mäki,  
Kurssimaksu 20,00 €

Kurssilla rakennamme sähköasennusputkista sekä ulkokäyttöön tarkoitettua LED-valosarjasta näytävän ulkovalohimmelin. Himmeli sopii esim. sisäänkäyntiin, terassille ja katoksiin.

## 23092 MEHILÄISVAHAKYNTTILÄT JA HIMMELIT NURMOSSA

Ma 17.00-19.30  
Nurmo Vuorikoti (kudontatila)  
9.9.-25.11.2024

Maarit Nahkala tekstiilityön ammattiohjaaja Kurssimaksu 25,00 €

Kurssilla muotoilemme ja valamme mehiläisvahasta kynttilöitä. Kokoamme yksinkertaisia himmeliä oljesta ja ruskeasta paperipillistä yhdistellen puuhelmiä.

## 2003 KÄDEN TAIDOILLA LUOVUUDEN LÄHTEILLÄ

OPH

Pe 13.00-15.15  
Kirkonkylän kudonta  
13.9.-29.11.2024, 10.1.-11.4.2025

Maarit Nahkala,  
tekstiilityön ammattiohjaaja  
Kurssimaksu 73,00 €,  
OPH-hinta 35,00 €

Ryhmässä tehdään erilaisia neule- ja virkkaustöitä sekä punonta- ja askartelutöitä opiskelijoiden toiveiden mukaan. Kurssilla pääset myös tutustumaan erilaisiin materiaaleihin ja tekniikoihin.

## Lankatyöt

### 22291 NEULONNAN ABC

La 10.00-13.45  
Kansalaiskampus, B221,  
luokka, 2. krs  
7.9.2024  
Miia Mäki-Ikola, artesaani  
Kurssimaksu 20,00 €

Tällä viikonloppukurssilla käydään läpi, miten ne silmukat luotiinkaan puikoille ja miten se oikea ja nurja silmukka neulottiinkaan. Samalla kerrataan neulontaohjeiden perussanastoa.



## 22201 VILLASUKKIEN ABC

La 10.00-12.15

Kansalaiskampuksen

Tammi-kahvila, 1. krs

2.-16.11.2024

Miia Mäki-Ikola, artesaani

Kurssimaksu 50,00 €

Oletko unelmoinut, että joskus neulot vielä omat villasukkasi? Kurssilla opetellaan niin perusvillasukkiensa kutominen puikoilla kuin erilaisten kantapäiden malleja.

## 20031 KUROTAHAN PUIKOILLA YHYRES! PÄIVÄRYHMÄ

OPH

Ti 14.00-16.15

3.9.-26.11.2024, 7.1.-15.4.2025

Kurssimaksu 75,00 €,

OPH-hinta 50,00 €

## 22281 KUROTAHAN PUIKOILLA YHYRES! ILTARYHMÄ

Ti 16.30-18.45

3.9.-26.11.2024, 7.1.-15.4.2025

Kurssimaksu 75,00 €

Kansalaiskampuksen  
Tammi-kahvila, 1. krs  
Miia Mäki-Ikola, artesaani

Kurssilla neulotaan eli kudotaan puikoilla oma vaate, asuste tai sisustustuote opettajan ohjauksessa. Jokainen valitsee oman neulottavan oman taitotasonsa ja kiinnostuksena mukaisesti.

## 22271 VIRKKAAMISEN ILOA

OPH

12.9.-28.11.2024, 9.1.-17.4.2025

Kurssimaksu 70,00 €,

OPH-hinta 40,00 €

## 22261 VIRKKAAMISEN ILOA - KEVÄÄN LYHYTKURSSI

24.4.-29.5.2025

Kurssimaksu 30,00 €

To 16.45-19.00

Kansalaiskampus,  
C113, luokka, 1. krs  
Joanna Pecelerowicz

Inspiroivaa ja mukavaa virkkausta aloittelijoille että kokeneille konkareille. Tartu koukkuun ja tule oppimaan ja innostumaan uusista erilaisista virkkausohjeista tai opettelemaan virkkaamisen alkeita. Liity mukaan yksin tai kaksin kaverin kanssa.

## 26401 NAUHAT JA KINNASNEULATEKNIikka

Pe 17.30-20.00, La 10.00-14.00

Kansalaiskampus,

B221, luokka, 2. krs

17.1.-1.2.2025

Riitta Linnola-Jokiranta,  
tekstiilityön ammattiopettaja

Kurssimaksu 45,00 €

Kurssiviikonloppujen aikana tutustut pirta- ja lautanauhujen valmistuksen perusteisiin sekä viitelöinnin kolmeen eri valmistustapaan sekä kinnasneulatekniikkaan. Kinnasneulatekniikalla valmistat asusteita esim. kintaita, päähineitä, patalappuja.

## 23072 TUFTAUSTA JA VILLAN KÄSITTELYÄ

OPH

Ma 17.00-19.30

Vuorikoti, Käpymäentie 4

13.1.-14.4.2025

Maarit Nahkala

Tekstiilialan ammattiopettaja

Kurssimaksu 35,00 €,

OPH-hinta 15,00 €

Kurssilla opettelemme tuftaamaan pieniä tauluja sekä karstaamaan villaa ja värttinällä tekemään lankaa. Purkkivärjäyksellä värjäämme lankaa.

# Ompelu

## 20201 OMPELUPAJA

2.9.-25.11.2024

Kurssimaksu 50,00 €

## 20221 OMPELUPAJA KEVÄÄLLÄ

13.1.-14.4.2025

Kurssimaksu 60,00 €

Ma 17.00-20.00

Kansalaiskampus, B217,  
Tekstiilityö, 2. krs  
Seija Orava,  
Vaatetusalan ammattiopettaja

Tämä on sinulle, joka haluat verryttää ompelutaitojasi. Kurssilla saat ommella vaatteita ja sisustustekstiilejä. Kertaamme ompelukoneen toimintaa ja opettelemme saumurin peruskäyttöä. Kurssi sopii erityisesti aloittelijoille, mutta kaikki ovat tervetulleita.

## 20241 OMPELUVIikonLOPPU SYKSY 1

5.-6.10.2024

20281 Ompeluviiikonloppu syksy 2

30.11.-1.12.2024

Hyvä tilaisuus esimerkiksi joululahjojen ompelemiseen.

## 20291 OMPELUVIikonLOPPU KEVÄT 1

25.-26.1.2025

## 20381 OMPELUVIikonLOPPU KEVÄT 2

15.-16.3.2025

## 20391 OMPELUVIikonLOPPU KEVÄT 3

17.-18.5.2025 La 10.00-16.00,

Su 10.00-16.00

Kansalaiskampus, B217,  
Tekstiilityö, 2. krs  
Marja Sahlakari KM,  
tekstiilityön opettaja  
Kurssimaksu 35,00 €

Ompeluviiikonloppuna sinulla on aikaa ommella omia töitäsi omaan tahtiisi. Saat opettajalta yksilöllistä ohjausta haastavissa työvaiheissa ja tekniikoissa. Kurssi sopii ompelua jo aiemmin harrastaneelle.

## 20231 OMPELUN ILOA

Ti 10.00-13.00

Kansalaiskampus, B217,

Tekstiilityö, 2. krs

3.9.-26.11.2024, 7.1.-8.4.2025

Seija Orava,

Vaatetusalan ammattiopettaja

Kurssimaksu 80,00 €

Voit ommella helpoilla kaavoilla vaatteita muutamalla saumalla. Voit valmistaa pienimuotoisia sisustustuotteita, pussukoita, asusteita, lasten ja aikuisten vaatteita ym tarpeesi mukaan. Voit myös koristella kirjojen valmiita omia tekstiilejäsi. Kurssilla opettelemme ompelukoneen peruskäyttöä.

# Tiesithän,

että voit ostaa meiltä myös kurssilahjakortin?

Kysy lisää asiakaspalvelustamme!

## 20251 ILOA JA HYÖTYÄ OMPELEMALLA

OPH

To 10.00–13.00

Kansalaiskampus, B217,  
Tekstiilityö, 2. krs

5.9.–28.11.2024, 9.1.–17.4.2025

Riitta Linnola-Jokiranta,  
tekstiilityön ammattiopettaja

Kurssimaksu 85,00 €,  
OPH-hinta 45,00 €

Tule ompelemaan taitojesi mukaan joko itselle tai lapselle. Kurssilla voit ommella vanhasta uutta tai käyttää uusia materiaaleja töihisi. Nautitaan yhdessä ompelun tuomasta riemusta!

## 20271 OMPELUILTA

To 17.30–20.30

Kansalaiskampus,  
B217, Tekstiilityö, 2. krs

19.9.–28.11.2024, 9.1.–17.4.2025

Marja Sahlakari KM,  
tekstiilityönopettaja

Kurssimaksu 83,00 €

Ompele uutta tai korjaa vanhaa omien tarpeidesi mukaan. Saat työskennellä omassa tahdissasi. Opit uusia asioita toiveesi mukaan, kuten ompelukoneen tai saumurin käyttöä, kaavojen muokkausta tai neppareiden kiinnittämistä yms. Sopii ompelua jo aiemmin harrastaneelle.

## 20331 OMPELUA TORSTAIN

To 13.15–15.30

Kansalaiskampus, B217,  
Tekstiilityö, 2. krs

5.9.–28.11.2024, 9.1.–17.4.2025

Riitta Linnola-Jokiranta

Kurssimaksu 73,00 €

Kurssilla valmistat ompelutöitä tarpeesi ja taitojesi mukaan. Tutustut esim. vetoketjun, napitusten, halkioiden ja taskujen valmistamiseen. Ompelukoneen ja saumurin käyttötaitosi vahvistuu.

## 20341 OMPELUMARATON NON-STOP SYKSYLLÄ

5.–6.10.2024

## 20351 OMPELUMARATON NON-STOP KEVÄÄLLÄ

12.–13.4.2025

La 10.30–14.00, Su 10.30–14.00

Kansalaiskampus, B217,  
Tekstiilityö, 2. krs

Riitta Linnola-Jokiranta  
Kurssimaksu 30,00 €

Ompele niin kauan kuin haluat! Tule tekemään keskeneräisiä ompelu- tai neuletöitä. Voit toteuttaa myös uusia ideoita. Saat ommella, neuloa,

virkata, kirjoa tai korjata vaatteitasi. Opiston ompelukoneet ja saumurit ovat käytössäsi. Kurssilla saat työskentelyysi yksilöllistä ohjausta.

## 20361 OMPELE LASTENVAATTEITA SYKSYLLÄ

4.9.–27.11.2024

## 20371 OMPELE LASTENVAATTEITA KEVÄÄLLÄ

8.1.–9.4.2025

Ke 17.00–19.30

Kansalaiskampus, B217,  
Tekstiilityö, 2. krs

Seija Orava,

Vaatetusalan ammatinopettaja  
Kurssimaksu 53,00 €

Valmistamme vaatteita helpoilla kaavoilla ja ompeluratkaisuilla. Kertaamme ompelukoneen toimintaa ja opettelemme saumurin käyttöä. Saat ommella omista kankaistasi tai joustavista neuloksistasi.

## 21301 VANHANAJAN NALLE SYKSYLLÄ

27.–29.9.2024

## 21321 VANHANAJAN NALLE KEVÄÄLLÄ

21.–23.3.2025

Pe 17.45–21.00,

La 9.00–15.30,

Su 9.30–15.45

Kansalaiskampus, B217,  
Tekstiilityö, 2. krs

Katri Jokinen, artenomi

Kurssimaksu 40,00 €

Valmistamme vanhanajan nallen aidosta mohairkarvasta, täytämme sen puulastuvillalla, laitamme lasisilmät ja sisälle äänirasian. Tarvikkeet voit ostaa opettajalta. Nallen hinta on n. 25-70 € riippuen valitsemastasi karvasta ja nallen koosta. Voit valmistaa nallen omista tarvikkeista.

## 21381 KENGÄT JA TOSSUT

La 9.00–16.45, Su 10.00–16.45

Kansalaiskampus, B217,  
Tekstiilityö, 2. krs

14.–22.9.2024

Riitta Linnola-Jokiranta,  
Tekstiilityön ammattiopettaja

Kurssimaksu 53,00 €

Kurssilla valmistat ommellen jalkeen: voit toteuttaa talveen tallukkaat tai kesään kävelykengät oman valintasi mukaan eri materiaaleista.

## 21401 MEKON PERUSKAAVAN PIIRTÄMINEN OMILLA MITOILLA

Pe 17.00–20.15, La 10.00–13.15, Su 10.00–13.15

Kansalaiskampus, B217, T  
ekstiilityö, 2. krs

18.–20.4.2025

Leena Ipatti, vaatturi

Kurssimaksu 40,00 €

Piirretään mekon peruskaava opiskelijan omilla mitoilla. Opetellaan kaavojen käyttöä ja piirtämistä. Peruskaavaa pystyt käyttämään erilaisen yläosien, mekkojen ja hameiden kaavoituksessa. Kurssi on tarkoitettu vaatteiden ompelun perustaitojen hallitsemiseksi.

## 21421 OMPELU VENÄJÄKSI JA ROMANIAKSI

Ti 16.00–17.30

Kansalaiskampus, B217,  
Tekstiilityö, 2. krs

10.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025

Svetlana Iucalciuc

Kurssimaksu 60,00 €

Ompelukurssi aikuisille venäjäksi ja romaniaksi. Opettajana toimii ammattiompelija. Курс шитья для взрослых на русском и румынском языках. Преподает профессионал.

## 22211 PARSITAN, PAIKATAAN JA TUUNATAAN VAATTEITA

La 12.00–14.15

Kansalaiskampus  
15.–22.2.2025

Miia Mäki-Ikola, Kurssimaksu 45,00 €

Tällä viikonloppukurssilla syöksytään tuunauksen ja paikkauksen saloihin: opetellaan paikkaamaan niin pienet kuin isotkin reiät vaatteista, ompelemaan irronnut nappi tai vaikkapa korostamaan ne kohdat tekstiiliväreillä tai eri värisillä langoilla, mitä ei voida paikata piiloon!

## 21411 TILKKUTYÖT

Ti 17.30–20.15

Kansalaiskampus, B217,  
Tekstiilityö, 2. krs

3.9.–29.11.2024, 7.1.–8.4.2025

Katri Jokinen, artenomi  
Kurssimaksu 78,00 €

Voit valmistaa monipuolisesti haluamiasi tekstiilejä tilkkutyötekniikoilla esim. sängynpeittoja, tyynyjä, seinävaatteita, kasseja, pussukoita sekä kivoja juttuja perheen pienimmille.

## 21431 TILKKUVIIKONLOPPU

Pe 17.45-21.00, La 9.00-15.30, Su 9.30-15.45  
Kansalaiskampus, B217,  
Tekstiilityö, 2. krs  
25.-27.10.2024  
Katri Jokinen, artenomi  
Kurssimaksu 40,00 €

Ommellaan yhden viikonlopun aikana tilkkutyö oman valinnan mukaan. Voit ommella yhden pienemmän työn esim. kaitaliinan, seinävaatteen tai kassin, tai aloittaa isomman työn, jota jatkat itsenäisesti kotona.

## 20402 KANSALLISPUKU A

La 9.00-12.00  
14.9.-30.11.2024, 11.1.-19.4.2025

## 20422 KANSALLISPUKU B

La 12.15-15.15  
14.9.-30.11.2024, 11.1.-19.4.2025

Tanelinrannan koulu  
Tuula Latomäki,  
tekstiilityönopettaja  
Kurssimaksu 55,00 €

Kurssilla perehdymme kansallispuvun ja karjalaisen kansanpuvun sarafaani feresin perinteiseen valmistamiseen käsin ommellen. Ompele upea pukukokonaisuus tai korjaa, tee puuttuvat osat ja päivitä vanha pukusi käyttökuntoon.

## 23031 PITSINNYPLÄYS PÄIVÄLLÄ

Ke 14.45-17.00  
4.9.-27.11.2024, 8.1.-9.4.2025

## 23041 PITSINNYPLÄYS ILLALLA

Ke 18.00-20.15  
4.9.-27.11.2024, 8.1.-9.4.2025

Kansalaiskampus, B217,  
Tekstiilityö, 2. krs  
Sara Pellinen, artesaani  
Kurssimaksu 73,00 €

Nyplätään oppilaiden taitojen ja mieltymysten mukaan koruja, tauluja, huiveja, liinoja, tykkimyssyn pitsejä jne. Tutustutaan eri materiaaleihin. Kurssi sopii sekä vasta-alkajalle että aiemmin nyplänneelle, myös lapsille (suositellaan 10v. alkaen). Jokainen saa edetä omaan tahtiinsa. Kurssille voi tulla jatkamaan keskeneräistä työtä tai kokeilemaan jotain uutta.

## 23001 PITSINNYPLÄYKSEN ERIKOISTEKNIIKOITA

La 10.00-16.00, Su 10.00-15.15  
Kansalaiskampus,  
B221, luokka, 2. krs  
5.-6.10.2024  
Heli Rämö-Kaija  
Kurssimaksu 45,00 €

Pitsinnypläyksen alkeet hallitsevalle. Nyplätään eri maiden tekniikoilla, joita ovat mm. Idrijan nauhapitsitekniikka 4+2, Vologdan nauhapitsi 5+2, Schneebergin nauhapitsi 7-8 tai Krysanteemipitsi 7+1 pareilla. Toteutamme eri tekniikoista pieniä harjoitustöitä. Voit nyplätä esim. luontoaiheita ilman tekniikkaharjoitteita.

## Kudonta

### 24001 KUDONTA A JA RYIJY OMMELLEN

Ke 13.00-15.30  
11.9.-27.11.2024, 8.1.-9.4.2025

### 24021 KUDONTA H JA RYIJY OMMELLEN

Ti 17.30-20.00  
10.9.-26.11.2024, 7.1.-8.4.2025

Hannele Kuoppala, tekstiilialan artenomi  
Kurssimaksu 70,00 €  
Rytmikorjaamo

Kurssilla suunnittelemme ja kudomme mattoja sekä sisustus- ja vaatetuskankeita. Kurssilaiset opettelevat yhdessä kankaankudonnan eri työvaiheet. Ryhmällä on käytössään myös tietokoneohjatut kangaspuut. Kurssilla voit tehdä myös ryijyn ompelemalla valmiin mallin mukaan tai itse suunnitellen. Kurssi sopii aloittelijoille.

### 24131 KUDONTA KAMPUKSELLA A

Ke 16.00-18.30  
Kampuksen kudonta,  
Keskuskatu 23  
11.9.-27.11.2024, 8.1.-9.4.2025

### 24141 KUDONTA KAMPUKSELLA B

To 18.30-21.00  
Kampuksen kudonta,  
Keskuskatu 23  
12.9.-28.11.2024, 9.1.-10.4.2025

## 24121 KUDONTA F

To 15.30-18.00  
Yrityskeskus  
12.9.-28.11.2024, 9.1.-10.4.2025

## 24201 KUDONTA B

Ma 17.30-20.00  
Kasperitalo  
9.9.-25.11.2024, 13.1.-14.4.2025

Ryhmällä on käytössään myös tietokoneohjatut kangaspuut.

## 24211 KUDONTA C

To 12.30-15.00  
Kasperitalo  
12.9.-28.11.2024, 9.1.-10.4.2025

Ryhmällä on käytössään myös tietokoneohjatut kangaspuut.

## 24172 KUDONTA JA KÄDENTAITO HONKAKYLÄ

Ke 19.00-21.30  
Honkakylän varhaiskasvatuskeskus  
11.9.-27.11.2024, 8.1.-9.4.2025

Kurssilla on mahdollisuus tehdä myös muita käsitöitä.

## 24184 KUDONTA JA KÄDENTAITO HANHIKOSKI

Ma 10.45-13.15  
Hanhikosken kylätalo  
9.9.-25.11.2024, 13.1.-14.4.2025

Kurssilla on mahdollisuus tehdä myös muita käsitöitä.

## 24194 KUDONTA YLISTARO

Ma 13.45-16.15  
Ylistaron virastotalo  
9.9.-25.11.2024, 6.1.-14.4.2025

Kurssilla on mahdollisuus tehdä myös muita käsitöitä.

Hannele Kuoppala,  
tekstiilialan artenomi  
Kurssimaksu 70,00 €

Kurssilla suunnittelemme ja kudomme mattoja sekä sisustus- ja vaatetuskankeita. Kurssilaiset opettelevat yhdessä kankaankudonnan eri työvaiheet. Kurssi sopii aloittelijoille.

## 24212 KUDONTA HYLLYKALLIO A

Ke 17.00-19.30  
Varastotien kudontatila  
11.9.-27.11.2024, 8.1.-9.4.2025

## 24222 KUDONTA HYLLYKALLIO B

Ke 14.15-16.45  
Varastotien kudontatila  
11.9.-27.11.2024, 8.1.-9.4.2025

## 24242 KUDONTA JA KÄDENTAITO NURMO

Ma 14.00-16.30  
Vuorikoti, Käpymäentie 4  
9.9.-25.11.2024, 13.1.-14.4.2025

Syyslukukaudella kudonnan lisäksi solmimme makrametöitä ja kevätlukukaudella opettelemme tuftausta.

## 24173 KUDONTA JA KÄDENTAITO VIITALA

Ti 14.00-16.30  
Mäki-Mantilan talo  
10.9.-26.11.2024, 7.1.-8.4.2025

Syyslukukaudella kudonnan lisäksi makramesolmeilua, valmistamme mehiläisvahakynntilöitä ja tutustumme kasvivärjäyksen maailmaan. Kevätlukukaudella opettelemme tuftausta.

## 24323 KUDONTA JA TUFTAUS PERÄSEINÄJOKI

Ti 17.00-19.30  
Kirkonkylän kudonta, Keskustie 9.  
10.9.-26.11.2024, 7.1.-8.4.2025

Kudonnan lisäksi tutustumme tuftauksen alkeisiin.

## 24333 KUDONTA JA KÄDENTAITO KIHNIÄNKYLÄ

To 12.45-15.15  
Toivon kylä ry  
12.9.-28.11.2024, 9.1.-10.4.2025

Kudonnan lisäksi syyslukukaudella purkkivärjäystä sekä saippuan valmistamista. Kevätlukukaudella jatkamme makramesolmeilua.

## 24343 KUDONTA JA KÄDENTAITO PASTO

Pe 10.00-12.30  
Paston koulu  
13.9.-29.11.2024, 10.1.-11.4.2025

Tutustumme kudonnan lisäksi purkkivärjäykseen sekä tuftaukseen.

## 24353 KUDONTA JA KÄDENTAITO JUUPAKYLÄ

To 10.00-12.30  
Juupakylän koulu  
12.9.-28.11.2024, 9.1.-10.4.2025

Kudonnan lisäksi tutustumme tuftaukseen ja virkkaukseen. Valmistamme mehiläisvahasta käsivoi-detta.

**Maarit Nahkala,**  
tekstiilialan ammattiopettaja  
Kurssimaksu 70,00 €

Kurssilla voit suunnitella kudonnaisia, luoda ja rakentaa loimet sekä kutoa. Voit kutoa esim. maton, huivin ja kaitaliinan. Tutustut erilaisiin materiaaleihin, sidoksiin ja kudontatapoihin, myös damastikudontaan. Kurssi soveltuu vasta-alkajille sekä jo kudontaa aikaisemmin harrastaneille.

## 24324 KUDONTA UNTAMALA

To 17.00-19.30  
Untamalan yhteistalo  
12.9.-28.11.2024, 9.1.-3.4.2025  
Henna Mantere, TaM  
tekstiilitaiteilija  
Kurssimaksu 70,00 €

Kudotaan kankaita eri käyttötarkoituksiin. Loimet suunnitellaan ja rakennetaan yhdessä ja samalla opitaan sidoksista, materiaaleista ja kankaankudonnan työvaiheista. Kurssi sopii aloittelijoille ja kudontaa aiemmin harrastaneille.

## Entisöinti ja verhoilu

### 29201 HUONEKALUJEN ENTISÖINTI JA PERINTEINEN VERHOILU

Ti 17.00-19.30  
Törnäväntie 26, 60200 Seinäjoki  
(kulku sisälle takapihalta)  
3.9.-26.11.2024, 7.1.-8.4.2025  
Arto Järvimäki, puuteknikko,  
erikoisverhoilija ja -maalari  
Kurssimaksu 73,00 €

Huonekalujen korjaus, pintakäsittelyt, mm. ootraus, koristemaalaukset ja perinteiset joustinverhoilut ja matalaperustaiset pikkutuolit. Jatketaan myös edellisellä kaudella aloitettuja töitä. Säilytystilat rajalliset.

## 29511 HUONEKALUJEN ENTISÖINTI, PUUTYÖT, ERIKOISMAALAUKSET JA VERHOILU

Ke 9.00-12.00  
Nyykoolinkatu 25, Seinäjoki  
(Kalevan Navetta, ovi nro 8)  
4.9.-27.11.2024, 8.1.-9.4.2025  
Arto Järvimäki, puuteknikko,  
erikoismaalari ja -verhoilija  
Kurssimaksu 90,00 €

Huonekalujen korjaus, maalaus ja puutyöt, mm. kellokaapin rakentaminen - myös vasta-alkajille. Verhoilu mm. matalaperustaiset verhoilut. Säilytystilat rajalliset.

### 29231 HUONEKALUJEN ENTISÖINTI JA KUNNOSTUS KASPERI SYSSLUKUKAUSI

Ma 16.30-18.45  
Lintuviita 7, 60150 Seinäjoki  
2.9.-25.11.2024  
Kurssimaksu 35,00 €

Kurssilla on runsaasti varastotilaa.

### 29241 HUONEKALUJEN ENTISÖINTI JA KUNNOSTUS KASPERI KEVÄTLUKUKAUSI

Ma 16.30-18.45  
Lintuviita 7, 60150 Seinäjoki  
13.1.-14.4.2025  
Kurssimaksu 38,00 €

Kurssilla on runsaasti varastotilaa.

### 29222 HUONEKALUJEN ENTISÖINTI JA KUNNOSTUS HYLLYKALLIO

Ti 17.30-20.00  
Opintie 8, 60510 Hyllykallio  
3.9.-26.11.2024, 7.1.-8.4.2025  
Kurssimaksu 73,00 €

### 29323 HUONEKALUJEN ENTISÖINTI JA KUNNOSTUS PERÄSEINÄJOKI

Ke 17.00-20.00  
Luomantie 130 A,  
61100 Peräseinäjoki  
4.9.-27.11.2024, 8.1.-9.4.2025  
Kurssimaksu 85,00 €

Kurssilla on hyvin varastotilaa.

**Marko Välipakka, artenomi**

Olemassa olevien huonekalujen kunnostaminen on yksi tapa tukea kestävästi kehitystä. Opit käytännön korjaustekniikoita, tyynejä ja pintakäsittelymenetelmiä.

# Puu- ja metallityöt

29001

## KALEVAN NAVETAN PUUTYÖ AAMUPÄIVÄ

OPH

Ma 9.00–12.00

Nyykoolinkatu 25, Seinäjoki  
(Kalevan Navetta, ovi nro 8)

2.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025

Teemu Luoma ins., amm.op. ja EO

Kurssimaksu 90,00 €, OPH-hinta 48,00 €

Matalan kynnyksen kurssi, jossa on tavoitteena ohjauksen avulla rohkaistua itsenäiseen työskentelyyn. Puutöiden valmistus ja korjaus omien kykyjen, taitojen ja luovuuden mukaisesti. Puuntyöstön perustekniikoiden ja nykyaikaisten työvälineiden käyttö.

## 29011 KALEVAN NAVETAN PUU- JA METALLITYÖ KESKIPÄIVÄ

OPH

Ma 12.00–14.45

Nyykoolinkatu 25, Seinäjoki  
(Kalevan Navetta, ovi nro 8)

2.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025

Teemu Luoma ins., amm.op. ja EO

Kurssimaksu 73,00 €, OPH-hinta 37,00 €

Omien puu- ja metallitöiden valmistus, kunnostus tai korjaus. Mahdollisuus valmistaa puu- tai metallituotteita. Töiden valmistus omien kykyjen, taitojen ja luovuuden mukaisesti. Voit valmistaa tuotteita omista raaka-aineista.

## 29041 PUUTYÖ KIVISTÖ

Ma 19.15–21.30

Tuomikatu 6, 60100 Seinäjoki

2.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025

Marko Välipakka, artenomi

Kurssimaksu 73,00 €

Puu on monipuolinen luonnonmateriaali kodin esinemaailmaan. Onko sinulla ideoita joita haluaisit kokeilla valmistaa puusta? Tule mukaan oppimaan puun työstämisen mahdollisuuksia aloittelijana tai kokeneena tekijänä. Lue lisätietoja opistopalvelut.fi/seinajoki -sivustolta.

## 29051 PUUTYÖ PRUUKKI

Ke 17.00–20.00

Pruukin yhtenäiskoulu,

teknisen työn luokka

4.9.–27.11.2024, 8.1.–9.4.2025

Arto Järvimäki, puuteknikko,

erikoismaalari ja -verhoilija

Kurssimaksu 90,00 €

Kurssilla valmistetaan omista tarvikkeista huonekaluja ja koriste-esineitä.

## 29101 KALEVAN NAVETAN PUU- JA METALLITYÖ

OPH

Ti 8.00–12.00

Nyykoolinkatu 25, Seinäjoki

(Kalevan Navetta, ovi nro 8)

3.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025

Teemu Luoma ins., amm.op. ja EO

Kurssimaksu 110,00 €,

OPH-hinta 55,00 €

Omien puu- ja metallitöiden valmistus, kunnostus tai korjaus. Mahdollisuus valmistaa uusia puu- tai metalliosia. Töiden valmistus omien kykyjen, taitojen ja luovuuden mukaisesti. Voit valmistaa tuotteita omista raaka-aineista. Tuotteiden pintakäsittely eri menetelmin, myös ruiskuttamalla mahdollista.

## 29111 PUUTYÖ NAISILLE JATKAVAT

Ma 18.00–20.30

Puukin yhtenäiskoulu,

Törnäväntie 26, 60200 Seinäjoki

2.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025

Ritva Rintamäki, puuseppä

Kurssimaksu 73,00 €

Puutöitä jo aiemmin tehneille naisille. Jatketaan yksilöllisten töiden tekemistä, tutustutaan lisää materiaaleihin, välineisiin ja menetelmiin. Mahdollisuus tehdä myös entisöintitöitä sekä huonekalujen kunnostustöitä.

## 29121 KALEVAN NAVETAN PUUTÖIDEN ALKEET JA HUONEKALUJEN KUNNOSTUS

OPH

To 8.00–14.30

Nyykoolinkatu 25, Seinäjoki

(Kalevan Navetta, ovi nro 8)

5.9.–28.11.2024

Teemu Luoma ins., amm.op. ja EO

Kurssimaksu 88,00 €,

OPH-hinta 44,00 €

Omien puu- ja metallitöiden valmistus, kunnostus tai korjaus. Töiden valmistus omien kykyjen, taitojen ja luovuuden mukaisesti. Voit valmistaa tuotteita omista raaka-aineista.

## 29161 PUUESINEIDEN SUUNNITTELU JA VALMISTUS

Ke 16.30–21.30

Kalevan Navetta, teknisen työn tilat

11.9.–20.11.2024, 15.1.–9.4.2025

Kari Kulmakorpi, puuseppämestari

Kurssimaksu 78,00 €

Valmistetaan erilaisia puuesineitä oman tarpeen mukaan, tai vanhojen puuesineiden korjausta. Sorvaustuotteiden valmistus, esim. lautasia, kulhoja, maljakoita, kyniä, pikareita, taikinakaulimia, munakuppeja ym. Sorvaustaltojen teroitus, sorvausaihioiden valmistus, sorvausaineiden pintakäsittely. Omat materiaalit tai sorvausmateriaaleja voi ostaa opettajalta. Joka toinen keskiviikko parittomilla viikoilla.

## 29281 PUUTYÖ TORSTAI

To 16.00–18.30

Kalevan Navetta, teknisen työn tilat

5.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025

Kari Kulmakorpi, puuseppämestari

Kurssimaksu 78,00 €

Valmistetaan puuesineitä oman tarpeen mukaan. Toteuta puutyöhaaveesi, aikaisempaa puutyökokemusta et välttämättä tarvitse. Omat materiaalit, materiaalien hankinnassa opastetaan.

## 29611 PUUSORVAUS

Ke 16.30–21.30

Kalevan Navetta, teknisen työn tilat

4.9.–27.11.2024, 8.1.–19.3.2025

Kari Kulmakorpi, puuseppämestari

Kurssimaksu 78,00 €

Puusorvauksen perusteista alkaville sekä myös kokeneemmille. Valmistetaan käyttöesineitä esim. kyniä, pikareja, taikinakaulimia, lautasia ja kulhoja, maljakoita. Työvälineet koululla. Omat materiaalit mukaan tai voi ostaa opettajalta. Kokoon tumiskerrat syksyllä parillisilla viikoilla, keväällä parillisilla viikoilla.

## 29621 PUUTYÖ JA PUUSORVAUS

To 18.30-21.00

Kalevan Navetta, teknisen työn tilat  
5.9.-28.11.2024, 9.1.-10.4.2025  
Kari Kulmakorpi, puuseppämestari  
Kurssimaksu 78,00 €

Valmistetaan erilaisia puuesineitä oman tarpeen mukaan. Omat raaka-aineet. Sorvaustuotteiden valmistus, esim. lautasia, kulhoja, maljakoita, kyniä, pikareita, taikinakaulimia, munakuppeja ym. Sorvaustaltojen teroitus, sorvausaihioiden valmistus, sorvausesineiden pintakäsittely. Omat materiaalit tai sorvausmateriaaleja voi ostaa opettajalta.

## 29631 PUUSORVAUSVIIKONLOPPU

La 9.00-16.00, Su 9.00-16.00  
Kalevan Navetta, teknisen työn tilat  
21.9.-17.11.2024, 11.1.-23.3.2025  
Kari Kulmakorpi, puuseppämestari  
Kurssimaksu 95,00 €

Puusorvauksen perusteista aloittaville ja myös pidemmälle ehtineille sorvareille. Vuolusorvaus, lieriösorvaus, ontelosorvaus, materiaalien valinta ja sorvaustaltojen teroitus. Sorvausesineiden suunnittelu, muotoilu ja pintakäsittely. Valmistetaan lautasia, kulhoja, maljakoita ym. sorvattuja käyttöesineitä. Omat materiaalit mukaan tai voi ostaa opettajalta. Viikonloppukursseja á 16 tuntia kerran kuussa (yht. 6 kertaa).

## 29701 SOITINRAKENNUS A

Ma 16.30-21.30  
2.9.-25.11.2024, 13.1.-14.4.2025  
Kurssimaksu 140,00 €

## 29711 SOITINRAKENNUS B

Pe 16.30-20.45  
6.9.-22.11.2024, 10.1.-28.3.2025  
Kurssimaksu 95,00 €

Nyykoolinkatu 25, Seinäjoki (Kalevan Navetta, ovi nro 8)  
Jukka Kattelus, soitinrakentaja

Tule mukaan soitinrakennuskurssille, jossa valmistetaan tasakantinen (Fender-tyylinen), pulttikaulainen sähkökitara tai -basso. Aiempaa kokemusta ei tarvita, kunhan puuntyöstökoneet ovat tuttuja. Omat materiaalit, joiden hankinnassa opettaja avustaa. Pintakäsittelyssä käytettävissä nykyaikainen ruisku-maalaamo.

## 29202 PUU- JA METALLITYÖ NURMO

Ti 17.30-20.00

Nurmon yläaste, teknisen työn luokka  
3.9.-26.11.2024, 7.1.-8.4.2025  
Vainionpää Sami,  
teknisen työn opettaja  
Kurssimaksu 73,00 €

Tehdään puu- ja metallitöitä opiskelijoiden toiveiden mukaan. Opetuksessa ensisijaista on turvallinen työskentely ja oikeat työtavat työstökoneilla. Materiaalit hankitaan itse. Koululla on tarvittavat työvälineet, mutta myös omia käsityövälineitä voi käyttää.

## 29303 PUU- JA METALLITYÖT PERÄSEINÄJOKI

Ti 17.00-19.30

Toivolanrannan koulu, yläkoulu,  
teknisen työn luokka  
3.9.-26.11.2024, 7.1.-8.4.2025  
Tuomas Kotkaniemi,  
teknisen työn opettaja, KM  
Kurssimaksu 78,00 €

Puu- ja metallitöitä omien suunnitelmien mukaan. Mukaan omat materiaalit. Rajallinen töiden säilytysmahdollisuus. Luokka TO02.

## 29313 PUUKKOPAJA

To 17.00-19.30

Toivolanrannan koulu, yläkoulu,  
teknisen työn luokka  
5.9.-28.11.2024, 9.1.-10.4.2025  
Simo Heinonen  
Kurssimaksu 73,00 €

Valmistetaan käyttö-, koriste- ja perinnepuukkoja käsityönä. Omat materiaalit mukaan, erityisesti tuohet. Opettajalta voi ostaa materiaaleja. Luokka TO02.

## 29404 PUU- JA METALLITYÖ YLISTARO

Ma 17.30-20.00

Ylistaron koulukeskus  
teknisen työn luokka  
2.9.-25.11.2024, 13.1.-14.4.2025  
Jaakko Ylipelkonen, KM  
Kurssimaksu 73,00 €

Puu- ja metallitöitä oman valinnan mukaan. Mukaan omat materiaalit. Mahdollisuus lasertyöstöön ja 3D-suunnitteluun.

## 29414 PUUKKOKURSSI YLISTARO

Ke 18.00-21.00

Ylistaron koulukeskus  
teknisen työn luokka  
4.9.-27.11.2024, 8.1.-9.4.2025  
Arto Kujanpää, Kurssimaksu 85,00 €  
Valmistetaan kahva ja tuppi sekä taotaan terä. Puukon mallit opiskelijan valinnan mukaan. Tarvikkeet voi ostaa opettajalta (alkaan 15 €).



# TERVEYS JA KAUNEUS

**Ilmoittautuminen avautuu maanantaina 19.8.2024  
klo 17.30, ellei kurssin tiedoissa ole toisin mainittu.**

Hae vinkkejä hyvinvointiin ja voimaannu terveyden ja kauneuden kursseilla. Kurseilla hengähdetään, nautitaan hetkestä ja rentoudutaan arjen keskellä.

# Kauneus

## 79101 TYYLIKURSSI NAISILLE

Ti 18.00-21.00

Kansalaiskampus,  
C307, Pienryhmätila, 3. krs  
10.9.-22.10.2024

Armi Ahovaara, AMK-vaatetus-  
muotoilija, väri- ja tyylikonsultti  
Kurssimaksu 45,00 €

Testaa oma pukeutumistyyli siinä välttyä virheostoilta ja kaapissasi on aina päälle pantavaa. Täydennä tietosi parhaista väreistä, kampauksesta ja kehyksistä itsellesi.

## 25661 TUNNE TYYLISI -TOTEUTA SE ITSE!

Ke 18.00-21.00

Kansalaiskampus,  
C110, luokka, 1. krs  
5.3.-7.5.2025

Amk-muotoilija,  
väri- ja tyylikonsultti  
Kurssimaksu 55,00 €

Tule oppimaan tyyliä kulmakivet ja toteuta vaatteesi itse! Päivitetään vaatekaapin sisältöä uudistamalla vanhaa tai ommellaan itselle se "jokapaikan luottovaate".

## 79111 LIFTAAVA MEIKKI JA PARAS PROFIILIKUVA!

La 10.00-16.00

Lämppäri,  
F206 Musiikin ryhmäopetus  
12.10.2024

Iris Ekman, Sky- Cidesco  
kosmetologi  
Kurssimaksu 25,00 €

Kurssilla perehdymme ihon ikääntymisen ongelmiin. Opimme poseeraamaan kameran edessä, jotta saamme itsestämme parhaan profiilikuvan ikinä.

# Terveys

## 78151 KEHON VIISAAT VIESTIT

Ma 17.30-18.45

Seinäjoen lukio, peilitali  
7.10.-25.11.2024

Jenna Knuts, lyhytterapeutti  
Kurssimaksu 35,00 €

Opettelemme tulkitsemaan kehomme viestejä sekä teemme konkreettisia harjoituksia, jotka auttavat vapautumaan stressistä ja kuormittavista tuntemuksista sekä tukevat vireystilan säätelyssä.

## 78171 SUJUVA ARKI - RATKAISUKESKEISYYS OSAKSI ARKEA

To 17.00-18.30

Kansalaiskampus, B209, Kokous- ja  
neuvottelutila Von Essen, 2. krs  
19.9.-28.11.2024

Juha Rossinen,  
ratkaisukeskeinen valmentaja  
Kurssimaksu 40,00 €

Avaa ovet sujuvampaan arkeen ja opi näkemään ympärilläsi olevat ratkaisut. Opit tekemään ratkaisukeskeisiä valintoja, jotka eivät tuhlaa energiaasi, vaan tukevat hyvinvointiasi.

## 78191 HENGÄHDYSHETKIÄ SYKSY

20.9.-29.11.2024

## 78201 HENGÄHDYSHETKIÄ KEVÄT

10.1.-21.3.2025

Pe 17.30-18.45

Kansalaiskampus, C316,  
Jooga- ja tanssisali Hellä, 3. krs  
Hanna-Kaisa Mäkyinen,  
palautumisvalmentaja  
Kurssimaksu 40,00 €

Tunnilla lievennetään kehon ja mielen kireyksiä erityisesti palautumista tukemaan suunnitelluilla, rauhallisesti tehtävillä liikesarjoilla.

## 78221 STRESSINHALLINTAKURSSI

Ke 18.00-19.30

Kansalaiskampus, B209, Kokous- ja  
neuvottelutila Von Essen, 2. krs  
22.1.-2.4.2025

Hanna-Kaisa Mäkyinen,  
palautumis- ja rentoutusvalmentaja  
Kurssimaksu 45,00 €

Kurssilla saat tietoa, jonka kautta opit säätämään stressiä ja tukemaan omaa palautumista arjessa. Kurssin tavoitteena on tarjota eväitä hyvään, mielekkääseen ja tasapainoiseen arkeen, jota hetkelliset stressipiikit eivät suista raiteiltaan. Joka toinen viikko

## 78231 SOIVAT ÄÄNIMALJAT SYKSY A

Ti 16.15-17.15

Kansalaiskampus, C316, Jooga- ja  
tanssisali Hellä, 3. krs  
3.9.-26.11.2024

## 78241 SOIVAT ÄÄNIMALJAT SYKSY B

Ti 17.45-18.45

Etelä-Pohjanmaan Steiner -koulu  
3.9.-26.11.2024

## 78251 SOIVAT ÄÄNIMALJAT KEVÄT A

Ti 16.15-17.15

Kansalaiskampus, C316, Jooga- ja  
tanssisali Hellä, 3. krs  
7.1.-1.4.2025

## 78261 SOIVAT ÄÄNIMALJAT KEVÄT B

Ti 17.45-18.45

Etelä-Pohjanmaan Steiner -koulu  
7.1.-1.4.2025

Niko Saarinen, äänimaljajohtaja  
Kurssimaksu 30,00 €

Äänimaljojen värähtely kulkee solujen nesteissä auttaen kehoa vapautumaan jumeista ja jännitystilosta ja saattaa nopeasti ja lempeästi syvärentoutuneeseen tilaan. Mukana rentoutuksessa myös muita soittimia vaihtelevasti. Kokoontuu joka toinen viikko.

## 78281 VITAALITANSI JA SYVÄRENTOUTUS SYKSY

9.-23.11.2024

## 78291 VITAALITANSI JA SYVÄRENTOUTUS KEVÄT

18.1.-1.2.2025

La 11.00-13.00

Kansalaiskampus, C316, Jooga- ja  
tanssisali Hellä, 3. krs  
Sosionomi amk, rentoutuksen ja  
tanssin ohjaaja Sirkku Iso-Tuisku  
Kurssimaksu 20,00 €

VitalDanza@Vital Development on eheyttävä tanssin muoto, jossa soolotunnilla tanssi vie henkilökohtaiseen tanssin kokemiseen. Tanssiosuuden jälkeen läsnäolo- ja hengitysharjoituksia sekä syvärentoutus.

## 78344 RENTOUTTA KEHOLLE JA MIELELLE YLISTARO

Ti 18.00-18.45

Topparlan koulu  
10.9.-19.11.2024, 7.1.-1.4.2025

Sosionomi amk, rentoutuksen ja  
tanssin ohjaaja Sirkku Iso-Tuisku  
Kurssimaksu 35,00 €

Teemme aluksi hengitys- ja läsnäoloharjoituksia ja lopuksi syvärentoutus. Tunti vapauttaa stressistä ja antaa keholle ja mielellesi tilaisuuden rauhoittua ja rentoutua. Joka toinen viikko.



# LIIKUNTA



**Ilmoittautuminen avautuu maanantaina 19.8.2024 klo 16.30, ellei kurssin tiedoissa ole toisin mainittu.**

Tule mukaan liikkumaan! Vaihtoehtoja löytyy kaiken kuntoisille ja -ikäisille, sekä rauhallista että vauhdikkaampaa liikuntaa. Kurssit on jaoteltu kuntoliikuntaan/kuntojumppaan, kuntosaliharjoitteluun, kehonhuoltoon, joogaan, ulkoliikuntaan sekä liikuntaan lapsille ja nuorille. Olemme luopuneet maksuttomista kokeilukerroista. Kansalaisopiston Hellä -salissa sekä Kipakka kuntosalissa on alustat, muissa tiloissa tarvitetset oman alustan mukaasi.

Kurssien tiedot ovat voineet muuttua painetusta opinto-ohjelmasta. Tarkista ajankohtainen tieto ennen ilmoittautumistasi [opistopalvelut.fi/seinajoki](https://www.opistopalvelut.fi/seinajoki)

Lisätiedot: Suunnittelijaopettaja Kirsi Tammivaara

# Kuntoliikunta ja kuntojumppa

## 70031 LÖYDÄ LIIKUNTAHARRASTUS

To 17.30-19.00  
Kansalaiskampus, C307,  
Pienryhmätila, 3. krs  
9.1.-11.6.2025  
Kirsi Tammivaara, LitM,  
Kurssimaksu 40,00 €

Haluaisitko tutustua kansalaisopiston liikunta- ja tanssikurssitarjontaan? Voit osallistua kevään - kesän aikana jopa 15 eri tuntiin. Aloitustapaamisessa 9.1 kuulet millaisia kurseja on tarjolla ja laadit oman alustavan lukujärjestyksen annetuista vaihtoehtoista. Voit tehdä lopullisen päätöksen kurssille osallistumisesta aloitustapaamisen jälkeen.

## 70081 KAHVAKUULA SYKSY 5.9.-28.11.2024

## 70091 KAHVAKUULA KEVÄT 9.1.-3.4.2025

To 18.30-19.30  
Marttilan koulu, liikuntasali  
Anna-Leena Haukkala,  
kahvakuulaohjaaja ja PT  
Kurssimaksu 35,00 €

Kahvakuulaharjoittelu parantaa koko kehon lihaskuntoa ja kestävyyttä. Sopii aloitteleville sekä kokeneille peruskunnan omaaville kuulailijoille. Tunti sisältää myös oman kehon painolla tehtäviä harjoitteita. Taso raskas.

## 70101 KUNTONYRKKEILY SYKSY

4.9.-27.11.2024

## 70111 KUNTONYRKKEILY KEVÄT

8.1.-2.4.2025  
Ke 17.00-18.00

Uimahalli-Urheilutalo  
Mika Fors, kuntonyrkkeilyohjaaja,  
personal trainer,  
Kurssimaksu 35,00 €

Opetellaan nyrkkeilyn tekniikoita ja oheisharjoitteita. Saat tehokkaan peruskuntotreenin, sekä erityisesti niskahartiaseudulle liikettä istumatyön vastapainoksi. Ikäsuositus 15 vuotiaasta ylöspäin

## 70131 KICKBOXING 13V - TYÖIKÄISET SYKSY

2.9.-25.11.2024  
Kurssimaksu 55,00 €

## 70141 KICKBOXING 13 V. - TYÖIKÄISET KEVÄT

17.3.-2.6.2025

Kurssimaksu 50,00 €  
Ma 17.30-18.30  
Uimahalli-Urheilutalo  
17.3.-2.6.2025

Jarkko Jussila, potkunyrkkeilijä

Kurssilla harjoittelet monipuolisesti potkunyrkkeilyn perusteita ja tekniikoita. Pääset tekemään runsaasti erilaisia fysiikkaharjoitteita. Varuste-/välinevuokra 10€ kerätään kauden alussa ja maksetaan ohjaajalle. Taso raskas.

## 70151 KEHONPAINOHARJOITTELU

To 15.45-16.45  
Uimahalli-Urheilutalo  
5.9.-28.11.2024, 9.1.-3.4.2025

Anna-Leena Haukkala, body weight  
-ohjaaja ja PT, Kurssimaksu 53,00 €

Erilainen treenitunti; tehokasta ja monipuolista liikuntaa oman kehon painoa hyödyntäen. Tuntien pääpaino on liikkuvuutta parantavissa liikkeissä lihasvoimaharjoittelua kuitenkin unohtamatta. Sopii nuorille ja työikäisille.

## 70161 ITSEPUOLUSTUS SYKSY 2.9.-25.11.2024

## 70171 ITSEPUOLUSTUS KEVÄT 13.1.-7.4.2025

Ma 18.00-19.30  
Toukolanpuiston koulu, liikuntasali  
Samvel Vardanyan Kurssimaksu  
45,00 €

Opetellaan itsepuolustustekniikoita, tunnilla myös tasapaino- ja lihaskuntoharjoitteita.

## 70191 PILOXING® SYKSY 19.9.-28.11.2024

## 70201 PILOXING® KEVÄT 9.1.-20.3.2025

To 18.30-19.30  
Eskoo  
Henna Paananen, fysioterapeutti,  
Piloxing®-ohjaaja  
Kurssimaksu 35,00 €

Piloxing® on monipuolinen ja hauska intervallitunti, joka sisältää nyrkkeilyä, pilatesta ja hauskoja tanssiosioita.

## 70221 TEHOKIINTEYTYS MARTTILA

Ma 17.00-18.00  
Marttilan koulu, liikuntasali  
2.9.-25.11.2024, 6.1.-7.4.2025  
Emma Loukasmäki,  
Kurssimaksu 53,00 €

## 70231 TEHOKIINTEYTYS SUNNUNTAI

Su 18.10-19.10  
Seinäjoen Lyseo, yläsali  
27.10.-8.12.2024, 12.1.-23.3.2025  
Maiju Vierula  
Kurssimaksu 45,00 €

Tehokiinteytystunti startataan reippaalla alkulämmittelyllä, jonka jälkeen sykkeennostoa ja tehokas lihaskunto-osuus. Lopuksi palautelu/venyttely. Taso raskas.

# Tutustu

liikunnan verkkokursseihin s. 79!

### 70241 KUNTOJUMPPA AAMU

Ke 9.30-10.15

Kansalaiskampus, C316, Jooga- ja tanssisali Hellä, 3. krs  
4.9.-27.11.2024, 8.1.-2.4.2025  
Anne Pohto, liikunnanohjaaja AMK  
Kurssimaksu 45,00 €

### 70261 KUNTOJUMPPA ALAKYLÄ

Ti 18.00-19.00

Alakylän koulu  
3.9.-26.11.2024, 7.1.-1.4.2025  
Anne Pohto, liikunnanohjaaja AMK  
Kurssimaksu 53,00 €

### 70271 KUNTOJUMPPA KÄRKI

Ke 17.30-18.15

Kärjen koulu, liikuntasali  
4.9.-27.11.2024, 8.1.-2.4.2025  
Anne Pohto, liikunnanohjaaja AMK  
Kurssimaksu 45,00 €

### 70281 KUNTOJUMPPA POHJA

To 19.00-20.00

Pohjan koulu  
5.9.-28.11.2024, 9.1.-3.4.2025  
Sari Mantere, liikuntaneuvoja  
Kurssimaksu 53,00 €

### 70542 KUNTOJUMPPA KIRKONKYLÄ

Ti 19.00-20.00

Valkiaavuoren koulu, liikuntasali  
3.9.-26.11.2024, 7.1.-1.4.2025  
Anna Vierula Kurssimaksu 53,00 €

### 70633 KUNTOJUMPPA TOIVOLANRANTA

Ma 18.15-19.00

Toivolanrannan alakoulu, sali  
2.9.-25.11.2024, 13.1.-7.4.2025  
Anne Pohto, liikunnanohjaaja AMK  
Kurssimaksu 45,00 €

### 70834 KUNTOJUMPPA HALKOSAARI

Ti 19.00-20.00

Halkosaaren koulu  
3.9.-26.11.2024, 7.1.-1.4.2025  
Petra Hulkkonen, liikuntaneuvoja  
Kurssimaksu 53,00 €

### 70864 KUNTOJUMPPA HANHIKOSKI

Ma 18.00-19.00

Vatajantie 612 Hanhikoski  
2.9.-25.11.2024, 13.1.-7.4.2025  
Satu Marjomäki Kurssimaksu 53,00

Tunnilla opit yksinkertaisen askelussarjan, joka lämmittää kehoasi. Pääset tekemään lihaskuntoliikkeitä ilman välineitä sekä erilaisia välineitä apuna käyttäen. Tunnin lopuksi venyttelyt.

### 70301 KUNTOJUMPPA KEVYT MARTTILA

Ti 17.00-18.15

Marttilan koulu, liikuntasali  
3.9.-26.11.2024, 7.1.-1.4.2025  
Outi Tikkamäki, fysioterapeutti ja PilatesHealth-ohjaaja  
Kurssimaksu 55,00 €

Tunnilla tehdään koko kehoa vahvistavia ja huoltavia harjoitteita, jotka parantavat ryhtiä sekä koko kehon liikkuvuutta. Tunnin alussa liikutaan kevyesti sykettä nostaen, tämän jälkeen rauhallisesti tehtävät lihaskuntoharjoitteet. Lopuksi venyttelyt ja lyhyt rentoutus.

### 70311 LEIDIT 63+

Pe 13.00-14.00

Kansalaiskampus, C316, Jooga- ja tanssisali Hellä, 3. krs  
6.9.-29.11.2024, 10.1.-4.4.2025  
Anne Pohto, liikunnanohjaaja AMK  
Kurssimaksu 53,00 €

Kuntoliikuntaa toimintakykyä edistämiseksi. Tunnilla opit yksinkertaisen askelussarjan. Harjoitat tasapainoasi ja lihaskuntoasi. Pääset käyttämään erilaisia välineitä, kuten keppejä ja käsipainoja. Teemme liikkeitä myös lattialla. Lopuksi venyttemme.

### 70331 KUNTOJUMPPA A MIEHET

Ma 16.45-17.30

Uimahalli-Urheilutalo  
2.9.-25.11.2024, 13.1.-7.4.2025  
Sandra Konola, liikuntaneuvoja

### 70341 KUNTOJUMPPA B MIEHET

Ma 17.30-18.15

Uimahalli-Urheilutalo  
2.9.-25.11.2024, 13.1.-7.4.2025  
Sandra Konola, liikuntaneuvoja

### 70351 KUNTOJUMPPA C MIEHET

Ma 18.15-19.00

Uimahalli-Urheilutalo  
2.9.-25.11.2024, 13.1.-7.4.2025  
Marjo Alanko, liikunnanohjaaja  
Ryhmä C tasoltaan raskaampi kuin ryhmät A ja B.

### 70361 KUNTOJUMPPA MIEHET ALAKYLÄ

Ti 19.00-19.45

Alakylän koulu  
3.9.-26.11.2024, 7.1.-1.4.2025  
Anne Pohto, liikunnanohjaaja AMK

### 70643 KUNTOJUMPPA MIEHET TOIVOLANRANTA

Ma 19.05-19.50

Toivolanrannan alakoulu, sali  
2.9.-25.11.2024, 13.1.-7.4.2025  
Anne Pohto, liikunnanohjaaja AMK  
Kurssimaksu 45,00 €

Tunnin aluksi lämmitellään kehoa monipuolisin liikkein. Pääset tekemään lihaskuntoliikkeitä ilman välineitä sekä esimerkiksi käsipainoja ja kuminauhoja vastuksena käyttäen. Tunnin lopuksi venyttelyt.

### 70381 KUNTOJUMPPA MIEHET PÄIVÄ A

Ma 10.30-11.15

Uimahalli-Urheilutalo  
2.9.-25.11.2024, 13.1.-7.4.2025

### 70391 KUNTOJUMPPA MIEHET PÄIVÄ B

Ti 11.15-12.00

Kansalaiskampus, C316, Jooga- ja tanssisali Hellä, 3. krs  
3.9.-26.11.2024, 7.1.-1.4.2025

Pohto Anne, liikunnanohjaaja AMK ja Kirsi Tammivaara, LitM  
Kurssimaksu 45,00 €

Tunnin aluksi kehität liikkuvuutta ja tasapainoa. Lämmittelyn jälkeen teet monipuoliset lihaskuntoliikkeet opettajan antamista vaihtoehdoista. Lopuksi lyhyet venyttelyt.

### 70411 SÄHLY NAISET

Ke 19.30-21.00

Joupin koulu  
4.9.-27.11.2024, 8.1.-2.4.2025  
Elina Niemistö  
Kurssimaksu 60,00 €

Iloista ja sosiaalista hikiliikuntaa hyvässä porukassa. Sisältää monipuolisia alkulämmittelyjä, tekniikkaharjoituksia ja runsaasti salibandyn/sählyn pelaamista.

### 70562 KUNTOLIIKUNTA MIEHET YLI 35V HYLLYKALLIO

To 19.30-21.00

Hyllykallion koulu, liikuntasali  
5.9.-28.11.2024, 9.1.-3.4.2025  
Jorma Söyrinki Kurssimaksu 60,00 €  
Pääset pelaamaan erilaisia pallopelejä, pääasiassa salibandya ja lentopalloa. Lisäksi lihaskuntoharjoitteita ja venyttelyjä.

## 70623 JUMPPAMIX ALAVIITALA

Ti 18.30-19.45

Alaviitalan koulu, liikuntasali  
3.9.-12.11.2024, 7.1.-18.3.2025  
Reija-Liisa Kaatikko, PT  
Kurssimaksu 53,00 €

## 70844 JUMPPAMIX YLISTARO

To 17.30-18.15

Ylistaron koulukeskus, liikuntasali  
5.9.-14.11.2024, 9.1.-20.3.2025  
Anne Pohto, liikunnanohjaaja AMK  
Kurssimaksu 40,00 €

Lämmittelyn jälkeen teet lihaskuntoliikkeitä ja sykettä nostattavia liikkeitä tehokkaasti eri tavoin. Perusjumpan lisäksi kuntopiiri ja HIIT. Harjoituksen jälkeen lyhyt venyttely.

## 70663 VESIVOIMISTELU NAISET A PERÄSEINÄJOKI

Ma 16.15-17.00

2.9.-25.11.2024, 13.1.-7.4.2025

## 70673 VESIVOIMISTELU NAISET B PERÄSEINÄJOKI

Ma 17.00-17.45

2.9.-25.11.2024, 13.1.-7.4.2025

Palvelukeskus Koivukaari  
Anne Pohto, liikunnanohjaaja AMK  
Kurssimaksu 45,00 €

Vesivoimistelu harjoittaa monipuolisesti sinun lihaskuntoasi, hapenottookykyäsi, tasapainoasi ja liikkuvuuttasi. Tunneilla pääset käyttämään myös välineitä. Uintimaksu 4,50€/kerta, joka maksetaan paikan päällä.

## 70683 VESIVOIMISTELU MIEHET PERÄSEINÄJOKI

Ma 18.30-19.15

Palvelukeskus Koivukaari  
2.9.-25.11.2024, 13.1.-7.4.2025  
Pentti Poikus, kuntoliikuntaohjaaja  
Kurssimaksu 45,00 €  
Palvelukeskus Koivukaari  
Anne Pohto, liikunnanohjaaja AMK  
Kurssimaksu 45,00 €

Kehität aerobista- ja lihaskuntaa miellyttävästi veden vastustamana. Lopuksi venyttelyt. Uintimaksu 4,50€/kerta, joka maksetaan paikan päällä.

## 70824 HIKI PINTAAN HYPPIEN ROPE SKIPPING 16+ YLISTARO

Ke 17.00-18.00

Ylistaron koulukeskus, liikuntasali  
19.3.-23.4.2025  
Hennamaria Rinta-aho  
Kurssimaksu 25,00 €

Tällä tunnilla hiki ja sykkeen nousu on taattu! Naruhyppeily on tehokasta aerobista liikuntaa, se kehittää kestävyyskuntoa ja koko kehon lihaksistoa. Ja on tietysti äärettömän hauskaa! Saat helmihyppynarun lainaksi tunnin ajaksi.

## Kuntosali

### 72011 KUNTOSALI STARTTI JONO

Kansalaiskampus,  
B011, Kuntosali Kipakka, 0. krs  
Kirsi Tammivaara, LitM  
Kurssimaksu 40,00 €

Startissa tutustut kansalaiskampus kuntosaliin ja sen käyttöön. Saat henkilökohtaisen kuntosalikortin, johon tallennetaan laitteiden vastukset ja säädöt. Kurssi kestää 5x1h15min, jonka jälkeen sinulla on valmius jatkaa harjoittelua itsenäisesti rajoitteilla ajoilla hintaan 60€/1xviikko. Ilmoittaudu jonoon ja sinuun ollaan yhteydessä ilmoittautumispäivän jälkeen.

### 72161 KUNTOSALI IKÄIHMISSILLE LONKAT JA POLVET KUNTOON SYKSY

4.9.-27.11.2024

### 72171 KUNTOSALI IKÄIHMISSILLE LONKAT JA POLVET KUNTOON KEVÄT

8.1.-2.4.2025

Ke 10.45-12.00  
Kansalaiskampus,  
B011, Kuntosali Kipakka, 0. krs  
Anne Pohto, Liikunnanohjaaja AMK  
Kurssimaksu 45,00 €

Ryhmä on tarkoitettu ikäihmisille, jotka ovat menossa tai ovat olleet lonkka-/ polvileikkauksessa ja tarvitsevat harjoitusta lihaskunnan ja tasapainon parantamiseen. Alkulämmittelyn jälkeen harjoittelet lihaskuntaa kuntosalilaitteilla, jotka ovat turvalliset ilmanpaineilaitteet. Lisäksi pääset tekemään tasapaino- ja liikkuvuusharjoitteita.

## 72201 KUNTOSALI IKÄIHMISET SYKSY A

Ma 13.15-14.30

2.9.-25.11.2024  
Lea Rinta-Tuuri-Torkko, PT,  
kuntosaliohjaaja, Pilates ohjaaja

## 72211 KUNTOSALI IKÄIHMISET KEVÄT A

Ma 13.15-14.30

13.1.-7.4.2025  
Lea Rinta-Tuuri-Torkko, PT,  
kuntosaliohjaaja, pilatesohjaaja

## 72212 KUNTOSALI IKÄIHMISET SYKSY B

To 14.00-15.15

5.9.-28.11.2024  
Sari Mantere, liikuntaneuvoja  
72231 Kuntosali ikäihmiset  
kevät B

To 14.00-15.15

9.1.-3.4.2025  
Sari Mantere, liikuntaneuvoja

Kansalaiskampus,  
B011, Kuntosali Kipakka, 0. krs  
Kurssimaksu 45,00 €

Tällä kurssilla saat ohjausta kuntosaliharjoitteluun. Harjoitukset tehdään seisten/istuen laitteilla tai pienvälineillä.

## 72261 KUNTOSALI JA TASAPAINOHARJOITTELU NAISET 63+ SYKSY A

Ma 14.45-16.00

2.9.-25.11.2024  
Lea Rinta-Tuuri-Torkko, PT, kunto-  
saliohjaaja, PilatesHealth-ohjaaja

## 72271 KUNTOSALI JA TASAPAINOHARJOITTELU NAISET 63+ KEVÄT A

Ma 14.45-16.00

13.1.-7.4.2025  
Lea Rinta-Tuuri-Torkko, PT, kunto-  
saliohjaaja, PilatesHealth-ohjaaja

## 72281 KUNTOSALI JA TASAPAINOHARJOITTELU NAISET 63+ SYKSY B

To 15.30-16.45

5.9.-28.11.2024  
Sari Mantere, liikuntaneuvoja

## **72291 KUNTOSALI JA TASAPAINOHARJOITTELU NAISET 63+ KEVÄT B**

To 15.30-16.45  
9.1.-3.4.2025

Sari Mantere, liikuntaneuvoja  
Kansalaiskampus, B011, Kuntosali  
Kipakka, 0. krs  
Kurssimaksu 45,00 €

Tällä kurssilla saat ohjausta kun-  
tosaliharjoitteluun. Osa liikkeistä  
tehdään myös lattiatasolla.

## **72301 KUNTOSALI MIEHET 63+ SYKSY**

3.9.-26.11.2024

## **72311 KUNTOSALI MIEHET 63+ KEVÄT**

7.1.-1.4.2025

Ti 15.15-16.15  
Kansalaiskampus, B011, Kuntosali  
Kipakka, 0. krs  
Reija-Liisa Kaatikko, PT Kurssimak-  
su 45,00 €

Tällä kurssilla saat ohjausta kun-  
tosaliharjoitteluun. Osa liikkeistä  
tehdään myös lattiatasolla.

## **72341 KUNTOSALI NAISET JA MIEHET SYKSY A**

Ti 14.00-15.00  
3.9.-26.11.2024  
Reija-Liisa Kaatikko, PT

## **72351 KUNTOSALI NAISET JA MIEHET KEVÄT A**

Ti 14.00-15.00  
7.1.-1.4.2025  
Reija-Liisa Kaatikko, PT

## **72361 KUNTOSALI NAISET JA MIEHET SYKSY B**

To 17.00-18.15  
5.9.-28.11.2024  
Sari Mantere, liikuntaneuvoja  
Ohjattu kuntosaliharjoittelu.

## **72371 KUNTOSALI NAISET JA MIEHET KEVÄT B**

To 17.00-18.15  
9.1.-3.4.2025  
Sari Mantere, liikuntaneuvoja

Kansalaiskampus, B011, Kuntosali  
Kipakka, 0. krs  
Kurssimaksu 45,00 €

Tällä kurssilla saat ohjausta kun-  
tosaliharjoitteluun. Osa liikkeistä  
tehdään myös lattiatasolla.

## **72391 KEHONMUOKKAUSKURSSI NAISILLE SYKSY**

3.9.-26.11.2024

## **72401 KEHONMUOKKAUSKURSSI NAISILLE KEVÄT**

7.1.-1.4.2025

Ti 16.30-17.45  
Kansalaiskampus,  
B011, Kuntosali Kipakka, 0. krs  
Reija-Liisa Kaatikko, PT  
Kurssimaksu 45,00 €

Kurssilla saat ohjattua kuntosali-  
harjoittelua sisältäen harjoittelua  
tukevaa ravintoneuvontaa. Tarkoi-  
tettu työikäisille. Sopii hyvin myös  
liikuntaa aloitteleville.

## **72451 KUNTOSALI NAISET A KÄRKI**

Ti 17.15-18.30  
3.9.-26.11.2024, 7.1.-8.4.2025

## **72461 KUNTOSALI NAISET B KÄRKI**

Ti 18.30-19.45  
3.9.-26.11.2024, 7.1.-8.4.2025

Kärjen koulu, kuntosali  
Anneli Tiilikka, Kurssimaksu 55,00 €

Monipuolista ohjattua kuntosalihar-  
joittelua alku- ja loppuverryttelyin.

## **72481 KUNTOSALI ELÄKELÄISET KASPERI**

Ke 16.30-17.30  
4.9.-27.11.2024, 8.1.-2.4.2025

## **72491 KUNTOSALI KASPERI**

Ke 17.30-18.30  
4.9.-27.11.2024, 8.1.-2.4.2025

Kasperitalo, kuntosali  
Marjo Alanko, liikunnanohjaaja  
Kurssimaksu 53,00 €

Saat ohjattua kuntosaliharjoittelua.  
Treeniä oman kunnon mukaan. So-  
pii hyvin myös liikuntaa aloittele-  
ville.

## **72522 KUNTOSALI NAISET PÄIVÄ NURMO**

Ti 10.00-11.15  
3.9.-26.11.2024, 7.1.-8.4.2025  
Anneli Tiilikka

## **72532 KUNTOSALI NAISET NURMO**

Ti 18.00-19.15  
3.9.-26.11.2024, 7.1.-1.4.2025  
Marjo Alanko, liikunnanohjaaja

Nurmohalli  
Kurssimaksu 70,00 €

Päiset tekemään monipuolista har-  
joittelua kuntosalilaitteilla alku- ja  
loppuverryttelyin.

## **72644 KUNTOSALI NAISET YLISTARO SYKSY**

4.9.-27.11.2024

## **72654 KUNTOSALI NAISET YLISTARO KEVÄT**

8.1.-2.4.2025

Ke 18.30-19.45  
Aseman monitoimihalli  
Lea Rinta-Tuuri-Torkko, PT, kunto-  
saliohjaaja, Pilates ohjaaja Kurssi-  
maksu 35,00 €

Saat ohjattua kuntosaliharjoittelua.

# **Kehonhuolto**

## **73011 YLAB PILATES AAMU SYKSY**

Ti 8.00-9.00  
Kansalaiskampus, C316,  
Jooga- ja tanssisali Hellä, 3. krs  
3.9.-26.11.2024  
Tanja Aalto, Ylab pilatesohjaaja  
Kurssimaksu 35,00 €

Ylab Pilates keskittyy tukivoimapis-  
teiden ja syvien tukilihasten vahvis-  
tamiseen turvallisten harjoitteiden  
avulla yhteistyössä hengityksen  
kanssa. Tunti on psykofyysinen ko-  
konaisuus, joka rauhoittaa myös  
mielen. Tämä kurssi on tarkoitettu  
opiskelijoille ja työikäisille.

## **73031 PILATES ALKEET SYKSY**

Ma 16.15-17.15  
Kansalaiskampus, C316,  
Jooga- ja tanssisali Hellä, 3. krs  
2.9.-25.11.2024  
Lea Rinta-Tuuri-Torkko, Pilates-  
Health ohjaaja Kurssimaksu 35,00 €  
Ensimmäinen askel kehonhallintaan  
pilateksen avulla.

## 73041 PILATES ALKEET/JATKO KEVÄT

Ke 19.20-20.20

Kansalaiskampus, C316,  
Jooga- ja tanssisali Hellä, 3. krs  
8.1.-2.4.2025

Kirsi Tammivaara, LitM ja Pilates-  
Health-ohjaaja Kurssimaksu 35,00 €

Haluatko tutustua pilatekseen tai ker-  
rata jo opittua? Tunnilla keskitytään  
ryhtiä ylläpitävien lihasten harjoit-  
teluun keskittyneesti ja hengityksen  
rytmittämänä.

## 73051 PILATES ALKEET/JATKO ELÄKELÄISET KEVÄT

To 14.00-15.00

Kansalaiskampus, C316,  
Jooga- ja tanssisali Hellä, 3. krs  
9.1.-3.4.2025

Kirsi Tammivaara, LitM ja Pilates-  
Health-ohjaaja  
Kurssimaksu 35,00 €

Haluatko tutustua pilatekseen tai ker-  
rata jo opittua? Tunnilla keskitytään  
ryhtiä ylläpitävien lihasten harjoit-  
teluun keskittyneesti ja hengityksen  
rytmittämänä.

## 73061 PILATES JATKO SYKSY

Ma 17.20-18.20  
2.9.-25.11.2024

## 73071 PILATES JATKO KEVÄT A

Ma 16.15-17.15  
13.1.-7.4.2025

## 73081 PILATES JATKO KEVÄT B

Ma 17.20-18.20  
13.1.-7.4.2025

Kansalaiskampus, C316,  
Jooga- ja tanssisali Hellä, 3. krs  
Lea Rinta-Tuuri-Torkko,  
PilatesHealth ohjaaja,  
Kurssimaksu 35,00 €

Kurssilla kehität jo opittuja pilates  
taitoja.

## 73552 PILATES ALKEET SYKSY NURMO

24.10.-28.11.2024

## 73562 PILATES ALKEET KEVÄT NURMO

9.1.-13.2.2025

To 17.30-18.30  
Nurmon liikuntahalli,  
pienliikuntatila  
Anneli Tiilikka, Kurssimaksu 30,00 €

Pilates on keskivartaloa vahvistavaa  
liikuntaa.

## 73572 PILATES JATKO SYKSY NURMO

24.10.-28.11.2024

## 73582 PILATES JATKO KEVÄT NURMO

9.1.-13.2.2025

To 18.30-19.30  
Nurmon liikuntahalli,  
pienliikuntatila  
Anneli Tiilikka, Kurssimaksu 30,00 €

Pilateksen alkeet jo tunteville.

## 73714 PILATES ALKEET JA JATKO SYKSY YLISTARO

Ke 17.15-18.30

Aseman monitoimihalli  
4.9.-27.11.2024

Lea Rinta-Tuuri-Torkko, Pilates-  
Health ohjaaja Kurssimaksu 40,00 €  
Kehonhallintaa Pilateksen avulla.

## 73724 PILATES JATKO KEVÄT YLISTARO

Ke 17.15-18.30

Aseman monitoimihalli  
8.1.-2.4.2025

Lea Rinta-Tuuri-Torkko, Pilates-  
Health ohjaaja Kurssimaksu 40,00 €  
Kehittää jo opittuja pilates taitoja.

## 73101 PILATES JA KEHONHUOLTO SUNNUNTAI SYKSY A

Su 17.15-18.30

Kansalaiskampus, C316,  
Jooga- ja tanssisali Hellä, 3. krs  
8.9.-24.11.2024  
Kurssimaksu 40,00 €

## 73111 PILATES JA KEHONHUOLTO SUNNUNTAI SYKSY B

Su 18.35-19.50

Kansalaiskampus, B008,  
Pienliikuntatila, 0. krs  
8.9.-24.11.2024  
Kurssimaksu 40,00 €

## 73121 PILATES JA KEHONHUOLTO SUNNUNTAI KEVÄT A

Su 17.15-18.30

Kansalaiskampus, C316,  
Jooga- ja tanssisali Hellä, 3. krs  
12.1.-23.3.2025  
Kurssimaksu 40,00 €

## 73131 PILATES JA KEHONHUOLTO SUNNUNTAI KEVÄT B

Su 18.35-19.50

Kansalaiskampus, B008,  
Pienliikuntatila, 0. krs  
12.1.-23.3.2025  
Kurssimaksu 40,00 €

## 73141 PILATES JA KEHONHUOLTO SYKSY A

Ti 18.45-19.45

Kansalaiskampus, C316, J  
ooga- ja tanssisali Hellä, 3. krs  
3.9.-26.11.2024  
Kurssimaksu 35,00 €

## 73161 PILATES JA KEHONHUOLTO SYKSY B

Ti 19.50-20.50

Kansalaiskampus, C316,  
Jooga- ja tanssisali Hellä, 3. krs  
3.9.-26.11.2024  
Kurssimaksu 35,00 €

## 73181 PILATES JA KEHONHUOLTO KEVÄT A

Ti 18.45-19.45

Kansalaiskampus, C316,  
Jooga- ja tanssisali Hellä, 3. krs  
7.1.-1.4.2025  
Kurssimaksu 35,00 €

## 73191 PILATES JA KEHONHUOLTO KEVÄT B

Ti 19.50-20.50

Kansalaiskampus, C316,  
Jooga- ja tanssisali Hellä, 3. krs  
7.1.-1.4.2025  
Kurssimaksu 35,00 €

Outi Tikkamäki,  
fysioterapeutti ja PilatesHealth-oh-  
jaaja

Tunnilla tehdään pilates -harjoit-  
teita sekä muita kehonhuollon har-  
joitteita hengityksen rytmittämänä.  
Lopuksi rentoutus.

## 73291 SELKÄJUMPPA A

Ma 14.30-15.15

2.9.-25.11.2024, 13.1.-14.4.2025

## 73301 SELKÄJUMPPA B

Ma 15.20-16.05

2.9.-25.11.2024, 2.1.-14.4.2025

Kansalaiskampus, C316,  
Jooga- ja tanssisali Hellä, 3. krs  
Anneli Tiilikka Kurssimaksu 45,00 €

Selän liikkuvuutta ja lihaksistoa  
tukevia liikkeitä. Ei hyppyjä tai as-  
kelkuvioita.

## 73331 LIVE - LIIKKUVAT VENYTYKSET

Ma 17.00-18.00

Pruukin yhtenäiskoulu, peilisali  
2.9.-25.11.2024, 6.1.-7.4.2025  
Tuulikki Katila, Shindo-  
rentoutusohjaaja ja kouluttaja  
Kurssimaksu 53,00 €

LiVe - Liikkuvat venytykset kurssi yhdistää dynaamisen lämmittelyn ja venyttelyn, edistään notkeutta ja vähentäen lihasjännitystä. Kurssi on tuoksuton.

## 73341 SHINDO-RENTOUTUSVENYTTELY PÄIVÄ

Ti 9.30-11.00

Kansalaiskampus, C316,  
Jooga- ja tanssisali Hellä, 3. krs  
3.9.-26.11.2024, 7.1.-1.4.2025

## 73351 SHINDO-RENTOUTUSVENYTTELY

Ma 18.00-19.30

Pruukin yhtenäiskoulu, peilisali  
2.9.-25.11.2024, 6.1.-7.4.2025

## 73602 SHINDO-RENTOUTUSVENYTTELY NURMO

Ma 10.30-12.00

Nurmon liikuntahalli,  
pienliikuntatila  
2.9.-25.11.2024, 6.1.-7.4.2025

Tuulikki Katila, Shindo-rentoutus-  
ohjaaja ja kouluttaja  
Kurssimaksu 60,00 €

Kehon ja mielen harmoniaa edistävä Shindo auttaa vapauttamaan jännitteitä ja parantamaan kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kurssi on tuoksuton.

## 73361 SHINDO-RENTOUTUS WORKSHOP

Ma 19.30-21.00

Pruukin yhtenäiskoulu, peilisali  
2.9.-25.11.2024, 6.1.-14.4.2025  
Tuulikki Katila, Shindo-rentoutus-  
ohjaaja ja kouluttaja Kurssimaksu  
50,00 €

Kurssilla käydään läpi erilaisia keho-  
työskentelymenetelmiä, joiden avulla  
rentoudut ja venyttelet kehosi sekä  
mielesi notkeaksi ja opettelet py-  
sähtymään hetkeksi kuuntelemaan  
omaa kehoasi. Kurssi on tuoksuton.  
Joka toinen viikko

## 73371 LEPOMIELI

Ma 19.30-20.30

Pruukin yhtenäiskoulu, peilisali  
9.9.-18.11.2024, 13.1.-7.4.2025

## 73612 LEPOMIELI NURMO

Ke 19.00-20.00

Keskuspuiston päiväkot  
4.9.-27.11.2024, 8.1.-2.4.2025

Tuulikki Katila, Shindo-rentoutus-  
ohjaaja ja kouluttaja Kurssimaksu  
40,00 €

Kun on liikaa ajateltavaa ja tarvit-  
set tauon, lievitystä stressiin ja kii-  
reeseen. Kurssi on tuoksuton. Joka  
toinen viikko.

## 73381 RENTOUTUSVENYTTELY TOUKOLANPUISTO

Ti 16.30-17.45

Toukolanpuiston koulu, liikuntasali  
3.9.-26.11.2024, 7.1.-1.4.2025  
Tuulikki Katila, Shindo-  
rentoutusohjaaja ja kouluttaja  
Kurssimaksu 55,00 €

Rentoutusvenyttelyn avulla vähennät  
lihasjännitystä ja parannat liikku-  
vuuttasi samalla kun pysähdyt het-  
keksi kuuntelemaan ja hoitamaan ke-  
hoasi ja mieltäsi. Kurssi on tuoksuton.

## 73282 KEHONHUOLTO JA HOITO NURMO

Ke 19.00-20.30

Keskuspuiston päiväkot  
11.9.-20.11.2024, 15.1.-9.4.2025  
Kurssimaksu 45,00 €  
Joka toinen viikko

## 73391 KEHONHUOLTO JA HOITO -LYHYTKURSSI

Ti 10.30-12.00

Kansalaiskampus, C316,  
Jooga- ja tanssisali Hellä, 3. krs  
3.-17.12.2024  
Kurssimaksu 10,00 €

Tuulikki Katila, Shindo-rentoutus-  
ohjaaja ja kouluttaja

Erilaisia kehoa huoltavia harjoituk-  
sia sekä venyttelyä ja rentoutusta.  
Kurssi on tuoksuton.

## 73421 VENYTTELYJUMPPA ELÄKELÄISET A

Ma 11.30-12.15

Uimahalli-Urheilutalo  
2.9.-25.11.2024, 13.1.-7.4.2025

## 73431 VENYTTELYJUMPPA ELÄKELÄISET B

Ti 12.10-12.55

Kansalaiskampus, C316, Jooga- ja  
tanssisali Hellä, 3. krs  
3.9.-26.11.2024, 7.1.-8.4.2025

Anne Pohto, liikunnanohjaaja AMK  
ja Kirsi Tammivaara, LitM  
Kurssimaksu 45,00 €

Liikkuvuutta lisäävän lämmittelyn  
jälkeen harjoitat tasapainoa sekä  
ryhtiä ylläpitäviä lihaksia. Lopuksi  
pitkät ja rauhalliset venyttelyt.

## 73451 ASAHI HEALTH TERVEYSLIIKUNTA

Ke 12.30-14.00

Kansalaiskampus, C316, Jooga- ja  
tanssisali Hellä, 3. krs  
4.9.-27.11.2024, 8.1.-2.4.2025

Anu Kaartinen Kurssimaksu 60,00 €

Tunti jakaantuu viiteen osioon: ren-  
toutus, niska-hartia -harjoitteet, selän  
harjoitteet, jalkojen ja tasapainon har-  
joitteet sekä hengityksen tasaaminen  
ja mielen rauhoittaminen. Lopuksi  
venyttelyt tai putkirullaus.

## 73471 LIIKETTÄ LÄÄKKEEKSI OLKAPÄILLE JA NISKALLE SYKSY

Ti 12.15-13.45

Kampustalo  
22.10.-3.12.2024

Seinäjoen ammattikorkeakoulun  
fysioterapiaopiskelijat  
Kurssimaksu 15,00 €

Oirehtivatko olkapääsi? Haluatko  
osallistua ryhmäliikuntatilanteisiin,  
joissa sinua tuetaan yksilöllisesti ja  
sinulle etsitään sopivia tapoja pitää  
huolta nivelistäsi.

## 73481 LIKETTÄ LÄÄKKEEKSI POLVILLE JA LONKILLE KEVÄT

Ti 12.15–13.45

Kampustalo

4.3.–15.4.2025

Seinäjoen ammattikorkeakoulun  
fysioterapiaoiskelijat  
Kurssimaksu 15,00 €

Oirehtivatko polvesi tai lonkkasi? Onko sinulla todettu nivelrikkoa lonkassa tai polvessa, tai onko sinulle tehty proteesileikkaus? Haluatko osallistua ryhmäliikuntatilanteisiin, joissa sinua tuetaan yksilöllisesti ja sinulle etsitään sopivia tapoja pitää huolta nivelistäsi.

## 73501 TUOLIJUMPPA A KASPERI

Ma 16.00–17.00

Toimintojen talo

2.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025

Paula Tohni, Kurssimaksu 53,00 €

Tämä kurssi on tehokkaampi kuin B kurssi. Tunnilla käytetään musiikkia.

## 73511 TUOLIJUMPPA B KASPERI

Ma 17.00–18.00

Toimintojen talo

2.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025

Paula Tohni, Kurssimaksu 53,00 €

Tämä tuolijumppa on toimintakykyä ylläpitävä ja kevyempi vaihtoehto. Tunnilla käytetään musiikkia.

## 73521 TUOLIJUMPPA KALEVAN NAVETTA

Ma 13.45–14.45

Kalevan Navetta, Hugo-sali

2.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025

Paula Tohni, Kurssimaksu 53,00 €

Tunnilla käytetään musiikkia.

## 73531 TUOLIJUMPPA POHJA

To 10.00–11.00

Yrityskeskus

12.9.–28.11.2024, 9.1.–17.4.2025

Kirsi Tammivaara, LitM

Kurssimaksu 50,00 €

Pääsääntöisesti ilman musiikkia.

## 73754 TUOLIJUMPPA KITINOJA

Ma 16.30–17.30

Kitinojan kylätalo

2.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025

Satu Marjomäki

Kurssimaksu 53,00 €

Pääsääntöisesti ilman musiikkia.

Liikkeitä tehdään sekä seisten tuoliin tukien että tuolilla istuen; tasa-painoa, lihaskuntoa ja venyttelyä.

## 73633 LIHASKUNTOA JA LIIKKUVUUTTA HONKAKYLÄ

Su 18.00–19.00

Honkakylän

varhaiskasvatuskeskus

8.9.–1.12.2024, 12.1.–6.4.2025

Henna Paananen, fysioterapeutti,

ryhmäliikunnan ohjaaja

Kurssimaksu 53,00 €

## 73704 LIHASKUNTOA JA LIIKKUVUUTTA YLISTARO

To 18.30–19.15

Ylistaron koulukeskus, liikuntasali

5.9.–14.11.2024, 9.1.–20.3.2025

Anne Pohto, liikunnanohjaaja AMK

Kurssimaksu 40,00 €

Kurssi on monipuolinen kokonaisuus liikkuvuutta, lihasvoimaa ja kehonhallintaa kehittäviä harjoitteita. Jokaisella tunnilla huomioidaan hyvin myös ryhtiä ja kehoa huoltavat sekä rentouttavat harjoitteet.

## Jooga

### 74051 RASKUSAJAN JOOGA SYKSY

25.9.–6.11.2024

### 74061 RASKUSAJAN JOOGA KEVÄT

15.1.–19.2.2025

Ke 18.00–19.15

Kansalaiskampus, C316,

Jooga- ja tanssisali Hellä, 3. krs

Tiina Hemminki, kättilö,

jooganopettaja SJL®

Kurssimaksu 30,00 €

Raskausajan lempeää joogaa, joka vaikuttaa fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin ja valmisteleekohti tulevaa synnytystä. Voit osallistua äitiysjoogaan kaikissa raskauden vaiheissa. Päälle lämmin, rento asu.

### 74071 VIRKISTÄVÄ AAMU JOOGA SYKSY

Ke 7.00–8.00

Kansalaiskampus, C316,

Jooga- ja tanssisali Hellä, 3. krs

2.10.–27.11.2024

Jaana Murhakorpi, diplomijooga-

opettaja YogaSource

Kurssimaksu 30,00 €

Tällä tunnilla tehdään herätteleviä ja virkistäviä joogaliikkeitä. Opimme tiedostamaan oman hengityksen ja tekemään liikesarjat oman hengityksen rytmissä. Tunnin jälkeen on ihana jatkaa päivää rauhallisesta, läsnäolevasta ja virkeästä olotilasta käsin.

# Maksuton kasarijumppa!



Kasarijumppa -tapahtuma Marttilan koulun liikuntasalissa 27.8.2024. Mikä liikunta-/tanssiharrastus sopisi sinulle? Tule keskustelemaan vaihtoehtoista. Suunnittelijaopettaja on paikalla klo 16.30–17 sekä klo 18–18.30. Samalla voit osallistua Kasaritunnille eli kuntojumppaan 80-luvun musiikin viemänä klo 17–18. Ota oma alusta mukaan. Tilaisuus on maksuton ja kaikille avoin, ei vaadi ennakoilmoittautumista.



## 74091 LEMPEÄ AAMUN YIN JOOGA

Pe 10.00-11.00

Kansalaiskampus, C316,  
Jooga- ja tanssiali Hellä, 3. krs  
13.9.-22.11.2024, 10.1.-21.3.2025  
Sari Junno, SoundfulYin® Yoga  
-ohjaaja/ kundaliinijooga opettaja  
Kurssimaksu 53,00 €

Aamun lempeä Yinjooga on rauhallista, kehoa herättelevää ja lempeää venyttelyä. Yinjooga vähentää kehon ja mielen stressitilaa, ja avaa kehon kireyksiä syvävenyttämällä. Tunnin alussa on lyhyt läsnäoloarjoite/meditaatio ja lopussa rentoutushetki.

## 74101 SOUNDFULYIN® YOGA SYKSY

13.9.-13.12.2024

## 74111 SOUNDFULYIN® YOGA KEVÄT

10.1.-4.4.2025

Joka toinen viikko.

Pe 16.00-17.30

Kansalaiskampus, C316,  
Jooga- ja tanssiali Hellä, 3. krs  
Sari Junno, SoundfulYin® Yoga-  
ohjaaja/ kundaliinijoogaopettaja  
Kurssimaksu 35,00 €

SoundfulYin® Yogassa yhdistyvät äänimaljat sekä lempeät joogavenytykset. Tunnilla ollaan syvävenyttävissä asanoissa pidemmän aikaa ja nautitaan venytyksistä. Ohjaaja voi käydä samanaikaisesti jokaisen luona soittamassa kehomaljoilla joko kehossa tai kehoaurassa.

## 74131 RESTORATIIVINEN YIN JOOGA

Su 18.45-20.00

Kansalaiskampus, C316, Jooga- ja tanssiali Hellä, 3. krs  
15.9.-24.11.2024, 12.1.-23.3.2025  
Anneli Kupari, Jooganopettaja SJL®, astangajoogaopettaja, Yin- ja restoratiivisen joogan ohjaaja Kurssimaksu 40,00 €

Restoratiivinen Yin tunti on yhdistelmä Yin joogaa ja restoratiivista joogaa. Yin joogassa pysähdytään asentoihin tavoitteena hienovaraisesti venyttää lihaksia tukien. Restoratiivisessa joogassa hiljennytään ja levätään kehoa hellivissä, tuetuissa asennoissa. Joka toinen viikko

## 74161 YANG JA YIN JOOGA

Ti 17.30-18.45

Kansalaiskampus, C316, Jooga- ja tanssiali Hellä, 3. krs  
3.9.-26.11.2024, 7.1.-1.4.2025  
Eija Kaipainen, joogaohjaaja  
Chi Therapeutics  
Kurssimaksu 55,00 €

Tunti yhdistää fyysisen ja rauhallisen joogan. Tunnin alkupuoliskolla teemme virtaavia liikesarjoja, kuten aurinkotervehdyksiä ja selänkiertoja, ja loppupuolella lyhennettyjä Yin joogan asentoja (1-3 min).

## 74191 KUNDALIINIJOOGA ALKEET

Ma 17.15-18.30

Kultavuoren palvelukeskus  
16.9.-25.11.2024, 13.1.-24.3.2025  
Sari Junno, kundaliinijoogaopettaja  
Kurssimaksu 53,00 €

Monipuolinen joogaharjoitus, jossa yhdistyvät kriat, mantrat, erilaiset hengitystekniikat, käsien mudrat, rentoutuminen, meditaatiot, sekä muut tekniikat hermoston tasapainottamiseksi ja kehon sekä mielen kokonaisvaltaiseksi hoitamiseksi. Harjoitukset ovat vaihtelevia, osa harjoitteista on enemmän meditatiivisia ja osa dynaamisia.

## 74201 KUNDALIINIJOOGA JATKO

Ma 18.45-20.00

Kultavuoren palvelukeskus  
16.9.-25.11.2024, 13.1.-24.3.2025  
Sari Junno, kundaliinijoogaohjaaja  
Kurssimaksu 53,00 €

Tunnit sisältävät hieman vaativampia kriya harjoitteita ja joinakin kertoina myös pidempiä meditaatioharjoitteita.

## 74221 DYNAAMINEN JOOGA

Ti 18.50-19.50

Etelä-Pohjanmaan Steiner -koulu  
10.9.-19.11.2024, 14.1.-25.3.2025  
Hanna-Kaisa Mäkynen, joogaopettaja  
Kurssimaksu 50,00 €

Kehoa vahvistava ja liikkuvuutta lisäävä dynaaminen joogatunti. Fyysinen harjoitus sisältää liikesarjoja (esim. aurinkotervehdykset) ja joogan perusasentoja, jotka kehittävät voimaa, kehonhallintaa, tasapainoa ja liikkuvuutta, loppurentoutusta unohtamatta. Harjoitus sopii myös aloittelijoille ja parhaiten sinulle, jolla ei ole suuria tuki- ja liikuntaelämistön ongelmia.

## 74251 ASTANGAJOOGA ALKEET SYKSY

19.9.-5.12.2024

## 74261 ASTANGAJOOGA ALKEET KEVÄT

16.1.-27.3.2025

To 19.30-20.45

Kansalaiskampus, C316,  
Jooga- ja tanssiali Hellä, 3. krs  
Anneli Kupari, Jooganopettaja  
SJL®, astangajoogaopettaja,  
Yin- ja restoratiivisen joogan  
ohjaaja  
Kurssimaksu 40,00 €

Etsitkö liikunnallisempaa ja voimaa kehittävää joogaa? Astangajooga on liikettä ja hengitystä yhdistävä fyysinen ja samalla myös meditatiivinen harjoitus. Asanaharjoitus eli liikkeet ovat välineitä tunnistaa kehon ja mielen tasapainon heikkouksia ja siten suunnata harjoitusta kohti tasapainoa.

## 74271 ASTANGAJOOGA JATKO SYKSY

19.9.-5.12.2024

## 74281 ASTANGAJOOGA JATKO KEVÄT

16.1.-27.3.2025

To 18.10-19.25

Kansalaiskampus, C316,  
Jooga- ja tanssiali Hellä, 3. krs  
Anneli Kupari, Jooganopettaja  
SJL®, astangajoogaopettaja  
Kurssimaksu 40,00 €

Tunti pohjautuu astangajoogan ensimmäiseen sarjaan. Tunti sopii alkeet hallitseville ja pidempään harjoitusta tehneille.

## **SJL-JOOGA A**

Ti 14.00-15.30  
Kansalaiskampus, C316,  
Jooga- ja tanssisali Hellä, 3. krs  
3.9.-26.11.2024, 7.1.-1.4.2025  
Sinikka Ala-Kauhaluoma,  
Jooganopettaja SJL®  
Kurssimaksu 60,00 €

## **74331 SJL-JOOGA B**

To 10.00-11.30  
Kansalaiskampus, C316,  
Jooga- ja tanssisali Hellä, 3. krs  
5.9.-28.11.2024, 9.1.-3.4.2025  
Leena Rintamäenpää,  
Jooganopettaja SJL®  
Kurssimaksu 60,00 €

## **74351 SJL-JOOGA C**

To 16.30-18.00  
Kansalaiskampus, C316,  
Jooga- ja tanssisali Hellä, 3. krs  
5.9.-28.11.2024, 9.1.-3.4.2025  
Leena Rintamäenpää,  
Jooganopettaja SJL®  
Kurssimaksu 60,00 €

## **74361 SJL-JOOGA NIEMISTÖ**

Ma 17.00-18.30  
Niemistön koulu  
2.9.-25.11.2024, 13.1.-7.4.2025  
Helena Turja, Jooganopettaja SJL®  
Kurssimaksu 60,00 €

## **74371 SJL-JOOGA KIVISTÖ A**

Ti 17.00-18.30  
Kivistön koulu  
3.9.-26.11.2024, 7.1.-1.4.2025  
Riitta Kiskola, Jooganopettaja SJL®  
Kurssimaksu 60,00 €

## **74381 SJL-JOOGA POHJA**

Ke 11.00-12.30  
Yrityskeskus  
4.9.-27.11.2024, 8.1.-2.4.2025  
Terttu Vähämäki,  
Jooganopettaja SJL®  
Kurssimaksu 60,00 €

## **74401 SJL-JOOGA MIEHET**

Ma 18.30-20.00  
Kansalaiskampus, C316,  
Jooga- ja tanssisali Hellä, 3. krs  
2.9.-25.11.2024, 13.1.-7.4.2025  
Sinikka Ala-Kauhaluoma,  
Jooganopettaja SJL®  
Kurssimaksu 60,00 €

## **74411 SJL-JOOGA MIEHET PÄIVÄ**

Ma 11.30-13.00  
Kansalaiskampus, C316,  
Jooga- ja tanssisali Hellä, 3. krs  
2.9.-25.11.2024, 13.1.-7.4.2025  
Sinikka Ala-Kauhaluoma,  
Jooganopettaja SJL®  
Kurssimaksu 60,00 €

## **74441 SJL-JOOGA SENIORIT A**

Ti 13.00-14.00  
Kansalaiskampus, C316,  
Jooga- ja tanssisali Hellä, 3. krs  
3.9.-26.11.2024, 7.1.-1.4.2025  
Sinikka Ala-Kauhaluoma,  
Jooganopettaja SJL®  
Kurssimaksu 53,00 €

## **74451 SJL-JOOGA SENIORIT B**

To 11.45-12.45  
Kansalaiskampus, C316,  
Jooga- ja tanssisali Hellä, 3. krs  
5.9.-28.11.2024, 9.1.-3.4.2025  
Leena Rintamäenpää,  
Jooganopettaja SJL®  
Kurssimaksu 53,00 €

## **74471 SJL-TUOLIJOOGA**

Ke 14.00-15.00  
Nuorisokeskus, peilisali  
4.9.-27.11.2024, 8.1.-2.4.2025  
Terttu Vähämäki, jooganopettaja  
SJL® Kurssimaksu 53,00 €

Sopii kaikille. Rauhalliset liikkeet  
tehdään tuolilla istuen.

## **74601 SJL-JOOGA D**

Ma 10.00-11.30  
Kansalaiskampus, C316,  
Jooga- ja tanssisali Hellä, 3. krs  
2.9.-25.11.2024, 13.1.-7.4.2025  
Sinikka Ala-Kauhaluoma,  
Jooganopettaja SJL®  
Kurssimaksu 60,00 €

Kurssi sopii vähintään vuoden joo-  
gaa harrastaneille.

## **74611 SJL-JOOGA E**

Ke 16.30-18.00  
Kansalaiskampus, C316,  
Jooga- ja tanssisali Hellä, 3. krs  
4.9.-27.11.2024, 8.1.-2.4.2025  
Tiina Hemminki,  
Jooganopettaja SJL®  
Kurssimaksu 60,00 €

Kurssi sopii vähintään vuoden joo-  
gaa harrastaneille.

## **74621 SJL-JOOGA KIVISTÖ B**

Ti 18.30-20.00  
Kivistön koulu  
3.9.-26.11.2024, 7.1.-1.4.2025  
Riitta Kiskola, Jooganopettaja SJL®  
Kurssimaksu 60,00 €

Kurssi sopii vähintään vuoden joo-  
gaa harrastaneille.

## **74512 SJL-JOOGA NURMON KESKUSTA**

To 18.30-20.00  
Keskuspuiston päiväkot  
5.9.-28.11.2024, 9.1.-3.4.2025  
Leena Rintamäenpää,  
Jooganopettaja SJL®  
Kurssimaksu 60,00 €

Tämä kurssi sopii vasta-alkajille ja  
joogaan aiemmin tutustuneille.

## **74532 SJL-JOOGA TANELINRANNAN KOULU**

Ke 19.30-21.00  
Tanelinrannan koulu  
4.9.-27.11.2024, 8.1.-2.4.2025  
Heli Palvela, Jooganohjaaja SJL  
Kurssimaksu 60,00 €

Tämä kurssi sopii vasta-alkajille ja  
joogaan aiemmin tutustuneille.

## **74553 SJL-JOOGA PERÄSEINÄJOKI**

To 17.30-19.00  
Ritola-halli, Sudenkorento  
5.9.-28.11.2024, 9.1.-3.4.2025  
Marketta Kujala, Jooganohjaaja SJL  
Kurssimaksu 60,00 €

Tämä kurssi sopii vasta-alkajille ja  
joogaan aiemmin tutustuneille.

## **74574 SJL-JOOGA YLISTARO**

Ma 18.00-19.30  
Ylistaron koulukeskus, liikuntasali  
2.9.-25.11.2024, 13.1.-7.4.2025  
Marketta Kujala, Jooganohjaaja SJL  
Kurssimaksu 60,00 €

Tämä kurssi sopii vasta-alkajille ja  
joogaan aiemmin tutustuneille.

SJL-joogan perusteena on keskitty-  
neesti ja tietoisesti tehtävät liikkeet,  
luonnollinen hengitys, rentoutumi-  
nen ja mielen hiljentäminen. Harjoi-  
tus sopii kaikenikäisille ja -kuntoi-  
sille henkilöille, jotka ovat kiinnos-  
tuneita kokonaisvaltaisesta itsensä  
huolehtimisesta joogan keinoin.  
Harjoitus etenee oman hengitysryt-  
min, liikkeen ja levon vuorotteluna

Kurssit 74301-74451 sopivat vas-  
ta-alkajille ja joogaan aiemmin tu-  
tustuneille.

# Ulkoliikunta

## 75051 POLKUJUOKSU

Ti 16.45–18.15

Seinäjoen alue

27.8.–8.10.2024

Eija Keski-Säntti, PT

Kurssimaksu 35,00 €

Polkujuoksu kurssi sopii sinulle, joka olet jo jonkin verran juossut ja haluat kokeilla millaista on juosta metsän puolella. Harjoittelemme polkujuoksu-tekniikkaa erilaisilla alustoilla, teemme polkujuoksuun sopivia voima-, koordinaatio- ja kehonhuoltoharjoituksia ja filistelemme luonnon kauneudesta.

## 75071 AIKUISTEN HIIHTOKOULU VAPAA HIIHTOTAPA

Ma 18.00–19.30

Kansalaiskampus,

C309, luokka, 3. krs

2.12.2024, 1.–20.1.2025

Petri Kurunmäki, LitM

Kurssimaksu 30,00 €

Haluaisitko aloittaa hiihtoharrastuksen tai kehittää omia taitojasi, mutta tarvitset neuvoja välinehankinnoista, voitelusta, tekniikoista ja harjoittelusta. 2.12 kokooneminen on teoriaa kansalaisopistolla. 13.1 ja 20.1 käytännön harjoitteita vapaalla hiihtotavalla.

## Liikunta: lapset ja nuoret

### 76071 IPANAJUMPPA 4-5 -VUOTIAAT KANSALAIKAMPUS

Ma 17.00–17.45

Kansalaiskampus,

B008, Pienliikuntatila, 0. krs

2.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025

Heidi Huhtamäki

Kurssimaksu 45,00 €

Ipanajumppa on monipuolinen liikuntakerho 4-5-vuotiaille. Harjoittelet monipuolisesti liikunnan ja leikin avulla motorisia ja sosiaalisia taitoja. Kokoonnumme pääsääntöisesti ilman vanhempia. Ensimmäisellä kerralla vanhemmat mukana.

### 76081 IPANAJUMPPA 5-6 -VUOTIAAT KANSALAIKAMPUS

Ma 17.45–18.30

Kansalaiskampus,

B008, Pienliikuntatila, 0. krs

2.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025

Heidi Huhtamäki

Kurssimaksu 45,00 €

Ipanajumppa on monipuolinen liikuntakerho 5-6-vuotiaille. Ipanajumppassa harjoittelet monipuolisesti liikunnan ja leikin avulla motorisia ja sosiaalisia taitoja. Kokoonnumme pääsääntöisesti ilman vanhempia. Ensimmäisellä kerralla vanhemmat mukana.

### 76101 LIIKUNTAKERHO 7-8 -VUOTIAAT

Ke 17.30–18.15

Eskoo

4.9.–20.11.2024, 8.1.–2.4.2025

Heidi Huhtamäki

Kurssimaksu 45,00 €

Ikäryhmälle ominaista liikuntaa leikkien ja erilaisten pelien muodossa. Tutustutaan myös ryhmälle uusiin lajeihin.

### 76111 PALLOILUKERHO 9-13 -VUOTIAAT

Ke 18.15–19.00

Eskoo

4.9.–20.11.2024, 8.1.–2.4.2025

Heidi Huhtamäki

Kurssimaksu 45,00 €

Pelataan eri pallopelejä ryhmän toiveet huomioiden.

### 76131 KICKBOXING 7-12 -VUOTIAAT SYKSY

2.9.–25.11.2024

Kurssimaksu 55,00 €

### 76141 KICKBOXING 7-12 -VUOTIAAT KEVÄT

17.3.–2.6.2025

Kurssimaksu 50,00 €

Ma 16.30–17.30

Uimahalli-Urheilutalo

Jarkko Jussila, potkunyrkkeilijä

Kurssilla harjoitellaan monipuolisesti potkunyrkkeilyn perusteita ja tekniikoita sekä tehdään runsaasti erilaisia fysiikkaharjoitteita.

### 76202 PERHEJUMPPA

Ti 18.00–18.45

Valkiavuoren koulu, liikuntasali

3.9.–12.11.2024, 7.1.–18.3.2025

Anna Vierula, Kurssimaksu 45,00 €

Liikunnan riemua koko perheelle. Tunnilla opetellaan perusliikuntaitoja lapsen ikä huomioiden sekä tutustutaan erilaisiin liikuntavälineisiin tempuratojen ja leikin avulla. Tunnille voi osallistua 1–2 aikuista sekä 1–2 lasta (2–5 v).

### 76244 ROPE SKIPPING 9-15 -VUOTIAAT YLISTARO

Ke 17.00–18.00

Ylistaron koulukeskus, liikuntasali

4.9.–9.10.2024

Hennamaria Rinta-aho

Kurssimaksu 25,00 €

Rope Skipping eli naruhyppely, maailmalla suurta suosiota saavuttanut laji, on hauskaa ja monipuolista! Kurssilla harjoitellaan askeleita ja temppeja hyppynarun kanssa. Et tarvitse omaa hyppynarua, saat helmihyppynarun lainaksi.

# TANSSI



**Ilmoittautuminen avautuu maanantaina 19.8.2024 klo 16.00, ellei kurssin tiedoissa ole toisin mainittu.**

Tule nauttimaan tanssin riemua! Tanssia voi harastaa parin kanssa tai yksin soolotanssikursseilla. Aikaisempaa tanssikokemusta et tarvitse, ellei kurssin otsikossa lue alkeis/jatko tai jatko. Olemme luopuneet maksuttomista kokeilukerroista. Kursien tiedot ovat voineet muuttua painetusta opinto-ohjelmasta. Tarkista ajankohtainen tieto ennen ilmoittautumistasi [opistopalvelut.fi/seinajoki](https://opistopalvelut.fi/seinajoki)

Lisätiedot: Suunnittelijaopettaja Kirsi Tammivaara

# Paritanssit

## 77021 PARISALSA ALKEET VIEJÄT

## 77031 PARISALSA ALKEET SEURAAJAT

La 12.00-13.30  
Seinäjoen Lyseo, yläsali  
7.-28.9.2024  
Marjut Risku-Rajala ja  
Raymer Villanueva Andreu  
Kurssimaksu 25,00 €

Opit parisalsan alkeet; peruskäännökset ja vientiä. Vaihdamme pareja, jotta opit tanssimaan erilaisten tanssijoiden kanssa. Tämän kurssin jälkeen olet valmis tanssilavoille!

## 77041 FUSKU ALKEET

La 10.00-13.00  
Seinäjoen Lyseo, yläsali  
5.10.2024  
Paula Tohni, KM,  
Suselin seuratanssiohjaaja  
Kurssimaksu 15,00 €

Harjoittelet fuskun perusaskelta ja kuvioita. Tunnille voit tulla yksin tai pari kanssa, sillä tunneilla parinvaihto. Jos haluat tanssia pelkästään oman pari kanssa, on se myös mahdollista. Molemmat ilmoittautuvat.

## 77051 FUSKU ALKEISJATKO

La 10.00-13.00  
Seinäjoen Lyseo, yläsali  
12.10.2024  
Paula Tohni, KM,  
Suselin seuratanssiohjaaja  
Kurssimaksu 15,00 €  
Osaat fuskun perusteita

## 77061 ARGENTIINALAINEN TANGO ALKEISKURSSI

Ke 19.10-20.40  
Seinäjoen Lyseo, yläsali  
4.9.-30.10.2024  
Jaani Hintikainen, tanssinopettaja  
Kurssimaksu 40,00 €

Opetus lähtee argentiinalaisen tango perusteista, joten et tarvitse aiempaa tanssitaustaa. Opit tanssimaan argentiinalaista tangoa parin kanssa. Suositellaan ilmoittautumista parin kanssa, molemmat ilmoittautuvat.

## 77071 WEST COAST SWING ALKEET

Ke 18.30-20.00  
Törnävän Seurala  
4.9.-9.10.2024  
Harri Marttila ja Essi Hauta  
Kurssimaksu 30,00 €

Tätä dynaamista ja sulavaa paritanssia tanssitaan monipuoliseen musiikkiin, kuten pop, r'n'b, funk, hiphop ja blues. Et tarvitse aikaisempaa tanssikokemusta. Tunneille et tarvitse omaa paria vaan tunneilla on käytössä parinvaihto. Halutessasi voit tanssia myös oman parin kanssa.

## 77091 LAVATANSSI ALKEISJATKO PÄIVÄ

Ma 12.00-13.30  
Kalevan Navetta, Hugo-sali  
2.9.-25.11.2024, 6.1.-7.4.2025  
Paula Tohni, KM, Suselin seuratanssiohjaaja  
Kurssimaksu 65,00 €

Opettelet uusia alkeisjatkotason kuvioita seuraaviin tansseihin: kuviohumppa, foksi, fusku, cha cha, jenkka, tango, hidas valssi ja bugg ryhmän toiveet huomioiden. Uusina lajeina tulee lisäksi alkeet salsaan, bluesiin, sambaan, masurkkaan, jiveen sekä polkkaan. Kurssilla ei parinvaihtoa ja molemmat ilmoittautuvat.

## 77141 LAVATANSSI ALKEET SYKSY

Ma 17.30-19.00  
Seinäjoen Lyseo, yläsali  
2.9.-25.11.2024  
Paula Saarimäki, tanssinohjaaja  
Kurssimaksu 45,00 €

Opetellaan lavatanssikulttuuria ja peruslavatanssit; valssi, tango, foxi, humppa, jenkka ja fusku. Voit tulla yksin tai parin kanssa, molemmat ilmoittautuvat.

## 77151 LAVATANSSI JATKO KEVÄT

Ma 17.30-19.00  
Seinäjoen Lyseo, yläsali  
13.1.-7.4.2025  
Paula Saarimäki, tanssinohjaaja  
Kurssimaksu 45,00 €

Opetellaan lattaritansseja; chacha, jive, samba ja rumba. Lisäksi hidas valssi. Voit tulla yksin tai parin kanssa, molemmat ilmoittautuvat.

## 77161 KANSANTANSSI

Ma 19.00-21.15  
Seinäjoen Lyseo, yläsali  
2.9.-25.11.2024, 6.1.-7.4.2025  
Paula Saarimäki, tanssinohjaaja  
Kurssimaksu 73,00 €

Opetellaan uusia kansantanssikokonaisuuksia. Myös uudet harrastajat ovat tervetulleita!

## 77173 KANSANTANSSI PERÄSEINÄJOKI

To 18.30-20.00  
Alaviitalan koulu, liikuntasali  
5.9.-28.11.2024, 9.1.-3.4.2025  
Airi Lepistö, Kurssimaksu 60,00 €

Harjoitellaan kansantansseja ja tanssikokonaisuuksia. Myös uudet harrastajat tervetuloa!

# Soolotanssit

## 77271 RIVITANSSI ALKEET LYHYTKURSSI

Ke 18.30-19.30  
Törnävän Seurala  
23.10.-20.11.2024, 8.1.2025  
Anu Kaartinen, Kurssimaksu 25,00 €

Rivitanssia tanssitaan riveissä yhtenevin tanssiliikkein, eri suuntiin. Koreografian muistelu on hyvää aivojumbppaa. Et tarvitse aiempaa kokemusta vaan kurssi lähtee alkeista.

## 77281 AAMUBALETTI

Ma 9.45-10.45  
Nuorisokeskus, peilisali  
2.9.-25.11.2024, 13.1.-7.4.2025  
Susanna Isotalo,  
balettipedagogi -opiskelija  
Kurssimaksu 56,00 €

Tanssillisuutta, vartalonhallintaa ja liikkuvuutta klassisen baletin musiikin tahdissa. Tunnilla edetään klassisen baletin tuntirakenteen mukaisesti, hyödyntäen lattiabalettiharjoitteita. Sopii erinomaisesti mm. vuorotyöläisille ja eläkeläisille.

## 77291 DANCEMIX SHOW K16

To 18.00-19.30  
Uimahalli-Urheilutalo  
5.9.-28.11.2024, 9.1.-3.4.2025  
Nina Lahti-Röyskö  
Kurssimaksu 60,00 €

Kurssilla tutustutaan rennolla asenteella eri tanssityylien liikekieleen opettelemalla koreografioita. Tällä kaudella mukana mm; show, jazz, commercial rock, hip hop, disco ja dancehall. Jokainen tanssii tyylillään, eikä aikaisempaa kokemusta vaadita.

## 77301 DANCEMIX LATINO K16

Ti 18.30-20.00

Nuorisokeskus, peilisali

3.9.-26.11.2024, 7.1.-1.4.2025

Nina Lahti-Röyskö

Kurssimaksu 60,00 €

Koreografiaryhmässä opetellaan rennolla asenteella kuumia latinotansseja, kuten reggaeton, dancehall ja commercial latin. Jokainen tanssii tyyllillään, eikä aikaisempaa kokemusta vaadita.

## 77321 XXL-DANCE®

Ke 17.30-18.30

Törnävän Seurala

4.9.-20.11.2024, 8.1.-9.4.2025

Crista Bergström

Kurssimaksu 58,00 €

XXL-Dance® on liikuntamuoto naisille, joiden BMI on 30 tai yli ja jotka haluavat tanssia ilman "pakko liikkua" fiilistä ja ryppyä otsassa.

## 77331 KUNTOTANSSI ALKEET AAMU

Ke 10.20-11.20

Kansalaiskampus, C316,

Jooga- ja tanssisali Hellä, 3. krs

4.9.-27.11.2024, 8.1.-2.4.2025

Tuula Ilmonen,

tanssiurheilvalmentaja

Kurssimaksu 53,00 €

Treenaa ryhtisi hyväksi ja kroppasi notkeaksi, tanssia ilman paria. Askelsarjoja tärkeämpää on kehonhuolto ja liikkuvuus. Tässä ryhmässä sinun on helppo aloittaa kuntotanssin harrastaminen!

## 77341 KUNTOTANSSI JATKO AAMU

Ke 11.20-12.20

Kansalaiskampus, C316,

Jooga- ja tanssisali Hellä, 3. krs

4.9.-27.11.2024, 8.1.-2.4.2025

Tuula Ilmonen,

tanssiurheilvalmentaja

Kurssimaksu 53,00 €

Tässä ryhmässä sovellat aiemmin oppimiasi tuttuja lavatanssi- ja lattarivutioita.

## 77351 LAVIS PÄIVÄ A

Ke 9.00-10.00

Lämppäri, F121 Sakari-sali

4.9.-27.11.2024, 8.1.-2.4.2025

Heidi Hirvelä, tanssinohjaaja

Kurssimaksu 53,00 €

## 77361 LAVIS PÄIVÄ B

Ke 10.00-11.00

Lämppäri, F121 Sakari-sali

4.9.-27.11.2024, 8.1.-2.4.2025

Heidi Hirvelä, tanssinohjaaja

Kurssimaksu 53,00 €

## 77371 LAVIS PÄIVÄ C

To 9.00-10.00

Uimahalli-Urheilutalo

5.9.-28.11.2024, 9.1.-3.4.2025

Heidi Hirvelä, tanssinohjaaja

Kurssimaksu 53,00 €

## 77381 LAVIS

### KALEVAN NAVETTA

Ma 16.30-17.30

Kalevan Navetta, Hugo-sali

2.9.-3.12.2024, 13.1.-7.4.2025

Heidi Hirvelä, tanssinohjaaja

Kurssimaksu 53,00 €

## 77612 LAVIS VALKIAVUORI

Ke 17.00-18.00

Valkiaavuoren koulu, liikuntasali

4.9.-27.11.2024, 8.1.-2.4.2025

Heidi Hirvelä, tanssinohjaaja

Kurssimaksu 53,00 €

## 77713 LAVIS PERÄSEINÄJOKI

Ke 18.00-19.00

Ritola-halli, Sudenkorento

4.9.-27.11.2024, 8.1.-2.4.2025

Anne Ojatalo, Lavis -ohjaaja

Kurssimaksu 53,00 €

## 77744 LAVIS YLISTARO LYHYTKURSSI

Ti 18.00-19.15

Ylistaron koulukeskus, liikuntasali

3.9.-8.10.2024

Anne Ojatalo, Lavis -ohjaaja

Kurssimaksu 20,00 €

Helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. Tunnilla tanssitaan yksin ilman paria tuttuja lavatanssilajeja.

## 77401 LATINO ALKEET PÄIVÄ

To 10.00-11.30

Uimahalli-Urheilutalo

5.9.-28.11.2024, 9.1.-3.4.2025

## 77411 LATINO ALKEET KALEVAN NAVETTA

Ma 17.30-19.00

Kalevan Navetta, Hugo-sali

2.9.-3.12.2024, 13.1.-7.4.2025

Heidi Hirvelä, tanssinohjaaja

Kurssimaksu 60,00 €

Latinalaistunti sisältäen lihaskunto-osuuden ja venyttelyt. Tunneilla tulevat tutuksi mm. Samba, Cha Cha, Rumba, Paso Doble, Jive, Salsa, Reggaeton jne. Aiempaa tanssikokemusta et tarvitse, sillä kaikki opetellaan yksityiskohtaisesti. Hiki tulee kun tuliset rytmit vievät sinut latinalaistanssin sykkeeseen!

## 77421 LATINO JATKO KALEVAN NAVETTA

Ma 19.00-20.30

Kalevan Navetta, Hugo-sali

2.9.-3.12.2024, 13.1.-7.4.2025

## 77622 LATINO JATKO VALKIAVUORI

Ke 18.00-19.30

Valkiaavuoren koulu, liikuntasali

4.9.-27.11.2024, 8.1.-2.4.2025

Heidi Hirvelä, tanssinohjaaja  
Kurssimaksu 60,00 €

Lattaritanssitunti jo aiemmin vähän tanssineille. Lopuksi hieman lihaskuntoa ja palauttavat venyttelyt.

## 77441 SOOLOSALSA SYKSY

Ke 18.00-19.00

Seinäjoen Lyseo, yläsali

4.9.-27.11.2024

Raymer Villanueva Andreu, liikunnanopettaja  
Kurssimaksu 35,00 €

Tule irrottelemaan salsarytmien tahtiin. Samalla opit salsan perusaskeleita ja tekniikkaa. Tanssisarjat ovat helppoja, joten sopii kaikille soolosalasta kiinnostuneille.

# Lisätieto

liikuntatarjonnasta saa Kasarijumppa -tapahtumassa!

Katso s. 64.

## 77451 SOOLOSALSA JATKO KEVÄT

Ke 18.00-19.00

Seinäjoen Lyseo, yläsali  
8.1.-2.4.2025

Raymer Villanueva Andreu,  
liikunnanopettaja  
Kurssimaksu 35,00 €

Jatkokurssilla opit haastavampia askelkuvioita ja tekniikkaa. Tämä sopii syksyn kurssin jatkoksi tai jo vähän salsaa tanssineille.

## 77461 LATTARIT SYKSY

Ke 19.00-20.00

Seinäjoen Lyseo, yläsali  
6.11.-4.12.2024

Raymer Villanueva Andreu, liikunnanopettaja  
Kurssimaksu 25,00 €

Tällä lyhytkurssilla pääset harjoittelemaan Merenguen, Bachatan ja Reggaetonin perusteita hausassa ja energisessä ohjauksessa. Aiempää kokemusta et tarvitse.

## 77471 ZUMBA

Ma 18.00-19.00

Eskoo  
2.9.-25.11.2024, 13.1.-7.4.2025  
Airi Fell, zumbaohjaaja  
Kurssimaksu 55,00 €

## 77481 ZUMBA SUNNUNTAI

Su 17.00-18.00  
Seinäjoen Lyseo, yläsali  
15.9.-24.11.2024, 12.1.-23.3.2025  
Sanna Räsänen, zumbaohjaaja  
Kurssimaksu 50,00 €

Zumba on helppoa, hauskaa ja energistä latinalaisvaikutteista tanssireeniä, jossa on vaikutteita mm. merenguesta, salsasta, cumbiasta ja reggaetonista. Tunnilla pääset takuulla irti arjesta ja nautit musiikista, sekä liikkumisesta tanssin merkeissä. Aikaisempaa osaamista ei tarvita.

## 77491 ITÄMAISTA MENOJA PERUSKURSSI

To 18.00-19.30  
Kivistön koulu  
5.9.-28.11.2024, 9.1.-3.4.2025  
Jaana Kuusisaari  
Kurssimaksu 60,00 €

Opit tunneilla Itämaisen fuusiotanssin liikkeitä, tekniikkaa, liikesarjoja ja oman kehon tuntemusta, jotka parantavat kehosi ryhtiä, liikkuvuutta ja hyvinvointia.

## 77501 ARABIAN NIGHT INTENSIIVIKURSSI

La 11.00-13.00

Kansalaiskampus, C316,  
Jooga- ja tanssisali Hellä, 3. krs  
28.9.2024

Jaana Kuusisaari  
Kurssimaksu 10,00 €

Rauhallinen, tyylikäs Itämaisen tanssillinen tunti, joka etenee Arabian night teeman satumaisissa tunnelmissa.

## 77511 PARTI MIX - RUMPUTANSSI LYHYTKURSSI

La 11.00-13.00

Kansalaiskampus, C316,  
Jooga- ja tanssisali Hellä, 3. krs  
12.10.2024

Jaana Kuusisaari  
Kurssimaksu 10,00 €

Itämaisen tanssin parti mix tunti, jossa turkkilaiset rumpurytmit ja drumspyder puhuttelevat tehokkaasti lantiota ja keskivartaloa. Rytmisiä ja sykkettä, lantiovoimakkuuksena.

## 77531 KUUMAT RYTMIT

Su 12.30-13.30

Kansalaiskampus, C316,  
Jooga- ja tanssisali Hellä, 3. krs  
15.9.-24.11.2024, 12.1.-23.3.2025  
Elena Puumalainen, FM  
Kurssimaksu 50,00 €

Hauska ja tehokas tanssitunti, joka sisältää erilaisia tanssilajeja perinteisestä itämaisesta tanssista Bollywoodiin ja Afrosta Latinoon.

## 77541 KABARESKI

Su 13.35-14.35

Kansalaiskampus, C316,  
Jooga- ja tanssisali Hellä, 3. krs  
15.9.-24.11.2024, 12.1.-23.3.2025  
Elena Puumalainen, FM  
Kurssimaksu 50,00 €

Rohkea ja sensuelli, mutta samalla hauska ja rento tanssikurssi, joka yhdistää kabareetan ja burleskin parhaat puolet!

## 77551 VINTAGE DANCE

Su 14.40-15.40

Kansalaiskampus, C316,  
Jooga- ja tanssisali Hellä, 3. krs  
15.9.-24.11.2024, 12.1.-23.3.2025  
Elena Puumalainen, FM  
Kurssimaksu 50,00 €

Koreografiapainotteinen tunti, joka perustuu burleskin, kabaree- ja vintage tanssien liikekieleen. Sopii kaikille kiinnostuneille, sillä tunnilla kerra-

taan myös perusasioita ja tanssitaan eritasoisia sarjoja.

## 77561 TANSSILIIKUNTAA KEHITYSVAMMAISILLE

OPH

Pe 16.30-17.15

Lämppäri, F121 Sakari-sali  
6.9.-22.11.2024, 24.1.-18.4.2025  
Leena Ylimäki, KM, erityisopettaja  
Kurssimaksu 35,00 €, OPH-hinta 18,00 €

Tanssia sekä musiikin mukaan liikumista erilaisiin musiikkirytmien mukana. Mukava yhdessäolon hetki, aluksi pieni lämmittelytuokio.

Joka toinen viikko

## 77723 LATTARI PERÄSEINÄJOKI

Ke 19.15-20.00

Ritola-halli, Sudenkorento  
4.9.-27.11.2024, 8.1.-2.4.2025  
Anne Ojatalo, Lavis-ohjaaja  
Kurssimaksu 45,00 €

Mukaansa tempaava tanssitunti lataritrytmien tahdissa. Tanssilajeina mm. samba, salsa, cha cha, rumba ja bachata. Aiempaa tanssikokemusta ei tarvitse olla.

## Tanssi: lapset ja nuoret

### 77811 SATUTANSSI 4-5-VUOTIAAT

Ke 17.00-17.45  
Nuorisokeskus, peilisali  
4.9.-27.11.2024, 7.1.-2.4.2025  
Leena Ylimäki, KM, erityisopettaja  
Kurssimaksu 45,00 €

Tunnilla tutustutaan tanssin maailmaan, leikitään ja lorutellaan. Lapset opettelevat liikuntataitojen perusteita musiikin ja leikin kautta. Koontuminen pääsääntöisesti ilman vanhempia. Ensimmäisellä kerralla vanhemmat mukana.

### 77821 LASTEN TANSSI 6-7-VUOTIAAT

To 16.45-17.30  
Nuorisokeskus, peilisali  
5.9.-28.11.2024, 9.1.-10.4.2025  
Hanna Mäenpää, liikuntaneuvoja  
Kurssimaksu 42,00 €

Tunnilla tutustutaan tanssin maailmaan, leikitään ja lorutellaan. Lapset harjoittelevat liikuntataitojen perusteita sekä motorisia taitoja musiikin ja leikin kautta. Opettellemme myös lyhyitä tanssikoreografioita.

## 77831 LASTEN TANSSI 8-9 -VUOTIAAT

To 17.30-18.15

Nuorisokeskus, peilisali

5.9.-28.11.2024, 9.1.-10.4.2025

Hanna Mäenpää, liikuntaneuvoja

Kurssimaksu 42,00 €

Kurssilla lapset pääsevät tutustumaan tanssin maailmaan eri tanssityylien kautta esim. hip hop/street dance, showtanssi, nykytanssi, jazztanssi sekä baletti. Jokaisesta tanssilajista tehdään pieni tanssikoreografia, jonka kautta lapset tutustuvat tanssityyleihin.

## 77841 LASTEN TANSSI 10-12 -VUOTIAAT

To 18.15-19.00

Nuorisokeskus, peilisali

5.9.-28.11.2024, 9.1.-10.4.2025

Hanna Mäenpää, liikuntaneuvoja

Kurssimaksu 42,00 €

Kurssilla lapset pääsevät tutustumaan tanssin maailmaan eri tanssityylien kautta esim. hip hop/street dance, showtanssi, nykytanssi, jazztanssi sekä baletti. Jokaisesta tanssilajista tehdään pieni tanssikoreografia, jonka kautta lapset tutustuvat tanssityyleihin.

# Ohjaavan opiston palvelut

## Yksilöllistä tukea elämässä eteenpäin

Kansalaisopisto tarjoaa palvelua, jonka tarkoituksena on tukea nuorta elämässä eteenpäin. Aluksi tärkeintä on päästä pois kotoa muiden seuraan. Ensimmäiset valmennussisällöt ovat arjenhallinta- ja hyvinvointitaitoja. Edistyessään nuori saa henkilökohtaista ohjausta ja tukea tunnistaa omat vahvuusalueensa ja mielenkiinnon kohteensa. Jokaisen nuoren kanssa tehdään yksilöllinen valmennussuunnitelma ja nuorelle luodaan oma palvelumalli. Valmennuksen tavoite on hyvinvoinnin vahvistaminen, itseluottamuksen ja oman elämänpolun löytäminen. Palvelu on tarkoitettu nuorille (18-29-vuotiaat), jotka eivät ole missään palvelussa sekä nuorille, jotka ovat määräaikaikaisella työkyvyttömyyseläkkeellä eli kuntoutustuella.

Lisätiedot:

Projektikoordinaattori Yrjö Uurtimo



## MOPO-hanke

Mopo-hankkeen tavoitteena on aikuisten perustaitojen ja ylikotoaikaisten maahanmuuttajien kielitaidon vahvistaminen. Ylikotoaikainen maahanmuuttaja on henkilö, joka on tullut Suomeen yli kolme vuotta sitten. Syitä heikkoon kielitaitoon yli kolmen vuoden oleskelun jälkeen ovat mm. vanhempainvapaa, työnteke tai äidinkielen heikko luku- ja kirjoitustaito. Perinteisen kielen opiskelun lisäksi Mopossa opitaan kieltä ja taitoja käsitöiden, keittiötyöskentelyn ja digitaalisten taitojen treenaamisen avulla mukavassa ilmapiirissä.

Lisätiedot: Projektikoordinaattori  
Johanna Vitale

## Nuorten Startti ja Askeleittain

**Nuorten Startin** toiminta on suunnattu 18-29-vuotta täyttäneille syrjäytymisvaarassa oleville nuorille aikuisille. Nuorten Startti tarjoaa ryhmä- ja yksilövalmennusta. Toiminnan päämääränä on lisätä osallistujien voimavaroja, vahvistaa itsetuntemusta ja lisätä arjentaitoja opiskelu- ja/tai työmahdollisuuksien saavuttamiseksi. Nuorten Startin osallistujien tarpeet ja odotukset kartoitetaan haastattelun ja valmennussuunnitelman avulla, jonka pohjalta nuoren yksilöllinen toiminta aloitetaan.

**Nuorten Askeleittain** toiminta on jatkokurssi aktiivisesti osallistuneille Startti-ryhmän nuorille. Askellukset vievät päämäärätietoisemmin kohti opiskelu- ja työmahdollisuuksien saavuttamista ja toiminnassa korostuu ryhmävalmennus. Työpajavalmennuksen kautta nuori saa varmuutta arjenhallintaansa vahvistaen omaa itsetuntemusta sekä aloitteenkykyä ja uuden urapolun löytämistä asettamalla itselleen tavoitteet, joita kohti hän etenee ryhmän, oman valmentajan ja kansalaisopiston ohjauspalvelun turvin.

Lisätiedot: Projektityöntekijä Päivi  
Laurila-Järvinen



Seinäjoki

## Nuorten Startin työkokeilu

Työkokeilu on suunnattu 18-29-vuotiaalle työttömille työnhakijoille. Työkokeiluun voi ohjautua kansalaisopiston jo olemassa olevista nuorten ryhmistä (Nuorten Startti, Askeleittain ja YEP-hanke) tai suoraan työllisyyspalvelujen kautta. Työkokeilujakson pituus on 1-6 kuukautta. Työpäiviä on 1-5 viikossa, vähintään 4 tuntia päivässä. Työkokeilujaksolla tehdään ohjatusti sopimukseen sisältyviä työtehtäviä ja nuori saa ohjauspalvelua jatkopolutukseen.

Lisätiedot: Projektityöntekijä Heli Orava

OPETUS- JA  
KULTTUURIMINISTERIÖ



Aluehallintovirasto





**Ilmoittautuminen avautuu maanantaina 19.8.2024 klo 17.30, ellei kurssin tiedoissa ole toisin mainittu.**

Ruuanvalmistuksen kurssit tarjoavat ainutlaatuisen mahdollisuuden tutustua uusiin makuihin ja ruoka-aineisiin rennossa ja inspiroivassa ilmapiirissä. Ilmoittautuessasi muista kertoa myös mahdollisista ruoka-aineallergioistasi, jotta kurssikokemus on juuri sinulle sopiva. Älä unohda ottaa mukaasi essua, mukavia sisäkenkiä ja astiaa, johon voit pakata kotiin viemisiä - täällä valmistetut herkut ovat taatusti maistuvia!

# RUOKA, PUUTARHA JA LUONTO

# Kotitalous

## 80002 KOTI KUNTOON - ASKEL ASKELELTA

To 17.30-20.30

Kansalaiskampus,  
C208, luokka, 2. krs  
5.9.-28.11.2024

Karin Hedström koulutettu  
ammattijärjestäjä  
Kurssimaksu 60,00 €

Tunnetko olosi uupuneeksi kotisi kaaoksen keskellä? Tällä kurssilla opit asiantuntijan ohjaamana vähentämään tavaraa kotona helposti, ja hallitsemaan aikaa ja tavaroita tehokkaasti.

## 80006 SADONKORJUUN AIKAAN: SIENIRETKI

Ma 17.00-20.00  
12.8.2024

## 80010 SADONKORJUUN AIKAAN: SIENIRETKI 2

Ti 17.00-20.00  
27.8.2024

## 80012 SADONKORJUUN AIKAAN SIENIRETKI 3

Ke 17.00-20.00  
4.9.2024

Seinäjoen alue

Asta Asunmaa, ruoka-asiantuntija,  
kouluttaja Kurssimaksu 25,00 €

Perusasiasia sienistä, keräily ja käsittely. Käytännön tunnistusta tavallisimmista ruokasienistä.

## 80015 JUUSTOJEN VALMISTUS KOTONA

Ke 17.00-20.00

Kansalaiskampus, B125,  
Opetuskeittiö Orvokki, 1. krs  
5.3.2025

Kouluttaja Asta Asunmaa  
Kurssimaksu 40,00 €

Tule mukaan opettelemaan juustojen valmistusta. Listalla perinteiset leipäjuusto, juoksutinjuusto, piimäjuusto sekä halloumin ja fetan kaltaiset juustot.

## 80040 LEIVO JA KORISTELE: PURSOTETTU KUKKAKIMPPU

La 10.00-16.00, Su 10.00-16.00  
Kansalaiskampus, B125,  
Opetuskeittiö Orvokki, 1. krs  
11.-12.1.2025

Leena Ipatti tuntiopettaja  
Kurssimaksu 60,00 €

Kurssilla leivotaan kuppikakkuja, harjoitellaan pursotustekniikoita ja opetellaan helpoimmat niksit kreedin valmistamiseen.

## 80045 AASIALAISTA STREET FOODIA: FRITEERATTUJA HERKKUJA

La 10.00-16.00

Kansalaiskampus, B125,  
Opetuskeittiö Orvokki, 1. krs  
8.2.2025

Leena Ipatti tuntiopettaja  
Kurssimaksu 50,00 €

Kurssilla valmistetaan erilaisia aasialaisia friteerattuja herkkuja: kuten vietnamilaiset empanadas-piirakat, thaimaalaisia kevatkääryleitä, kiinalaista Jiaozhi (sui cao). Opit valmistamaan Jiaozhin taikinan.

## 80050 PHO-KEITTO: VIETNAMILAISEN KEITTIÖN HERKKUJA

La 10.00-14.00

Kansalaiskampus, B125,  
Opetuskeittiö Orvokki, 1. krs  
7.9.2024

Leena Ipatti tuntiopettaja  
Kurssimaksu 45,00 €

Kurssilla opit valmistamaan aasialaisen kulttuurin parhaita keittoja, tänään Vietnamista: Kana Pho keittokurssi sopii kaiken ikäisille, niin aikuisille kuin nuorille, ja se valmistetaan gluteenittomana.

## 80055 AASIALAINEN KEITTIÖ: MAAILMAN PARHAAT KEITOT

Su 10.00-16.00

Kansalaiskampus, B125,  
Opetuskeittiö Orvokki, 1. krs  
9.3.2025

Leena Ipatti tuntiopettaja  
Kurssimaksu 45,00 €

Kurssilla opit valmistamaan aasialaisten kulttuureiden parhaita keittoja mm. Kambodžasta ja Thaimaasta.

## 80060 AASIALAISTA STREET FOODIA: DUMPLINGIT

La 10.00-16.00

Kansalaiskampus, B125,  
Opetuskeittiö Orvokki, 1. krs  
12.10.2024

Leena Ipatti tuntiopettaja  
Kurssimaksu 50,00 €

Kurssipäivän aikana opit valmistamaan erilaisia dumplingseja, kuten vietnamilaisia crystal dumplingseja sekä aitoja kiinalaisia höyrytettyjä

dumplingseja, kuten Siumai ja Har gow. Lisäksi valmistamme herkullista wonton-keittoa.

## 80065 AASIALAINEN KEITTIÖ: VIETNAMILAISTA RUOKAA

Su 10.00-16.00

Kansalaiskampus, B125,  
Opetuskeittiö Orvokki, 1. krs  
26.1.2025

Leena Ipatti tuntiopettaja  
Kurssimaksu 50,00 €

Makumatka maailmanhauskojen reseptien ja hyvien raaka-aineiden kera. Kokeillaan vietnamilaista ruokakulttuuria Aasiasta.

## 80070 AASIALAISTA STREET FOODIA: SAIGON SANDWICH BAKERY

La 10.00-16.00

Kansalaiskampus, B125,  
Opetuskeittiö Orvokki, 1. krs  
12.4.2025

Leena Ipatti tuntiopettaja  
Kurssimaksu 45,00 €

Vietnamilaisen katukeittiön parhainta: Saigon sandwich bakery. Kurssilla opit leipomaan herkullista patonkia ja valmistetaan niihin erilaisia täytteitä.

## 80075 AASIALAINEN KEITTIÖ: ITSETEHTY TOFU

Su 10.00-16.00

Kansalaiskampus, B125,  
Opetuskeittiö Orvokki, 1. krs  
17.11.2024

Leena Ipatti tuntiopettaja  
Kurssimaksu 40,00 €

Tofua on helppo valmistaa myös kotona. Löydät tarvittavat raaka-aineet helposti kaupasta. Kurssin aikana valmistamme tofusta herkullisia pää- ja jälkiruokia, joita maistelemme opituntien päätteeksi.

## 80090 SUSHI-KURSSI SYKSY 5.10.2024

## 80095 SUSHI-KURSSI KEVÄT 1.2.2025

La 10.00-13.00

Kansalaiskampus, B125,  
Opetuskeittiö Orvokki, 1. krs  
Kazue Ikemoto-Mäyry tuntiopettaja  
Kurssimaksu 30,00 €

Käydään läpi sushin historiaa ja sushin roolia osana japanilaista ruokakulttuuria. Tutustutaan erilaisiin perussushi-tyyppeihin.

## 80121 KARJALAISET PIIRAAT



Ke 17.00-20.00  
13.11.2024

## 80122 KARJALAISET PIIRAAT



La 10.00-13.00  
16.11.2024

Kansalaiskampus, B125,  
Opetuskeittiö Orvokki, 1. krs  
Eeva-Leena Wallin-Niemelä  
kotitalousopettaja  
Kurssimaksu 30,00 €

Tule tutustumaan karjalaiseen lei-  
vontaan ja valmistamaan suussasu-  
lavia piiraita.

## 80124 RAIKKAAT RESEPTIT KASVIKSIALLA

Ke 17.00-20.00  
Kansalaiskampus, B125,  
Opetuskeittiö Orvokki, 1. krs  
12.2.-16.4.2025  
Eeva-Leena Wallin-Niemelä  
kotitalousopettaja  
Kurssimaksu 40,00 €

Tule tekemään terveellisiä ja herkul-  
lisiä kasvisruokia, jotka vievät maku-  
aistisi kaukomatkalle. Tällä kurssilla  
voit löytää uusia suosikkeja, jotka  
inspiroi keittäötäsi vihreämmillä va-  
linnoilla!

## 80125 JÄÄTELÖUNELMIA

Ke 17.00-20.30  
Kansalaiskampus, B125,  
Opetuskeittiö Orvokki, 1. krs  
19.2.2025  
Eeva-Leena Wallin-Niemelä  
kotitalousopettaja  
Kurssimaksu 35,00 €

Tervetuloa jäätelöntekokurssille!  
Lähde mukaan luomaan omia jää-  
telöherkkuja ja kokeilemaan uusia,  
jännittäviä makuja.

## 80130 VOILEIPÄKAKKU

Ke 17.00-20.30  
2.10.2024

## 80135 VOILEIPÄKAKKU

Ke 17.00-20.30  
9.4.2025

Ke 17.00-20.30  
Kansalaiskampus, B125,  
Opetuskeittiö Orvokki, 1. krs  
Eeva-Leena Wallin-Niemelä  
kotitalousopettaja  
Kurssimaksu 35,00 €

Voileipäkakku kruunaa juhlapöy-  
dän! Kurssilla opit mehukkaiden ja

maukkaiden voileipäkakkujen te-  
kemistä ja kokoamista. Erilaisista  
kakuista voit valita mitä valmistat  
kevään juhliin!

## 80161 YSTÄVÄNPÄIVÄLEIVONTAA

Pe 16.30-19.30  
Kansalaiskampus, B125,  
Opetuskeittiö Orvokki, 1. krs  
14.2.2025  
Eeva-Leena Wallin-Niemelä  
kotitalousopettaja  
Kurssimaksu 30,00 €

Ota ystävä mukaan ja tule tekemään  
kauniita ystävänpäiväleivonnaisia!  
Tällä kurssilla opit leipomaan kauniita  
ja maistuvia leivonnaisia ja maiste-  
lemaan herkullisia uusia, mutta myös  
tuttuja makuja.

## 80180 KETORUOKAVALIO

Ke 17.00-20.00  
Kansalaiskampus, B125,  
Opetuskeittiö Orvokki, 1. krs  
15.-29.1.2025  
Eeva-Leena Wallin-Niemelä  
kotitalousopettaja  
Kurssimaksu 30,00 €

Tule kuulemaan ja opiskelemaan ke-  
toruokavaliosta! Tällä kurssilla opit  
laskemaan mikrot ja makrot, sekä  
koostamaan ruokavalioksi ketoruoka-  
valion mukaisesti!

## 80200 HERKKUHETKIEN HELMET

11.9.2024

## 80205 HERKKUHETKIEN HELMET

23.10.2024

Ke 17.00-20.00  
Kansalaiskampus,  
B125, Opetuskeittiö Orvokki, 1. krs  
Eeva-Leena Wallin-Niemelä  
Kurssimaksu 30,00 €

Lähde mukaan makumatkalle, jossa  
luodaan vastustamattomia suolaisia  
ja makeita herkkuja jokaiseen het-  
keen! Tällä kurssilla saat käytännön  
kokemusta erilaisten leivonnaisten,  
jälkiruokien ja pikkupurtavien val-  
mistuksessa.

## 80270 RUUDULTA LAUTASELLE - TIKTOKIN HERKKURESEPTJÄ

Pe 16.00-18.30  
6.9.-1.11.2024  
Kurssimaksu 50,00 €

## 80280 RUUDULTA LAUTASELLE - INSTAGRAMIN INNOSTAMAT

Ke 16.30-19.30  
8.1.-5.2.2025  
Kurssimaksu 45,00 €

Kansalaiskampus,  
B125, Opetuskeittiö Orvokki, 1. krs  
Eeva-Leena Wallin-Niemelä  
kotitalousopettaja

Kukapa ei olisi törmännyt TikTokin-  
sa levinneisiin ruokahitteihin. Kurs-  
silla opit uusia reseptejä ja pääset  
testailemaan ja maistelemaan näitä  
keksintöjä muiden nuorten kanssa.

## 80302 AIRFRYER MONEEN MENOON

9.10.2024

## 80303 AIRFRYER MONEEN MENOON

4.9.2024

Ke 17.00-20.00  
Kansalaiskampus, B125,  
Opetuskeittiö Orvokki, 1. krs  
Eeva-Leena Wallin-Niemelä  
kotitalousopettaja  
Kurssimaksu 30,00 €

Kokeillaan erilaisia reseptejä mitä  
kaikkea voidaan tehdä airfryerilla.  
Kurssilla opit laitteen monipuoli-  
suudesta ruuanlaitossa.

## 82002 KOKKAILUA MIESTEN KESKEN

Ke 16.30-19.30  
Kansalaiskampus, B125,  
Opetuskeittiö Orvokki, 1. krs  
25.9.-27.11.2024  
Eeva-Leena Wallin,  
kotitalousopettaja  
Kurssimaksu 65,00 €

Kurssilla opit laittamaan hyvää ar-  
kiruokaa vähällä vaivalla ja pääset  
maistelemaan uutuuksia mitä yksin  
ei tulisi kokeiltua.

## 83010 LAUANTAIBRUNSSI

La 10.00-13.00

Kansalaiskampus, B125,  
Opetuskeittiö Orvokki, 1. krs  
5.4.2025

Eeva-Leena Wallin-Niemelä  
kotitalousopettaja  
Kurssimaksu 25,00 €

Tule juhlistamaan kevättä ja poimi-  
maan parhaimmat ruokaideat juhlan  
viettoon brunssin merkeissä! Aamiai-  
sen ja lounaan yhdistelmä toimii ren-  
touttavana päivän aloituksena vapaa-  
päivänä.

## Kotitalous: lapset ja nuoret

### 81021 KOKKIKERHO SYKSY

5.9.-28.11.2024

### 81022 KOKKIKERHO KEVÄT

9.1.-3.4.2025

To 16.00-18.00  
Kansalaiskampus,  
B125, Opetuskeittiö Orvokki, 1. krs  
Eeva-Leena Wallin-Niemelä  
kotitalousopettaja  
Kurssimaksu 80,00 €

Kokkailemme välipaloja ja herkkuja.  
Suunnittelemme ohjelman kauden  
aluksi lasten toiveiden mukaisesti.

### 81050 TAIKINATALKOOT

Ke 16.30-20.00

Kansalaiskampus,  
B125, Opetuskeittiö Orvokki, 1. krs  
19.3.2025

Eeva-Leena Wallin-Niemelä  
kotitalousopettaja  
Kurssimaksu 35,00 €

Leivotaan yhdessä helppoja mutta  
myös monivaiheisempia leivonnai-  
sia, aikuinen ja lapsi yhdessä.

## Puutarha

### 85001 SUUNNITTELE OMA PIHASI A

La 10.00-16.30, Su 10.00-16.30  
Kansalaiskampus,  
B317, luokka, 3. krs  
22.-23.2.2025

Marko Ahola, puutarhuri  
Kurssimaksu 40,00 €

Teoriatunneilla käymme läpi seuraav-  
at aiheet: Kasvuvyöhykkeet, maan-  
parannus, katteet, reunakasvit, vesi-  
aiheet, laatoitus, valaistus, aidanteet,

aidat, muurit, jne. Oman unelmapihan  
suunnittelu / piirtäminen paperille.

### 85011 SUUNNITTELE OMA PIHASI B

La 10.00-16.30, Su 10.00-16.30  
Kansalaiskampus, B317, luokka, 3.  
krs

15.-16.3.2025  
Marko Ahola, puutarhuri  
Kurssimaksu 40,00 €

Teoriatunneilla käymme läpi seuraav-  
at aiheet: Kasvuvyöhykkeet, maan-  
parannus, katteet, reunakasvit, vesi-  
aiheet, laatoitus, valaistus, aidanteet,  
aidat, muurit, jne. Oman unelmapihan  
suunnittelu / piirtäminen paperille.

### 85021 OMENAPUUN LEIKKAUS

Ti 17.00-19.15  
Toimipaikka avoin  
29.4.2025

Marko Ahola, puutarhuri  
Kurssimaksu 20,00 €

Käymme läpi omenapuun leikkauk-  
sen luonnossa joko kurssilaisen koti-  
puutarhassa tai opettajan valitsemas-  
sa paikassa. Kurssilla saat vinkkejä ja  
neuvoja omenapuun hoidosta.

### 85031 VANHA PIHASI KUNTOON

Ti 17.00-19.15  
Kansalaiskampus,  
C309, luokka, 3. krs  
8.4.2025

Marko Ahola, puutarhuri  
Kurssimaksu 20,00 €

Miten saadaan pienellä vaivalla pi-  
hasta viihtyisä ja hyvin toimiva van-  
han sijaan. Pihan yleisimmät ongel-  
mat, ongelmakasvit, suunnittelulla  
piha toimivaksi kasveja apuna käyt-  
tään, helpot hoito-ohjeet, jne.

### 85041 HELPOT KESÄKUKAT PIHALLESI

Ma 17.00-19.15  
Kansalaiskampus,  
C115, luokka, 1. krs  
31.3.2025

Marko Ahola, puutarhuri  
Kurssimaksu 20,00 €

Kurssilla saat vinkkejä kesäkukkien  
hoitoon. Käymme läpi mm. millaista  
multaa, iso vai pieni ruukku, istutus,  
oikea istutussyvyys, lannoitus, kaste-  
lu, hoitotyöt, taimet, oikea kasvupaik-  
ka, kotikonstit, lajikkeet.

## 85051 HUONEKASVIEN HOITO

Ti 17.00-19.15

Kansalaiskampus, B408, Taidetila  
Akkuna (piirustus ja maalaus), 4. krs  
19.11.2024

Marko Ahola, puutarhuri  
Kurssimaksu 20,00 €

Kurssin teoriajaksossa käydään läpi  
huonekasvien sijoitus, osto, hoito,  
leikkaus, lajikkeet, kasvinsuojelu,  
kasvitaudit ja mullan vaihto. Käy-  
töntöjaksossa vaihdetaan opettajan  
opastuksella mullat omaan huone-  
kasviin.

### 85061 KUKKAKIMPPU ITSELLESI

Ke 17.00-19.15

Kansalaiskampus, B408, Taidetila  
Akkuna (piirustus ja maalaus), 4. krs  
4.9.2024

Marko Ahola, puutarhuri  
Kurssimaksu 20,00 €

Tule ja ilahduta itseäsi tai läheisiä-  
si valmistamalla kaunis ja näyttävä  
kukkakimppu. Käymme läpi mm.  
kukkien sopivan lukumäärän, kukat  
erilaisiin juhliin ja sen, mitä kukat  
kertovat.

### 85071 KOTIPIHAN PUIDEN JA PENSAIDEN HOITO

Pe 17.00-19.15  
Kansalaiskampus,  
C309, luokka, 3. krs  
4.10.2024

Marko Ahola, puutarhuri  
Kurssimaksu 20,00 €

Kurssilla opit hoitamaan ja parante-  
lemaan kotipihasi kasvien viihtyi-  
syyttä. On sinulla sitten hedelmä- tai  
koristepuu, marja- tai koristepensas,  
jokaisella on omat niksinsä, hoitonsa  
ja leikkauksensa.

### 85081 JOULUINEN KUKKA- ASETELMA

To 17.00-19.15  
Kansalaiskampus, B408, Taidetila  
Akkuna (piirustus ja maalaus), 4. krs  
19.12.2024

Marko Ahola, puutarhuri  
Kurssimaksu 20,00 €

Ilahduta itseäsi tai muita opettelemal-  
la tekemään jouluihin kukka-asetel-  
ma, jonka voit viedä valmiina kotiisi.  
Käymme läpi kukkien lukumäärän,  
kukkien merkitystä jne. Ota mukaan  
pieni malja tai astia.

## 85091 KUKKAPENKIN SUUNNITTELU- JA HOITO

Su 9.00-13.30  
Kansalaiskampus,  
C309, luokka, 3. krs  
27.10.2024  
Marko Ahola, puutarhuri  
Kurssimaksu 30,00 €

Kurssilla saat tietoa perennapenkin perustamisesta. Käydään läpi millainen paikka, multa ja lannoitus kukkaperennällä tulee olla sekä mitä on hyvä huomioida kasvinsuojelun, kastelun, lajikkeiden ja suunnittelun näkökulmasta.

## 85111 OMAN MANSIKKAMAAN HOITO

Ti 17.30-20.00  
Kansalaiskampus,  
C309, luokka, 3. krs  
6.5.2025  
Marko Ahola, puutarhuri  
Kurssimaksu 20,00 €

Oletpa harkitsemassa, perustamassa tai jo viljelet mansikkamaatasi. Käymme läpi aiheet; mansikkamaan perustaminen, mansikkapenkki, maan ph, taimien hankinta, istutus, mansikkamaan hoito, lannoitus, kastelu, kasvinsuojelu, tuholaiset, mansikkalajikkeet.

## 85121 HELPPOA KOMPOSTOINTIA

To 17.00-19.15  
Kansalaiskampus,  
B125, Opetuskeittiö Orvokki, 1. krs  
10.4.2025  
Marko Ahola, puutarhuri  
Kurssimaksu 20,00 €

Kurssilla käymme läpi seuraavat aiheet; kompostoinnin niksit ja yleisimmät virheet, mitä kompostoriin voi laittaa ja mitä ei, kompostointi talvella, itse tehty kompostori, erilaiset kompostorit.

## 85131 KESÄINEN KUKKAKIMPPU

Ke 17.00-19.15  
Kansalaiskampus, B408, Taidetila  
Akkuna (piirustus ja maalaus), 4. krs  
4.6.2025  
Marko Ahola, puutarhuri  
Kurssimaksu 20,00 €

Tule ja ilahduta itseäsi tai läheisiäsi valmistamalla kaunis ja ilmeikkäs kukkakimppu. Opettaja tuo mukanaan leikkokukat ja leikkovihreät. Ota mukaan pakkausmateriaalia kimppusi pakkaamiseen ja luova mieli.

## 85141 KUIVAKUKKAKRANSSI

La 12.00-14.00  
Kansalaiskampus, B408, Taidetila  
Akkuna (piirustus ja maalaus), 4. krs  
26.10.2024  
Susanna Hietaharju, floristi  
Kurssimaksu 20,00 €

Tule tutustumaan ja tekemään itsellesi ihastuttava kuivakukkakranssi!

## 85151 HAVUKRANSSI

La 12.00-14.00  
Kansalaiskampus, B408, Taidetila  
Akkuna (piirustus ja maalaus), 4. krs  
30.11.2024  
Susanna Hietaharju, floristi  
Kurssimaksu 20,00 €

Tule oppimaan ja tekemään kaunis kranssi havuista! Omat havut mukaan.

## 85161 SILKKIKUKISTA TRENDIKÄS KIMPPU

La 12.00-14.00  
Kansalaiskampus, B408, Taidetila  
Akkuna (piirustus ja maalaus), 4. krs  
5.4.2025  
Susanna Hietaharju, floristi  
Kurssimaksu 20,00 €

Kurssilla tehdään silkkikukista kaunis ja trendikäs kimppu.

## Luonto ja kalastus

### 85981 RETKEILY- JA VAELLUSKURSSI, JATKOKURSSI

La 10.00-20.00, Su 8.00-12.00  
Lauhanvuoren kansallispuisto  
24.-25.5.2025  
Takamaa Kari, Erä- ja Luonto-opas  
Kurssimaksu 40,00 €

Yön yli tapahtuva n.10km vaellus Lauhanvuoren kansallispuistoon. Harjoitellaan käytännössä Retkeily- ja vaelluskurssilla opittuja asioita turvallisesti Eräoppaan johdolla. Kurssilla yövytään maastossa.

### 85991 RETKEILY- JA VAELLUSKURSSI

Ma 18.00-19.30  
Kansalaiskampus,  
C110, luokka, 1. krs  
16.9.-9.12.2024, 13.1.-31.3.2025  
Takamaa Kari, Erä- ja Luonto-opas  
Kurssimaksu 60,00 €

Tule opiskelemaan retkeilytaitoja! Saat runsaasti tietoa ja mahdollisuuden oppia kaikki ne taidot, joita tarvitset retkeillessäsi ja yöpyäksesi oma-toimisesti ja turvallisesti luonnossa.



## 85992 PELASTUSHELIKOPTERI RETKEILIJÄN AUTTAJANA

To 17.30-20.30, Pe 17.30-19.45,  
La 9.00-12.00  
Kansalaiskampus, B317, luokka, 3.  
krs  
28.-30.11.2024

Hautaluoma Anne, pelastushelikopterilentäjä, erä- ja luonto-opas  
Kurssimaksu 35,00 €

Aloitteleva retkeilijä, eräopas tai konkarivaeltaja tervetuloa kurssille. Käymme läpi millaista helikopterikoulusta Suomessa on pelastustehtäviä ajatellen, miten ne maassamme sijoittuvat, todellisia pelastustehtäviä, toimintatapoja ja ohjeita.

## 92211 TALVIKALASTUS

La 15.00-17.00, Su 10.00-13.00  
Kyrkösjärvi  
25.-26.1.2025  
Kari Takamaa, eräopas  
Kurssimaksu 30,00 €

Tule oppimaan talvikalastuksen perusteet. Saat tietoa talvikalastukseen tarvittavista käytänteistä, luvista ja kaloista.

## Vesiliikenne

### 99051 SAARISTOLAIVURIKURSSI

Ma 18.00-21.00  
Seinäjoen lukio, luokka B217  
23.9.-13.12.2024  
Anna-Mari Järvistö  
Kurssimaksu 60,00 €

Saaristomerenkulun opetus joka on koulutusportaan ensimmäinen aste, ja vesiliikennesäädöksiin. Kurssin jälkeen on mahdollisuus osallistua Suomen Navigaatioliiton tutkintoon.

### 99061

### RANNIKKOLAIVURIKURSSI

Ma 18.00-21.15  
Seinäjoen lukio, luokka B217  
13.1.-25.4.2025  
Anssi Ämmänkoski  
Kurssimaksu 63,00 €

Rannikkomerenkulun opetus täydentää aiemmin opittuja tietoja, mm. kompassioppi, paikanmäärittämisseläimet, sääoppi, virta- ja vuorovesioppi sekä elektroninen paikanmäärittäminen. Hyväksytyt tutkinto mahdollistaa Kansainvälisen huviveneen kuljettajan pätevyyskirjan saamisen.

# PÄTEVÖITTÄVÄ JA MUU KOULUTUS

## Terveydenhuolto

**78901 ENSIAPUKURSSI I SYKSY**  
21.-28.9.2024

**78911 ENSIAPUKURSSI I KEVÄT**  
15.-22.2.2025

**La 8.30-16.00**  
Kansalaiskampus,  
C309, luokka, 3. krs  
Sari Helojoki, sairaanhoitaja, ETK  
Kurssimaksu 80,00 €

Ensiavun peruskurssi SPRn ohjelman mukaan. Tiedoista taitoihin. Miten toimia ensiaputilanteissa ja ennaltaehkäistä koti- ja vapaa-ajan tapaturmia. Todistus sisältyy kurssin hintaan.

## Opetus, kasvatus ja koulutus

**78364 TUKIPERHEKOULUTUS**  
4.9.-5.10.2024

**78374 TUKIPERHEKOULUTUS**  
15.1.-15.2.2025

**78384 TUKIPERHEKOULUTUS**  
5.3.-5.4.2025

**Ke 17.00-19.00, La 9.00-15.00**  
Sosiaaliohjaaja Henna Fränti

Saat tietoa tukiperhe-toiminnasta, lainsäädännöstä, lapsen kasvusta ja kehityksestä, erityislapsen kohtaamisesta sekä yhteistyöstä. Paikka ilmoitetaan myöhemmin. Maksuton koulutus uusien toimijoiden mukaan saamiseksi järjestetään yhteistyössä Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen sosiaalipalveluiden kanssa.

## Kotitalous

**80450 HYGIENIAPASSI-  
KOULUTUS SYKSY**  
7.9.2024

**80451 HYGIENIAPASSI-  
KOULUTUS KEVÄT**  
11.1.2025

**La 9.00-14.00**  
Kansalaiskampus,  
B317, luokka, 3. krs  
Eeva-Leena Wallin-Niemelä  
kotitalousopettaja  
Kurssimaksu 60,00 €

Hygieniaosaamiskoulutus; sisältää mikrobiologiaa, hygieenisiä työtapoja, puhtaanapitoa, omavalvontaan liittyviä asioita ja lainsäädäntöä. Kurssilta saa kokeen jälkeen hygieniapassitodistuksen, todistus sisältyy kurssin hintaan.

**80452 HYGIENIAPASSI**  
To 18.00-19.30  
12.9.2024

**80453 HYGIENIAPASSI**  
To 18.15-19.45  
10.10.2024

**80454 HYGIENIAPASSI**  
To 18.00-19.45  
21.11.2024

**80455 HYGIENIAPASSI**  
To 18.15-19.45  
13.2.2025

**80456 HYGIENIAPASSI**  
To 18.15-19.45  
6.3.2025

**80457 HYGIENIAPASSI**  
Ti 18.00-19.30  
15.4.2025

**Kansalaiskampus, B125,  
Opetuskeittiö Orvokki, 1. krs**  
Eeva-Leena Wallin-Niemelä  
kotitalousopettaja  
Kurssimaksu 35,00 €

Mahdollisuus suorittaa Hygieniapassi-testi. Testiin ei liity opetusta, joten kokeeseen opiskellaan itsenäisesti.

## Vartiointi

**6001 JÄRJESTYKSENVALVOJAN  
PERUSKOULUTUS SYKSY**

**Kansalaiskampus,  
C309, luokka, 3. krs**  
14.-24.10.2024

**86021  
JÄRJESTYKSENVALVOJAN  
PERUSKOULUTUS KEVÄT**

**Kansalaiskampus,  
B317, luokka, 3. krs**  
31.3.-10.4.2025

**Ma 17.00-21.30, Ti 17.00-21.30,  
Ke 17.00-21.30, To 17.00-21.30**  
Ville Värinen, turvallisuuskouluttaja  
Kurssimaksu 95,00 €

Järjestyksenvalvojaksi hyväksytään vain järjestyksenvalvojakoulutuksen saanut, henkilökohtaisilta ominaisuuksiltaan tehtävään sopiva ja 18 vuotta täyttänyt henkilö. Järjestyksenvalvojakurssilla tai sen jälkeen hyväksytyksi suoritettulla koe-suorituksesta saadulla todistuksella voi hakea/ anoa järjestyksenvalvojakorttia kotipaikan poliisilaitokselta.

**86031  
JÄRJESTYKSENVALVOJAN  
KERTAUSKOULUTUS SYKSY**

**La 9.00-16.15**  
5.10.2024

**86051  
JÄRJESTYKSENVALVOJAN  
KERTAUSKOULUTUS KEVÄT**

**La 9.00-16.15**  
15.3.2025

**Kansalaiskampus,  
C309, luokka, 3. krs**  
Mauri Kerola, poliisi, voimakeinojen käytön kouluttaja  
Kurssimaksu 45,00 €

Järjestyksenvalvojaksi hyväksytään 5 vuodeksi kerrallaan, jonka jälkeen kortti tulee uusiksi.

**Ilmoittautuminen avautuu maanantaina 19.8.2024 klo 17.30,  
ellei kurssin tiedoissa ole toisin mainittu.**

Osa tarjolla olevista kursseista perustuu säädöksiin, suosituksiin tai lakiin. Kurssin jälkeen voi saada itselleen todistuksen, pätevyyden tai tutkinnon osaamisestaan. Kursseja järjestään mm. vesiliikenteestä, ensiavusta, hygieniaosaamisesta, vartiointista ja tukiperhetoiminnasta. Tervetuloa hankkimaan uutta osaamista!

# VERKKO- KURSSIT

## Terveys ja kauneus

78111 HENGITTÄEN VAPAUTTA  
KEHOON SYKSY VERKKOKURSSI  
30,00 €

78121 ITSEHOITOA  
KOTIMAISILLA KASVEILLA  
VERKKOKURSSI  
30,00 €

## Historia, kulttuuri ja psykologia

01330 SIIRTOLAISTEN JÄLJILLÄ  
30,00 €

## Kielet ja maahanmuuttajille suunnatut kurssit

10150 SUOMEA VERKOSSA/  
TASOT 3-5/B1-C1  
60,00 €

01020 NORJAN ALKEET  
VERKOSSA  
65,00 €

01130 NORJAN JATKOKURSSI,  
TAITOTASO 2/A2  
65,00 €

01000 LEARN ENGLISH  
THROUGH MUSICALS. TASO  
3-4/B1-B2  
35,00 €

01010 IRELAND TODAY, TASO  
4-5/B2-C1  
38,00 €

01120 INSIGHTS INTO BRITISH  
CULTURE 1. TASO 4-5/B2-C1  
40,00 €

02230 SULKAKYNÄSTÄ  
KIRJOITUSKONEESEEN, TASOT  
4-5/B2-C1  
35,00 €

02240 ENGLANNIN  
JATKOALKEET VERKOSSA,  
TASOT 1-2/A1-A2  
60,00 €

02250 ENGLANNIN KIELIOPIN  
KERTAUS VERKOSSA, TASOT  
3-5/B1-C1  
35,00 €

01051 VENÄJÄN  
VERKKOKURSSI, OSA 1  
(ALKEET), TASO 1/A1  
65,00 €

01061 VENÄJÄN  
VERKKOKURSSI, OSAT 1-5,  
TASOT 1-4/A1-B2  
65,00 €

01040 ESPANJAN ALKEISJATKO  
VERKOSSA  
50,00 €

01260 KÄYTÄNNÖLLISTÄ  
KOREAA 1, ALKEISTA  
ETEENPÄIN  
76,00 €



## Kirjallisuus ja kirjoittaminen

01320 RUNOUDEN  
VERKKOKURSSI  
35,00 €

01300 ITSENSÄ KEHITTÄMISEN  
JA LUOVAN KIRJOITTAMISEN  
VERKKOKURSSI  
45,00 €

## Liikunta

70050 KAHVAKUULAA KOTONA  
SYKSY VERKKOKURSSI  
35,00 €

70060 KAHVAKUULAA  
KOTONA KEVÄT VERKKOKURSSI  
35,00 €

01160 PILATES JA RENTOUTUS  
ALKEET SYKSY VERKKOKURSSI  
35,00 €

01170 PILATES JA RENTOUTUS  
ALKEET/JATKO KEVÄT  
VERKKOKURSSI  
35,00 €

01140 FASCIAMETHOD POWER  
SYKSY VERKKOKURSSI  
35,00 €

01150 FASCIAMETHOD POWER  
KEVÄT VERKKOKURSSI  
35,00 €

74141 RESTORATIIVINEN  
YINJOOGA VERKKOKURSSI  
35,00 €

Ilmoittautuminen avautuu maanantaina 19.8.2024 klo 16.00,  
ellei kurssin tiedoissa ole toisin mainittu.

Perinteisen lähiopiskelun lisäksi tarjoamme verkkokursseja, joihin voi osallistua omalta kotisohvalta.  
Kurssitarjontamme päivittyy jatkuvasti. Seuraathan tiedotustamme!

# SUOMI JA MAAHAN- MUUTTAJILLE SUUNNATUT KURSSIT



Ilmoittautuminen avautuu maanantaina  
19.8.2024 klo 17.30, ellei kurssin tiedoissa  
ole toisin mainittu.

Tähän kootut kurssit ovat suunnattu  
erityisesti maahanmuuttajille.



# Kursseja maahanmuuttajille

## - Courses for Immigrants at the Adult Education Centre of Seinäjoki

Suomen kielen kurssien järjestämissä sovelletaan Yleisten kielitutkintojen (Yki) rakennetta, joka on yhteismitallinen Yleiseurooppalaisen viitekehysten (Common European Framework) taitotasosteikon kanssa. Katso tarkemmat tiedot kielikeiden järjestämisestä ja niihin osallistumisesta sivulta 25. Tarkat taitotasokuvaukset löydät nettisivulta oph.fi hakusanalla Yleiset kielitutkinnot. Suomen kielen tutkintopäivä syksyllä on 9.11.2024. Ilmoittautuminen tutkintoon on 2.-30.9.2024 osoitteessa yki.opintopolku.fi.

OPH-merkinnällä **OPH** merkityt kurssit ovat Opetushallituksen (OPH) tuella työttömille, eläkeläisille, oppimisvaikeuksia kokeville ja perusopetuksen jälkeistä koulutusta vailla oleville alennettuun hintaan. Kurssin alussa täytetään lomake, jolla anotaan oikeutta alennettuun hintaan. Jos olet Suomessa opiskelijana, et ole oikeutettu alennettuun hintaan. Kurseilla opetuskielenä on pääsääntöisesti suomi. Lisätietoja opistopalvelut.fi/seinajoki

Ilmoittautuminen on sitova. Tarkemmat ilmoittautumisohjeet ja -ehdot löytyvät sivulta 4. Kurseille voi ilmoittautua myös Maahanmuuttajien informaatiotilaisuudessa tiistaina 3.9.2024 klo 17.00-18.30 (Kalevankatu 33, B317-luokka).

## IN ENGLISH

The Adult Education Centre of Seinäjoki is an adult education centre offering non-formal inexpensive general interest courses. Adult education centers are available to everyone, regardless of their age, profession, gender, religion, or educational background. Our customer service is situated at the main building in Kalevankatu 33, B1-floor.

The autumn term begins in September and ends usually at the end of November. The spring term begins in January and finishes usually in April. Finnish is used in most courses. However, you can join many courses even if your Finnish skills are not very good or non-existent. Negotiate with the teacher if you can attend the lessons.

There is also a special Information session for immigrants on the 3th of September between 5 pm-6.30pm at the main building (Kalevankatu 33, room B317) where you can register and get study guidance. You will also be informed about the national certificate of language proficiency test (Yleiset kielitutkinnot) at the elementary/intermediate level. For info on language proficiency testing, see oph.fi/English

## Registration and cancellation

Registration is binding.

You can sign up:

- by email: kansalaisopisto@seinajoki.fi
- by visiting our customer service (Kalevankatu 33, B1-floor)
- on internet: opistopalvelut.fi/seinajoki

You can cancel the course registration without charge 8 days before the course starts. If you cancel the registration less than 8 days before the course starts, the Centre will charge you the full course fee. The course will be cancelled if there are less than 10 participants. Then the Centre will inform the students about it by a text message. The course will start before the invoice is received.

## Course fee

The course fee depends on the duration of the course. On some courses it is possible to apply a training voucher. A training voucher is a benefit granted by the Finnish National Agency for Education to support registered unemployed people, pensioners, people with learning disabilities and people without post-comprehensive education with permanent residence in Finland. These

courses are marked with **OPH**. The application form for the voucher will be filled at the beginning of the course with the teacher. Course fee for a voucher recipient will be considerably lower than the normal course fee. As a student you can not apply a training voucher.

If you are unemployed, you can apply for a 50 % discount on some courses. Ask for a document of your unemployment at the employment agency and take it to our office.

More information:

- customer service
- seinajoki.fi/kansalaisopisto/quick-info-in-english

## 10101 SUOMI 1

Ti 16.30-18.00, To 16.30-18.00

Kansalaiskampus,  
C110, luokka, 1. krs  
12.9.-5.12.2024

Heta O´Shannessy  
Kurssimaksu 60,00 €

Lähtötaso A0-A1. Kurssilla aloitamme suomen kielen opiskelun alkeista ja opimme arkielämän keskeistä sanastoa, kielioppia, puhumista, kuuntelemista, kirjoittamista ja lukemista. Opetuskielenä suomi ja englanti. Kurssikirja: Gehring; Heinzmann: Suomen mestari 1, Uudistettu painos 2020. Level A0-A1 (beginners) A beginners' course on the basic vocabulary and grammar of Finnish. We will practise speaking, listening, writing and reading. Teaching is in Finnish and in English. Course book: Gehring; Heinzmann: Suomen mestari 1. Updated edition 2020..

## 10121 SUOMI 2

Ti 18.00-19.30, To 18.00-19.30

Kansalaiskampus,  
C110, luokka, 1. krs  
12.9.-5.12.2024

Heta O´Shannessy  
Kurssimaksu 60,00 €,  
OPH-hinta 30,00 €

Lähtötaso A1-A1.3. Kurssilla jatkamme suomen kielen opiskelua kappaleesta 4. Aluksi kertaamme lyhyesti kappaleita 1-3. Opimme lisää suomen kielen alkeita ja arkielämän keskeistä sanastoa, kielioppia, puhumista, kuuntelemista, kirjoittamista ja lukemista. Opetuskielenä suomi ja englanti. Kurssikirja: Gehring; Heinzmann: Suomen mestari 1 Uudistettu painos, 2020.

### 10131 SUOMI 3

OPH

Pe 16.30-18.00

Kansalaiskampus,  
C110, luokka, 1.krs  
13.9.-29.11.2024

Heta O'Shannessy  
Kurssimaksu 45,00 €,  
OPH-hinta 22,50 €

Lähtötaso A1.3. Kurssilla jatkamme suomen kielen opiskelua kappaleesta 5. Kertaamme suomen kielen alkeita ja opimme arkielämän keskeistä sanastoa, kielioppia, puhumista, kuuntelemista, kirjoittamista ja lukemista. Opetuskielinä suomi ja englanti. Kurssikirja: Gehring; Heinzmann: Suomen mestari 1 Uudistettu painos 2020.

### 10141 SUOMI 4

Pe 18.00-19.30

Kansalaiskampus,  
C110, luokka, 1.krs  
13.9.-29.11.2024

Heta O'Shannessy  
Kurssimaksu 40,00 €

Lähtötaso A1.3. Kurssilla jatkamme suomen kielen opiskelua kappaleesta 6. Kertaamme suomen kielen alkeita ja opimme arkielämän keskeistä sanastoa, kielioppia ja kielen käyttöä: puhumista, kuuntelemista, kirjoittamista ja lukemista. Opetuskielinä suomi ja tarvittaessa englanti. Kurssikirja: Gehring; Heinzmann: Suomen mestari 1 Uudistettu painos 2020.

### 10151 KIELIKAHVILA KOKOONTUU TAMMIKAHVILASSA

Ke 14.15-15.45

Kansalaiskampuksen  
Tammi-kahvila, 1. krs  
25.9.-13.11.2024, 22.1.-2.4.2025  
Karrar Al-Maliki

Tuntuuko sinusta, että kaikki siirtyvät puhumaan sinulle englanniksi, vaikka haluaisit oppia puhumaan suomea? Tule puhumaan suomea kielikahvilaan. Ilmoittautumista ei tarvita ja tilaisuus on maksuton. Tule paikalle kun sinulle sopii ja ota ystäväsikin mukaan, Opisto tarjoaa teetä ja pientä purtavaa. Vaihtuvat keskustelukumppanit ja aiheet ovat vapaat. Kokoonnumme 25.9., 16.10., 13.11., 22.1., 12.2., 26.3. ja 2.4.

### 10161 ENGLISH FOR IMMIGRANTS/ENGLANTIA MAAHANMUUTTAJILLE

Ke 19.00-20.30

Kansalaiskampus,  
C115, luokka, 1. krs  
18.9.-11.12.2024

Olena Nikitova, B.A.,  
Kurssimaksu 45,00 €

Level A0-A1. English for foreigners who want to learn English better. Teacher's material.

### 10311 SUOMI 1 / KEVÄT

Ti 16.30-18.00, To 16.30-18.00

Kansalaiskampus,  
C110, luokka, 1. krs  
16.1.-10.4.2025

Heta O'Shannessy  
Kurssimaksu 60,00 €

Lähtötaso A0-A1. Kurssilla aloitamme suomen kielen opiskelun alkeista ja opimme arkielämän keskeistä sanastoa, kielioppia ja kielen käyttöä: puhumista, kuuntelemista, kirjoittamista ja lukemista. Opetuskielinä suomi ja englanti. Kurssikirja: Gehring; Heinzmann: Suomen mestari 1 Uudistettu painos, 2020. Level A0-A1 (beginners) A beginners' course on the basic vocabulary and grammar of Finnish. We will practise speaking, listening, writing and reading. Teaching is in Finnish and in English. Course book: Gehring; Heinzmann: Suomen mestari 1 Updated Edition, 2020.

### 10321 SUOMI 2 / KEVÄT

OPH

Ti 18.00-19.30, To 18.00-19.30

Kansalaiskampus,  
C110, luokka, 1. krs  
16.1.-10.4.2025

Heta O'Shannessy  
Kurssimaksu 60,00 €,  
OPH-hinta 30,00 €

Lähtötaso A1-A1.3. Kurssilla jatkamme suomen kielen opiskelua kappaleesta 4. Aluksi kertaamme lyhyesti kappaleita 1-3. Opimme lisää suomen kielen alkeita ja arkielämän keskeistä sanastoa, kielioppia ja kielen käyttöä: puhumista, kuuntelemista, kirjoittamista ja lukemista. Opetuskielinä suomi ja englanti. Kurssikirja: Gehring; Heinzmann: Suomen mestari 1 Uudistettu painos, 2020.

### 11111 FINTANDEM

To 16.30-18.30

Kansalaiskampus,  
B317, luokka, 3. krs  
3.10.-28.11.2024, 30.1.-29.5.2025  
Päivi Väli-Torala, FM  
Kurssimaksu 29,00 €

FinTandem on kielenoppimisen menetelmä, jossa kaksi eri kieltä äidinkielenään puhuvaa henkilöä opettaa toisilleen omaa äidinkieltään. Pari päättää keskenään tavoitteistaan. Toinen saattaa haluta oppia sanoja ja kielioppia, toinen taas selviytymään arkipäivän tilanteissa ja tutustua kulttuuriin. Molempien on jo osattava opiskelemaisensa kielen perusteet pystyäkseen kommunikoimaan (Taso A1).

### 11171 YKIÄ KOHTI

To 17.00-19.15, La 10.00-15.00

Kansalaiskampus,  
C115, luokka, 1.krs  
5.9.-7.11.2024

Henna Karhu  
Kurssimaksu 58,00 €

Lähtötaso A2. Kurssi auttaa opiskelijaa valmistautumaan suomen kielen keskitason YKI-testiin. Harjoittelemme tekstin ymmärtämistä, kirjoittamista, puheen ymmärtämistä ja puhumista. Pääpaino on opiskelijan itsenäisellä työskentelyllä. Lauantaina 14.9. ja 28.9. ja 19.10 opetusta klo 10-15.

### 11281 SUOMEN KIELEN LUKU- JA KIRJOITUSKOULUTUS KOTOUTUJILLE/SYKSY

Ke 9.00-13.30, To 9.00-13.30

Kansalaiskampus,  
C115, luokka, 1. krs  
16.9.-12.12.2024

Karrar Al-Maliki

Taso 0-A1. Tälle kurssille et voi itse ilmoittautua. Ilmoittautuminen tapahtuu Koulutusportin kautta. Maa-hanmuuttoviranomainen tekee ilmoittautumisen ja päättää kuka on oikeutettu tulemaan kurssille. Tule opiskelemaan suomen kieltä aasta alkaen. Jos äänneet ja kirjaimet ovat jo tuttuja sinulle, tule vahvistamaan luku- ja kirjoitustaitoasi! Kurssiin sisältyy myös numeerisia harjoituksia, tietokoneen käytön harjoittelua ja tutustumista kansalaisopiston harrastustoimintaan.

## 15111 VENÄJÄÄ ÄIDINKIELENÄ ALKEISKURSSI

La 9.30-11.00

Kansalaiskampus,  
C115, luokka, 1. krs  
7.9.-7.12.2024, 11.1.-12.4.2025  
Victoria Prusti, FM  
Kurssimaksu 60,00 €

Kurssi on suunnattu 3-6 vuotiaille lapsille, joiden kotikieli on venäjä, tai jotka puhuvat sitä toisena kielenään. Tavoitteena on kielitaidon parantaminen, sekä luku- ja kirjoitustaidon kehittäminen. Opetus sisältää hienomotoriikkaa kehittäviä tehtäviä, sekä puheterapeuttisia harjoituksia.

## 15121 VENÄJÄÄ ÄIDINKIELENÄ JATKOKURSSI

La 11.00-12.30

Kansalaiskampus,  
C115, luokka, 1. krs  
7.9.-7.12.2024, 11.1.-12.4.2025  
Victoria Prusti, FM  
Kurssimaksu 60,00 €

Kurssi on suunnattu 6 vuotiaille ja sitä vanhemmille lapsille, joiden kotikieli on venäjä, tai jotka puhuvat sitä toisena kielenään ja omaavat perustaidot lukemisessa ja kirjoittamisessa. Tavoitteena on kielitaidon parantaminen, sekä luku- ja kirjoitustaidon kehittäminen esim. lukion venäjän kirjoitusta tai virallista kielikoetta varten. Opetuksessa käytetään uutta metodologia, joka on tarkoitettu nimenomaisesti kyseiselle kohderyhmälle.

# KESÄKURSSIT

Seinäjoen kansalaisopiston tarjonnassa on paljon kursseja kesäkaudella. Alla olevassa listauksessa tulossa olevia kesäkursseja – tarjonta täydentyy vielä!

## Musiikki

46131 YKSINLAULUN KESÄKURSSI 60,00 €

46133 YKSINLAULUN KESÄKURSSI PERÄSEINÄJOKI 60,00 €

## Tietotekniikka, valokuvaus ja media

61001 ÄLYPUHELIMEN JA TABLETIN PÄIVITYS JA KÄYTTÖ  
35,00 €, OPH-HINTA 20,00 €

OPH

## Kuvataiteet ja kuvallinen ilmaisu

50051 PIIRUSTUKSEN KEVÄTKURSSI 25,00 €

52261 GRAFIIKKA KESÄLLÄ 50,00 €

54201 MOSAIKKIKURSSI - PALASISTA KOKONAISUUS 45,00 €

## Käden taidot ja muotoilu

22261 VIRKKAAMISEN ILOA - KEVÄÄN LYHYT KURSSI 30,00 €

29151 PUUTYÖN KESÄKURSSI 45,00 €

29651 PUUSORVAUSVIIKKO KESÄKURSSI 60,00 €

29911 SOITINRAKENNUKSEN KESÄKURSSI 65,00 €

## Liikunta ja tanssi

70421 STEPJUMPPA KESÄ 30,00 €

70703 PILOXING® ALAVIITALA KESÄ 30,00 €

73241 LIHASKUNTOA JA KEHONHUOLTOA KESÄ 30,00 €

74171 YINJOOGA KESÄ 35,00 €

75081 MAAHOCKEY ALKEET KESÄ 25,00 €

75101 KAHVAKUULA KESÄ 30,00 €

75111 ULKOJUMPPA MIEHET KESÄ 25,00 €

75121 ULKOJUMPPA NAISET KESÄ 25,00 €

75154 ULKOJUMPPA KESÄ YLISTARO 30,00 €

77391 LAVIS KESÄ 30,00 €

77431 LATINO KESÄ 35,00 €

## Ruoka, puutarha ja luonto

80300 GRILLAUSKURSSI 30,00 €

80305 PIHVIN GRILLAUS 30,00 €

Maaliskuussa julkaisemme tulevan 2025 kesän lasten ja nuorten kesäleirit!

Kurssitarjontamme täydentyy läpi lukuvuoden. Ajantasaiset kurssitiedot löydät opistopalvelut.fi/seinajoki

**ILMOITTAUTUMINEN**  
opistopalvelut.fi/seinajoki  
p. 06 416 2440



**seinajoki.fi/kansalaisopisto**  
**kansalaisopisto@seinajoki.fi**  
**#SeinäjoenKansalaisopisto**  
**@seinajoenkansalaisopisto**