

SIPOON OPISTO SIBBO INSTITUT 2020-2021



ILMOITTAUTUMINEN / ANMÄLNING

Pidätämme oikeuden kurssi- ja hintamuutoksiin.
Vi förbehåller oss rätten till kurs- och prisändringar.

ILMOITTAUTUMISTAVAT / OLIKA SÄTT ATT ANMÄLA SIG

1.

Kursseille ilmoittaudutaan pääsääntöisesti internetin kautta **www.opistopalvelut.fi/sipoo**. / Förhandsanmälan sker i regel via Internet **www.opistopalvelut.fi/sipoo** välj svenska.

2.

Soittamalla opiston kansliaan puh. **(09) 2353 6004** viimeistään 5 arkipäivää ennen kurssin alkamista.
Du kan ringa till institutets kansli tfn **(09) 2353 6004** senast 5 vardagar innan kursen börjar.

3.

Tilanteen niin salliessa voit myös ilmoittautua **Nikkilän opistotalolla ja Söderkullan kirjastolla** 19.8. – 20.8.2020 klo 12.00 – 16.00.
Ifall situationen medger kan du också anmäla dig i **Nickby instituthus eller i Söderkulla bibliotek** den 19.8. – 20.8.2020 klo 12.00 – 16.00.

4.

Nikkilässä voi ilmoittautua Sipoon pääkirjastolla **kunnan infossa** ja Söderkullassa **Söderkullan palvelupisteessä** kirjastolla infon aukioloaikoina.
I Nickby kan du anmäla dig till kurs/er **kommunens info** i Sibbo huvudbibliotek och i **Söderkulla till kommunens servicepunkt** i Söderkulla bibliotek under deras öppethållningstider.

5.

Sähköpostitse ilmoittautumisia otetaan vastaan maanantaista 7.9.2020 alkaen.
Förhandsanmälan via **e-post** beaktas fr.o.m. måndag 7.9.2020.

Paperilaskuihin
lisätään laskutuslisä
3,50 € / Vi fakturerar
3,50 € för
pappersfakturan

ILMOITTAUTUMINEN

Vesiliikunta ja liikunta alkaen keskiviikkona 19.8.2020 klo 12.00. Kaikki muut kurssit alkaen torstaina 20.8.2020 klo 12.00.

ANMÄLNING

Vattengymnastik och gymnastik fr.o.m. onsdag 19.8.2020 klo 12.00. Övriga kurser fr.o.m. torsdag 20.8.2020 klo 12.00.

Musiikki / Musik

15



Teatteri ja ilmaisu / Scenkonst och drama

22



Kuvataiteet / Bildkonst

25



Kädentaidot / Hantverk

31



Kielet / Språk

38



Kulttuuri, historia ja kirjallisuus / Kultur, historia och litteratur

42



Luontokurssit / Naturkurser

45



Tietotekniikka / Datateknik

48



Navigointi / Navigering

54



Sosiaali- ja terveydenhuolto / Social- och hälsovård

55



Kotitalous / Huslig ekonomi

56



Liikunta / Motion

61



Vesiliikunta / Vatten sport

69



Tanssi / Dans

72



Hyvinvointi ja terveys / Hälsa och välmående

75



SIPOON OPISTO / SIBBO INSTITUT

Toimisto Iso Kylätie 8, 04310 SIPOO

Puh. (09) 2353 6004

Avoimma ma - to klo 10.00 – 11.30 ja 12.00 – 14.00

Opintien palvelupiste

Opintie 6A, 01150 SÖDERKULLA

Avoimma ke klo 10.00 - 14.00

Sähköposti: sipoon.opisto@sipoo.fi

Henkilökunnan sähköposti: etunimi.sukunimi@sipoo.fi

Internet: www.opistopalvelut.fi/sipoo

Löydät meidät myös Facebookista, Instagramista, Twitteristä ja LinkedInistä.

Blogi: www.sipoonopistosibboinstitut.wordpress.com



Opisto

Sipoon suomalainen kansalaisopisto ja Sibbo svenska medborgarinstitut perustettiin 1968 ja yhdistettiin 1.8.1999 kaksikieliseksi opistoksi ja 1.8.2018 muutettiin opiston nimi muotoon Sipoon opisto / Sibbo institut. Opistoa ylläpitää Sipoon kunta. Opetusta valvoo opetus- ja kulttuuriministeriö. Opetus tapahtuu joko suomen tai ruotsin kielellä ja osa kursseista on kaksikielisiä. Kurssit ovat avoimia kaikille koulutustaustasta riippumatta. Opistossa voit lisätä tietojasi ja taitojasi, kouluttaa itseäsi ja rikastuttaa vapaa-aikaasi. Sipoon opisto on osa kunnan kulttuuri- ja vapaa-aikapalvelut -yksikköä.

Henkilökunta

Ulrika Martin, opistos sihteeri, puh. (09) 2353 6004, ma – to klo 10.00 - 11.30 ja 12.00 -14.00

Asta Viitanen, opistos sihteeri, puh. (09) 2353 6004, ma – to klo 10.00 - 11.30 ja 12.00 -14.00

Joanna Kopra, markkinointi- ja projektisihteeri, tiedotusvastaava, puh. 040 681 0623

Tapio Olenius, opistoisäntä, lukukausien aikana ma - to klo 17.45 – 21.15, puh. 040 191 6079

Annelie Åkerman-Anttila, rehtori, puh. 040 191 4454

Pirjo Pentti, kädentaitojen ja taideaineiden suunnittelijaopettaja, vararehtori, puh. 040 191 4378

Sari Sundbäck-Määttä, liikunnanohjaaja puh. 040 191 4232, varmimmin tavattavissa keskiviikkoisin Opintien palvelupisteessä klo 14.00 – 15.30.

Avoimet ovet

Sinulla on mahdollisuus tutustua opiston tulevaan kurssitarjontaan

1. ke12.8.2020 klo 17.00 – 20.00 Söderkullassa Opintien palvelupisteessä (liikunta)

2. ma 17.8.2020 klo 17.00 – 20.00 Nikkilän opistotalolla (liikunta ja taitoaineet)

Lukukaudet

Syksy 7.9.2020 – 29.11.2021, syysloma viikolla 42, 12.-18.10.2020.

Kevät 14.1.2020 -12.4.2021, talviloma viikolla 8, 22. – 28.2.2021.

Lisälukukausi 19.4.2021 – 30.6.2021.

Kurssien alkamispäivät ovat merkittynä kurssiohjelmaan. Osa kursseista alkaa jo ennen varsinaista lukukautta tai kestää pidempään.

Näyttelyt

Opiston kevätnäyttely järjestetään Nikkilän opistotalossa näyttelytila Art Colorosassa 29.3. – 14.4.2021. Näyttelyn aikana järjestetään pienimuotoisia musiikkiesityksiä. Näyttelyitä voidaan järjestää myös etänä lukuvuoden aikana.

Ilmoittautuminen

Vesiliikunta ja liikunta alkaen keskiviikkona 19.8.2020 klo 12.00.

Kaikki muut kurssit alkaen torstaina 20.8.2020 klo 12.00.

Ilmoittautumistavat

1. Kurseille ilmoittaudutaan pääsääntöisesti internetin kautta www.opistopalvelut.fi/sipoo

2. Soittamalla opiston kansliaan puh. (09) 2353 6004 viimeistään 5 arkipäivää ennen kurssin alkamista.

3. Tilanteen niin salliessa voit myös ilmoittautua Nikkilän opistotalolla ja Söderkullan kirjastolla 19.8. – 20.8.2020 klo 12.00 – 16.00.

4. Nikkilässä voi ilmoittautua Sipoon pääkirjastolla kunnan infossa ja Söderkullassa Söderkullan palvelupisteessä kirjastolla infon aukioloaikoina.

5. Sähköpostitse ilmoittautumisia otetaan vastaan maanantaista 7.9.2020 alkaen.

Ennakkoilmoittautuminen kursseille on pakollista, jotta kurssit toteutuvat, joten ilmoittaudu viimeistään 5 arkipäivää ennen kurssin alkua. Käytä ilmoittautuessasi kurssikoodia (eri syksyille ja keväälle), koodi on kurssiohjelmassa kurssin nimen alla. Alle 18-vuotiaat osallistujat: Ilmoittakaa myös huoltajan henkilötiedot ja osoite laskutusta varten.

Kursseilla ei ole ilmaisia kokeilukertoja. Ilmoittautumalla sitoudut maksamaan kurssimaksun.

Kurssin peruutus

Kurssi peruutetaan mikäli kurssilla ei ole tarpeeksi osallistujia. Tällöin kurssimaksu palautetaan. Kurssin yhtä(1) peruutettua kertaa ei korvata ylimääräisellä kokoontumiskerralla pitkällä kurssilla. Jos haluat perua kurssille osallistumisen, sen tulee tapahtua viimeistään 5 arkipäivää ennen kurssin alkamista soittamalla opiston kansliaan (opettajalle ilmoittaminen ei riitä), netti-ilmoittautumiset voi perua netin kautta. Myöhässä peruutetusta kurssista asiakas joutuu maksamaan 50 % kurssin hinnasta. Jo alkaneesta, keskeytetystä kurssista ei hyvitetä kurssimaksua.

Maksuvaihtoehdot

Kurssimaksu maksetaan jokaisesta kurssista, syys- ja kevätlukukaudet erikseen. Musiikin ja kielten kursseille ilmoittaudutaan koko lukuvuodeksi.

Maksa kurssit:

1. Verkkopankissa ilmoittautumisen yhteydessä.

2. Maksulinkkinä, joka lähetetään sähköpostiisi, kun kurssi on alkanut. Maksulinkki on voimassa 14 päivää ja maksat sen verkkopankkisi kautta klikkaamalla linkkiä. Verkkopankin lisäksi voit valita muut opiston käytössä olevat verkkomaksutavat: liikunta- ja kulttuurikursseja Smartum, saldolla tai Smartumin mobiilisovelluksella, Eazybreak-mobiilisovelluksella sekä e-passilla. Toistaiseksi otamme vastaan myös Smartumseteleitä.

3. Käteisellä Nikkilän opistotalolla.

4. Käteisellä tai pankkikortilla kunnan infossa Sipoon pääkirjastolla Nikkilässä tai kunnan Söderkullan palvelupisteessä niiden aukioloaikoina

5. Sinulle lähetetään paperilasku kotiin postitse kurssin alettua.

Paperilaskuihin lisätään laskutuslisä 3,50 euroa.

Osallistujat maksavat kurssikirjat ja materiaalit erikseen.

Alennukset

Työttömät ja työkyvyttömyyseläkkeellä olevat voivat käyttää opintoseteleitä 50 € / lukukausi.

Työttömän opintosetelilomake täytetään toimistossa viimeistään 5 arkipäivää ennen kurssin alkamista. Työttömyydestä/työkyvyttömyydestä tulee esittää voimassa oleva todistus.

Opetushallitus on myöntänyt Sipoon opistolle hankerahoitusta lukuvuodelle 2020 – 2021. Tänä lukuvuonna hankeraha kohdistetaan senioreille suunnattuihin tietotekniikkakursseihin. Opisto ei myönnä henkilökohtaisia opintoseteleitä.

Osallistujat

Kurssit ovat kaikille avoimia. Lapsille ja nuorille sekä senioreille järjestetään erikoiskursseja. Sipoon opistoon ei ole sisäänkäyntivaatimuksia. Kurssien pienin osanottajamäärä on 8 henkeä, kielten kursseilla 6. Jotta kurssit toteutuvat, on ilmoittautuminen ja säännöllinen osallistuminen tunneille tärkeää. Muista myös ilmoittautua kevään kursseille.

Osallistumistodistus

Annetaan pyynnöstä kurssin päätyttyä. Todistuksesta peritään 10 €.

Vakuutukset

Kurssiosallistujat eivät ole vakuutettuja opiston puolesta. Vakuutettuja eivät myöskään ole osallistujien omat työvälineet, keskeneräiset tai valmiit työt tai muut henkilökohtaiset tavarat, mikä tulee huomioida osallistuessa opiston kursseille.

Kurssimuutoksista ja uusista kursseista ilmoittaminen

Mahdollisista muutoksista ja lisäyksistä kursseihin ilmoitamme opiskelijoille kiireellisissä asioissa tekstiviestillä. Muistathan huolehtia, että yhteystietosi ovat ajan tasalla. Uusista kursseista kerromme kotisivujen Ajankohtaista-osiossa ja HelleWissä. Kursseista ilmoitetaan myös Östnylandissa.

Maksupalvelukoulutus

Opisto järjestää myös mielellään tilaus- ja henkilöstökoulutusta esim. yrityksille ja yhteisöille. Kysy lisää toimistosta!

Näyttelytila Art Colorosan varaaminen

Opintoryhmät tai opiskelijat voivat varata näyttelytilaa lukuvuoden aikana maksutta. Tee varaus sähköpostilla: pirjo.pentti@sipoo.fi, häneltä saat tarkempia tietoja asiasta.

Yhteistyö

Osa kursseista voidaan hyväksyä korvaavina kursseina lukion opetussuunnitelmassa. Ne voidaan hyväksyä myös päättötodistukseen. Kysy lisää lukion rehtorilta.

Uutisia ja muutoksia

Lue tiedotuksia paikallislehtien opistopalstoilta ja katso ilmoitustauluja, joita on eripuolilla kuntaa. Uusista kursseista kerromme kotisivuillamme ja Facebookissa.

Kurssiohjelma

Säilytä tämä ohjelma. Se on ainoa ohjelma, joka jaetaan lukuvuonna 2020 - 2021.

TOIVOMUKSIA,
KYSYMYKSIÄ,
KRITIIKKIÄ,
PALAUTETTA?

Ota yhteyttä:
sipoon.opisto@sipoo.fi

SIBBO INSTITUT / SIPOON OPISTO

Stora Byvägen 8, 04130 SIBBO

Tfn (09) 2353 6004

Mån-tors kl. 10.00 – 11.30 och 12.00 – 14.00

Lärdomsvägens serviceställe

Lärdomsvägen 6 A, 01150 SÖDERKULLA

Öppet ons klo 10.00-14.00

E-post: sibbo.institut@sibbo.fi

Personalens E-post: fornam.slaektnamn@sibbo.fi

Internet: www.opistopalvelut.fi/sipoo (välj svenska)

Du hittar oss också på Facebook, Instagram, Twitter och LinkedIn

Blogg: www.sipoonopistosibboinstitut.wordpress.com

Institutet

Sibbo svenska medborgarinstitut och Sipoon suomalainen kansalaisopisto grundades 1968 och sammanslogs 1.8.1999 till ett tvåspråkigt institut. 1.8.2018 ändrades institutets namn till Sipoon opisto/ Sibbo institut. Institutet upprätthålls av Sibbo kommun. Undervisningen övervakas av undervisnings- och kulturministeriet. Undervisningsspråket är svenska eller finska. En del kurser är tvåspråkiga. Våra kurser är öppna för alla oberoende av grundutbildning. I institutet kan du öka dina kunskaper och färdigheter, fortbilda dig samt berika din fritid. Sibbo institut är en del av kommunens Kultur- och fritidstjänster.

Personal

Ulrika Martin, institutsekreterare, tfn (09) 2353 6004, mån-tors kl. 10.00 – 11.30 och 12.00 – 14.00

Asta Viitanen, institutsekreterare, tfn (09) 2353 6004, mån-tors kl. 10.00 – 11.30 och 12.00 – 14.00

Joanna Kopra, marknadsförings- och projektsekreterare tfn 040 681 0623

Tapio Olenius, institutvärd, under terminerna mån-tors kl. 17.45 – 21.15, tfn 040 191 6079.

Annelie Åkerman-Anttila, rektor, tfn 040 191 4454

Pirjo Pentti, planeringsansvarig lärare i konst och hantverk, vice rektor, tfn 040 1914 378

Sari Sundbäck-Määttä, idrottsledare, ansvarar för undervisningen i gymnastik och idrott, tfn 040 1914 232, träffas säkrast per telefon, onsdagar kl. 14.00-15.30 på Lärdomsvägens servicepunkt.

Öppet hus

Du har möjlighet att komma och bekanta dig med institutets kommande kursutbud.

1. Lärdomsvägens servicepunkt: onsdag 12.8.2020 kl. 17.00-20.00 (gymnastik)

2. Nickby instituthus: måndag 17.8.2020 kl. 17.00-20.00. (gymnastik och konstämnen)

Terminerna

Höst 7.9.2020 – 29.11.2021, höstlovet vecka 42, 12.-18.10.2020.

Vår 14.1.2020 -12.4.2021, vinterlov vecka 8, 22.-28.2.2021.

Extra termin 19.4.2021 – 30.6.2021.

Startdatumet är angivet vid varje kurs. Observera att några kurser börjar före den egentliga terminsstarten. Några kurser har en något längre termin.

Utställningar

Institutets vårutställningar (konstutställningarna och utställningar inom hantverksämnen) 29.3. –14.4.2021. på Nickby instituthus i utställningsutrymmet Art Colorosa. I samband med vernissagen ordnas musikframträdanden. Utställningar kan också ordnas på distans under läsåret.

Anmälning

Vattengymnastik och gymnastik fr.o.m. onsdag 19.8.2020 klo 12.00.

Övriga kurser fr.o.m. torsdag 20.8.2020 klo 12.00.



Olika sätt att anmäla sig

1. Förhandsanmälan sker i regel via Internet www.opistopalvelut.fi/sipoo välj svenska.
2. Du kan ringa till institutets kansli tfn (09) 2353 6004 senast 5 vardagar innan kursen börjar.
3. Ifall situationen medger kan du också anmäla dig i Nickby instituthus eller i Söderkulla bibliotek den 19.8. – 20.8.2020 klo 12.00 – 16.00.
4. I Nickby kan du anmäla dig till kurs/er kommunens info i Sibbo huvudbibliotek och i Söderkulla till kommunens servicepunkt i Söderkulla bibliotek under deras öppethållningstider.
5. Förhandsanmälan via e-post beaktas fr.o.m. måndag 7.9.2020.

Förhandsanmälan är obligatorisk för den avgör om kursen blir av. Anmäl dig senast 5 vardagar innan kursstart. Använd den kurskod (skild för höst och vår) som är angiven under varje kurs. Deltagare under 18 år: Meddela också förmyndarens personuppgifter och adress för fakturering.

Vi har inga gratisgångar på våra kurser. Genom att du anmäler dig till kursen förbinder du dig att betala den.

Annulering av kurs

Kursen inhiberas ifall antalet deltagare är för få. Då returneras kursavgiften. Vi ordnar inte ersättande kurstillfälle ifall kursen inhiberas en (1) gång. Detta gäller långa kurser. Meddela kansliet (ej läraren) om du är förhindrad att delta i kursen. Nätanmälan kan annulleras via nätet. Annuleringen bör ske senast 5 vardagar innan kursen startar. Om annuleringen sker senare än 5 vardagar innan kursen startar betalar kunden 50 % av kursavgiften. För en kurs som startat och den studerande avbryter eller uteblir ifrån betalar den studerande hela kursavgiften. Institutet uppbär kursavgift för varje kurs man deltar i – skild avgift för höst- och vårtermin.

Betalningssätt

Kursavgiften betalas kursvis, skilt för höst- och vårtermin. Du anmäler dig till kurserna i musik och språk för hela läsåret.

Betala din kurs:

1. Via din nätbank i samband med att du anmäler dig.
2. Betalningslänk som vi skickar till din e-post då kursen har börjat. Betalningslänken är i kraft i 14 dagar och du betalar den genom att klicka på länken och betala den via din nätbank. Utöver nätbanken kan du välja att använda institutets andra nätbetalningssätt: gymnastik- och kulturkurser med Smartum saldo eller Smartums mobilapplikation, Eazybreak-applikationen samt med e-pass. Tillvidare tar vi även emot Smartumsedlar
3. Kontant i Nickby instituthus.
4. Kontant/kort i kommunens info i Sibbo huvudbibliotek i Nickby och i Söderkulla till kommunens servicepunkt i Söderkulla bibliotek under deras öppethållningstider.
5. Pappersfaktura. Om du inte kan betala med något av ovanstående alternativ, sänder vi dig en pappersfaktura då kursen startat. Vi fakturerar 3,50€ för pappersfakturan.

Kursdeltagarna står själva för kursmaterial och studieböcker.

Rabatter

Arbetslösa och personer på arbetslöshetspension: Studiedel får från institutets kansli 50 €/termin. Studiedeln bör fyllas i senast 5 vardagar innan kursen startar. Du bör kunna uppvisa ett intyg som är i kraft över arbetslöshet eller arbetslöshetspension..

Utbildningsstyrelsen har beviljat projektfinsiering för Sibbo institut för läsåret 2020 – 2021. Detta läsår riktas projektfinsieringen till att bekosta datakurser för seniorer. Institutet beviljar inte personliga studiedelar.

Deltagare

Alla är välkomna till våra kurser. För barn, ungdom och seniorer ordnas även separata kurser. Institutet har inga inträdesfordringar. Antalet deltagare per kurs skall vara minst 8. Deltagarantalet i språkkurserna är minst 6. För att kurserna skall förverkligas är det viktigt att du anmäler dig i tid samt deltar regelbundet till de kurser du anmält dig till. Minns även att anmäla dig till vårens kurser.

Studieintyg

Ges på begäran efter avslutad kurs. För intyget debiteras 10 €.

Försäkringar

Kursdeltagarna är inte försäkrade från institutets sida. Inte heller kursdeltagarnas egna verktyg, halvfärdiga eller färdiga arbeten eller övriga personliga föremål, vilket bör observeras av dem som deltar i institutets kurser.

Förändringar i kurserna samt information om nya kurser

Om förändringar i kurserna och tillägg i kurserna meddelas de studerande i brådskande fall via sms. Det är således viktigt att dina kontaktuppgifter alltid är uppdaterade. Om nya kurser informerar vi på våra hemsidor under Aktuellt, facebook samt i Hellewi. Vi gör reklam för våra kurser även i Östnyland. Uppdragsutbildning
Institutet ordnar gärna kurser i form av beställnings- och personalutbildning t.ex. för olika företag och föreningar. För närmare information kontakta kansliet.

Reservering av utställningslokalen Art Colorosa

Våra studerande samt våra studiegrupper kan reservera utställningsutrymmet Art Colorosa avgiftsfritt under läsåret. Gör din reservering genom att sända e-post till Pirjo Pentti: pirjo.pentti@sibbo.fi. Av henne får du även närmare instruktioner.

Samarbete

En del av institutets kurser kan godkännas som tillämpade kurser inom gymnasiet läroplan och kan räknas tillgodo inom totalantalet kurser vid gymnasiet. De kan också antecknas på skolans dimissionsbetyg. Var i kontakt med gymnasiet rektor för närmare information.

Nyheter och ändringar

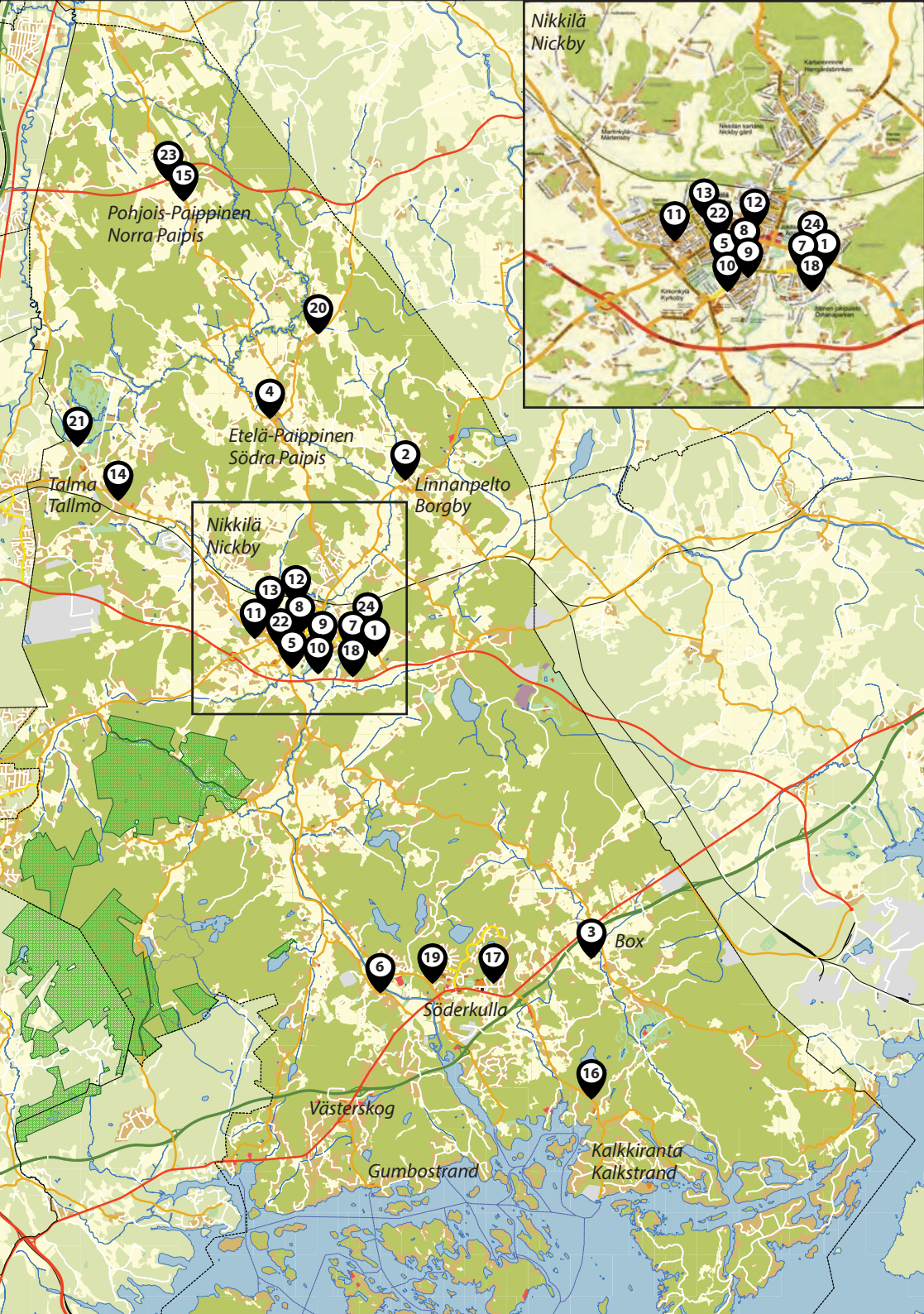
Läs annonserna och institutspalten i lokalpressen och titta på anslagstavlor runt om i kommunen. Besök också institutets hemsidor och facebookside.

Kursprogram

Spara detta program hela läsåret. Det är det enda fullständiga program som distribueras 2020 - 2021.

TIPS,
ÖNSKEMÅL,
FRÅGOR,
KRITIK?

Kontakta oss:
sibbo.institut@sibbo.fi

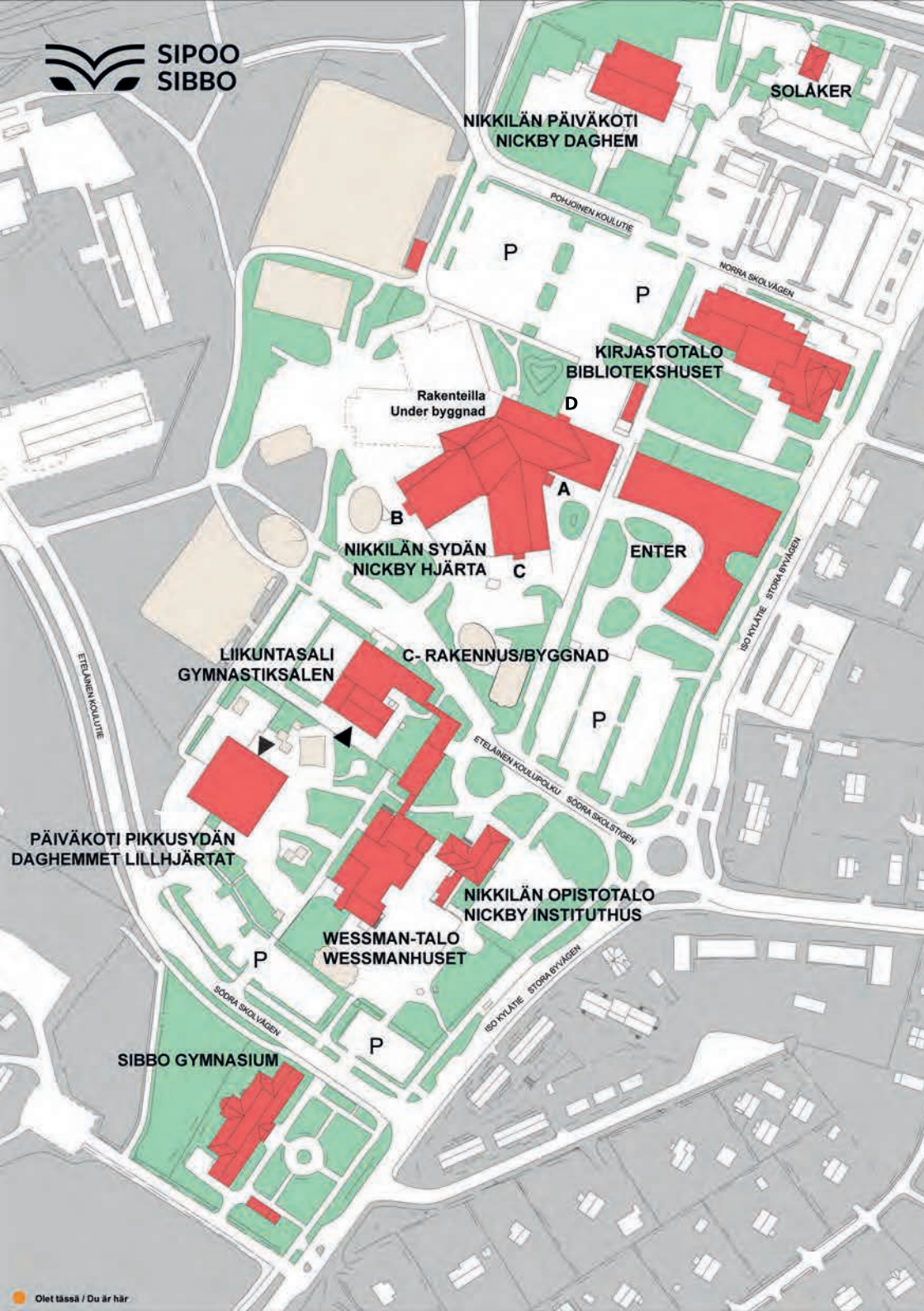


Meidän toimipaikat

- ① **Artborg 35**, Puutarhurinkuja 6, 04130 Sipoo
- ② **Borgby skola**, Linnanrinne 12, 04130 Sipoo
- ③ **Boxby skola**, Spjutsundintie 71, 01190 Box
- ④ **Byastugan**, Silfverinmäki 16, 04170 Paippinen
- ⑤ **Gymnasiet**, Iso Kylätie 6, 04130 Sipoo
- ⑥ **Ingman**, Massbyntie 101, 01150 Söderkulla
- Solbacka**, Massbyntie 101, 01150 Söderkulla
- ⑦ **Jokipuiston koulu**, Pilvilinnantie 7, 04130 Sipoo
- ⑧ **Nikkilän sydän**, Iso Kylätie 12, 04130 Sipoo
- ⑨ **Nikkilän opistotalo**, Iso Kylätie 8, 04130 Sipoo
- ⑩ **Kyrkobys skola**, Iso Kylätie 3, 04130 Sipoo
- ⑪ **Leppätien koulu**, Katajatie 12, 04130 Sipoo
- ⑫ **Lilla Villan**, Jussaksentie 16, 04130 Sipoo
- ⑬ **Lukkarin koulu**, Lukkarintie 2, 04130 Sipoo
- ⑭ **Mårtensby opistotalo**, Martinkyläntie 485, 04240 Talma
- ⑮ **Norra Paipis skola**, Paippistentie 1098, 04170 Paippinen
- ⑯ **Salpar skola**, Salparintie 11, 01180 Kalkkiranta
- ⑰ **Sipoonlahden koulu**, Neiti Miilin tie 5, 01150 Söderkulla
- ⑱ **Sikala**, Taimitie 4, 04130 Sipoo
- ⑲ **Söderkulla skola**, Opintie 6, 01150 Söderkulla
- Opintien palvelupiste**, Opintie 6, 01150 Söderkulla
- ⑳ **Södra Paipis skola**, Koulumäki 50, 04170 Paippinen
- ㉑ **Talman koulu**, Satotalmantie 11, 04240 Talma
- ㉒ **Vävhuht**, Jussaksentie 20, 04130 Sipoo
- ㉓ **Widegård**, Paippistentie 1134, 04170 Paippinen
- ㉔ **Päiväkoti Pikkusydän**, Suursuonkuja 1, 04130 Sipoo

Våra verksamhetsställen

- Artborg 35**, Trädgårdsmästarens 6, 04130 Sibbo
- Borgby skola**, Linnanbrinken 12, 04130 Sibbo
- Boxby skola**, Spjutsundsvägen 71, 01190 Box
- Byastugan**, Silfversbacken 16, 04170 Paipis
- Gymnasiet**, Stora Byvägen 6, 04130 Sibbo
- Ingman**, Massbyvägen 101, 01150 Söderkulla
- Solbacka**, Massbyvägen 101, 01150 Söderkulla
- Jokipuisto skola**, Pilvilinnavägen 7, 04130 Sibbo
- Nickby hjärta**, Stora Byvägen 12, 04130 Sibbo
- Nickby instituthus**, Stora Byvägen 8, 04130 Sibbo
- Kyrkobys skola**, Iso Kylätie 3, 04130 Sibbo
- Leppätien koulu**, Envägen 12, 04130 Sibbo
- Lilla Villan**, Jussasvägen 16, 04130 Sibbo
- Lukkarin koulu**, Klockarsvägen 2, 04130 Sibbo
- Mårtensby instituthus**, Mårtensbyvägen 485, 04240 Tallmo
- Norra Paipis skola**, Paipisvägen 1098, 04170 Paipis
- Salpar skola**, Salparvägen 11, 01180 Kalkstrand
- Sipoonlahden koulu**, Fröken Miilis väg 5, 01150 Söderkulla
- Svinggården**, Plantvägen 4, 04130 Sibbo
- Söderkulla skola**, Lärdomsvägen 6, 01150 Söderkulla
- Lärdomsvägens serviceställe**, Lärdomsvägen 6, 01150 Söderkulla
- Södra Paipis skola**, Skolbacken 50, 04170 Paipis
- Talman koulu**, Satotalmavägen 11, 04240 Tallmo
- Vävhuht**, Jussasvägen 20, 04130 Sibbo
- Widegård**, Paipisvägen 1134, 04170 Paipis
- Päiväkoti Pikkusydän**, Storkärrsgränd 1, 04130 Sibbo



NIKKILÄN KULTTUURI- JA SIVISTYSKESKUS NICKBY KULTUR- OCH BILDNINGS CENTRUM

SAVUTON KUNTA - RÖKFRI KOMMUN

Solåcker Nikkilän päiväkoti / nickby daghem Kirjastotalo / Bibliotekshuset

- Café Emilie
- Kunnan asiakaspalvelu info / Kommunens kundtjänst info
- Pääkirjasto / Huvudbibliotek
- Topeliussali / Topeliussalen

Nikkilän Sydän / Nickby Hjärta

- A Pääsisäänkäynti
- B Sipoonjoen koulu
- C Kungsvägens skola
- D rappu

Enter

- Sipoon lukio
- Keuda Sipoo

Liikuntasali / Gynastiksalen Päiväkoti Pikkusydän / Daghemmet Lillhjärtat Wessman-talo / Wessmanhuset Nikkilän opistotalo / Nickby instituthus

- Sipoon opisto / Sibbo institut
- Nuorisopalvelut / Ungdomstjänster

Sibbo gymnasium

ALUEELLA TALLENTAVA KAMERAVALVONTA
BANDANDE KAMERAÖVERVAKNING PÅ OMRÅDET



Öppna universitetet – flexibla studier för alla! Öppen universitetsundervisning är en studieform inom vuxenutbildningen som ger dig möjlighet att delta i akademiska studier utan att vara inskriven vid något universitet. Studierna inom det öppna universitetet leder inte till examen men räknas till godo om du söker in och blir antagen till ett universitet.

Via Öpuleden www.abo.fi/opuleden [www.abo.fi/opuleden] kan du ansöka om studieplats för examenstudier på basis av studier avlagda inom det öppna universitetet. De försiggår på kvällstid, under veckoslut eller på nätet, vilket gör det möjligt att studera vid sidan om arbetet. Även arbetslösa kan med fördel delta i de förmånliga studierna. De svenskspråkiga kurserna i östra Nyland arrangeras i samarbete med Åbo Akademi öppna universitet. Studieavgiften för delkurserna till medborgarinstitutet i östra Nyland och Borgå folkakademi är 12 € per studiepoäng. Eftersom kurserna ger akademiska studiepoäng så uppbär Åbo Akademi en terminsavgift på 50 € av de studerande. Avgiften berättigar till att avlägga alla kurser som Åbo Akademi ordnar inom det öppna universitetet oberoende av lokal arrangör.

Åbo Akademi avgift är en engångsavgift/termin som omfattar inskrivning, registrering av studieprestationer (vitsord, kurser) och intyg samt studierådgivning. Avgiften betalas alltså endast en gång/termin i samband med den första kurs du deltar i under ifrågavarande termin och den gäller oberoende av hur många kurser du deltar i. För därpå följande termin erläggs en ny terminsavgift. Separat materialavgift kan tillkomma. Tveka inte att använda dig av den studievägledning som Centret för livslångt lärande erbjuder, speciellt ifall du t.ex. funderar på hur man kan kombinera olika ämnen/kurser till en examen. Denna service är du berättigad till då du erlagt terminsavgiften.

Du kan t.ex. prata med studievägledare **Majlen Saarinen** på Centret för livslångt lärande vid Åbo Akademi i Åbo (tel. 02 215 4500) eller utbildningsplanerare **Charlotte Grägg** på CLL i Vasa (tel. 06 324 7130 / Mobil: 050 414 7117). Intyg över godkända kurser inom Öppna universitetet fås på begäran via mejladressen: opu@abo.fi. Medborgarinstitutet i Borgå, Lovisa och Sibbo har sedan 1989 koordinerat sitt utbud av universitetsstudier. Det här betyder att delkurserna inom ett ämne hålls antingen i Borgå, Lovisa eller Sibbo. Anmäl dig alltid direkt till den läroanstalt där en kurs hålls.

Närmare information om ÖPU-kurserna fås av

Biträdande rektor **Maria Malin**, Borgå MI, tfn 040 489 1891 eller maria.malin@borga.fi, läs mera om kurser på www.porvoo.fi/opistopalvelut
Rektor **Merja Sillanpää**, Lovisa MI, tfn 040 663 2840 eller: merja.sillanpaa@loviisa.fi, läs mera om Kurser på www.loviisa.fi/opistopalvelut
Rektor **Annelie Åkerman-Anttila**, Sibbo Institut, tfn 040 191 4454 eller: annelie.akerman-anttila@sipoo.fi, läs mera om kurserna på <https://opistopalvelut.fi/sipoo/>

Kurs i Sibbo

Pedagogikens sociologi 5 sp, Sibbo institutet 3203204
Nickby instituthus, Stora Byvägen 8, 04130 Sibbo
Fre - Lör, Fre 17.00-20.30, Lör 9.00-14.30.
6.-7.11.2020 och 20.-21.11.2020, 60,00€
Mer info om kursen <https://opistopalvelut.fi/sipoo/>

Kurser i Borgå

Konflikthantering 5 sp/ÅA - Arbetsplatspsykologi
Introduktion till motiverande samtal 5 sp/ÅA (inom ämnet Utvecklingspsykologi)

Kurser i Lovisa

Pedagogikens idé- och samhällshistoria 5 sp, Lovisa medborgarinstitut, våren 2021

MUSIIKKI/MUSIK

KUOROJA / KÖRER

Sipoon Sointu, Nikkilä

1100101 Syksy ja kevät
Nikkilän opistotalo mus. lk.
Ma 18.30-21.00
7.9.2020-23.11.2020, 18.1.2021-12.4.2021, 72,00 €
Päivi Bonde-Jensen

Sipoon Sointu on taitava, tavoitteellinen ja kun-
niahimoinen kuoro. Tervetuloa hauskaan jouk-
komme, jos tunnet itsesi samanlaiseksi ja haluat
kehittyä. Tule ensin katsomaan ja tutustumaan,
ilmoittaudu vasta sitten kun olemme varmista-
neet sopivaisuutesi. HUOM! Ilmoittautuminen
syksyllä = paikka myös keväälle. Koko kurssimak-
su 2020-2021 maksetaan syksyllä.

Sipoon Sointu kuoroleiri, Nikkilä

1100102 syksy / 1100103 kevät
Nikkilän opistotalo mus. lk.
La ja su 10.00-15.00
26.9.2020-27.9.2020, 30,00 €
30.1.2021-31.1.2021, 30,00 €
Päivi Bonde-Jensen

Sipoon Soinnun kuoroleirillä luomme hyvää
henkeä, harjoittelemme stemmoja ja varmis-
tamme kaikkien osaamista.

Box sångkör, Box

1100200 höst och vår
Boxby skola
Ons 19.00-21.00
9.9.2020-25.11.2020, 20.1.2021-7.4.2021, 72,00 €
Magnus Strandvik

Sång och musik ädla känslor föder. Körsång
berikar livskvaliteten och ger nya sociala kon-
takter. Kom därför med i Box sångkör som är
en blandad kör med sopran-, alt-, tenor- och
basstämma. Vi sjunger visor och traditionell
körmusik men även melodier ur andra genrer.
Under övningarna får man också ta del av sång-
teknisk undervisning som underlättar sjungan-
det. Vi uppträder regelbundet under året och vill
med våra konserter beröra vår publik samtidigt
som det berikar vår egen sångarglädje. Hjärtligt
välkommen med du som tycker om att sjunga!
Förrän nya körmedlemmar anmäler sig bör man
kontakta vår dirigent Magnus Strandvik Tel. 040

754 4524, så att man kan förvissa sig om att Box
sångkör är ett lämpligt alternativ. OBS! Anmälan
på hösten = plats även på våren. Kursavgiften
betalas på hösten för både höst och vår.

Östersundom sångkör, Söderkulla kyrka

1100202 höst och vår
Söderkulla kyrka
Ons 17.15-19.30
9.9.2020-25.11.2020, 20.1.2021-7.4.2021, 72€
Sofia Lindroos

Upplev glädje av att sjunga i kör och att ständigt
utvecklas som körsångare med hjälp av utökad
sångteknik. OBS! Anmälan på hösten, även plats
på våren. Kursavgiften betalas på våren för både
höst och vår.

Sibbo vokalensemble, Artborg

1100206 syksy ja kevät / höst och vår
Artborg 35
Su / Sön 18.15-20.30
23.8.2020-29.11.2020, 18.1.2021-18.4.2021, 72,00 €
Julia Lainema

SVOK on sinulle, joka haluat kehittyä kuorolau-
lajana, haastaa itseäsi ja koetella rajojasi. Harjoit-
telemme monipuolisesti eri tyylilajien musiikkia
kaikkea jazzrytmeistä uudempaan pohjoismai-
seen klassiseen kuoromusiikkiin. Laulajilta toivo-
taan riittäviä nuotinlukutaitoja, jotka mahdollis-
tavat omatoimisenkin harjoittelun. Ohjelmiston
omaksumisen lisäksi harjoituksissa keskitytään
kuoron yhteissoinnin kehittämiseen, laulajien
äänenmuodostuksen ohjaamiseen sekä yhteis-
sen tulkinnan löytämiseen. Harjoituskielenä toi-
mivat suomi ja ruotsi. Lisätietoja antaa kuoron
johtaja Julia Lainema: julia.lainema@gmail.com.
HUOM! Ilmoittautuminen syksyllä = paikka myös
keväälle. Koko kurssimaksu 2020-2021 makse-
taan syksyllä.

För dig som vill utvecklas som körsångare, utma-
na dig själv och tänja på dina gränser. Vi prövar
på olika musikstilar, allt från jazzrytmer till den
nordiska klassiska körmusiken. Du bör ha till-
räcklig notläsningsförmåga för att även kunna
öva på egen hand. Förutom att ägna sig åt re-
pertoaren koncentrerar sig kören vid övningarna
också på att utveckla samklang och tonbildning
samt att hitta en gemensam tolkning. Övnings-
språket är svenska och finska. Närmare info ger
dirigenten Julia Lainema: julia.lainema@gmail.com. OBS! Anmälan på hösten = plats även på



våren. Kursavgiften betalas på hösten för både höst och vår.

Sibbo vokalensemble kuoroleiri/körläger, Artborg

1100207 kevät/vår
Artborg 35
Lör 10.00-15.00, Sön 11.00-16.00
13.3.2021-14.3.2021, 30,00 €
Julia Lainema

Sibbo sångarbröder, Nickby

1100211 höst och vår
Nikkilän Sydän, Musiikki D117
Ons 18.30-20.45
9.9.2020-25.11.2020, 20.1.2021-7.4.2021, 72,00 €
Anders Ekberg

Flerstämmiga manskörssånger, i huvudsak finsk och svensk körlitteratur. Kom med, din röst behövs. Tervetuloa myös suomenkieliset laulajat. OBS! Anmälan på hösten = plats även på våren. Kursavgiften betalas på hösten för både höst och vår.

LAULETAAN RYHMÄSSÄ / VI SJUNGER I GRUPP

Yhteislaulu senioreille, Nikkilä

1101104 syksy/kevät
Nikkilän opistotalo mus. Ik.
Ma 11.15-12.45
7.9.2020-23.11.2020
18.1.2021-12.4.2021, 48,00 €
Emma Kuntsi

Lauletaan iloisessa ja leppoisassa hengessä ryhmän toivelauluja höystettynä uudemmillä lauluilla. Tutustutaan ilmaisen maailmaan ja katsotaan yhdessä, mitä kaikkea se tuo tullessaan. Tule mukaan tähän mahtavaan ryhmään! HUOM! Ilmoittautuminen syksyllä = paikka myös keväälle. Koko kurssimaksu 2020-2021 maksetaan syksyllä.

Keväisten laulujen kurssi, Nikkilä

1101106 kevät
Lukkarin koulu, musiikkiluokka
Ke 18.15-19.45
21.4.2021-12.5.2021, 115,00 €
Johanna Maria Syväniemi
30 min./osall. Hengitys- ja äänenkäyttöharjoituk-

sia. Kevät- ja rakkauslauluja. Laulujen opettelua ja laulamista ryhmässä. Suunnattu nuorille ja aikuisille. Mukaan Toivelaulukirjat 5 ja 6 ja "Kau-neimmat rakkauslaulut" (Fazer). Kurssin päivämäärät 21.4, 28.4 5.5 ja 12.5

Roostaggarna, Söderkulla

1101209 höst och vår
Palvelutalo/Servicehuset Linda
Tor 11.00-12.30
10.9.2020-26.11.2020, 21.1.2021-8.4.2021, 30,00 €
Christer Bergström

Körsång för pensionärer som tycker om att sjunga. Äldre schlagers från 1950-talet och även nyare kompositioner. Två- och trestämmiga körsånger. Musikteori vid behov. OBS! Anmälan på hösten = plats även på våren. Kursavgiften betalas på hösten för både höst och vår.

Laulun iloa, Nikkilä - Sångglädje, Nickby

1101350 syksy/höst / 1101351 kevät/vår
Nikkilän Sydän Musiikki D117
La / Lör 11.00-13.00
26.9.2020, 12,00 €
23.1.2021, 12,00 €
Theresa Laurikka

Laulun iloa ja vapautta epävarmoille laulajille, sellaisille jotka ovat saaneet kuulla olevansa laulaidottomia tai kokevat etteivät osaa laulaa. Yhdessä turvallisessa ilmapiirissä tehdään luovia ja hauskoja ääni- ja hengitysharjoituksia ja lauletaan yhteisiä helppoja kappaleita ja pikkuhiljaa löydämme oman ainutlaatuisen äänemme-va-pautamme laululinnun sisällämme. Tällä kurssilla tärkeintä on että laulaminen on hauskaa ja antaa onnellisuuden tunteen. Tervetuloa! Sångarglädje och frihet för osäkra sångare, sådana som kanske fått höra att de inte kan sjunga eller som upplever så själva. Tillsammans i en trygg atmosfär gör vi kreativa och roliga röst- och andningsövningar. På denna kurs är det viktigaste att sjungandet är roligt och ger en känsla av lycka-inte det att sjungande låter "rätt". Välkommen!

Laulamme joululauluja!, Nikkilä / Vi sjunger julsånger!, Nickby

1101352, syksy
Nikkilän Sydän Musiikki D116
Ke / Ons 18.00-19.30
28.10.2020-2.12.2020, 25,00 €
Theresa Laurikka
Sinulle, joka rakastat joululauluja! Tapaam-

me 6 kertaa ja laulamme rakkaita joululauluja suomeksi ja ruotsiksi. Yhteislaulua ja riippuen kurssin osallistujista, ehkä myös helpompaa stemmalaulua. Harjoitukset alkavat aina luovilla äänenvausharjoituksilla ja hengitysharjoituksilla, niin että laulamisemme tekee myös äänelle hyvää. Tämä kurssi on kaikille, laulustaustasta riippumatta! Tervetuloa! Yli 15-vuotiaille. För dig som älskar julsånger. Vi träffas 6 gånger och sjunger älskade julsånger på svenska och finska. Allsång och beroende på kursdeltagarna, kanske också enklare stämsång. Övningarna börjar alltid med kreativa uppsjungsövningar och andningsövningar, så att vårt sjungande också är välgörande för rösten. Denna kurs är till för alla, oberoende av sångvana! Välkommen! Från 15 år uppåt.

YKSINLAULU / SOLOSÅNG

Yksinlaulu, Nikkilä

1102110 syksy ja kevät
Lukkarin koulu musiikkiluokka
Ma 18.30-20.30
7.9.2020-23.11.2020, 18.1.2021-12.4.2021, 114,00 €
Johanna Maria Syväniemi

Tämä kurssi on sinulle, joka tykkää laulamisesta ja haluat kehittää lauluääntäsi, sekä tulkita laulujen erilaisia tunnelmia. Hengitys- ja äänenkäyttöharjoituksia. Laulamista itseksesi ja ryhmässä. Mm. kotimaisia ja ulkomaisia kansanlauluja, klassista laulumusiikkia, iskelmä- ja pop-musiikkia, tangoja. Yksilölliset ajat sekä ryhmäkerrat n. ker-ran kuukaudessa/30 min./osall. Ensimmäinen kerta ma 7.9 ja 18.1. on ryhmäkokoontuminen.

Laulukurssi, Nikkilä

1102112 syksy ja kevät
Lukkarin koulu musiikkiluokka
Ke 18.15-20.15
7.9.2020-23.11.2020, 18.1.2021-12.4.2021, 114,00 €
Johanna Maria Syväniemi

Kurssi, jossa on monipuolisesti laulumusiikkia. Suomalaisia ja ulkomaisia kansanlauluja, klassista laulumusiikkia, tangoja, pop- lauluja. Tekniikkaa ja tulkintaa. Laulamisen iloa. 30 min./osall. Ensimmäinen kerta Ke 9.9. ja 20.1. on ryhmäkokoontuminen. Lisäksi ryhmäkertoja sovitusti. HUOM! Ilmoittautuminen syksyllä = paikka myös keväälle. Koko kurssimaksu 2020-2021 maksetaan syksyllä.

Näyttämölaulujen kurssi, Nikkilä

1102114 syksy ja kevät
Lukkarin koulu musiikkiluokka
To 18.00-20.00
10.9.2020-26.11.2020, 21.1.2021-8.4.2021, 114,00 €
Johanna Maria Syväniemi

Lauluja musikaaleista, opereteista ja oopperoista. Myös teatteri- ja elokuvamusiikkia. Tunnettuja kauniita, koskettavia melodioita. Tekniikkaa ja tulkintaa. Ilmaisua laulujen välityksellä. 30 min./osall. Yksilölliset ajat sekä sovitusti ryhmätunteja. Ensimmäinen kerta to 10.9. ja 21.1. on ryhmäkokoontuminen. HUOM! Ilmoittautuminen syksyllä = paikka myös keväälle. Koko kurssimaksu 2020-2021 maksetaan syksyllä.

Solosång, Söderkulla

1102214 höst och vår
Sipoonlahden koulu
Tis 15.30-20.15
8.9.2020-24.11.2020, 19.1.2021-6.4.2021, 114,00 €
Camilla Wiksten-Rönnebacka

Älskar du att sjunga? Vill du utveckla din röst och sångteknik? På kursen lär du dej mer om din röst. Vi jobbar med sångteknik och bekantar oss med olika sångstilar. Målet är att hitta en sund röstanvändning och en fri röst samt att få kännedom om olika sångstilar. Vi sjunger, allt från visor till klassiskt, pop och rock. 30 min/delt. Klass 18! OBS! Anmälan på hösten = plats även på våren.

Yksinlaulu B / Solosång B, Nikkilä

1102307 syksy ja kevät / höst och vår
Gymnasiet juhlasali/festsalen
To 15.45-21.00
10.9.2020-26.11.2020, 21.1.2021-15.4.2021, 114,00 €
Maria Bajars-Salakka

Ääni - näkymätön käytikorttimme! Tule huoltamaan ääntäsi, sinä joka haluat laulaa tai puhut paljon työssäsi. Hengitysharjoitusten, äänenmuodostuksen sekä ahkeruuden kautta laulumusiikin helmet voivat tulla tutuiksi myös sinulle. HUOM! Ilmoittautuminen syksyllä = paikka myös keväälle.

Rösten - vårt osynliga visitkort! Kom och vårda din röst, du som vill sjunga eller talar mycket på jobbet. Genom andningsövningar, tonbildning samt flit kan sångmusikens pärlor också bli dina. OBS! Anmälan på hösten = plats även på våren.





Yksinlaulu C / Solosång C, Nikkilä

1102309 syksy ja kevät / höst och vår
Gymnasiet juhlasali/festsalen
Ti 15.45-21.00
8.9.2020-24.11.2020, 19.1.2021-6.4.2021, 114,00 €
Maria Baijars-Salakka

Ääni - näkymätön käyntikorttimme! Tule huoltamaan ääntäsi, sinä joka haluat laulaa tai puhut paljon työssäsi. Hengitysharjoitusten, äänenmuodostuksen sekä ahkeruuden kautta laulumusiikin helmet voivat tulla tutuiksi myös sinulle...HUOM! Ilmoittautuminen syksyllä=paikka myös keväälle.

Rösten - vårt osynliga visitkort! Kom och vårda din röst, du som vill sjunga eller talar mycket på jobbet. Genom andningsövningar, tonbildning samt flit kan sångmusikens pärlor också bli dina... OBS! Anmälan på hösten=plats även på våren.

Yksinlaulu / Solosång, Söderkulla

1102310 syksy ja kevät / höst och vår
Sipoonlahden koulu
To / Tor 15.30-19.00
10.9.2020-26.11.2020, 21.1.2021-15.4.2021, 114,00 €
Theresa Laurikka

Tämä kurssi on sinulle joka rakastat laulamista, sinulle joka haaveilet laulamisesta, mutta et uskalla, sinulle joka olet kuullut ettet osaa laulaa, mutta jkuitenkin haluaisit laulaa. Opettaja uskoo vahvasti siihen, että kaikki voivat kehittyä ja oppia laulamaan! Tämä kurssi on myös sinulle joka on käynyt pidemmän aikaa laulutunneilla. Lauluaika on 30 min/oppilas. Olet lämpimästi tervetullut! Ensimmäinen kerta on ryhmäkokoontuminen, silloin jaetaan lauluai-koja. Ensimmäinen kerta pidetään to 10.9 klo 18. HUOM! Ilmoittautuminen syksyllä = paikka myös keväälle. Koko kurssimaksu 2020-2021 maksetaan syksyllä.

Denna kurs är för dig som älskar att sjunga, för dig som drömmer om att sjunga, men inte vågar, för dig som fått höra att du inte kan sjunga, men gärna skulle vilja. Kursens lärare tror starkt på att alla kan utvecklas och lära sig! Lektionen är 30 min/elev. Kursdeltagarna samlas för gemensam träff för kursinfo och tiderna delas ut to 10.9. kl. 18. OBS! Anmälan på hösten=plats på våren.

Yksinlaulun kesäkurssi/Sommarkurs i solosång, Nickby

1102312
Gymnasiet juhlasali/festsalen

Ma - pe 10.00-14.00
7.6.2021-11.6.2021, 110,00 €
Maria Baijars-Salakka

Verrytteleimme, vaalimme ääntä ja viihdymme yhdessä laulamista harjoitellen. Lopputulokse-na yhteinen konsertti viikon päättyessä ammat-tisäestäjän kanssa. Tahti on aika tiukka, joten kurssi soveltuu parhaiten jo vähän pidemmälle ehtineille.

Vi tänjer, tonbildar och tränar sång tillsammans. Resultatet är en gemensam konsert i slutet av veckan med proffsackompanjemang. Takten är ganska intensiv och kursen lämpar sig därför bättre för litet längre hunna. With a smile and a song!

Pop-laulua yli 10 v. nuorille, Nikkilä /Pop-sång för barn över 10 år, Nickby

1102322 syksy ja kevät / höst och vår
Nikkilän opistotalo mus. lk./Nickby instituthus mus.kl.
Ke 14.00-17.30
16.9.2020-2.12.2020, 13.1.2021-31.3.2021, 114,00 €
Päivi Hietanen

Lauletaan mikrofoneilla osallistujan musiikki-maun mukaan pianosäestyksellä tai karakoen tyyliin omaa persoonallista ääntä kehittäen. Halutessa mahdollisuus säestää itseään sähköpia-nolla ja vaikka tehdä oma biisi. Laulaminen on hauskaa! Sekä ryhmä- että yksityisopetusta josta sovitaan ohjaajan kanssa. 30 min/oppilas, kurssi pidetään joka toinen viikko. HUOM! Ilmoittau-tuminen syksyllä = paikka myös keväälle. Lau-luajat jaetaan ke 16.9 klo 18.15-19.00 Nikkilän opistotalolla.

Vi sjunger med mikrofoner, efter deltagarens musiksmak, karakoe-stil eller läraren ackom-panjerar. Vi utvecklar vår egen personliga röst. Vi kan göra en egen låt om så önskas. Lära sig s att ackompanjera, även med elpiano är också möjligt. Både igrupp- och enskild undervisning. Det är roligt att sjunga! 30 min/elev. Kursen hålls varannan vecka. OBS! Anmälan på hösten = plats även på våren. Sångtiderna delas ut on 16.9 kl. 18.15-19.00 i Nickby Instituthus.

PIANO

Pianonsoitto, Nikkilä

1103122 syksy ja kevät
Kyrkoby skola, musiikkiluokka
Ke 16.00-20.00
9.9.2020-25.11.2020, 20.1.2021-7.4.2021, 86,00 €

Eeva-Riitta Honkaniemi

Sekä aloittelijoille että edistyneemmille. 20 min/ osallistuja. Tavoite: Soittotunnostuksen herättämi-nen, soittoharjoitukset ja nuottien opettelu. Kir-jat Mikael Aaron Pianokoulu I, II ja III. Soittoajat jaetaan Kyrkoby skola ke 9.9. klo 16.15-17.00. HUOM! Ilmoittautuminen syksyllä = paikka myös keväälle.

Piano alkeis- ja jatkokurssi, Nikkilä /Piano för nybörjare och längre hunna, Nickby

1103310 syksy ja kevät / höst och vår
Nikkilän opistotalo mus.lk. /
Nickby instituthus mus.kl.
Ke 18.00-20.00
16.9.2020-2.12.2020, 13.1.2021-31.3.2021, 86,00 €
Päivi Hietanen
Piano aikuisille vapaasti soittaen. 20 min/oppi-las. HUOM! Ilmoittautuminen syksyllä = paikka myös keväälle. Soittoajat jaetaan ke 16.9.2020. Piano för vuxna 20 min/elev. OBS! Anmälan på hösten = plats även på våren. Speltiderna delas ut on 16.9.2020.

Lasten pianokoulu yli 7 v., Nikkilä / Pianosko-la för barn över 7 år, Nickby

1103312 syksy ja kevät / höst och vår
Nikkilän opistotalo mus. lk. / Nickby instituthus mus.kl.
To 14.00-17.00
7.9.2020-3.12.2020, 14.1.2021-8.4.2021, 86,00 €
Päivi Hietanen

Nuottienlukua ja lempikappaleiden vapaasti soittamisen iloa! Yksilöllinen opetus oppilaan motivaation mukaan. Oma harjoittelusoinn-ko-tona suotava. Alkeiskirja esim. Pianot och jag 1, tai sovitaan opettajan kanssa. Yksityisopetusta 20 min/oppilas. HUOM! Ilmoittautuminen syk-syllä = paikka myös keväälle. Pianoajat jaetaan to 17.9 klo 15.45-16.30 Nikkilän opistotalolla. Du lär dig läsa noter och finner glädjen i fritt ackompanjemang av dina favoritlåtar. Speltid 20 min/elev enskild undervisning efter elevens motivation. Eget piano är att rekommendera. Bok för nybörjare t.ex. Pianot och jag 1 eller kom överens med läraren. OBS! Anmälan på hösten = plats även på våren. Speltiderna delas ut to 17.9 kl. 15.45-16.30 i Nickby instituthus.





Pianonsoiton alkeis- ja jatkokurssi, Nikkilä / Piano för nybörjare och lite längre hunna, Nickby

1103314 syksy ja kevät / höst och vår
Nikkilän opistotalo mus. lk./
Nickby institutthuset mus.kl.
To 17.30-20.30
17.9.2020-3.12.2020, 14.1.2021-8.4.2021, 86,00 €
Päivi Hietanen

Soittamisen iloa ja nuotteja opetellen ja vapaammin soittaen osallistujan musiikkimaun, toiveen mukaan. Alkeiskirjaksi esim. Pianot och jag 1. Oma harjoittelusoitin kotona suotava, 20 min/oppilas. HUOM! Ilmoittautuminen syksyllä = paikka myös keväälle. Pianoajat jaetaan to 17.9 klo 17.00-17.45 Nikkilän opistotalossa. Glädjen att spela och lära sig noter. Vi utgår från elevens musiksmak, önskemål och kunskaper. Bok för nybörjare t.e.x. Pianot och jag 1. Eget övningsinstrument önskvärt, 20 min/deltagare. OBS! Anmälan på hösten = plats även på våren. Speltiderna delas ut to 17.9 kl. 17.00-17.45 Nickby institutthuset.

Pianonsoiton alkeis- ja jatkokurssi, Söderkulla / Piano för nybörjare och lite längre hunna, Söderkulla

1103320 syksy/kevät / höst/vår
Sipoonlahden koulu
Ma 15.15-20.35
14.9.2020-30.11.2020, 11.1.2021-29.3.2021, 86,00 €
Päivi Hietanen

Soittamisen iloa ja nuotteja opetellen ja vapaammin soittaen osallistujan musiikkimaun, toiveen mukaan. Alkeiskirjaksi esim. Pianot och jag 1. Oma harjoittelusoitin kotona suotava, 20 min/oppilas. HUOM! Ilmoittautuminen syksyllä = paikka myös keväälle. Pianoajat jaetaan ma 14.9 klo 17.00-17.45 Sipoonlahden koulu. Glädjen att spela och lära sig noter. Vi utgår från elevens musiksmak, önskemål och kunskaper. Eget övningsinstrument önskvärt. Bok för nybörjare t.e.x. Pianot och jag 1. Enskild undervisning 20 min/deltagare. OBS! Anmälan på hösten = plats även på våren. Speltiderna delas ut, må 14.9 kl. 17.00-17.45 i Sipoonlahden koulu.

Pianonsoiton alkeis- ja jatkokurssi, Box / Piano för nybörjare och lite längre hunna, Box

1103332 syksy ja kevät / höst och vår
Boxby skola

Ti 17.00-20.40
15.9.2020-1.12.2020, 12.1.2021-30.3.2021, 86,00 €
Päivi Hietanen

Soittamisen iloa nuotteja opetellen ja vapaammin soittaen osallistujan musiikkimaun, toiveen, tason ja motivaation mukaan. Oma harjoittelusoitin kotona suotava. Alkeiskirjaksi esim. Pianot och jag 1, tai sovitaan opettajan kanssa. Yksityisopetusta 20 min/oppilas. HUOM! Ilmoittautuminen syksyllä = paikka myös keväälle. Pianoajat jaetaan ti 15.9 klo 17.00-17.45 Box skola.

Glädjen att spela och lära sig noter. Vi utgår från elevens musiksmak, önskemål och kunskaper. Eget övningsinstrument önskvärt. Bok för nybörjare t.e.x. Pianot och jag 1. Enskild undervisning 20 min/deltagare. OBS! Anmälan på hösten = plats även på våren. Speltiderna delas ut, ti 15.9 kl. 17.00-17.45 i Box skola.

KITARA

Kitara yksityisopetus, Nikkilä

1104117 syksy ja kevät
Nikkilän Sydän Teoria C107
To 15.30-19.00
10.9.2020-26.11.2020, 21.1.2021-15.4.2021, 114,00 €
Jaakko Järvinen

Kitaransoiton yksityistunnit (akustinen ja/tai sähkökitara, 8v. eteenpäin): Kurssi sopii vasta-alkajille, tai jo pidemmälle ehtineille, jotka haluavat kartuttaa taitojaan. Tunnit suunnitellaan yksilökohtaisesti oppilaan tarpeiden ja toiveiden mukaisesti. Tunneilla voidaan käydä läpi opettajan tuomaa materiaalia tai oppilaan toivomia kappaleita/tyylisuuntia. Oma kitara mukaan! 30 min./oppilas. Soittoajat jaetaan Nikkilän sydämessä luokka C107 10.9. klo 17.15-18.00. HUOM! Ilmoittautuminen syksyllä = paikka myös keväälle.

Kitara yksityisopetus, Nikkilä

1104118 syksy ja kevät
Nikkilän Sydän Teoria D116
Ti 15.30-19.30
8.9.2020-24.11.2020, 19.1.2021-6.4.2021, 114,00 €
Jaakko Järvinen

Kitaransoiton yksityistunnit (akustinen ja/tai sähkökitara, 8v. eteenpäin): Kurssi sopii vasta-alkajille, tai jo pidemmälle ehtineille, jotka haluavat kartuttaa taitojaan. Tunnit suunnitellaan yksilökohtaisesti oppilaan tarpeiden ja

toiveiden mukaisesti. Tunneilla voidaan käydä läpi opettajan tuomaa materiaalia tai oppilaan toivomia kappaleita/tyylisuuntia. Oma kitara mukaan! 30 min./oppilas. Soittoajat jaetaan Nikkilän sydämessä luokka D116 8.9. klo 17.15-18.00. HUOM! Ilmoittautuminen syksyllä = paikka myös keväälle.

Kitara yksityisopetus, Söderkulla

1104120 syksy ja kevät
Sipoonlahden koulu
Ke 15.30-18.30
9.9.2020-25.11.2020, 20.1.2021-7.4.2021, 114,00 €
Jaakko Järvinen

Kitaransoiton yksityistunnit (akustinen ja/tai sähkökitara, 8v. eteenpäin): Kurssi sopii vasta-alkajille, tai jo pidemmälle ehtineille, jotka haluavat kartuttaa taitojaan. Tunnit suunnitellaan yksilökohtaisesti oppilaan tarpeiden ja toiveiden mukaisesti. Tunneilla voidaan käydä läpi opettajan tuomaa materiaalia tai oppilaan toivomia kappaleita/tyylisuuntia. Oma kitara mukaan! 30 min./oppilas. Soittoajat jaetaan ke 9.9. klo 17.15-18.00. HUOM! Ilmoittautuminen syksyllä = paikka myös keväälle.

Kitara yksityisopetus, Söderkulla

1104123 syksy ja kevät
Sipoonlahden koulu
Ma 15.30-18.00
7.9.2020-23.11.2020, 18.1.2021-12.4.2021, 114,00 €
Jaakko Järvinen

Kitaransoiton yksityistunnit (akustinen ja/tai sähkökitara, 8v. eteenpäin): Kurssi sopii vasta-alkajille, tai jo pidemmälle ehtineille, jotka haluavat kartuttaa taitojaan. Tunnit suunnitellaan yksilökohtaisesti oppilaan tarpeiden ja toiveiden mukaisesti. Tunneilla voidaan käydä läpi opettajan tuomaa materiaalia tai oppilaan toivomia kappaleita/tyylisuuntia. Oma kitara mukaan! 30 min./oppilas. Soittoajat jaetaan ma 7.9. klo 17.15-18.00. HUOM! Ilmoittautuminen syksyllä = paikka myös keväälle.

KANTELE

Kanteleen yksityisopetus, Nikkilä

1105120 syksy ja kevät
Nikkilän Sydän Musiikki D116
Ma 16.00-18.00
7.9.2020-23.11.2020,
18.1.2021-12.4.2021, 114,00 €
Jenni Venäläinen

Kurssilla saa kanteleen yksityisopetusta eri kokeilla kanteleilla. Osallistuminen omalla kanteleella. Soittoaika 30 min/oppilas. Soittoajat jaetaan Nikkilän Sydän Musiikkiluokka D116 ma 7.9.2020 klo 17.00-17.45. HUOM! Ilmoittautuminen syksyllä = paikka myös keväälle.

HARMONIKKA

Harmonikansoitto, Nikkilä

1106132 syksy ja kevät
Nikkilän Sydän Musiikki D117
To 18.00-20.15
10.9.2020-26.11.2020, 21.1.2021-15.4.2021, 82,00 €
Elise Valin-Raki

Kurssilla mahdollista oppia harmonikansoiton alkeet ja jatkaa soittamista edelleen. Yhteissoittoryhmään pääsee heti kun jaksaa harjoitella ohjelmistoa. Yhteissoiton tavoitteena on oppia soittamaan ryhmässä moniäänisesti.

TORVI- JA PUHALLINMUSIIKKI / HORN- OCH BLÅSMUSIK

Torvi ja puhallinmusiikkia, Horn- och blåsmusik i Box

1107312 syksy ja kevät / höst och vår
Boxby skola
To 18.00-20.15
10.9.2020-26.11.2020, 21.1.2021-8.4.2021, 54,00 €
Lasse Tackman

Puhallinmusiikkia, stemma- ja yhteisharjoituksia sekä niihin liittyvää musiikin teoriaa. Nuoremmat jo soitinharjoittelun aloittaneet muskantit ovat sydämellisesti tervetulleita! Julkisia esiintymisiä. HUOM! Ilmoittautuminen syksyllä = paikka myös keväälle. Koko kurssimaksu 2020-2021 maksetaan syksyllä.

Blåsmusik med stäm- och samövning och därtill hörande teori. Yngre musikanter med "påbörjad instrumenthantering" är hjärtligt välkomna! Offentliga uppträdanden. OBS! Anmälan på hösten = plats även till våren. Kursavgiften betalas på hösten för både höst och vår.

RUMMUT

Rumpujensoiton yksityistunnit, Nikkilä

1108125 syksy ja kevät
Nikkilän opistotalo mus. lk./Nickby institutthuset mus.kl.
Ti 16.30-20.00
5.9.2020-1.12.2020, 12.1.2021-30.3.2021, 114,00 €
Janne Petteri Mathlin





Rumpujensoitto opetusta aloittelijoista myös pidemmälle edenneille. Tunnin aikana harjoitellaan: nuotin lukua, musikin kanssa soittamista ja tekniikan harjoituksia. Opettajalta saa tarvittavat materiaalit. HUOM! Ilmoittautuminen syksyllä = paikka myös keväälle. Koko kurssimaksu 2020-2021 maksetaan syksyllä.

PELIMANNIMUSIIKKI / SPELMANSMUSIK

Pelimannimusiikki/Spelmansmusik, Box

1110314 syksy ja kevät / höst och vår
Boxby skola
Ma 18.00-19.30
7.9.2020-23.11.2020, 18.1.2021-12.4.2021, 48,00 €
Eeva-Liisa Hannu

Soitamme uutta ja vanhaa sipoolaista pelimannimusiikkia ja perinteistä tanssimusiikkia. Oma instrumentti mukaan! HUOM! Ilmoittautuminen syksyllä = paikka myös keväälle. Koko kurssimaksu 2020-2021 maksetaan syksyllä.
Vi spelar nykomponerad och traditionell Sibbo-spelmansmusik samt "mogen" dansmusik. Eget instrument med. OBS! Anmälan på hösten = plats till våren. Kursavgiften betalas på hösten för både höst och vår.

TEKNOLOGIA

Musiikin teknologia ja tuotanto kurssi osa 2

1112130 syksy / 1112130 syksy/kevät
Magnusborg Studio
Ti 19.00-20.30
22.9.2020-8.12.2020,
26.1.2021-13.4.2021, 72,00 €
Jarkko Viinamäki

Keskitymme musiikin äänittämiseen, miksaus- ja masteroinnin perusteisiin. Kurssilla käydään läpi digitaalisen ja analogisen miksaus- tuomia mahdollisuuksia, sekä perusteet eri tyyllä- lajien miksauselle. Samalla käydään pääpiirteit- täin läpi standardiäänitys tietokoneohjelmien (pro tools, logic, garageband...) ja sekvensserien kanssa työskentely. Myös äänitteen jälkityöstön, eli masteroinnin perusteet kuuluvat kurssin oh- jelmaan, kuten myös äänitys, miten tuotetaan, miksaus ja masterointi. Kurssilla käydään vai- heittain läpi studio työskentelyn perusteet, sekä siihen kuuluvat tekniset ja tuotannolliset seikat
Satuteatteri 7-8v, Nikkilä

TEATTERI JA ILMAISU / SCENKONST OCH DRAMA

TEATTERITAITEEN PERUSOPETUS

Satuteatteri 7-8v, Nikkilä

1090149 syksy / 1090149 kevät
Lilla Villan
Ke 14.00-14.45
2.9.2020-16.12.2020, 75,00 €
13.1.2021-28.4.2021, 75,00 €
Anu Lihavainen

Satuteatteri rohkaisee ja innostaa lasta ilmaise- maan itsenään teatterin keinoin. Tunneilla ke- hitetään mielikuvitusta, harjoitellaan ryhmässä olemista, kokeillaan tarinan kerrontaa ja tutustu- taan teatterin tekemiseen harjoitusten, leikkien ja pelien avulla.

Lasten teatteri 9-12v, Nikkilä

1090150 syksy / 1090151 kevät
Lilla Villan
Ke 14.45-16.15
2.9.2020-16.12.2020, 95,00 €
13.1.2021-28.4.2021, 95,00 €
Antti Sevanto

Lasten teatterissa aloitetaan tutustuminen teat- teri-ilmaisun perusteisiin. Tunneilla kehitetään ryhmätyö-, keskittymis- ja vuorovaikutustaitoja, harjoitellaan tarinankerrontaa, roolin rakenta- mista, tutustutaan näyttämötilanteen perus- asioihin ja kokeillaan pienimuotoisen esityksen valmistamista.

Nuorten teatteri 13v-, Nikkilä

1090152 syksy / 1090153 kevät
Lilla Villan
Ke 16.15-18.30
2.9.2020-16.12.2020, 130,00 €
13.1.2021-28.4.2021, 130,00 €
Antti Sevanto

Nuorten teatterissa syvennyttään teatteri-ilmai- sun perusteisiin. Tunneilla harjoitellaan yhdessä toimimista, teatterin työtapoja, roolin rakenta- mista, äänen ja kehon käyttöä, improvisaatiota ja valmistetaan pienimuotoinen esitys.

TEATTERITAIDE/TEATERKONST

Oi elämä - mitä siltä saankaan! Teatterikurssi eläkeläisille, Nikkilä

1090154 syksy / 1090155 kevät
Nikkilän opistotalo, liikuntatila
Ti 12.00-14.00

8.9.2020-24.11.2020, 24,00 €
12.1.2021-6.4.2021, 24,00 €
Reetta Myyrä

Kurssilla tehdään yhdessä monipuolisia teatte- riharjoitteita, musiikin, liikkeen ja kirjoittamisen avulla. Pysähdymme eletyn elämän äärelle va- lokuvien, muistojen ja tarinoiden johdatellessa menneeseen - nykyhetkeä unohtamatta. Mitään ei tarvitse osata ennalta, olet hyvä juuri sellaise- na kuin olet!

Piristystä arkeen - Teatteriryhmä aikuisille, Nikkilä

1090156 syksy / 1090157 kevät
Pikku Sydän
Ke 18.00-20.00
9.9.2020-25.11.2020, 24,00 €
13.1.2021-7.4.2021, 24,00 €
Reetta Myyrä

Oletko miettinyt mistä löytäisit leppoisa, luo- van harrastuksen ja mukavia ihmisiä ympärillesi? Teatteriharrastus on loistava vaihtoehto, jos yh- dessä tekeminen, itseilmaisu, hyvät keskustelut, improvisaatio, hengähdys hetket arkeen ja lei- killiset teatterimenetelmät kiinnostavat. Teem- me teatterin keinoin matkaa itseä, muihin ja maailmaan. Pysähdymme kysymyksen äärelle, miten voisi hyväksyä itsensä sellaisena kuin on. Et tarvitse aiempaa kokemusta teatterista, osaat jo kaiken mitä tarvitset.

Improvisoi yhdessä, 16v – aikuiset, Nikkilä

1090158 syksy / 1090159 kevät
Nikkilän opistotalo liikuntatila
La ja su 10.00-14.00
26.9.2020-27.9.2020, 24,00 €
20.3.2021-21.3.2021, 24,00 €
Reetta Myyrä

Kurssilla tehdään monipuolisia improvisaatio- harjoitteita, jotka liittyvät vuorovaikutukseen, tarjousten hyväksymiseen, statusilmaisuun ja siihen, miten voisi suhtautua itseensä ja mui- hin hyväksyvämmiin. Pohdimme myös, miten improvisoinnin periaatteita voisi hyödyntää omassa elämässään. Et tarvitse aiempaa koke- musta improvisaatiosta tai teatterista. Tervetu- loa improvisaation hyökkäyttävään maailmaan! Kohderyhmä 16-vuotiaista ylöspäin.

Ilmaisutaitoa aikuisille, Nikkilä

1090350 syksy / 1090351 kevät
Nikkilän opistotalo liikuntatila
Ma 18.00-19.30
7.9.2020-23.11.2020, 24,00 €
11.1.2021-29.3.2021, 24,00 €
Theresa Laurikka

Haluatko kehittää mielikuvitustasi, yhteistyö- kykyäsi ja keskittymistäsi? Haluatko oppia päästämään irti ja vahvistaa luovuuttasi? Ha- luatko pitää hauskaa? Ilmaisutaidon kurssilla saat mahdollisuuden tähän kaikkeen! Opimme tuntemaan toisemme erilaisten draamaleikkien- ja harjoitusten kautta ja opimme hyväksymään omia ideoitamme ja, myös toisten - ja samalla itsemme ja muita. Opimme nauramaan itsellem- me, opimme että mokaaminen on hyväksyttävä asia ja virheet sallittuja - opimme ottamaan it- semme rennommin ja olemaan armollisempia itsellemme. Matkan varrella on todennäköisesti luvassa paljon naurua! Itsensä ilmaiseminen on jokaisen ihmisen tarve. Tällä kurssilla harjoitel- laan sitä. Samalla raotamme oven näyttelijätyön kiehtovaan maailmaan. Tästä on hyötyä arkielä- mässä sekä työpaikalla että kotona. Läraren pra- tar också svenska.

Hyvän mielen ilmaisulauantai, Nikkilä

1090352 syksy / 1090353 kevät
Nikkilän opistotalo liikuntatila
La 10.00-13.15
31.10.2020, 24,00 €
27.3.2021, 24,00 €
Theresa Laurikka

Kaipaatko elämäsi iloa ja luovuutta? Oletko kyl- lästynyt täydellisyyspyrkimiseen? Tuntuuko arki usein harmaalta - kaipaatko väriä elämää- si? Entä kaipaatko naurua? Tule ja osallistu tälle hyvän mielen ilmaisu -kurssille! Tutustumme toisiimme erilaisten imaisu- ja draamaleikkien/ harjoitusten kautta. Tällä kurssilla kaikki saavat olla oma itsensä, kaikki hyväksytään sellaisena kuin ovat. Harjoittelemme hyväksymään mokaa- mista ja olemaan armollisia itsellemme ja toisille. Harjoittelemme hyväksymään omat ja toisten ideat luovien ja hauskojen harjoitusten kautta. Harjoittelemme heittäytymistä uusiin tilanteisiin ja vapautetaan mielikuvituksemme. Tule ja löydä luovuutesi ja pidetään hauskaan yhdessä uusien ystävien parissa!





MAALAUS JA PIIRUSTUS / MÅLNING OCH TECKNING

Kuvataidepaja, Nikkilä

1113100 syksy / 1113101 kevät
Nikkilän opistotalo, taideluokka
Ke 17.30 - 20.45
9.9.2020 - 25.11.2020, 48,00 €
20.1.2021 - 7.4.2021, 48,00 €
Tapio Olenius

Kuvataidepajaan osallistuva voi valita, millä tekniikalla haluaa työskennellä, esim. öljyväri-, akvarelli-, pastellimaalaus tai lyijykynä-, hiili- tai tussipiirustus. Tutustumme kuvantekemisen perusasioihin mm. värien sekoittamiseen, sivellin-tekniikoihin sekä sommitteluun. Kurssille voivat osallistua sekä harrastustaan aloittelevat että jo pidemmälle kuvallisen työskentelyn parissa ehtineet.

Kuvataide päiväkurssi, Nikkilä,

1113104 syksy / 1113105 kevät
Sikala lasi ja maalaus
To 10.00 - 13.15
10.9.2020 - 26.11.2020, 48,00 €
14.1.2021 - 8.4.2021, 48,00 €
Tapio Olenius

Kuvataidepajaan osallistuva voi valita, millä tekniikalla haluaa työskennellä, esim. öljyväri-, akvarelli-, pastellimaalaus, tai lyijykynä-, hiili- tai tussipiirustus. Tutustumme kuvantekemisen perusasioihin mm. värien sekoittamiseen, sivellin-tekniikoihin sekä sommitteluun. Kurssille voivat osallistua sekä harrastustaan aloittelevat että jo pidemmälle kuvallisen työskentelyn parissa ehtineet.

Elävän mallin piirustus, Nikkilä

1113108 syksy / 1113109 kevät
Nikkilän opistotalo, liikuntatila
La ja su 10.00 - 15.30
3.10.2020 - 4.10.2020, 42,00 €
6.3.2021 - 7.3.2021, 42,00 €
Tapio Olenius

Kurssilla kehitetään silmän ja käden yhteistyötä, tutkitaan viivan olemusta ja perehdytään suuntiin ja mittasuhteisiin. Piirustusvälineenä käytämme pääasiassa piirustushiiltä mutta myös lyijykyniä on hyvä ottaa mukaan lyhyitä, luonnosmaisia croquis-istuntoja varten. Kurssi sopii kaikille piirtämisestä kiinnostuneille. Opistolta

on mahdollisuus ostaa hiilet, litoposter-paperit ja säämiskä, yht. 5 euroa.

Kuvataidekurssi - Still life, Nikkilä

1113110 syksy / 1113111 kevät
Nikkilän opistotalo, liikuntatila
La ja su 11.00 - 14.45
24.10.2020 - 25.10.2020, 30,00 €
27.3.2021 - 28.3.2021, 30,00 €
Markku Peltola

Maalataan tai piirretään asetelmia erilaisilla itse valitsemillanne tekniikoilla (esim. akryyli, öljy, pastelli, hiili, lyijykynä), myös valokuvan käyttö on mahdollista (esimerkiksi henkilökuva varten). Omat välineet. Opistolta on mahdollisuus ostaa hiilet, litoposter-paperit ja säämiskä, yht. 5 euroa.

Perjantaimaalaus, Nikkilä / Fredagsmålning, Nickby

1113302 syksy/höst / 1113303 kevät/vår
Sikala lasi ja maalaus / Svingården glas och målning
Pe / Fre 18.00 - 21.15
11.9.2020 - 27.11.2020, 48,00 €
15.1.2021 - 9.4.2021, 48,00 €
Niels Haukeland

Kurssilla käydään läpi erilaisia maalaustekniikoita, mm akvarelli, pastelli, akryyli sekä öljy. Oppilaat voivat itse valita, mitä maalaustekniikkaa haluavat käyttää. Kurssille voivat osallistua sekä aloittelijat että kokeneet harrastemaalarit. Myös 10 vuotta täyttäneet, taiteesta kiinnostuneet lapset ja nuoret voivat osallistua yhdessä vanhemman kanssa.

Vi går igenom olika målningstekniker, bl.a. akvarell, pastell, akryl och olja. Kursdeltagarna får själva välja vilken målningsteknik de vill använda. Både för nybörjare och erfarna målare. Också 10 år gamla barn eller ungdomar som är intresserade av konst är välkomna att delta tillsammans med föräldrar.

Maalaus päiväkurssi, Nikkilä / Målning dagskurs, Nickby

1113304 syksy/höst / 1113305 kevät/vår
Sikala lasi ja maalaus / Svingården glas och målning
To / Tor 13.30 - 16.45
10.9.2020 - 26.11.2020, 48,00 €
14.1.2021 - 8.4.2021, 48,00 €
Niels Haukeland



Kurssilla käydään läpi erilaisia maalaustekniikoita, mm. akvarelli, pastelli, akryyli sekä öljy. Oppilaat voivat itse valita, mitä maalaustekniikkaa haluavat käyttää. Kurssille voivat osallistua sekä aloittelijat että kokeneet harrastemaalarit. Vi går igenom olika målningstekniker, bl.a. akvarell, pastell, akryl och olja. Kursdeltagarna får själva välja, vilken målningsteknik de vill använda. Både för nybörjare och erfarna målare.

Maalaustyöpaja, Nikkilä / Måleriverkstad, Nickby

1113308 syksy/ höst / 1113309 kevät/vår
Sikala lasi ja maalaus / Svingården glas och målning
Ti / Tis 18.00 - 21.15
8.9.2020 - 24.11.2020, 48,00 €
19.1.2021 - 6.4.2021, 48,00 €
Erik Creutziger

Kurssilla työskennellään niin havaintolähtöisesti kuin myös omien ja yhteisten teemojen pohjalta. Käsitlemme kuvan valoa, väriä, tilaa, sommittelua ja rytmiä. Ota mukaan akvarelli-, akryyli tai öljyvärit sekä lyijykyniä tai hiiltä. Kursi soveltuu sekä vasta-alkajille että pidempään harrastaneille. Vi arbetar dels genom att iakttä, dels utgående från gemensamma eller egna teman. På kursen tar vi upp frågor som ljus, färg, rum, komposition och rytm i bilden. Ta med akvarell-, akryl- eller oljefärger samt blyertspenna eller kol. Kursen lämpar sig både för nybörjare och längre hunna.

Maalaustyöpaja päivällä, Nikkilä / Måleriverkstad dagtid, Nickby

1113310 syksy/höst / 1113311 kevät/vår
Sikala lasi ja maalaus / Svingården glas och målning
Ke / Ons 12.30 - 15.45
9.9.2020 - 25.11.2020, 48,00 €
20.1.2021 - 7.4.2021, 48,00 €
Erik Creutziger

Kurssilla työskennellään niin havaintolähtöisesti, kuin myös omien ja yhteisten teemojen pohjalta. Käsitlemme kuvan valoa, väriä, tilaa, sommittelua ja rytmiä. Ota mukaan akvarelli-, akryyli tai öljyvärit sekä lyijykyniä tai hiiltä. Kursi soveltuu sekä vasta-alkajille että pidempään harrastaneille. Vi arbetar dels genom att iakttä, dels utgående från gemensamma eller egna teman. På kursen tar vi upp frågor som ljus, färg, rum, komposition

och rytm i bilden. Ta med akvarell-, akryl- eller oljefärger samt blyertspenna eller kol. Kursen lämpar sig både för nybörjare och längre hunna.

Kiinalainen maalaustaide ja kalligrafia, Nikkilä / Kinesiskt måleri och kalligrafi, Nickby

1113340 syksy/höst / 1113341 kevät/vår
Nikkilän opistotalo, taideluokka / Nickby institutus, konstklassen
To / Tor 18.00 - 21.15
10.9.2020 - 26.11.2020, 64,00 €
14.1.2021 - 8.4.2021, 64,00 €
Lihuo Wang

Kiinalaisella maalaustaiteella ja kalligrafialla on yli 3000 vuotta vanhat perinteet. Kurssilla tutustutaan kiinalaiseen taidehistoriaan ja kuvan tekemiseen liittyvään filosofiaan. Maalausarjoituksissa opiskellaan siveltimen, musteen sekä värien käyttöön liittyvää tekniikkaa perinteisten kiinalaisten, esim. maisema-, liitu- ja kukka-aiheiden kautta. Opettaja voi hankkia materiaalia. Sekä aloittelijat että jatkajat ovat tervetulleita. Opetuskielinä englanti ja suomi. Den kinesiska målningskonsten och kalligrafin har över 3000 år gamla anor. Vi bekantar oss med kinesisk konsthistoria och bildskapandets filosofi. Deltagarna får lära sig tekniken inom kinesiskt måleri och kalligrafi. Läraren har material och redskap till salu samt ger tips om inköpsställen. Både nybörjare och fortsättare är välkomna. Undervisningsspråk engelska och finska.

GRAFIikka / GRAFIK

Taidegrafiikka, Nikkilä / Grafik, Nickby

1114320 syksy/höst / 1114321 kevät/vår
Sikala Yleisluokka / Svingården Allmänna klassen
To / Tor 18.00 - 21.15
10.9.2020 - 26.11.2020, 48,00 €
14.1.2021 - 8.4.2021, 48,00 €
Ritva Sirjala

Kurssilla on mahdollista tehdä grafiikkaa monilla eri tekniikoilla ja kukin oppilas voi tehdä oman valintansa mukaan metalligrafiikkaa, puupiirroksia, pvc-kaiverruksia tai monotypioita. Tarvittavat välineet löytyvät kurssipaikalta, materiaalmaksu maksetaan opettajalle tai käytetään omia tarvikkeita. Grafik för nybörjare eller längre hunna, med den teknik, som man själv väljer; metallgrafik, träsnitt, pvc-gravyr och/eller monotypi. Alla redskap som behövs finns på kursplatsen. Ma-

terialavgift betalas till läraren. Man kan också använda eget material.

Monotypia 1, Nikkilä / Monotypi 1, Nickby

1114325 syksy/höst
Sikala Yleisluokka / Svingården Allmänna klassen
Pe / Fre 18.00 - 21.15, La / Lör 10.00 - 15.00
25.9.2020 - 26.9.2020, 27,00 €

Monotypia 2, Nikkilä / Monotypi 2, Nickby

1114326 syksy/höst
Sikala Yleisluokka / Svingården Allmänna klassen
Pe / Fre 18.00 - 21.15, La / Lör 10.00 - 15.00
13.11.2020 - 14.11.2020, 27,00 €

Monotypia 3, Nikkilä / Monotypi 3, Nickby

1114327 kevät/vår
Sikala Yleisluokka / Svingården Allmänna klassen
Pe / Fre 18.00 - 21.15, La / Lör 10.00 - 15.00
5.2.2021 - 6.2.2021, 27,00 €

Monotypia 4, Nikkilä / Monotypi 4, Nickby

1114328 kevät/vår
Sikala Yleisluokka / Svingården Allmänna klassen
Pe / Fre 18.00 - 21.15, La / Lör 10.00 - 15.00
16.4.2021 - 17.4.2021, 27,00 €
Ritva Sirjala

Monotypia on nopea, helppo ja hauska tapa tehdä grafiikkaa! Kuva-aihe tehdään suoraan painolaatalle, joten jokainen vedos on uniikki ja poikkeuksena muihin grafiikan tekniikoihin verrattuna, laattaa ei tarvitse kaivertaa. Perehdytään esimerkkien ja käytännön työskentelyn kautta monotypian mahdollisuuksiin, joita on yhtä paljon kuin sen tekijöitä. Monotypiatekniikka antaa laajat mahdollisuudet toteuttaa kuvia. Aikaisempaa kokemusta grafiikan tekemisestä ei tarvita. Kurssille voi ottaa mukaan erilaisia ohuita ja joustavia materiaaleja, joissa on kiinnostavia muotoja tai pintastruktuureja: pitsejä, kasveja, sulkia tai vaikka itse leikattuja sabluunoja. Opettajalta voi ostaa tarvittavia materiaaleja. Monotypi skiljer sig från de andra tryckteknikerna främst för att du endast kan göra unika tryck och att du inte behöver karva i en platta. Tekniken är enkel, snabb, passar bra för alla utan tidigare erfarenhet och är ofantligt roligt. På kursen går vi genom olika metoder hur man kan göra monotypi. Materialavgift betalas till läraren.

KERAMIikka / KERAMIK

Keramiikka, Nikkilä

1115100 syksy / 1115101 kevät
Sikala keramiikka
Ma 18.00 - 21.15
7.9.2020 - 23.11.2020, 59,00 €
18.1.2021 - 12.4.2021, 59,00 €
Jenna Meyer-Virkajärvi

On ilo upottaa kädet saveen! Savi on fantastinen materiaali, josta voi muovata mitä vain. Kokeillaan mm. käsinrakentamista, muotti- ja valusavitekniikkaa. Tehdään sekä pieniä että suuria keraamisia esineitä savesta. Mahdollisuus tehdä oma kipsimuotti omalle savityölle ja valmistaa siten useampi samanlainen keraaminen työ; on mahdollista tehdä myös omia materiaali- ja lasituskokeiluja. Materiaali- ja polttokustannuksia.

Keramiikan päiväkurssi, Nikkilä

1115102 syksy / 1115103 kevät
Sikala keramiikka / Svingården keramik
Ma 14.30 - 17.45
7.9.2020 - 23.11.2020, 59,00 €
18.1.2021 - 12.4.2021, 59,00 €
Jenna Meyer-Virkajärvi

On ilo upottaa kädet saveen! Savi on fantastinen materiaali, josta voi muovata mitä vain. Kokeillaan mm. käsinrakentamista, muotti- ja valusavitekniikkaa. Tehdään sekä pieniä että suuria keraamisia esineitä savesta. Mahdollisuus tehdä oma kipsimuotti omalle savityölle ja valmistaa siten useampi samanlainen keraaminen työ; on mahdollista tehdä myös omia materiaali- ja lasituskokeiluja. Käytetään korkean polton materiaaleja.

Rakukeramiikka, Nikkilä

1115111 syksy
Sikala keramiikka / Svingården keramik
Ma, ti ja pe 18.00 - 20.30, la 10.00 - 15.45
31.8.2020 - 12.9.2020, 51,00 €
Markku Peltola

Kurssilla valmistetaan japanilaisella perinteellä tehtyä rakukeramiikkaa, ma 31.8. ja ti 1.9. valmistetaan keramiikkatyöt ja pe 11.9. lasitetaan ne ja la 12.9. poltetaan raku-uunissa. Lisäksi maksetaan materiaalmaksu opettajalle, noin 20 - 30 euroa, mikä sisältää rakusaven, lasitteet ja muun materiaalin.





Rakukeramikka, Nikkilä

1115112 kevät
Sikala keramiikka / Svingården keramik
Ke, to ja pe 17.30 - 20.00, La 10.00 - 15.45
7.4.2021 - 24.4.2021, 51,00 €
Markku Peltola

Kurssilla valmistetaan japanilaisella perinteellä tehtyä rakukeramiikkaa, ke 7.4. ja to 8.4. valmistetaan keramiikkatyöt, pe 23.4. lasitetaan ne ja la 24.4. poltetaan raku-uunissa. Lisäksi maksetaan materiaa limaksu opettajalle, noin 20 - 30 euroa, mikä sisältää rakusaven, lasitteet ja muun materiaalin.

Rakukeramikka, Nikkilä

1115113 kesä
Sikala keramiikka / Svingården keramik
Ma, ti ja pe 17.30 - 20.00, La 10.00 - 15.45
31.5.2021 - 12.6.2021, 51,00 €
Markku Peltola

Kurssilla valmistetaan japanilaisella perinteellä tehtyä rakukeramiikkaa, ma 31.5. ja ti 1.6. valmistetaan keramiikkatyöt, pe 11.6. lasitetaan ne ja la 12.6. poltetaan raku-uunissa. Lisäksi maksetaan materiaa limaksu opettajalle, noin 20 - 30 euroa, mikä sisältää rakusaven, lasitteet ja muun materiaalin.

Grafiikkaa keramiikalle, Nikkilä

1115120 kevät
Sikala keramiikka / Svingården keramik
Pe 17.00 - 21.00, La 10.00 - 16.45
9.4.2021 - 10.4.2021, 42,00 €
Jenna Meyer-Virkajärvi
Grafiikkaa keramiikalle -lyhytkurssilla painetaan kopiopainotekniikalla kuvia saven pintaan opilaiden omista kuvista, esim. vanhoista musta- valkoisista valokuvista. Kurssilla tehdään pieniä laattoja, joiden pintaan grafiikkaa painetaan. Kurssille ilmoittautuneille lähetetään tarkemat ohjeet sopivista painokuvista. Ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta savitoista tai grafiikan tekemisestä. Kurssilla on lisäksi materiaa limaksu 25 €, joka maksetaan kurssin alussa opettajalle. Kurssi- ja materiaa limaksut sisältävät kaikki kurssilla tarvittavat materiaalit.

Savipaja, Nikkilä

1115130 syksy / 1115131 kevät
Sikala keramiikka
Ke 10.00 - 13.15
9.9. - 25.11.2020, 59,00 €

20.1. - 8.4.2021, 59,00 €

Jaana Kiviluoma

Kurssilla käytetään korkeapolton savia ja lasitteita. Valmistetaan keramiikkaa kaikilla mahdollisilla tekotavoilla, paitsi ei dreijausta. Suunnattu aikuisille, sekä aloittelijoille että osaavammille.

Keramiikka, Nikkilä / Keramik, Nickby

1115300 syksy/höst / 1115301 kevät/vår
Sikala keramiikka / Svingården keramik
Ti / Tis 17.45 - 21.00
8.9.2020 - 24.11.2020, 59,00 €
12.1.2021 - 30.3.2021, 59,00 €
Linda Ohman

Keramiikkakurssi on suunnattu aikuisille, sekä aloittelijoille että osaavammille. Tutustutaan erilaisiin korkeapolton saviin ja lasitteisiin. Kaikki mahdolliset tekotavat. Mahdollisuus tehdä omia lasitteita. Opettajan avulla materiaali hankitaan itse.

Kursen riktat sig huvudsakligen till vuxna, både nybörjare och längre hunna. Olika högbrända leror och glasyrer, allehanda metoder. Möjlighet att göra egna glasyrer. Med hjälp av läraren väljs och köps material självständigt.

VALOKUVAUS/ FOTOGRAFI

Valokuvauksen perusteet järjestelmäkameralla, Nikkilä

1117111, syksy
Nikkilän sydän, Teoria C 103
To 18.00 - 19.30
10.9.2020 - 19.11.2020, 22,00 €
Päivi Sivonen

Haluatko oppia kuvaamaan järjestelmäkameralla käyttäen manuaalisäätöjä? Kurssilla käydään läpi järjestelmäkameralla kuvaamisen perusteita (ISO, aukko, aika, polttoväli) sekä harjoitellaan niitä käytännössä. Tarvitset kurssilla järjestelmäkameran, jossa manuaalisäädöt ovat mahdollisia. Tämän lisäksi harjoitellaan mm. sommittelua, rajausta, kuvakulmia, liikkeen kuvaamista. Käydään läpi asioita luentojen, kuvien katselun ja omien harjoitustehtävien kautta. Ota mukaan digitaalinen järjestelmäkamera muistitikortteineen ja mahdollinen kamerasäädin.

Luontovalokuvaus, Sipoonkorpi

1117112, syksy
Sipoonkorpi

La 11.00 - 16.00
19.9.2020 - 19.9.2020, 18,00 €
Päivi Sivonen

Lähde metsään valokuvaamaan, rauhoittumaan ja keskittymään syksyisen metsän pieniin yksityiskohtiin! Kävelemme kamerasäädin kanssa Sipoonkorvessa ja pyrimme huomaamaan, mitä kaunista metsä voi tarjota, kun kuljemme kii-reettä. Oma kamera ja eväät mukaan. Kurssilaiset saapuvat omilla kyydeillään, opettaja voi tarjota kyydin kolmelle opistolta. Tarkempi kokoontumispäikkä ilmoitetaan myöhemmin. Sadesäällä retki siirtyy seuraavaan viikonloppuun. Lisätietoja opettajalta, puh. 044-2836928.

Syanotypia, Nikkilä

1117162 kevät
Nikkilän opistotalo taideluokka
Ma ja ti 17.30 - 20.45
12.4.2021 - 13.4.2021, 32,00 €
Pirjo Pentti

Syanotypia- eli sinikopiotekniikka on vuodelta 1842 peräisin oleva jalovedostusmenetelmiin kuuluva valokuvatekniikka. Tekniikka perustuu kahteen rautasuoloon, jotka yhdistetään ja valotetaan UV-valolla. Kurssilla tehdään valokuvia itse herkistetyille akvarellipaperille tai kankaalle. Kemikaali sisältyy kurssin hintaan. Opettaja laittaa ennen kurssin alkua viestiä, millaisia valokuvia voit ottaa mukaan.

MUU KUVATAIDE / ANNAN BILDKONST

Meditatiivinen maalaus, Martinkylä

1119130 syksy / 1119131 kevät
Mårtensby opistotalo liikuntasali
Ke 18.00 - 20.15
9.9.2020 - 25.11.2020, 36,00 €
20.1.2021 - 8.4.2021, 36,00 €
Leena Junnila

Maalaaminen voi olla kuin pieni meditaatio: olet läsnä, annat ajatusten ja tunteiden tulla, värit ja muodot virtaavat paperille, päästät irti. Meditatiivinen maalaus -kurssilla aloitamme työskentelyn rentoutuksella tai meditaatiolla. Sen jälkeen siirrymme maalaamaan. Maalaus tapahtuu taideterapeuttisessa viitekehityksessä, jossa tärkeää on itse tekemisen prosessi ja läsnäolo. Osallistujalla ei tarvitse olla ns. taiteellisia taitoja. Lopuksi reflektoidaan teitämme ja jaamme ryhmälle havaintojamme. Opettajalle

maksetaan materiaa limaksu 3 €/opetuskerta.

Taideterapeuttinen uniryhmä, Martinkylä

1119132 kevät
Mårtensby opistotalo liikuntasali
To 18.00 - 20.15
14.1.2020 - 8.4.2021, 36,00 €
Leena Junnila

Uniryhmässä tutkitaan unia kokemuksellisesti, ekspressiivisen taideterapian menetelmin. Yhdellä tapaamiskerralla keskitytään aina yhden ryhmäläisen uneen ja syksyn aikana ehditään jokaiselta tutkia yksi uni. Taideterapeuttinen työskentely avaa unen moniaistisella tavalla käsittelyymme. Työskentely itsessään on lempeää ja läsnäolevaa, eikä se edellytä ns. taiteellisia taitoja. Työskentelyprosessiin kuuluu unen jakamisen lisäksi myös itsenäinen työskentelyvaihe, jossa kukin ryhmäläinen syvenyy hetkeksi omaan tekemiseen. Usein ryhmäkerta onkin merkityksellinen sekä unennäköille että muille osallistujille. Unet ovat henkilökohtaisia, eikä niitä tässä ryhmässä tulkita yleisten symbolien kautta: unen näkijä on ainut, joka voi omaa untaan selittää. Opettajalle maksetaan materiaa limaksu 2 €/opetuskerta.

Mielen temppeli - laatikkotyöpaja, Martinkylä

1119134 kevät
Mårtensby opistotalo liikuntasali
La ja su 11.00 - 16.45
27.3.2021 - 28.3.2021, 42,00 €
Leena Junnila

Viikonloppukurssilla rakennamme pienistä pahlavilaatikoista oman mielen temppelin tai alttarikaapin. Mitkä värit, kuvat tai ajatukset päätyvät omaan temppeliisi? Mikä on arvokasta ja vaalittavaa? Tai yksityistä ja hiljaisuudessa näyttäytymää? Tule mukaan rakentelemaan ja kokoamaan jotakin, joka prosessissa syntyy. Työskentelyn viitekehityksenä on ekspressiivinen taideterapia, jossa tekemisen lomassa myös reflektoidaan sitä, mitä tapahtuu.

Luovaa pihataidetta Noitapuistossa

1198110
Noitapuisto
Pe 18.00 - 20.30, La ja su 10.00 - 15.00
28.8.2020 - 30.8.2020, 35,00 €
Tupu Hult





Viikonloppukurssilla valmistetaan upeita puutarhaveistoksia ja koristeita luonnonmateriaaleista ja kierrätystarvikkeista. Osan materiaalista voi tuoda itse ja osan hankkia paikan päältä. Lounas valmistetaan Noitapuistossa yhdessä kurssilaisten tuomista tarvikkeista.

Lasten ja nuorten taidepaja kesälomalla, Nikkilä
1198130
Sikala keramiikka

Ma - Pe 10.00 - 14.15
7.6.2021 - 11.6.2021, 55,00 €
Jenna Meyer-Virkajärvi

Mukavaa yhdessäoloa taiteen tekemisen parissa kesäloman aluksi. Teemme keramiikkaa, grafiikkaa ja maalaamme sekä rakennamme. Kurssi sopii yli 7-vuotiaille. Materiaalimaksu max. 25 euroa maksetaan opettajalle kurssin alussa.



KÄDENTAITOT / HANTVERK

Kudonta/vävning

Kudontaryhmissä suunnitellaan ja rakennetaan yhteisloimiin erilaisia töitä osallistujien toiveiden mukaisesti. Työtavat tulevat tutuiksi työn ohessa. Helppoja loimia aloittelijoille ja vaativampia töitä kokeneemmille kutojille. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla sovitaan ne päivät, jolloin opettaja on paikalla, yhteensä 7 kertaa/lukukausi (noin joka toinen viikko).

Vävhultissa on mahdollista varata myös päivävuokraa (5 euroa) tai viikkovuokraa (25 euroa) vastaan mattoloimea. Siihen tulee lisäksi loimen menekin mukaan materiaalimaksu, kuteet hankitaan itse. Lisätietoja antaa Pirjo Pentti, puh. 0401914378.

Vi planerar och sätter tillsammans upp olika vävar enligt deltagarnas önskemål. Enkla vävar passar för nybörjare och mera krävande projekt för vanare vävare. Under arbetet övas de olika arbetsskedena. Under första kursgången besluts när läraren är på platsen, 7 gånger/terminen, cirka varannan vecka.

I Vävhult kan man också komma och väva mot en dagshyra (5 €) samt en veckohyra (25 €). Därtill kommer det materialavgift. Kontakta Pirjo Pentti, tel. 0401914378.

KUDONTA/VÄVNING

Kudonta ma, Nikkilä / Vävning mån, Nickby

1140300 syksy / höst / 1140301 kevät / vår
Vävhult, Jussasvägen 20
Ma / Mån 18.00-20.30
7.9.2020-30.11.2020, 32,00 €
11.1.2021-3.5.2021, 40,00 €
Sirkka Soinio-Myllynen

Massbyn kudonta / Vävning i Massby

1140302 syksy/höst / 1140303 kevät/vår
Solbacka, Ingmans
Ke / Ons 18.00-20.30
9.9.2020-2.12.2020, 40,00€
13.1.2021-21.4.2021, 40,00€
Sirkka Soinio-Myllynen

Kudonta Etelä-Paippinen / Vävning Södra Paipis

1140304 syksy/höst / 1140305 kevät/vår
Södra Paipis, Byastugan
Ma / Mån 10.00-12.30 tai 17.00 -19.30
7.9.2020-30.11.2020, 40,00€
11.1.2021-19.4.2021, 40,00 €

Pirjo Pentti

(Ensimmäinen kokoontuminen / den första gången 7.9. kl. 17)

Kudonta ti, Nikkilä / Vävning, tis, Nickby

1140306 syksy/höst / 1140307 kevät/vår
Vävhult, Jussasvägen 20
Ti / Tis 18.00-20.30
8.9.2020-1.12.2020, 40,00€
12.1.2021-20.4.2021, 40,00 €
Sirkka Soinio-Myllynen

Kudonta, Martinkylä / Vävning, Märtenby

1140310 syksy / höst / 1140311 kevät / vår
Märtenby opistotalo kutomo / Märtenby instituthus, vävning
Ma / Mån 18.00-20.30
7.9.2020-30.11.2020, 40,00€
11.1.2021-3.5.2021, 40,00 €
Sirkka Paikkari

Kudonta / Vävning, Widegård

1140312 syksy/höst / 1140313 kevät/vår
Norra Paipis, Widegård
Ma / Mån 18.00-20.30
31.8.2020-7.12.2020, 40,00€
18.1.2021-19.4.2021, 40,00 €
Sirkka Soinio-Myllynen

Taidekudonta, Nikkilä

1140130 syksy
Nikkilän opistotalo Yleisluokka
Ti 17.30-20.00
15.9.2020-10.11.2020, 36,00 €
Tupu Hult

Kurssilla voit tulla tekemään oman taidetekstiilin esim. kutomalla pohjan kangaspuissa ja täydentämällä sen loppuun tekstiilitaiteilijan inspiroimana ja ohjaamana. Ensimmäisillä kerroilla (29.9, 6.10. ja 13.10.) suunnitellaan tekstiili ja sitten on kuukauden verran aikaa kutoa pohjakangas, sen voi kutoa opiston kudontapaikoissa tai pöytäkangaspuissa. Viimeisillä kerroilla (17.11., 24.11. ja 2.12. muokataan taidetekstiili valmiiksi.

OMPELU/ SÖMNAD

Vanhasta uutta ommellen, Nikkilä

1141100 syksy / 1141101 kevät
Nikkilän opistotalo Yleisluokka
To 18.00-20.30
17.9.2020-8.10.2020, 24,00 €
28.1.2021-18.2.2021, 24,00 €
Anna Mannonen

Ommellaan ja korjataan vanhasta uutta. Muotoillaan kaapeista konmaritetut tekstiilit uuteen käyttöön, korjataan kodin rikkiinäiset tekstiilit ja luodaan uutta olemassa olevasta.

Ommellaan yhdessä - kiertotalousompelu

1141102 syksy / 1141103 kevät
Nikkilän opistotalo Yleisluokka
To 17.30-20.45
22.10.2020 - 3.12.2020, 30,00 €
4.3.2021 - 22.4.2020, 30,00 €
Johanna Hellström

Tule tekemään korjausompelua, tuunaa vaikka vintagemekko tai ompele valmiiden kaavojen mukaan vaatteita. Opistolla on ompelukoneita ja saumureita. Ota mukaan omat kankaat, langat ja muut tarvikkeet.

Leninkilauantai, Nikkilä

1141106 syksy / 1141107 kevät
Nikkilän opistotalo Yleisluokka
La 10.00-16.00
31.10.2020, 21,00 €
10.4.2021, 21,00 €
Johanna Hellström

Yhden päivän aikana leikataan helpon kaavan mukaan mekko ja ommellaan se valmiiksi. Käytetään muutamia valmiskaavoja, joita voidaan muokata jokaiselle sopivaksi. Voit käyttää myös omaa kaavaa. Ota mukaan mekkokangas, tarvittaessa vuorikangas sekä sopivaa ompelulankaa. Opettaja lähettää vielä ennen kurssin alkua listan tarvittavista materiaaleista.

Keppihevuskurssi, Nikkilä

1141150 syksy
Nikkilän opistotalo Taideluokka
Ti 17.30-20.00
22.9.2020-6.10.2020, 15,00 €
Ann-Marie Hagman

Millainen on sinun lempihevosi? Onko se iso ja komea vai pieni ja pippurinen? Tule mukaan keppihevuskurssille valmistamaan unelmi-esi keppari. Kepparikurssi kokoontuu kolmena tiistaina, jolloin ompelemme keppihevosen alusta alkaen ja valmistamme kepparillesi varusteita kuten riimunarun ja suitset. Käytämme materiaaleina erilaisia kankaita, villalankaa sekä harjanvartta. Kurssille voi mieluiten tulla aikuisen kanssa, jos osallistuu ilman aikuista, pitää olla ompelutaitoinen. Kurssille ilmoittautuvat

sekä lapsi että aikuinen. Materiaalimaksut kuluvat kurssihintaan

Vaateompelu / Klädsömnad, Nikkilä

1141304 syksy/höst / 1141305 kevät/vår
Nikkilän Sydän Tekstiili D307
Ma / Mån 18.00-20.30
7.9.2020-23.11.2020, 36,00 €
18.1.2021-12.4.2021, 36,00 €
Gunilla Lindblad

Tule ja ompele vaatteita oman valintasi mukaan isolle tai pienelle. Täällä saat sen avun, jonka onnistuaksesi tarvitset. Kom och sy kläder enligt eget val åt stor eller liten. Här får du den hjälp du behöver för att lyckas!

LANKATYÖT

Makramee -kurssi, Nikkilä

1142104 kevät
Nikkilän opistotalo taideluokka
Ti 18.00-19.30, La ja su 10.00-15.30
6.4.2021-11.4.2021, 28,00 €
Hanna-Kaisa Varpio-Tikka

Solmeile kotiin ja asusteiksi kauniita makrame-töitä, esim. seinätekstiilejä, amppeleita, tyy-nyjä tai vöitä. Opit perussolmut ja niiden muun-nelmia, harjoittelemme mallien soveltamista eri paksuisille langoille ja menekin laskemista. Infokerralla saat ideoita ja ohjeita mallinsuun-nitteluun sekä tietoa tarvittavista työvälineistä ja materiaaleista. Joitakin materiaaleja on ostet-tavissa myös opettajalta.

Kehrurkurssi, Martinkylä

1142141 syksy
Mårtensby opistotalo, liikuntatila
La ja su 10.00-15.30
24.10.2020-25.10.2020, 24,00 €
Kirsi Kostamo

Kaikki lähtee langasta ja lankaa syntyy kehräämällä. Tule opettelemaan villan karstausta, kehräämistä ja kertaamista värttinällä ja rukil-la. Halutessasi voit kokeilla myös koirankarvan kehräämistä. Et tarvitse omia materiaaleja tai välineitä, mutta ota mukaan työskentelyn sujuvoittamiseksi, jos sinulla niitä on. Ennen kurssia saat vielä lisäinfoa. Opettajalla on tarvikkeita lainattavissa ja materiaalia myynnissä. Tarvike-maksu 10 euroa maksetaan opettajalle.

Kehräyksen alkeet 1, Värttinäkehräys, Martinkylä

1142142 kevät
Mårtensby opistotalo, liikuntatila
La ja su 10.00-15.30
23.1.2021-24.1.2021, 24,00 €
Johanna Hellström

Opetellaan karstaamaan tilavillaa kehräyskuntoon. Opetellaan kehräys värttinää käyttäen. Kurssin tavoite on valmistaa kaksisäikeistä lankaa tilavillasta. Omia välineitä ei tarvitse kurssille. Opettajalta voi lainata tai ostaa välineitä (värttinöitä). Kurssimaksuun sisältyy pieni määrä villaa, villaa voi myös ostaa opettajalta. Ota mukaan esiliina vaatteiden suojaksi ja hengityssuojain jos olet herkkä villapölylle. Omia välineitä ja materiaaleja saa ottaa kurssille mukaan. Materiaalimak-su määräytyy sen mukaan mitä haluaa tehdä. (Värttinä ja työstövalmiita villoja maksaa n. 30e)

Kehräyksen alkeet 2, Rukilla kehräys, Martinkylä

1142143 kevät
Mårtensby opistotalo, liikuntatila
La ja su 10.00-15.30
13.2.2021-14.2.2021, 24,00 €
Johanna Hellström

Opetellaan karstaamaan tilavillaa kehräyskuntoon. Opetellaan kehräys rukkia käyttäen. Kurs-sin tavoite on valmistaa kaksisäikeistä lankaa tilavillasta. Omia välineitä ei tarvitse kurssille. Opettajalta voi lainata tai ostaa välineitä. Kurs-simaksuun sisältyy pieni määrä villaa, villaa voi myös ostaa opettajalta. Ota mukaan esiliina vaatteiden suojaksi ja hengityssuojain jos olet herkkä villapölylle. Oman rukin ja materiaale-ja saa ottaa kurssille mukaan. Materiaalimak-su määräytyy sen mukaan mitä haluaa tehdä.

Villaoppi luento ja työpaja, syksy, Nikkilä

1142144
Nikkilän opistotalo taideluokka
La ja su 10.00-15.30
3.10.2020-4.10.2020, 24,00 €
Johanna Hellström

Syvennymme tilavillan työstöön kehräys ja huovutus käyttöön. Pesu, värjäys karstausta ja kampausta. Värjäämme pienen määrän villaa luon-nonväreillä. Tutkimme erilaatuisia eläinkuituja (lammas), opimme tunnistamaan villojen käyt-tötarkoitukset ja niiden työstötavat. Tutustum-me myös sekoitevillan valmistukseen ja muihin eläinkuituihin, jotka soveltuvat kehräykseen ja





huovutukseen. Ota kurssille mukaan muistiinpanovälineet, esiliina vaatteiden suojaksi, hengityssuojain jos olet herkkä villapölylle sekä kumi-hanskat. Luento ja työpaja materiaalit sisältyvät kurssin hintaan. Opettajalta voi ostaa villoja.

Puikkopiiri / Sticka och virka, Söderkulla

1142302 syksy / höst / 1142303 kevät / vår

Söderkulla bibliotek - kirjasto

Ma / Mån 17.30-20.00

7.9.2020-23.11.2020, 23,00 €

18.1.2021-12.4.2021, 23,00 €

Susanne Nybäck

Puikkopiirissä opitaan erilaisia neule- ja virkkaustekniikoita. Jokainen voi myös neulaa tai virkata omaa työtään ja voimme yhdessä miettiä eteen tulevia ongelmia. Parittomilla viikoilla. Vi lär oss olika stiknings- och virkningstekniker. Var och en kan också sticka eller virka sina egna arbeten. Eventuella motgångar försöker vi lösa tillsammans. Varannan vecka.

Nypläys / Knyppling, Nikkilä / Nickby

1142310 syksy / höst / 1142311 kevät / vår

Sikala lasi ja maalaus / Svingården glas och målning

Ke / Ons 18.00-20.30

9.9.2020-25.11.2020, 36,00 €

13.1.2021-31.3.2021, 36,00 €

Vivan Rosenström

Opitaan väli- ja reunapitsit, korut, kukat sekä pienet ja isot liinat, lisäksi kauluksia, tauluja ja kortteja. Ota mukaan kankaalla päällystetty n. 5 cm paksu styrox-levy 60x60 cm tai solumuovilevy ja nuppineuloja. Sekä aloittelijoille että kokeneille nyplääjille.

Både nybörjare och längre hunna knypplare välkomnas. Kant- och mellanspetsar, dukar, blommor, kragar, kassar, tavlor och kort är exempel på vad man kan åstadkomma genom knyppling. Medtag knappnålar och cellplastskiva eller tygkladd styroxskiva 5 cm tjock 60x60 cm.

Käsityökahvila / Stick-café, Nikkilä / Nickby

1142312 syksy / höst / 1142313 kevät / vår

Nikkilän opistotalo / Nickby institutthuset, Yleisluokka

Ke / Ons 14.30-16.00

9.9.2020-25.11.2020, 24,00 €

20.1.2021-7.4.2021, 24,00 €

Pirjo Pentti

Käsityökahvila kokoontuu Nikkilän Opistotalolla. Tutustutaan uusiin neule- ja virkkausideoihin tai ommellaan ompelukoneella, on myös mahdollista kutoa pöytä kangaspuilla. Ensimmäisellä kerralla suunnitellaan yhdessä syksyn vierailut. Vi samlas i Nickby institutthuset. Vi bekantar oss med nya stick- och virkningsidéer. Man kan också sy med symaskin, Man kan också väva med bordsvävstol. Första gång planerar vi höstens program.

Köesityöt ja merimiesmatot, Nikkilä

1143101 kevät

Nikkilän opistotalo taideluokka

Pe 18.00-19.30, La ja Su 10.00-15.30

19.3.2021-28.3.2021, 28,00 €

Hanna-Kaisa Varpio-Tikka

Puno ja solmi köysistä ja naruista esimerkiksi mattoja, pannunalusia, lepuuttajia, riippukeinu tai avaimenperiä. Harjoittelemme kurssilla myös perussolmujen, pleissausten ja rihmosten tekemistä. Infokerralla saat ideoita ja ohjeita työn suunnitteluun sekä tietoa tarvittavista työvälineistä ja materiaaleista. Joitakin materiaaleja on ostettavissa myös opettajalta. Ensimmäinen kerta pe 19.3. on teoriaa ja viikonloppuna 27.-28.3. työskennellään.

KORUT / SMYCKEN

Askartelumassailu, Nikkilä

1144100 syksy

Nikkilän opistotalo taideluokka

Pe 18.00-20.30 La 10.00-14.15

20.11.2020-21.11.2020, 20,00 €

Ritva Sirjala

Tehdään askartelumassasta muotoilemalla pieniä asioita esim. nukkekotiin tai koruja varten. Ota mukaan haluamasi väristä massaa (fimo, premo), sekä välineitä muotoiluun varten, jos sellaisia on. Myös korupiikkejä ym. osia voi ottaa mukaan tai ostaa opettajalta. Massa kovetetaan uunissa. Koruihin voi yhdistää myös valmiita osia, kuten hopea- tai lasihelmiä.

Hopeakorukurssi A / Smyckessmide A

1144300 Syksy / höst / 1144301 kevät / vår

Aurum Porvoo / i Borgå

Ke / Ons 18.00-21.15

9.9.2020-2.12.2020, 48,00 €

20.1.2021-28.4.2021, 58,00 €

Ester Nurminen

Valmistamme yksinkertaisia hopeakoruja ja opimme samalla käyttämään tärkeimpiä kulta-sepäntyökaluja. Sekä aloittelijoille että pidemmälle ehtineille. Verstasmaksu 2,50 €/kerta + tarvikemaksu 1,50 €/g. Parittomat viikot. Vi tillverkar enkla smycken i silver och lär oss samtidigt använda de viktigaste guldsmidsverktygen. Både för nybörjare och längre hunna. Verkstadsavgift 2,50 €/gång + materialavgift 1,50 €/g tillkommer. Varannan onsdag.

Hopeakorukurssi B / Smyckessmide B

1144302 syksy / höst / 1144303 kevät / vår

Aurum i Porvoo / Borgå

Ke / Ons 18.00-21.15

16.9.2020-9.12.2020, 48,00 €

13.1.2021-21.4.2021, 58,00 €

Ester Nurminen

Valmistamme yksinkertaisia hopeakoruja ja opimme samalla käyttämään tärkeimpiä kulta-sepäntyökaluja. Sekä aloittelijoille että pidemmälle ehtineille. Verstasmaksu 2,50 €/kerta + tarvikemaksu 1,50 €/g . 7 kert. Joka toinen vko, parillinen vko. Vi tillverkar enkla smycken i silver och lär oss samtidigt använda de viktigaste guldsmidsverktygen. Både för nybörjare och längre hunna. Undervisningsspråk finska. 7 ggr. Verkstadsavgift 2,50 €/gång + materialavgift 0,7 €/g. Varannan onsdag.

LASITYÖT / GLASARBETEN

Tiffanytekniikka ja lasin sulatus / Tiffanyteknik och glassmältning, Nikkilä / Nickby

1145300 syksy / höst / 1145301 kevät / höst

Sikala lasi ja maalaus / Svingården glas och målning

Ma / Mån 17.45-21.00

7.9.2020-23.11.2020, 48,00 €

11.1.2021-29.3.2021, 48,00 €

Lilly Karlsson

Lasitöitä tiffanytekniikalla sekä /tai lasin sulatusmenetelmällä. Ota mukaan omat erikoistyövälineet sekä omaa Bullseye-sulatuslasia. Tarvittaessa lisätietoa ohjaajalta. Sulatusmaksu 10 - 20 €/sulatus.

Glasföremål med tiffanyteknik och/eller genom glassmältning. Egna specialverktyg + eget Bullseye-smältglas medtages. Vid behov närmare information av kursledaren. Glassmältningsavgift 10-20 €/smältning.

VERHOILU / MÖBELTAPETSERING

Huonekalujen verhoilu, ma iltakurssi / Möbelpetsering mån kvällskurs

1150300 syksy / höst / 1150301 kevät / vår

Mårtensby opistotalo verhoilu / Mårtensby institutthuset möbelrenovering

Ma / Mån 18.00-21.15

7.9.2020-23.11.2020, 78,00€

18.1.2021-12.4.2021, 78,00€

Huonekalujen verhoilu, ma päiväkurssi / Möbelpetsering mån dagskurs

1150302 syksy / höst / 1150303 kevät / vår

Mårtensby opistotalo verhoilu - Mårtensby institutthuset möbelrenovering

Ma / Mån 14.30-17.45

7.9.2020-23.11.2020, 78,00€

18.1.2021-12.4.2021, 78,00€

Huonekalujen verhoilu, ti päiväkurssi / Möbelrenovering, ti dagskurs

1150304 syksy / höst

Mårtensby opistotalo verhoilu / Mårtensby institutthuset möbelrenovering

Ti / Tis 10.00-13.15

8.9.2020-24.11.2020, 78,00€

19.1.2021-6.4.2021, 78,00€

Catarina Andersson

Kurssilla oppilas verhoilee ja kunnostaa oman tuolinsa (ei sohvia). Tuolin tyylin mukaisesti käytetään joko vaahtomuovia tai perinteisiä materiaaleja - myös joustintyöt. Aloittelijalle suositellaan pienimuotoista työtä, kuten keittiön tuolin istuimet tai rahi. Suurten huonekalujen kuten sohvien kunnostus ei ole mahdollista tilanpuutteen vuoksi. Välinevuokra/pientarvikemaksu 5€ maksetaan opettajalle 1. kerralla. Työhön tarvittaviin materiaalihankintoihin saat ohjeet opettajalta.

Enkel möbelrenovering och tapetsering för hemmabruk. Renovering av stora möbler ej möjlig på grund av utrymmesbrist, så som t ex soffor. Verktygshyresavg. 5 € betalas åt läraren.

Huonekalujen verhoilu, viikonloppukurssi / Möbelrenovering, veckoslut

1150307 syksy / höst / 1150308 kevät / vår

Mårtensby opistotalo verhoilu / Mårtensby institutthuset möbelrenovering

La / Lör ja/och Su / Sön 10.00-16.00

21.11.2020-22.11.2020, 58,00 €

30.1.2021-31.1.2021, 58,00 €

Catarina Andersson





Tehokurssi keskeneräisille verhoilutöille tai tehokas aloitus tuolin verhoilun ja kunnostuksen parissa. Välinevuokra/pientarvikemaksu 5€ maksetaan opettajalle, peritään tarpeen mukaan tuolikohtaisesti.

Intensivkurs i möbelenovering och tapetsering för dina halvfärdiga möbler eller en effektiv borjan till möbelenovering. Verktygshyresavg. 5 € betalas åt läraren.

PUU- JA METALLITYÖT / TRÄ- OCH METALL-SLÖJD

Omin käsin puusta ja metallista, Söderkulla

1160100 syksy / 1160101 kevät
Sipoonlahden koulu
Ti 17.30-20.45
8.9.2020-24.11.2020, 52,00 €
12.1.2021-30.3.2021, 52,00 €
Jani Huhtakallio

Valmistetaan ja kunnostetaan erilaisia käyttöesineitä. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että harrastajille. Jos alaikäinen osallistuu kurssille, hänellä pitää olla vanhempi mukana kurssilla. Valmistetaan ja kunnostetaan erilaisia käyttöesineitä. Kurssi sopii aloittelijoille sekä harrastajille. Jos kurssilainen on alaikäinen, pitää huoltajan myös osallistua kurssille.

Omin käsin puusta ja metallista, Ryhmä 2, Söderkulla

1160105 syksy / 1160106 kevät
Sipoonlahden koulu
To 17.30-20.45
10.9.2020-26.11.2020, 52,00 €
14.1.2021-8.4.2021, 52,00 €
Karri Hypén

Kurssilla paneudutaan erilaisiin puu- ja metallityövälineisiin sekä työstökoneisiin ryhmän oman kiinnostuksen mukaan. Voit valmistaa kurssilla omia käyttöesineitä tai korjata vanhoja. Kurssi soveltuu kaikille, eikä aiempaa teknistä osaamista tarvita. Jos kurssille osallistuu alaikäinen, pitää huoltajan myös osallistua kurssille.

Puutyö / träslöjd, Nikkilä / Nickby

1160302 syksy/höst / 1160303 kevät/vår
Leppäns koulu
Ke / Ons 18.00-21.15
9.9.2020-25.11.2020, 48,00 €
13.1.2021-31.3.2021, 48,00 €
Christer Bergholm

Suunnitellaan ja valmistetaan uusia kalusteita, entisöidään vanhoja. Planera och tillverka nya möbler och renovera gamla.

Tee oma puukko / Gör din kniv själv, Nikkilä / Nickby

1160380 syksy/höst / 1160381 kevät/vår
Nikkilän Sydän Tekninen luokka D129
To / Tor 18.00-21.15
10.9.2020-26.11.2020, 48,00 €
14.1.2021-8.4.2021, 48,00 €
Isak Poutanen

Kurssin päämääränä on valmistaa käyttöpuukko. Kurssilla opitaan puukon valmiustuksen eri työvaiheet: terän viimeistely, helojen istutus ja kahvan muotoilu sekä tupen ompelu. Kurssilla opitaan puukonvalmistuksessa käytettävien puuntyöstökoneiden käyttö. Kurssilla käydään tutustumassa (kevällä) puukonterän valmistukseen sepänpajalla. Materiaalimaksu n. 50 €. Kursens målsättning är att göra en brukskniv. Kursen ger dig grundkunskaperna och arbetsmomenten i knivslöjd: polering av blad, inpassning av beslag, utformning av skafet och sömnad i läder. Vi arbetar med träbearbetningsmaskiner som kan användas vid knivtillverkning. Materialkostnader ca 50 € tillkommer.

JOULUKURSSIT / JULKURSER

Joulutyöpaja / Julverkstad

1180304
Nikkilän opistotalo/Nickby institutthuset
La / Lör 11.00-14.00
28.11.2020, 15,00 €
Pirjo Pentti, Joanna Kopra

Joulun työpajoissa voit osallistua mm. 1. sytykeruusuun tekoon (materiaalin saat opistolta, mutta voit myös tuoda kynttilänpätkiä tai munakennoja mukanaasi). 2. voit tehdä pieniä huovutustöitä (materiaalimaksu ohjaajalle). 3. Voit myös valmistaa decoupage-tekniikalla esim. lahjarasioita. Ota mukaan päällystettäviä esineitä sekä lautasliinoja/paperia/kirjan sivuja. 4. Tee mehiläisvahaliina, vaihtoehto tuorekermulle. Ota mukaan pestyä puuvillakangasta. Mehiläisvahaa voit ostaa opettajalta. Samaan aikaan käsityötori opistotalolla. Julverkstäder. 1. Tändrosor (material ingår i priset men du kan också ta med egna ljusstumpar

och äggkartonger). 2. Du kan göra små tovningsarbeten. Material kan köpas av läraren. 3. Decoupage (servett-teknik), du kan belägga t.ex. presentaskar med papper och limlack. Ta med egna askar eller andra föremål och servetter/papper/gamla boksidor. 4. Bivaxdukar, ett alternativ till plastfilm. Ta med tvättat bomullstyg. Bivax kan köpas från läraren. Samtidigt handarbetstorg på institutthuset.

Kynttiläkurssi / Ljusstöpning

1180310 syksy/höst
Nikkilän opistotalo/Nickby institutthuset taide-
luokka/konstklassen
Ti / tis ja/och ke/ons 17.30-20.45
1.12.2020-2.12.2020, 24,00 €
Pirjo Pentti

Tehdään kynttilöitä muottiin valamalla. Voit ottaa omia muotteja mukaan. Opettajalta voi ostaa tarvittavan materiaalin. Voit ottaa mukaan myös vanhoja kynttilänpätkiä. Ota mukaan suojavaatus. Vi gjuter ljus i form. Tag gärna egna gjutformar med. Materialkostnader tillkommer och betalas till läraren. Du kan också ta med dig egna ljusstumpar. Ta med dig skyddskläder.

Syksyn käsityötori

1198303
Nikkilän opistotalo/Nickby institutthuset, liikuntatila/gymnastikutrymme
La 10.00-14.00
28.11.2020, 15,00 €

Käsityötorilla voi myydä erilaisia käsityötarvikkeita tai valmiita töitä. Hintaan sisältyy oma myyntipöytä. Lisätietoa: pirjo.pentti@sipoo.fi

VÄRJÄYS

Ekoprint, Nikkilä

1198304 syksy
Nikkilän opistotalo taide-
luokka
Ti ja pe 17.30-19.45, La ja su 10.00-15.00
25.8.2020-30.8.2020, 45,00 €
Kirsi Kostamo

Kurssilla värjätään kankaita niin, että luonnonmateriaalit asetellaan värjättävien materiaalien päälle. Sitten kankaat käärätään nyyteiksi, jotka höyrytetään värin kiinnittämiseksi. Kankaat ja langat esipuretetaan soijamaidolla tai etikalla. Värjäykseen soveltuvat niin villa ja silkki kuin puuvilla ja pellavakin. Kurssin hintaan sisältyy puretusaineita. INFO-kerralla perehdytään puuvillan ja pellavan esipurettukseen, sekä sovitaan materiaalihankinnoista.

Luonnosta värit langoille, Nikkilä

1198305 syksy
Nikkilän opistotalo taide-
luokka
Pe 17.30-20.15 La 10.00-15.00,
4.9.2020-12.9.2020, 36,00 €
Sirkka Soinio-Myllynen

Tutustutaan luonnosta saataviin väriaineisiin. Värjätään kudonta- ja neuletoihin sopivia villalankoja kasveista saatavilla luonnonväreillä. Pe 4.9. tutustutaan luonnonväriin ja työtapoihin teoriassa. Sovitaan yhteisesti kerättävät kasvit. Pe 11.9.: valmistellaan langat värjäykseen, puretus ja väriaineiden käsittely. La 12.9. keskitytään värjäämään lankoja. Lankojen jälkikäsittely.

ILMOITTAUTUMINEN

Vesiliikunta ja liikunta alkaen keskiviikkona 19.8.2020 klo 12.00. Kaikki muut kurssit alkaen torstaina 20.8.2020 klo 12.00.

ANMÄLNING

Vattengymnastik och gymnastik fr.o.m. onsdag 19.8.2020 klo 12.00. Övriga kurser fr.o.m. torsdag 20.8.2020 klo 12.00.

Pidätämme oikeuden kurssi- ja hintamuutoksiin. Vi förbehåller oss rätten till kurs- och prisändringar.

**Paperilaskuihin
lisätään laskutuslisä
3,50 € / Vi fakturerar
3,50 € för
pappersfakturan**

Suomen kielen keskustelukurssi Nikkilä, syksy/kevät
1201104

Nikkilän Sydän/Nickby Hjärta Teoria C104
Ti 16.00 - 17.30
8.9.2020 - 24.11.2020, 12.1.2021 - 30.3.2021, 66,00 €
Antti Tapaninaho

Tällä kurssilla pääpaino on puhekielessä. Joka tunnilla käsitellään tiettyä aihetta (esimerkiksi työ, koulutus, matkailu, ruoka) Sopii suomea vähintään 2 vuotta opiskelleille. Opettajan oma materiaali. Opettajan tekstejä. HUOM! Ilmoittautuminen syksyllä = paikka keväälle.

Suomi 1, syksy/kevät, Nikkilä
1201105

Nikkilän Sydän/Nickby Hjärta Teoria C104
Ti 17.45 - 19.15
8.9.2020 - 24.11.2020, 12.1.2021 - 30.3.2021, 66,00 €
Antti Tapaninaho

Harjoitellaan suomen kielen alkeita ja jaetaan tietoa suomalaisesta yhteiskunnasta ja kulttuurista. Oppikirja: Suomen mestari 1, vanha painos. HUOM! Ilmoittautuminen syksyllä = paikka keväälle.

Opetushallitus on myöntänyt Sipoon opistolle opintoseteli hankerahoitusta. Näillä katamme osan suomen kielen alkeiskurssin Suomi 1 kurssihinnasta hankerahoituksella. Lisäksi senioreille suunnatut kevään 2021 Digikahvilat ovat opiskelijoille maksuttomia.

Utbildningsstyrelsen har beviljat studiesedlar till Sibbo institutet. Med dessa studiesedlar bekostar vi en del av kursavgiften för nybörjarkursen i finska Suomi 1. Därtill är vårens 2021 Digikaféer, som är riktade till seniorer, avgiftsfria

Suomi 2, syksy/kevät, Nikkilä

1201106
Nikkilän Sydän/Nickby Hjärta Teoria C104
Ti 19.30 - 21.00
8.9.2020 - 24.11.2020, 12.1.2021 - 30.3.2021, 66,00 €
Antti Tapaninaho

Jatkamme suomen kielen opiskelua aihepiireinä vapaa-aika, harrastukset, työ, matkailu ja juhlapäivät. Sopii suomea 1-2 vuotta opiskelleille. Oppikirja: Suomen mestari 2. Opettajan tekstejä. HUOM! Ilmoittautuminen syksyllä = paikka keväälle.

RUOTSI/SVENSKA**Ruotsin alkeiskurssi, Söderkulla syksy/kevät**
1202101

Sipoonlahden koulu
Ma 17.30 - 19.00
7.9.2020 - 23.11.2020, 11.1.2021 - 29.3.2021, 66,00 €
Hanna Fridolfsson
Kurssi sinulle, joka haluat oppia tai olet joskus osannut. Otetaan ihan alusta ja aloitetaan varovasti tempoa mukauttaen. Oppikirja ilmoitetaan ennen kurssin alkamista. Ei vko 42. HUOM! Ilmoittautuminen syksyllä = paikka keväälle.

Ruotsin jatko: keskustelukurssi, Söderkulla syksy/kevät
1202102

Sipoonlahden koulu
Ma 19.10 - 20.40
7.9.2020 - 23.11.2020, 11.1.2021 - 29.3.2021, 66,00 €
Hanna Fridolfsson

Helppo jatkokurssi joka on tarkoitettu esimerkiksi niille, jotka peruskoulussa ovat suorittaneet toisen kotimaisen kielen oppimäärän. Kerrataan perusasioita ja rohkaistaan puhumaan. Kurssin aikana kartutetaan ruotsinkieltä keskustelemalla eri teema-alueita. Oppikirja ilmoitetaan ennen kurssin alkamista.. HUOM! Ilmoittautuminen syksyllä = Paikka keväälle.

Roligt på svenska! Nikkilä syksy/kevät

1202106
Nikkilän opistotalo/Nickby instituthus Yleisluokka
Ma 17.00 - 17.45
7.9.2020 - 23.11.2020, 11.1.2021 - 29.3.2021, 66,00 €
Theresa Laurikka

Erilainen kielikurssi sinulle, joka osaat vähän ruotsia, mutta et uskalla puhua. Unohda kirjat ja kielioppi, tule pitämään hauskaa ruotsiksi. Teemme erilaisia luovia ja hauskoja harjoituksia yhdessä ruotsiksi. Tunnelma on salliva ja positiivinen, ei haittaa jos sanot väärin, teet virheitä, tärkeintä on että saat harjoitella ruotsin puhumista. Saat oppia tuntemaan uusia ihmisiä ja pitää hauskaa! Tervetuloa erilaiselle kielikurssille - ilman kirjoja, ilman vaatimuksia! HUOM! Ilmoittautuminen syksyllä = paikka keväälle.

ENGLANTI/ENGELSKA**Englanti 4. päiväkurssi, syksy/kevät Söderkulla**
1203112

Opintien palvelupiste/Lärdomsvägens serviceställe
Ma 13.00 - 14.30
7.9.2020 - 23.11.2020, 11.1.2021 - 29.3.2021, 66,00 €
Sirkka Leskinen

Harjoitellaan ja kerrataan suullisesti ja kirjallisesti kielen keskeisiä perusasioita. Paljon keskustelua monipuolisista aiheista pareittain ja ryhmänä. Tärkeää on oppia puhumaan englantia pelkäämättä kielioppivirheitä. HUOM! Ilmoittautuminen syksyllä = paikka keväälle.

Business English for Adults, syksy/kevät Nikkilä
1203115

Nikkilän Sydän/Nickby Hjärta Teoria C104
To 18.30 - 20.00
10.9.2020 - 26.11.2020, 14.1.2021 - 8.4.2021, 66,00 €
Sonia Jain

Harjoitellaan työelämän englanninkielen sanastoa ja puhetilanteita. Kurssi antaa valmiudet sujuvaan ja selkeään englanninkieliseen työskentelyyn. (jatkotaso). Oppikirja: Jackpot: Making the Most of Business English, Sanoma Pro/ WSOY materiaali: Stepping Stones 1, CD:t, opettajan tekstejä. HUOM! Ilmoittautuminen syksyllä = paikka keväälle.

Engelska för daglediga, höst och vår Söderkulla
1203205

Opintien palvelupiste/Lärdomsvägens serviceställe
Tor 13.00 - 14.30
10.9.2020 - 26.11.2020, 14.1.2021 - 8.4.2021, 66,00 €
Sirkka Leskinen

Fortsättningskurs för dig som har baskunskaper i engelska. Vi lär oss språket med mångsidiga, mest muntliga övningar. Vi repeterar. Vi samtalar med varandra parvis och i små grupper. Studiematerial: John and Liz Soars, New Headway. Pre-Intermediate Student's book, CD:n, lärarens material. Ingen undervisning 1.4.2021 OBS! Anmälan på hösten = plats även på våren

English conversation, syksy/kevät, Nikkilä / English conversation, höst/vår, Nickby
1203300

Nikkilän Sydän/Nickby Hjärta Teoria C103
Ke / Ons 17.30 - 19.00
9.9.2020 - 25.11.2020, 20.1.2021 - 7.4.2021, 66,00 €
Colum Mac Oireachtaigh

Small talk: Come and practice your English-speaking skills, even if they are not so good, you will improve fast. We have discussions, based on current events, newspaper and magazine articles and also everyday interests and hobbies. Opettajan oma materiaali. Tervetuloa! HUOM! Ilmoittautuminen syksyllä = kurssipaikka keväälle. / Välkommen! Lärarens eget material. OBS! Anmälan på hösten = plats även på våren.

SAKSA/TYSKA**Diskussionsclub Deutsch, syksy/kevät Nikkilä / Diskussionsclub Deutsch, höst/vår Nickby**
1204302

Nikkilän Sydän/Nickby Hjärta Teoria C104
To / Tor 17.00 - 18.30
10.9.2020 - 26.11.2020, 14.1.2021 - 9.4.2021, 66,00 €
Language Trainer Nina Rauhio

Wir diskutieren über Aktuelles, Kurioses und Interessantes aus Deutschland und der Welt. Ein Kurs für Leute mit guten Vorkenntnissen, die gern mit der deutschen Sprache arbeiten und den Austausch über eine Vielzahl von Themen suchen. Opettajan omat materiaalit. HUOM! Ilmoittautuminen syksyllä = paikka keväälle. / Opettajan omat materiaalit. OBS! Anmälan på hösten = plats även på våren.

RANSKA/FRANSKA**Ranska 1, syksy/kevät Söderkulla**
1205300

Sipoonlahden koulu
Ke 16.00 - 17.30



9.9.2020 - 25.11.2020, 13.1.2021 - 31.3.2021, 66,00 €
Antti Tapaninaho

Kurssilla harjoitellaan ranskan kielen keskeisiä perusrakenteita ja -sanastoa sekä aloittelijalle tärkeitä käytännön kielenkäyttötilanteita. Pääpaino matkailijan kielenkäyttötilanteissa. Lisäksi kurssilla keskustellaan ranskalaisesta kulttuurista ja jaetaan kokemuksia Ranskassa ja ranskan-kielisissä maissa matkustamisesta. Oppimateriaali Chez Olivier 1. HUOM! Ilmoittautuminen syksyllä = paikka keväälle.

Ranska 2, syksy/kevät Söderkulla 1205302

Sipoonlahden koulu
Ke 17.45 - 19.15

9.9.2020 - 25.11.2020, 13.1.2021 - 31.3.2021, 66,00 €
Antti Tapaninaho

Kurssilla syvennetään ranskan kielen alkeita. Opit selviytymään erilaisissa matkailutilanteissa. Sopii ranskaa noin vuoden opiskelleille. Oppikirja: Chez Olivier 1, kpl 8-> HUOM! Ilmoittautuminen syksyllä = paikka keväälle.

VENÄJÄ/RYSKA

PORA 1 Venäjän alkeet syksy/kevät, Nikkilä / PORA 1 Elementärkurs i ryska höst/vår, Nickby 1206301

Nikkilän Sydän/Nickby Hjärta Teoria C104
Ma / Mån 17.30 - 19.00

14.9.2020 - 30.11.2020, 11.1.2021 - 29.3.2021, 66,00 €
Kaarina Nazarenko

Tutustutaan elämänmenoon Venäjällä eurooppalaisella taitotasolla A1 (alkeistaso). Oppikirja: Pora! 1 (Jegorenkov, Piispanen), Otava. HUOM! Ilmoittautuminen syksyllä = kurssipaikka keväälle. Vi tar del av livet i Ryssland på europeisk färdighetsnivå A1 (grundnivå). Lärobok: Pora! 1 (Jegorenkov, Piispanen), Otava. OBS! Anmälan på hösten = plats även på våren.

PORA 2-2, Venäjän jatkokurssi syksy/kevät, Nikkilä / PORA 2-2, Fortsättningskurs i ryska höst/vår, Nickby 1206302

Nikkilän Sydän/Nickby Hjärta Teoria C104
Ke / Ons 17.30 - 19.00

16.9.2020 - 2.12.2020, 13.1.2021 - 31.3.2021, 66,00 €
Kaarina Nazarenko

Tutustutaan elämänmenoon Venäjällä eurooppalaisella taitotasolla A2. Oppikirja Pora! 2 kappaleesta 4. (Jegorenkov, Piispanen), Otava. HUOM! Ilmoittautuminen syksyllä = paikka keväälle.

Vi tar del av livet i Ryssland på europeisk färdighetsnivå A2. Lärobok: Pora! 2 från stycke 4. (Jegorenkov, Piispanen), Otava. OBS! Anmälan på hösten = plats även på våren.

ESPANJA/SPANSKA

Club Español, keskustelukurssi syksy/kevät Nikkilä / Club Español, diskussionkurs höst/vår Nickby 1207304

Lukkarin koulu B1
Ma / Mån 17.15-18.45

7.9.2020 - 23.11.2020, 11.1.2021 - 5.4.2021, 66,00 €
Ricardo Parada

Tavoitteena on laajentaa sanavarastoa ja syventää kielitaitoa sekä kykyä ilmaista mielipiteitä eri aihepiireistä. Opettajan oma materiaali. HUOM! Ilmoittautuminen syksyllä = paikka keväälle. Fördjupande kurs. Lärarens eget material. Spanska texter, konversation, vardagsuttryck och grammatik. OBS! Anmälan på hösten = plats även på våren.

Español intermedio nivel 2, syksy/kevät Söderkulla / Español intermedio nivel 2, höst/vår Söderkulla 1207308

Sipoonlahden koulu
Ke / Ons 19.00-20.30

9.9.2020 - 25.11.2020, 13.1.2021 - 31.3.2021, 66,00 €
Ricardo Parada

Espanjan jatkokurssi. Oppikirja: Español Uno kpl 6 + opettajan oma materiaali. (Finn Lectura ISBN: 9789517925280) Kontturi, Kuokkanen-Kekki, Palmujoki. HUOM! Ilmoittautuminen syksyllä = paikka keväälle.

Spanska fortsättningskurs. Kursbok: Español Uno st 6-> + lärarens eget material. (Finn Lectura ISBN: 9789517925280) Kontturi, Kuokkanen-Kekki, Palmujoki. OBS! Anmälan på hösten = plats även på våren.

Espanol elemental nivel 1, syksy/kevät Söderkulla / Espanol elemental nivel 1, höst/vår Söderkulla 1207312

Sipoonlahden koulu
Ke / Ons 17.30-19.00

9.9.2020 - 25.11.2020, 13.1.2021 - 31.3.2021, 66,00 €
Ricardo Parada

Espanjan jatkokurssi. Oppikirja: Español Uno kpl 15-> + opettajan oma materiaali. (Finn Lectura ISBN: 9789517925280) Kontturi, Kuokkanen-Kekki, Palmujoki HUOM! Ilmoittautuminen syksyllä = paikka keväälle.

Spanska fortsättningskurs. Kursbok: Español Uno kpl 15-> + lärarens eget material. (Finn Lectura ISBN: 9789517925280) Kontturi, Kuokkanen-Kekki, Palmujoki OBS! Anmälan på hösten = plats även på våren.

ITALIA/ITALIENSKA

Italia 1 syksy/kevät, Söderkulla 1208100

Sipoonlahden koulu
Ma 16.30 - 18.00

7.9.2020 - 23.11.2020, 11.1.2021 - 29.3.2021, 66,00 €
Antti Tapaninaho

Italian alkeiskurssilla opettelemme arkipäivän kielenkäyttöä ja harjoittelemme peruskielioppia. Lisäksi kurssilla keskustellaan italialaisesta kulttuurista ja jaetaan kokemuksia Italiassa matkustamisesta. Oppikirja: Si parte! 1. HUOM! Ilmoittautuminen syksyllä = paikka keväälle.

Italian keskustelukurssi, syksy/kevät Söderkulla 1208104

Sipoonlahden koulu
Ke 19.30 - 21.00

9.9.2020 - 25.11.2020, 13.1.2021 - 31.3.2021, 66,00 €
Antti Tapaninaho

Jatkamme tutustumista Italian kulttuuriin ja laajennamme sanavarastoa. Aihepiireinä mm. taide, musiikki, ympäristö, kirjallisuus ja elokuva. Sopii italiaa noin 5 vuotta opiskelleille. Oppikirja: Italiano per passione. HUOM! Ilmoittautuminen syksyllä = paikka keväälle.

Italia 3, syksy/kevät, Söderkulla 1208105

Sipoonlahden koulu
Ma 18.15 - 19.45

7.9.2020 - 23.11.2020, 11.1.2021 - 29.3.2021, 66,00 €
Antti Tapaninaho

Jatkamme tutustumista Italian kiinnostavaan kulttuuriin ja laajennamme sanavarastoa. Sopii noin 2 vuotta italiaa opiskelleille. Oppikirja: Bella vista 2. HUOM! Ilmoittautuminen syksyllä = paikka keväälle.

KREIKKA / GREKISKA

Kreikankielen jatkokurssi, syksy/kevät Nikkilä 1298100

Nikkilän Sydän Teoria C106
Ma 18.00 - 19.30

7.9.2020 - 23.11.2020, 11.1.2021 - 29.3.2021, 66,00 €
Evangelos Velentzas

Tällä kurssilla etenemme reippaasti ja parannamme kielen suullista taitoa, opimme kysymään ja antamaan ohjeita ja neuvoja, kertomaan kokemuksestamme, kutsumaan vieraita erilaisiin tapahtumiin. Opiskelemme oppikirjan kappaleet 3-5 (teemoina ohjeiden ja neuvojen antaminen, ajanilmauksia, kodin tavarat) ja niihin liittyvät kielioppiasiat, kuten genetiivi ja posessiivipronomini, määriä, verbien käskymuotoja ym. "Epikoinoniste ellinika 2" ja opettajan oma materiaali. (Taitotaso A2) HUOM! Ilmoittautuminen syksyllä = paikka keväälle.

Kreikankielen alkeiskurssi, syksy/kevät Nikkilä 1298102

Nikkilän Sydän Teoria C106
Ma 19.30 - 21.05

7.9.2020 - 23.11.2020, 11.1.2021 - 29.3.2021, 66,00 €
Evangelos Velentzas

Tällä kurssilla, joka on sopiva kaikille vasta-alakajille, harjoittelemme lukemista, tekstin- ja kuullunymmärtämistä, opimme matkailijalle hyödyllistä sanastoa. Kirjoitamme omia tekstejä ja opettelemme selviämään helpoista arkitilanteista harjoitellen kreikan puhumista lyhyissä keskusteluissa. Käymme läpi oppikirjan jaksot 1-3 ja niihin kuuluvaa kielioppia, kuten määräinen ja epämääräinen artikkeli, substantiivien sijat ja suvut, kellonajat ja ajan ilmaukset, numerot 10-1000, hyödyllisiä verbejä, paikan ilmaisuja ja pronomineja. Kurssin oppi- ja harjoituskirja "Ellinika A" jaksot 1-3 ja opettajan materiaali. HUOM! Ilmoittautuminen syksyllä = paikka keväälle.



Kreikkaa matkailijoille, intensiivikurssi, ke- vät Nikkilä

1298104
Nikkilän Sydän Teoria C106
Ma 18.30 - 20.00
12.4.2021 - 3.5.2021, 19,00 €
Evangelos Velentzas

Haluatko tehdä seuraavasta Kreikan matkasta-
si antoisamman? Tällä kurssilla opettelemme
matkailijoille hyödyllisiä sanoja ja sanontoja,
puhumme paljon kreikkaa, käytämme sanava-
rastoamme ja laajennamme omaamme. Osal-
listujien toiveet ja tarpeet otetaan huomioon
mahdollisimman laajasti oppisisällöissä. Tutus-
tumme myös kreikkalaiseen kulttuuriin sekä
lauluihin. Laulujen myötä opimme kieltä, har-
joittelemme ääntämistaitoa, kartutamme sa-
navarastoa ja uusia ilmaisuja. Kreikan lukutaito
tai aakkosten tuntemus helpottavat oppimista.
Taso A1-B1.

VIRO / ESTNISKIA

**Reisime Eestis - Matkustetaan Virossa, syk-
sy/kevät, Nikkilä / Reisime Eestis - Vi reser i
Estland, höst/vår, Nickby**
1298305
Nikkilän Sydän Teoria C106
To / Tor 18.00 - 19.30
17.9.2020 - 12.11.2020, 11.2.2021 - 15.4.2021, 36,00 €

Tiina Talimets-Atanga

Uudenlainen ja pidetty kaksiosainen viro-
kielen alkeiskurssi matkakielikurssin muodossa sekä
kurkistus viro-kielen ja kulttuuriin - hauskasti,
nopeasti ja tehokkaasti. Opettajan materiaalit.
Ei opetusta 1.4.2021 HUOM! Ilmoittautuminen
syksyllä = paikka myös keväälle.
En omtyckt och en ny form av språkkurs i estnis-
ka för nybörjande. Kursen är tvådelad: dels en re-
sespråkkurs, dels tar vi oss en titt på det estniska
språket och den estniska kulturen på ett roligt,
snabbt och effektivt sätt. Lärarens eget material.
Ingen undervisning 1.4.2021. OBS! Anmälan på
hösten = plats även på våren. på hösten = plats
även på våren.

**Räägime eesti keeles, puhumme viroa, syksy/
kevät, Nikkilä / Räägime eesti keeles, Vi pra-
tar estniska, höst/vår, Nickby**
1298307
Nikkilän Sydän Teoria C107
Ti / Tis 18.00 - 19.30

6.10.2020 - 10.11.2020, 30.3.2021 - 27.4.2021, 36,00 €
Tiina Talimets-Atanga

Haluatteko käyttää viroa matkoillanne? Sehän
on ihan mahdollista. Tiedän että osaatte enem-
män kuin arvaatte. Siispä puhutaan - ilman
pelkoa kaikesta Virossa ja viro-kielissä. Meillä
on takuulla hauskaa! Kurssin taso: Alkeisjatko ja
jatko. Opettajan monisteet. HUOM! Ilmoittautu-
minen syksyllä = paikka keväälle.
Vi ni använda estniska på era resor i Estland? Det
är helt möjligt. Jag vet att ni kan mer än ni tror!
Så låt oss prata - utan rädsla om allt i Estland och
det estniska språket. Vi det säkert roligt! Lärarens
eget material. Kursnivån: Nybörjarfortsättning
och fortsättning OBS! Anmälan på hösten = plats
även på våren.

TANSKA / DANSKA

**Opi tanskaa päivässä, Nikkilä syksy / Lär dig
danska på en dag, Nickby höst**
1298308
Nikkilän opistotalo/Nickby institutthuset Yleis-
luokka
La / Lör 10.00 - 14.00
10.10.2020 - 10.10.2020, 21,00 €
Johanna Toivonen

Tervetuloa tutustumaan tanskan kieleen ja tans-
kalaiseen kulttuuriin. Opettelemme selviämään
helpoista arkitilanteista, tutustumme ruotsin ja
tanskan eroihin, harjoittelemme kuullunymmär-
tämistä. Keskustelemme myös mukavia Tanskas-
ta ja tanskalaisista. Materiaalimaksu 5€. Kurssin
taso A 1. / Välkommen att bekanta dig med
det danska språket och kulturen. Vi lär oss att
klara av enkla vardagssituationer, bekantar oss
med skillnader mellan svenskan och danskan,
övar oss i att förstå språket samt diskuterar om
Danmark och danskarna. Undervisningsspråk:
danska, svenska och finska. Materialkostnaden
5€. Kursnivå A1

KULTTUURI, HISTORIA JA KIRJALLISUUS/ KULTUR, HISTORIA OCH LITTERATUR

**Kirjojen kirja - Tutustu bestselleriin!, etä-
kurssi**
1301100 syksy/ 1301101 kevät
Ti 18.30-20.00
22.9.2020-1.12.2020, 36,00 €
19.1.2021-30.3.2021, 36,00 €
Raili Tanskanen

Sipoon opistossa on tutustuttu Kirjojen Kirjaan
- Raamattuun - kolmen lukuvuoden ajan. Län-
simainen lukija Raamattua lukiessaan asettaa
yleensä sen viitekehikseksi omansa. Pakostakin
tällöin tekstin ymmärtäminen jää vajaaksi. Kurs-
silla pyrimme avaamaan Raamatun oman his-
toriallisen, kulttuurisen, kielellisen jne. taustan
merkitystä tekstin ymmärtämiselle. Käsitlem-
me valikoidusti tekstiä eri osista Raamattua mm.
evankeliumeista. Erytisryhmänä vertaukset ja
niiden ymmärtäminen. Opetuksen seuraaminen
ei edellytä aiempien vuosikurssien opetuksia,
joten se sopii hyvin myös uusille opiskelijoille.
Kurssipäivät syksyllä ovat 22.9, 6.10, 20.10, 3.11,
17.11, 1.12. Kevään kokoontumiskerrat ovat 19.1,
2.2, 16.2, 2.3, 16.3, 30.3. Kevään 2020 Extra etä-
opetuskurssin rohkaisemana kurssi toteutetaan
nyt etäkurssina Teams-sovelluksen avulla. Osal-
listijat saavat sähköpostiin linkin, jonka kautta
voivat osallistua

**Gnostilaisuus - saviruukkuihin kätkeytyä vii-
sautta, Nikkilä**
1301111 kevät
Nikkilän Sydän Teoria C108
To 18.00-19.30
4.2.2021-18.3.2021, 36,00 €
Janne Joutsenjoiki

Luentosarjassa sukellaan salaperäisenäkin
näyttävään uskonnon, gnostilaisuuden sa-
loihin. Ydinteemoja ovat gnostilaisuuden pää-
piirteet, historia, suhde muihin uskontoihin ja
kirjoituksiin, käsitys maailmasta ja ihmisestä
sekä gnostilaisuus tänään.
Luento 1: Gnostilaisuuden pääpiirteet
Luento 2: Gnostilaisuuden historia
Luento 3: Gnostilaisia käsityksiä maailmasta ja
ihmisestä
Luento 4: Gnostilaisia koulukuntia
Luento 5: Gnostilaisia kirjoituksia
Luento 6: Nykypäivän gnostilaisuus

Kulttuuripiiri, Nikkilä
1302100 syksy/ 1302101 kevät
Nikkilän Sydän Teoria C103
Ma 15.00-16.30
7.9.2020-30.11.2020, 23,00 €
18.1.2021-12.4.2021, 23,00 €
Eija Olsson

Kulttuuripiirissä tutustutaan pääasiassa Suomen
taidehistoriaan, esitellään taiteilijapareja ja -ko-
teja, sekä käydään näyttelyissä Ateneumissa ja

Sinebrychoffin taidemuseossa.

Japanilainen teeseremonia Martinkylä
1302110 syksy/ 1302111 kevät
Mårtensby opistotalo teoria
To 18.00-19.30
10.9.2020-26.11.2020, 23,00 €
14.1.2021-1.4.2021, 23,00 €
Markku Peltola

Teetaiteen eli chadon perusteet. Opitaan lähinnä
käytännön harjoitteiden kautta teeseremonian
alkeet, eli sekä vieraan rooli, että matcha-teen
valmistaminen vanhan perinteen mukaisesti.
Tutustutaan samalla muutenkin japanilaiseen
kulttuuriin taidemuodon kautta. Vetäjä on Ura-
senke-teekoulukunnan valtuuttama teeopet-
taja. Kevään kurssi on jatkoa syksyn kurssille,
mutta silloinkin voi vielä aloittaa alusta.

Luovan kirjoittamisen kurssi, Nikkilä
1302120 syksy
Nikkilän Sydän Teoria C106
Ke 17.30-19.00
9.9.2020-25.11.2020, 23,00 €
Markku Peltola

Kirjoitetaan ilman estoja tai onnistumisen pai-
neita ja avataan mahdollisia kirjoittamisen sol-
muja. Kurssilla annetaan tehtäviä ja tapaamis-
kerroilla kirjoitetaan eri tavoilla ja eri aiheista.
Palautetta ja harjoitteita myös osallistujien toi-
veiden mukaisesti. Sopii kaikille kirjoittamisesta
kiinnostuneille sekä pidemmällekin ehtineille
kirjoittajille.

Leppäkeräsiivillä, Nikkilä
1302150 syksy/ 1302151 kevät
Nikkilän opistotalo/ taideluokka
Ke 16.05-16.50
9.9.2020-25.11.2020, 12,00 €
20.1.2021-7.4.2021, 12,00 €
Minna Heikkinen

Satutunti lapsille. Opettaja piirtää ja laulaa. Lap-
set osallistuvat mukaan ja voivat piirtää yhdessä
opettajan kanssa ja myös itsekseen. Opettaja
tekee eri aiheisia satuohjelmia paljolti liittyen
luontoon ja eläimiin eri puolilta maailmaa. Lap-
set voivat kertoa myös omista kokemuksistaan
esim. kotieläimistään yms.
Huom! Samaan aikaan opistotalolla aikuisille
tarjolla zumbaa! Läraren talar även svenska.



Skagenmaalarit, Nikkilä / Skagenmålarna, Nickby

1302302 syksy/ höst
Nikkilän Sydän Teoria C106
Ti / Tis 18.00-19.30
22.9.2020, 8,00 €
Eija Olsson

Puolet luennosta suomeksi, puolet ruotsiksi. Yhteistyössä Pohjola-Nordenin kanssa. Hälften av föreläsningen på svenska, hälften på finska. I samarbete med Pohjola-Norden.

Tanskan kultakauden taiteilijat, Nikkilä / Danska guldålderns konstnärer, Nickby

1302303 vår
Nikkilän Sydän Teoria C106
Ti / Tis 18.00-19.30
26.1.2021, 8,00 €
Eija Olsson

Puolet luennosta suomeksi, puolet ruotsiksi. Yhteistyössä Pohjola-Nordenin kanssa. Hälften av föreläsningen på svenska, hälften på finska. I samarbete med Pohjola-Norden.

Lautapelit tutuiksi, Nikkilä / Bekanta dig med brädspel, Nickby

1302360 syksy/höst / 1302361 kevät/ vår
Nikkilän opistotalo/Nickby institutthuset
La / Lör 10.00-15.00, Su / Sön 10.00-15.00
7.11.2020-8.11.2020, 25,00 €
13.3.2021-14.3.2021, 25,00 €
Frej Feodoroff

Tule tutustumaan lautapeleihin! Kurssin aikana käymme läpi, opettelemme ja pelaamme sekä moderneja klassikkopelejä (mm. Carcassonne ja Menolippu) että uudempia pelejä. / Kom och bekanta dig med brädspel. Under kursen spelar vi och lär oss om både moderna klassiker (bla. Carcassonne och Menolippu) samt nyare spel.

Sukututkimuspiiri, Nikkilä / Släktforskningscirkel, Nickby

1398300 syksy/ höst / 1398301 kevät/ vår
Nikkilän Sydän Teoria C108
Ke / Ons 17.30-20.00, La / Lör 10.00-15.00
9.9.2020-18.11.2020, 39,00 €
20.1.2021-31.3.2021, 39,00 €
Ulla-Britta Talvitie

Tule matkalle omaan historiaasi! Ota mukaan se mitä suvustasi ja juuristasi jo tiedät ja tule mukaan tutkimusmatkalle omiin sukujuuriisi. Luvassa sukututkimuksen teoriaa ja käytäntöä, tiedon hakua eri lähteistä sekä tutustumme myös DNA-tutkimusten käyttöön sukututkimuksen välineenä. Kurssille ovat tervetulleita kaikki sukututkimuksesta kiinnostuneet. Yhtenä lauantaina teemme vierailun yhteisesti sovitavaan kohteeseen. Yhteisesti voidaan sopia myös muita omakustanteisia vierailukohteita kurssin aikataulun puitteissa. Ota mukaan oma kannettava tietokone. Jos sinulla ei ole, niin kysy opiston kansliasta lainaksi. Jos haluat tehdä sukututkimuksesi kynällä ja paperilla, sekin onnistuu! Motto: tule sellaisena kuin olet ja kaiva siitä missä seisot! Välkommen på upptäcksfärd till din egen historia. Ta med dig allt du redan vet om din släkt och dina rötter. Vi kommer att göra en upptäcksfärd till våra rötter, gräva och leta fram mera information och hur behandla och spara det. Som verktyg i vår släktforskning kommer vi att sätta oss in i släktforskningen, dess metoder och hur söka och hitta fram i olika källor, också DNA-tester. Du som är intresserad av släktforskning, välkommen med, ensam eller tillsammans med andra ivriga att söka i sina rötter. Vi ska gemensamt bestämma ett exkursionsmål, någon lördag under terminen. I mån av intresse och möjligheter kan vi också göra andra exkursioner. Ta med din dator till kursen. Ifall du inte har en egen dator, kan du låna en dator av Institutet. Ifall du vill göra din släktforskning med penna och papper, är det också möjligt. Motto: Kom som du är, och gräv var du står! Välkommen!

LUONTOKURSSIT / NATURKURSER

Syksyn luonnonyrtit ravintona, Nikkilä

1399110 syksy
Nikkilän Sydän Kotitalous D306
La 10.00-16.00
3.10.2020, 21,00 €
Satu Hovi

Kurssilla tutustut yleisimpiin syksyn luonnonyrtteihin. Tutustutaan luonnonyrttien säilöntään sekä opitaan, miten luonnon antimia voi turvallisesti käyttää. Perehdytään luonnonyrttien käyttöön ravinnoksi ja vähän lääkkeeksikin. Opitaan, miten yrttien maut säilyvät parhaiten. Haistellaan ja maistellaan luonnonyrttejä. Teemme myös pienen retken luontoon.

Syksyn liköörit ja snapsit luonnonantimista, Nikkilä

1399112 syksy
Nikkilän Sydän Kotitalous D306
Ke 18.00-21.00
7.10.2020, 12,00 €
Satu Hovi

Tee se itse iltana. Kurssilla esitellään parhaita yrttejä ja marjoja snapseihin ja likööreihin. Lopuksi valmistamme yrttilikööreitä. Ota mukaan kuivatut yrttejä, hedelmiä ja marjoja, tyhjiä lasipurkkeja ja miedon makuista, noin 40% vodkaa. Opettajalta voi myös ostaa yrttejä.

Syksyn ja talven luonnon superfoodit, Nikkilä

1399114 syksy
Nikkilän Sydän Kotitalous D306
La 10.00-16.00
31.10.2020, 21,00 €
Satu Hovi

Kurssilla tutustutaan Suomen luonnossa kasvaviin sellaisiin kasveihin ja marjoihin, jotka auttavat ihmistä ylläpitämään jaksamista, hyvinvointia ja terveyttä. Haistellaan ja maistellaan luonnonyrttejä. Luennolta saat vinkkejä niiden käytöstä jokapäiväisessä ravinnossa. Päivän aikana valmistetaan välipala. Opettaja kerää materiaalimaksun 5€/osallistuja, maksu käteisellä.

Suomalaiset marjat ja niiden käyttö, Nikkilä

1399116 syksy
Nikkilän Sydän Kotitalous D306
Ke 18.00-21.00
28.10.2020, 12,00 €
Satu Hovi

Kurssilla tutustut Suomen luonnon ja puutarhan marjoihin, myös harvinaisemmin käytettäviin. Saat illan aikana lukuisia käyttövinkkejä makeista ja suolaisista marjaruoista ja tietoa marjojen terveysvaikutuksista. Illan aikana valmistetaan pientä maisteltavaa. Opettaja kerää materiaalimaksun 5€/osallistuja, maksu käteisellä.

Kevättalven ja kevään luonnon superfoodit, Nikkilä

1399117 kevät
Nikkilän Sydän Kotitalous D306
La 10.00-16.00
13.3.2021-13.3.2021, 21,00 €
Satu Hovi

Kurssilla tutustutaan Suomen luonnossa kasvaviin kasveihin, sieniin ja marjoihin, jotka voivat auttaa ihmistä ylläpitämään jaksamista, hyvinvointia ja terveyttä. Kurssilla haistellaan ja maistellaan luonnonyrttejä sekä valmistetaan jokin terveellinen välipala. Luennolta saat vinkkejä niiden käytöstä jokapäiväisessä ravinnossa. Opettaja kerää materiaalimaksun 5€/osallistuja, maksu käteisellä.

Lemmenyrtit ja niiden käyttö, Nikkilä

1399119 kevät
Nikkilän Sydän Kotitalous D306
Ke 18.00-21.00
5.5.2021, 12,00 €
Satu Hovi

Tutustutaan luonnossa ja puutarhassa kasvaviin yrtteihin, joilla saat lemменelämäsi vauhtia sekä piristystä ja jaksamista arjen pyörittämiseen. Opettajalta voi myös ostaa yrttejä.

Luonnonkosmetiikka / Naturkosmetik

Kurssilla valmistamme luonnonkosmetiikan luonnon omista antimista. Käymme lyhyesti läpi yrttien, eteeristen öljyjen ja perusöljyjen käyttöä kosmetiikassa. Kemikaalittomat, itse tehdyt tuotteet hoitavat ja tasapainottavat ihon omaa toimintaa. Kurssilla valmistamme vartalovoita, deodoranttia, kasvovettä ja voidetta. Raaka-aineina käytämme öljyjä, vahoja ja kasvivoita. Opetuksen lisäksi saat kurssilta mukaasi, hyviä vinkkejä, kirjalliset perusohjeet ja itse tehtyä kosmetiikkaa. Ota mukaan oma essu. Opettaja kerää materiaalimaksun 15€/osallistuja, käteistai korttimaksu. Ilmoita mahdolliset allergiat (esim. kookos, pähkinä, manteli, mehiläisvaha) ennen kurssia.



Tillverkning av självjord kosmetik är både roligt och ekologiskt. Självjordade salvor och deodorant är skonsamma för huden. Under kursen tillverkar vi egen hudsalva, bodybutter, deodorant och ansiktsvatten. Naturkosmetiken tillverkas av naturliga oljor, bivax, växtfetter och eteriska oljor. Under kursen får du god baskunskap om tillverkning av naturliga kosmetikprodukter, bra tips, skriftliga instruktioner och färdiga produkter. Ta med förkläde. Materialavgift 15€ betalas åt läraren, kontant eller med kort. Meddela möjliga allergier till läraren före kursen (t.ex. kokos, mandel, nöt eller bivax).

Luonnonkosmetiikka Nikkilä / Naturkosmetik, Nickby

1399310 syksy/höst
Nikkilän Sydän Kotitalous D306
Ti 18.00-21.00
8.12.2020, 12,00€
Ann-Marie Hagman

Luonnonkosmetiikka / Naturkosmetik, Söderkulla

1399311 kevät/ vår
Sipoonlahden koulu
Ti / Tis 18.00-21.00
23.3.2021, 12,00 €
Ann-Marie Hagman

Saippua ja palashampoo / Tvål och schampobitar.

Saippuan valmistaminen on ekologista ja hauskaa. Itse tehty saippua sopii lapsille ja aikuisille, sen ihoa hellivien ominaisuuksien takia. Valmistamme saippuaa ja shampooaloja kasviöljyistä ja lipeästä. Käytämme mausteita ja yrttejä saippuan värjäämiseen ja koristeluun. Opetuksen lisäksi saat kurssilta mukaasi, hyviä vinkkejä, kirjalliset perusohjeet, 5-7 palaa itse tehtyä saippuaa ja shampooa. Ota mukaan essu, taloushanskat, kuljetuslaatikko, muotteja saippuaille (Pringels- ja maitopurkkeja tai silikonisia leivontamuotteja). Voit myös ottaa omat suojalasit. Opettaja kerää materiaalmaksun 15€/osallistuja, käteis- tai korttimaksu. Ilmoita mahdolliset allergiat (esim. kookos, pähkinä, manteli, mehiläisvaha) ennen kurssia.

Tillverkning av självjord tvål är både miljövänligt och roligt. Självjord tvål är skonsamma för huden, och passar för vuxna och barn. Vi tillverkar tvål och schampobitar av naturliga växtoljor och lut. Vi dekorerar tvålen med örter och kryddor. Under kursen får du god baskunskap

om tillverkning av tvål, bra tips, skriftliga instruktioner och 5-7 bitar färdig tvål. Ta med förkläde, en låda för transport av tvålen, gummihandskar, former för tvål (pringelsburkar, mjölkkartonger eller silikonformer). Du kan även ta med egna skyddsglasögon. Materialavgift 15€ betalas åt läraren, kontant eller med kort. Meddela möjliga allergier till läraren före kursen (t.ex. kokos, mandel, nöt eller bivax).

Saippua ja palashampoo, Nikkilä / Tvål och schampobitar, Nickby

1399320 syksy/ höst
Nikkilän Sydän Kotitalous D306
Ti / Tis 18.00-21.00
3.11.2020, 12,00 €
Ann-Marie Hagman

Saippua ja palashampoo / Tvål och schampobitar, Söderkulla

1399321 kevät/ vår
Sipoonlahden koulu
Ti / Tis 18.00-21.00
13.4.2021, 12,00 €
Ann-Marie Hagman

Ekologinen siivous / Ekologisk städning

Tule oppimaan siivoussaippuan, pyykkietikan ja siivoussuihkeen valmistus. Näillä kolmella aineella siivoat kotisi puhtaaksi ekologisesti. Siivoussaippua valmistetaan öljyistä ja lipeästä. Kurssilta saat mukaasi kolmea erilaista siivoustuotetta sekä hyvät kirjalliset ohjeet. Ota mukaan tyhjä maitotölkki, kuljetuslaatikko, essu ja kumihanskat. Voit myös ottaa omat suojalasit. Opettaja kerää materiaalmaksun 15€/osallistuja, käteis- tai korttimaksu.

Lär dig att tillverka städtvål, bykättika och städningsspray. Med dessa tre medel städar du hemma ekologiskt. Städtvålen tillverkas av oljor och lut. Från kursen får du med kunskap, recept och färdiga produkter. Ta med en mjölkburk, en låda för transport av tvålen förkläde och gummihandskar. Du kan även ta med egna skyddsglasögon. Materialavgift 15€ betalas åt läraren, kontant eller med kort.

Ekologinen siivous, Nikkilä / Ekologisk städning, Nickby

1399330 syksy/ höst
Nikkilän Sydän Kotitalous D306
Ti / Tis 18.00-21.00
20.10.2020, 12,00 €
Ann-Marie Hagman



Ekologinen siivous / Ekologisk städning, Söderkulla

1399331 kevät/ vår
Sipoonlahden koulu
Ti / Tis 18.00-21.00
9.3.2021, 12,00 €
Ann-Marie Hagman

TIETOTEKNIikka / DATATEKNIK

Hyvinvointipäivät Träskbergalla senioreille - AIKA DIGITTÄÄ

340101 syksy
Träskberga, Nevaksentie 340, 01150 Sipoo
Ma 12.00-14.00
7.9.2020 ja 7.12.2020, 0,00 €
Tarja Ekholm

Sipoon opisto on keväällä mukana kahdessa Hyvinvointipäivässä:

7.9.2020 Luento: Mobiililaitteiden sovellusten päivittäminen ja sovellusten lataaminen.

7.12.2020 Digitupa: Neuvomme kannettavan tietokoneen, älypuhelimien ja tabletin peruskäytössä.

Järjestäjät /Arrangörer

Sipoon Palvelutalosaatiö /Servicehusstiftelsen i Sibbo
Sipoon kunta / Sibbo kommun
Muistiluotsi / Minneslotsen
Träskby Marthakrets
Aika digittää – Digidags hanke, opetushallituksen rahoittaa.
Mukana opettajat Inge Ekholm ja Tarja Ekholm.

Digikahvila Söderkulla - AIKA DIGITTÄÄ

3401102 syksy
Söderkullan kirjasto
Ma 9.30-12.30
14.9., 19.10. ja 16.11.2020, 0,00 €
Tarja Ekholm

Digineuvontaa Söderkullan kirjastossa. Sinulle ja ystäville, jotka haluatte oppia käyttämään digitaalisia laitteita ja palveluita. Kysy mitä haluat tietää digiasioista. Sinun ei ole tarvinnut aiemmin käyttää digitaalisia laitteita. Saat apua kannettavan tietokoneen, tabletin ja älypuhelimien käytössä.

Maksuton, ei ilmoittautumista. Opastamme tulleita saapumisjärjestyksessä. Digikahvilat järjestetään osana Opetushallituksen rahoittamaa Aika digittää -hanketta.

Digikahvila Nikkilä - AIKA DIGITTÄÄ

3401103 syksy
Nikkilän kirjasto
Ma 9.30-12.30
21.9., 23.11.2020, 0,00 €
Tarja Ekholm

Digineuvontaa Nikkilän kirjastossa. Sinulle ja ystäville, jotka haluatte oppia käyttämään digitaalisia laitteita ja palveluita. Kysy mitä haluat tietää digiasioista. Sinun ei ole tarvinnut aiemmin käyttää digitaalisia laitteita. Saat apua kannettavan tietokoneen, tabletin ja älypuhelimien käytössä. Osana Opetushallituksen rahoittamaa Aika digittää -hanketta.

Maksuton, ei ilmoittautumista. Opastamme tulleita saapumisjärjestyksessä. Digikahvilat järjestetään osana Opetushallituksen rahoittamaa Aika digittää -hanketta.

Tietotekniikan peruskurssi - AIKA DIGITTÄÄ

3401104 syksy
Nikkilän opistotalo/Nickby institutthuset Yleisluokka
Ma 13.30-15.00
14.9.2020-23.11.2020, 0,00 €
Tarja Ekholm

Kurssi sinulle, joka et ole koskaan aiemmin osallistunut käyttämään konetta. Nyt on aika aloittaa, tervetuloa! Kurssilla harjoitellaan alusta alkaen rauhallisessa tahdissa tietotekniikan ja digitaalisten perusteita. Sisältönä mm. koneen avaaminen, työpöydän käyttö, Internetin käyttö ja paljon muuta. Ota mukaan oma kannettava tietokone. Jos sinulla ei ole omaa konetta, voit lainata opiston konetta, ilmoita asiasta hyvissä ajoin opiston asiakaspalveluun. Sopii vasta-alkajille. Kurssilla käytetään Windows käyttöjärjestelmää. Maksuton kurssi, se järjestetään osana Opetushallituksen rahoittamaa Aika digittää -hanketta.

Aika digittää hankkeen päättäjät - AIKA DIGITTÄÄ

3401105 syksy
Mårtensbyn opistotalo, Martinkyläntie 485, 04240 Talma
La 10.00-14.15
12.12.2020, 0,00 €
Tarja Ekholm

Aika digittää hanke päättyy vuoden 2020 loppuun. Nyt vietetään hankkeen päättäjät - Tervetuloa mukaan! Tapahtumassa mukana aiheeseen

AIKA DIGITTÄÄ – DIGIDAGS

Kaksivuotinen, kaksikielinen hanke, joka järjestetään erittäin hyvässä yhteistyössä kaikkien Itä-uudenmaan kansalaisopistojen kanssa. Hankkeen rahoittaa kokonaisuudessaan Opetushallitus. Tärkeimpänä kohderyhmänä ovat he, jotka eivät vielä käytä digitaalisia laitteita tai palveluja. Toinen tärkeä kohderyhmä ovat he, jotka käyttävät jonkin verran digitaalisia laitteita ja palveluita, mutta tarvitsevat edelleen apua ja tukea. Aika digittää hanke päättyy vuoden 2020 lopussa.

Två-årigt tvåspråkigt projekt som arrangeras i mycket gott samarbete mellan alla de östnyländska medborgarinstituten och helt finansieras av Utbildningsstyrelsen. Viktigaste målgruppen är de som ännu inte använder digitala apparater eller tjänster. En annan viktig målgrupp är de som försiktigt har börjat men fortfarande behöver hjälp och stöd. Digidags-projektet avslutas i slutet av år 2020.

Opetushallitus on myöntänyt Sipoon opistolle opintosetelihankerahoitusta. Näillä katamme osan suomen kielen alkeiskurssin Suomi 1 kurssihinnasta hankerahoituksella. Lisäksi senioreille suunnatut kevään 2021 Digikahvilat ovat opiskelijoille maksuttomia.

Utbildningsstyrelsen har beviljat studiesedlar till Sibbo institutet. Med dessa studiesedlar bekostar vi en del av kursavgiften för nybörjarkursen i finska Suomi 1. Därtill är vårens 2021 Digicaféer, som är riktade till seniorer, avgiftsfria





sopivia luentoja ja esittelyitä. Kahvitarjoilu! Tar-
kempi ohjelma julkaistaan syksyllä 2020. Seuraa
opiston tiedotuksia sekä Aika digittää hankkeen
Facebook sivuja. Maksuton, ei ilmoittautumista.
Järjestetään osana Opetushallituksen rahoitta-
maa Aika digittää hanketta.

Digikahvilat Sipoossa

3401106 kevät
Söderkullan kirjasto: Amiraalintie 2, 01150 Sö-
derkulla, Nikkilän kirjasto: Pohjoinen Koulutie
2, 04130 Sipoo
Ma 9.30-12.30
18.1.2021-24.5.2021, 0,00 €
Tarja Ekholm

Suosittu Digikahvilat jatkuvat Sipoon opistossa
kevään 2021. Voit käydä sekä Söderkullan, että
Nikkilän kirjastossa, tai vain toisessa. Ja niinä ker-
toina, kuin Sinulle sopii. Digikahvilat ovat juuri
Sinulle, joka haluat oppia käyttämään digitaali-
sia laitteita ja palveluita. Kysy mitä haluat tietää
digiasioista. Sinun ei ole tarvinnut aiemmin käyt-
tää digitaalisia laitteita. Saat apua kannettavan
tietokoneen, tabletin ja älypuhelimien käytössä.
Opintokokonaisuus rahoitetaan Opetushallituk-
sen opintoseteleillä.

Digikahvilat kevätlukukaudella 2021:

18.1. Söderkullan kirjasto
25.1. Nikkilän kirjasto
8.2. Söderkullan kirjasto
15.2. Nikkilän kirjasto
22.3. Söderkullan kirjasto
29.3. Nikkilän kirjasto
19.4. Söderkullan kirjasto
26.4. Nikkilän kirjasto
17.5. Söderkullan kirjasto
24.5. Nikkilän kirjasto
HUOM! Kahvista ja kahvileivästä peritään 2 €
maksu. Tervetuloa!!

Android älypuhelin ja tabletti tutuksi, Nikkilä

3401109 kevät
Nikkilän opistotalo/Nickby instituthus Yleis-
luokka
Ma 13.30-15.00
18.1.2021-15.2.2021, 22,00 €
Tarja Ekholm

Tervetuloa kurssille oppimaan Android-lait-
teiden käyttöä! Android-laitteita ovat mm.
Samsung, Huawei, Sony ja Honor merkkiset

puhelimet. Tällä kurssilla käydään läpi laittei-
den perustoiminnot. Aloitamme alusta, mutta
laitteesi tulee kuitenkin jo olla otettu käyttöön.
Kurssilla harjoitellaan mm. kuvakkeiden käsitte-
lyä, puheluiden soittamista ja niihin vastaamista,
viestitoiminnon käyttöä, valokuvaamista, kuvien
jakamista ja Internetin selaamista. Saat tietoa
sovellusten lataamisesta, laitteesi asetusten
muuttamisesta sekä laitteen ja sovellusten päi-
vittämisestä. Lisäksi saat vinkkejä hyödyllisistä
ja hauskoista sovelluksista. Ota mukaan oma
älypuhelin tai tabletti. Sopii aloittelijoille.

Turvallisesti verkossa, Nikkilä

3401110 kevät
Nikkilän opistotalo/Nickby instituthus Yleis-
luokka
Ma 13.30-15.00
1.3.2021-15.3.2021, 16,00 €
Tarja Ekholm

Mietityttääkö netin käytön turvallisuus? Arkai-
letko käyttää verkkokauppaa, sosiaalista mediaa
tai vaikkapa pankkipalveluita? Tällä kurssilla saat
tietoa mm. netissä suojautumiseen, tietoturvan
merkityksestä, virustorjunnasta ja varmuuskopi-
oinnista. Opettelemme tunnistamaan nettihui-
jareita ja sen, mitä on huomioitava, kun haluaa
ostaa jotain netin kautta.
Ota mukaan oma kannettava tietokone. Jos si-
nalla ei ole, niin kysy opiston kansliasta lainaksi.
Voit tulla kurssille myös älypuhelimien tai table-
tin kanssa, mutta opetus tapahtuu Windows 10
tietokoneella. Sopii jonkin verran tietokonetta
käyttäneille.

Viranomaispalvelut netissä

3401111
Nikkilän opistotalo/Nickby instituthus Yleis-
luokka
Ma 13.30-15.00
22.3.2021-12.4.2021, 16,00 €
Tarja Ekholm

Suurin osa viranomaispalveluista on nykyään
saatavilla netissä. Voit esim. tilata passin, katsoa
omat verotiedot ja tilata verokortin Omavero
palvelun kautta, tehdä auton käytöstä poiston
Traficomin kautta. Tällä kurssilla käymme läpi
näitä asioita. Saat käytännön neuvoja palvelui-
den käyttämisestä.

Ota mukaan oma kannettava tietokone. Jos si-
nalla ei ole, niin kysy opiston kansliasta lainaksi.
Voit tulla kurssille myös älypuhelimien tai table-
tin kanssa, mutta opetus tapahtuu Windows 10





tietokoneella. Sopii jonkin verran tietokonetta käyttäneille.

Valokuvaamisen perusteet ja kuvien vienti tietokoneelle Nikkilä, kevät

3401112
Nikkilän opistotalo/Nickby institutthuset Yleisluokka
To 10.00-12.30, Su 10.00-14.15
25.3.2021-25.4.2021, 33,00 €
Tarja Ekholm

Tervetuloa kurssille, jolla opiskellaan paitsi valokuvaamisen perusteita, myös kuvien tuomista tietokoneelle. Lisäksi harjoitellaan kuvien käsittelyn perusasioita mm. rajaaminen, suoristamista ja säätöjen muuttaminen. Saat kurssilla tietoa kuvaamisesta sekä vinkkejä parempiin valokuviin. Ja teemme tietenkin kuvausharjoituksia. Kurssilla voit käyttää omaa digikameraa, älypuhelin tai tablettia. Emme harjoittele laitteen hienouksia, vaan peruskuvausta. Kurssi sopii siis kaikille, joilla on jonkin verran tietokoneen käyttötaitoja. Kurssi pidetään torstaisin 25.3.-15.4.2021, lisäksi teemme kuvausretken luontoon 25.4.2021 (säävaraus).

Må bra dagarna på Träskberga för seniorer - DIGIDAGS

3401200 höst
Träskberga, Nevasvägen 340 Träskby, Sibbo
Ma 12.00-14.00
7.9.2020 och 7.12.2020, 0,00 €
Inge Ekholm

Sibbo institutet är med i höst på två Må bra dagarna

7.9.2020 Föreläsning: Uppdatering av mobilapparaternas appar och nerladdning av appar
7.12.2020 Digiöppet: Vi ger råd i att använda bärbar dator, smarttelefon och pekplatta

Arrangörer / Järjestäjät

Servicehusstiftelsen i Sibbo/ Sipoon Palvelutulosäätiö
Sibbo kommun / Sipoon kunta
Minneslotsen / Muistiluotsi
Träskby Marthakrets
Aika digittää – Digidags projektet, Utbildningsstyrelsen finansierar
På plats är lärarna Inge Ekholm och Tarja Ekholm.

Digicafé Söderkulla - DIGIDAGS

3401201 höst
Söderkulla bibliotek, Amiralssvägen 2, 01150 Söderkulla
Ma 9.30-12.30
14.9.2020-16.11.2020, 0,00 €
Inge Ekholm

Digirådgivning i Söderkulla bibliotek. För dig och dina vänner som vill lära er använda digitala apparater och tjänster. Fråga just det du vill veta om det digitala livet! Du är också välkommen att börja helt från noll. Du får hjälp med användning av bärbar dator, surfplatta och smarttelefon.

Digiöppet höstterminen 2020:

14.9, 19.10, 16.11
Ingen tidsbeställning. (Vi handleder i den ordningsföljd ni anländer.) Ingen förhandsanmälan och ingen avgift. Digiöppet finansieras av Utbildningsstyrelsen, som en del av projektet Digidags.

Digicafé Nickby - DIGIDAGS

3401202 höst
Nickby bibliotek, Norra Skolvägen 2, 04130 Sibbo
Mån 9.30-12.30
21.9.2020-23.11.2020, 0,00 €
Inge Ekholm

Digirådgivning i Nickby bibliotek. För dig och dina vänner som vill lära er använda digitala apparater och tjänster. Fråga just det du vill veta om det digitala livet! Du är också välkommen att börja helt från noll. Du får hjälp med användning av bärbar dator, surfplatta och smarttelefon..

Digiöppet höstterminen 2020:

21.9, 26.10, 23.11
Ingen tidsbeställning. (Vi handleder i den ordningsföljd ni anländer.) Ingen förhandsanmälan och ingen avgift. Digiöppet finansieras av Utbildningsstyrelsen, som en del av projektet Digidags.

Datagrundkurs i långsam takt - DIGIDAGS

3401203 höst
Nikkilän opistotalo mus. lk./Nickby institutthuset mus.kl.
Mån 13.30-15.00
14.9.2020-23.11.2020, 0,00 €
Inge Ekholm

En kurs för dig som inte tidigare vågat använda dator. Nu är det dags att börja, välkommen med! I långsam takt går vi igenom grunderna, hur du startar datorn, använder tangentbord och mus, hur du kan spara och söka olika saker på nätet. Du får också bekanta dig med olika elektroniska tjänster, bl. a. banken och FPA.
 På kursen använder vi Windows 10 operativsystem. Ta med din egen bärbara dator. Om du inte har en egen kan du få låna från institutet. Meddela om det i god tid till institutets kundservice. Ingen avgift. Kursen finansieras av Utbildningsstyrelsen, som en del av projektet Digidags.

Avslutningen av Digidags-projektet - DIGIDAGS

3401204 höst
Mårtensby opistotalo/ Mårtensby institutthuset Lör 10.00-14.15
12.12.2020, 0,00 €
Inge Ekholm

Digidags-projektet avslutas år 2020. Vi firar avslutningen i december. Välkommen med! Vi bjuder på aktuella föreläsningar och föreläsningar. Kaffebjudning! Det exakta programmet publiceras hösten 2020. Följ med institutets info! Avgiftsfritt, ingen förhandsanmälan. Arrangeras som en del av Utbildningsstyrelsens Digidags-projekt.

Digicafé Sibbo

3401205 vår
Söderkulla bibliotek, Amiralssvägen 2, 01150 Söderkulla
Ma 9.30-12.30
18.1.2021-24.5.2021, 0,00 €
Inge Ekholm

De populära digicaféerna fortsätter i Sibbo institutet under vårterminen 2021. Du kan besöka både Söderkulla och Nickby bibliotek eller välja endera. Du får fritt välja de platser och tider som passar Dig. Digicaféerna är till för Dig, som vill lära Dig att använda digitala apparater och tjänster. Fråga just det du vill veta om det digitala livet! Du är också välkommen att börja helt från noll. Du får hjälp med användning av bärbar dator, surfplatta och smarttelefon. Studiehelheten finansieras med Utbildningsstyrelsens beviljade studiesedlar. Ingen förhandsanmälan.

Digicaféerna under vårterminen 2021:

18.1 Söderkulla bibliotek
25.1 Nickby bibliotek
8.2 Söderkulla bibliotek
15.2 Nickby bibliotek
22.3 Söderkulla bibliotek
29.3 Nickby bibliotek
19.4 Söderkulla bibliotek
26.4 Nickby bibliotek
17.5 Söderkulla bibliotek

Lär känna din Android telefon och/eller surfplatta

3401206 vår
Nikkilän opistotalo mus. lk./Nickby institutthuset mus.kl.
Mån 13.30-15.00
18.1.2021-15.2.2021, 22,00 €
Inge Ekholm

Välkommen på kurs för att lära dig hantera din Android-apparat. Android hittar du bland annat i Samsung, Huawei, Sony och Honor smarttelefoner. I den här kursen får du en genomgång av apparatens grundfunktioner. Vi startar från grunden, men du måste ha tagit i bruk din apparat före kursens början. Du får bland annat öva hanteringen av ikoner, hur ringa och svara på samtal, hur skicka textmeddelanden, fotografering och delning av foton samt surfning på Internet. Du får lära dig att: Ladda ner appar (små program) både till nytta och nöje, hantera personliga inställningar och sköta uppdateringar. Ta med din egen smarttelefon eller surfplatta. För nybörjare.

Trygg på nätet

3401207 vår
Nikkilän opistotalo mus. lk./Nickby institutthuset mus.kl.
Mån 13.30-15.00
1.3.2021-15.3.2021, 16,00 €
Inge Ekholm

Funderar du på säkerheten då du använder Internet? Vågar du inte handla i webbbaffärer, använda sociala medier eller banktjänster? I den här kursen lär du dig bland annat att skydda dig på nätet, hur viktigt det är med datasäkerhet, säkerhetskopiering och skydda dig mot virus. Du får lära dig att känna igen nätbluffar och hur du kan kontrollera om webbbaffären är seriös. Ta med din egen bärbara dator. Om du inte har en egen kan du få låna en från institutet. Meddela





om det i god tid till institutets kundservice. Du kan också ta med din smarttelefon eller surfplatta, men undervisningen sker på en Windows 10-dator. Passar för dig som kan använda tangentbord och mus.

E-förvaltningstjänster

3401208 vår
Nikkilän opistotalo mus. lk./Nickby instituthus mus.kl.
Mån 13.30-15.00
22.3.2021-12.4.2021, 16,00 €
Inge Ekholm

En stor del av myndigheternas tjänster finns nu tillgängliga på nätet. Du kan t.ex. beställa pass, sköta dina skatteärenden via MinSkatt, avregistrera ditt fordon i Traficoms tjänst. I den här kursen går vi igenom olika e-förvaltningstjänster. Du får praktiska råd och hjälp för att kunna ta i bruk och använda tjänsterna. Ta med din egen bärbara dator. Om du inte har en egen kan du få låna en från institutet. Meddela om det i god tid till institutets kundservice. Du kan också ta med din smarttelefon eller surfplatta, men undervisningen sker på en Windows 10-dator. Passar för dig som kan använda tangentbord och mus.

NAVIGOINTI / NAVIGERING

Saaristonavigointi, Söderkulla

5102100 syksy
Sipoonlahden koulu
To 18.00-20.15
10.9.2020-26.11.2020, 65,00 €
Hannu Tarvainen

Tule opiskelemaan hyödyllisiä navigointitaitoja käytännönläheisesti. Opit navigoimaan saaristossa ja lähialueilla sekä saat hyviä vinkkejä käytännön veneilyyn. Kurssin päätteeksi sinulla on mahdollisuus osallistua Suomen Navigointiliiton järjestämään saaristomerkekulun tenttiin ja saavuttaa saaristolaivurin arvo. Materiaalimaksu noin 80€ sisältää mm. kurssikirjan ja harjoitusmerikortin. 10.9.,17.9.,24.9.,1.10.,8.10.,22.10.,29.10.,5.11.,19.11. ja 26.11.

Rannikkomerenkulku, Söderkulla

5102104 kevät
Sipoonlahden koulu
To 18.00-20.15
14.1.2021-8.4.2021, 65,00 €
Hannu Tarvainen

Tule opiskelemaan rannikkomerenkulkua käytännönläheisesti. Teemme paljon harjoituksia, mutta jonkun verran tulee myös kotitehtäviä. Kurssi on jatkoa saaristomerenkulun kurssille ja kurssin päätteeksi on mahdollisuus osallistua Suomen Navigaatioliiton rannikkomerenkulun tenttiin ja saavuttaa rannikkolaivurin arvo. Materiaalimaksu noin 80€ sisältää mm. kurssikirjan ja harjoitusmerikortin. 14.1., 21.1., 28.1., 4.2., 11.2., 18.2., 4.3., 11.3., 18.3. ja 8.4.

Skärgårdsnavigation, Söderkulla

5102200 höst
Sipoonlahden koulu
Ons 18.00-20.15
9.9.2020-25.11.2020, 65,00 €
Hannu Tarvainen

Kom med och studera navigation på ett praktiskt och intressant sätt. Du får också en hel del nyttiga tips till båtlivet i allmänhet. Kursen ger dig färdigheter att framgångsrikt delta i Finlands Navigationsförbundets skärgårdsnavigationsexamen som ordnas efter kursen. Materialkostand: Kursbok, övningssjökort osv ca 80€. 9.9., 16.9., 23.9., 30.9., 7.10., 21.10., 28.10., 4.1., 18.11. och 25.11.

Kustnavigation, Söderkulla

5102201 vår
Sipoonlahden koulu
Ons 18.00-20.15
13.1.2021-7.4.2021, 65,00 €
Hannu Tarvainen

Den här kursen är för dig som redan har gått igenom kursen i skärgårdsnavigation och vill utvidga dina kunskaper i navigation och kanske utsträcka dina båtfärder litet längre bort i närheten av kusten. Kursen ger färdigheter att passera kustnavigationsexamen som ordnas efter kursen. Deltagandet i examen är dock frivilligt. Materialkostand: Kursbok, övningssjökort osv ca 80€. 13.1., 20.1., 27.1., 3.2., 10.2., 17.2., 3.3., 10.3., 17.3. och 7.4.



SOSIAALI- JA TERVEYDENHUOLTO SOCIAL- OCH HÄLSOVÅRD

Itsensä johtamisen työpaja, Söderkulla

3203100 syksy/ 3203101 kevät
Sipoonlahden koulu
La 11.00-18.00
7.11.2020, 35,00 €
13.3.2021, 35,00 €
Katja Jalonen

Itsensä johtaminen on laaja kokonaisuus ja se koostuu muun muassa tavoitteellisuudesta, motivaatiosta, itsetuntemuksesta, ajankäytön hallinnasta, psyykkisestä ja fyysisestä hyvinvoinnista, tunneälykkyydestä, muutosvalmiudesta, tunteiden hallinnasta, ravinnosta ja liikunnasta. Tällä kurssilla käsittelemme ajankäytön hallintaa, motivaatiota ja tavoitteellisuutta sekä terveysliikuntaa. Työtapana on työpaja, jossa pohditaan omaa tilannetta kyseisillä itsensä johtamisen osa-alueilla erilaisiin tehtäviin syventyen. Saat työkaluja itsesi johtamiseen ja sen kehittämiseen.

Ensiapukurssi-1 (16h), Söderkulla

6101100 syksy
Sipoonlahden koulu
La ja su 9.00-16.30
3.10.2020-4.10.2020, 65,00 €
Punaisen Ristin ETK (ensiavun ja terveystiedon kouluttaja)

Oikein ja heti annettu ensiapu on jokaisen kansalaistaito. Ensiapukurssilla opit toimimaan hätätilanteissa ja tavallisimmissa sairauskohtauksissa. Kurssi on Punaisen Ristin koulutusvaatimusten mukainen ja siitä saa maksullisen todistuksen EA-1 kortin, joka on voimassa kolme vuotta. Työnantaja voi hakea kurssista KELAN korvausta.

Hätäensiapu (8h), Ensiavun kertauskurssi, Söderkulla

6101102 syksy
Sipoonlahden koulu
La 9.00-16.30
19.12.2020, 26,00 €
Punaisen Ristin ETK (ensiavun ja terveystiedon kouluttaja)

Kurssilla kerrataan ja päivitetään aiemmin opittuja ensiaputaitoja. Voimassaolevaan EA-1 korttiin saa kertauserkinnän, jolla sitä voi jatkaa kolme vuotta. Tai kurssista saa maksullisen

todistuksen, Hätäensiapukortin. Kurssi on Punaisen Ristin koulutusvaatimusten mukainen. Työnantaja voi hakea kurssista KELAN korvausta.

Mielen hyvinvointi MTEA-1 (14h), Söderkulla

6101105 syksy
Sipoonlahden koulu
La ja su 9.00-16.00
7.11.2020-8.11.2020, 48,00 €
Marita Leppänen

Mielenterveyden ensiapu-1 kurssilla saa tietoa mielen hyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Mielenterveys on jokaiselle kuuluva voimavara ja tärkeä osa terveyttä. Se lisää hyvinvointiamme ja auttaa meitä selviytymään elämässä tulevista haasteista. Kurssiin kuuluu oppikirja "Mielenterveys elämäntaitona".

Mielenterveyden kriisit MTEA-2 (14h), Söderkulla

6101106 kevät
Sipoonlahden koulu
La 9.00-16.00
6.3.2021-13.3.2021, 48,00 €
Marita Leppänen

Mielenterveyden ongelmien tunnistaminen ja kriisitilanteissa auttaminen ovat tärkeitä kansalaistaitoja. Mielenterveyden häiriö on kyseessä jos oireet rajoittavat yksilön toiminta- ja työkykyä, osallistumis- ja selviytymismahdollisuuksia tai aiheuttavat kärsimystä ja psyykkistä vajaa-kuntoisuutta. Läheisten tuella on suuri merkitys häiriön hallinnassa ja henkilön kuntoutumisprosessissa. Koulutuksessa saa myös keinoja ja työvälineitä omaan selviytymiseen kriisin aikana. Koulutukseen kuuluu oppikirja "Haavoittuva mieli - tunnista ja tue".

Kursi i första hjälpen FJH-1 (16h), Nickby

6101200 höst
Nikkilän opistotalo mus. lk./Nickby instituthus mus.kl.
Lör och sön 9.00-16.30
10.10.2020-11.10.2020, 65,00 €
Röda Korsets utbildare i första hjälpen- och hälsokunskap (UFH)

Den som avlagt kursen behåller grunderna för att ge första hjälpen i enlighet med kursinnehållet. Innehåll: Hjälpinsatser vid en olycka eller sjukdomsattack Grunderna i livräddande första hjälpen: Första hjälpen vid medvetlöshet Basal hjärt- och lungräddning Främmande föremål





i luftvägarna. Störningar i blodcirkulationen (chock) Sår De vanligaste typerna av sjukdoms-anfall Brännskador och skador orsakade av elstöt Ledsador och benbrott Förgiftningar Kursen följer Röda Korsets program och berättigar till FHJ 1-kort. (betalas av delt. själv). Arbetsgivaren kan söka ersättning från FPA.

Kurs i livräddande förstahjälpen (8h), Nickby
6101202 vår
Nikkilän opistotalo mus. lk./Nickby institutthus mus.kl.
Lör 9.00-16.00
6.3.2021, 26,00 €
Röda Korsets utbildare i första hjälpen- och häl-sokunskap (UFH)

Den som avlagt kursen behärskar grunderna i nödförstahjälpen i de fall som nämns under innehåll. Innehåll: Hjälpsatser vid en olycka eller sjukdomsattack Grunderna i nödförstahjälpen: Första hjälpen vid medvetlöshet Grundläggande hjärt-lungräddning (bröstkompression, mun-mot-mun, defibrillation) Främmande föremål i luftvägarna Störning i blodcirkulationen (chock) Stillande av blödning Strokesymtom och förstahjälpp. Kursen följer Röda Korsets program. Kursen godkänns som uppdatering till FHJ- 1 och berättigar till FHJ-intyg (betalas av delt.själv). Arbetsgivaren kan söka ersättning från FPA.

MLL:n lastenheutokurssi, Nikkilä
6198100, syksy
Nikkilän sydän Teoria C 108 torstaisin ja Nikkilän opistotalo, Yleisluokka lauantaisin
To 17.30-20.00, La 10.00-14.30
17.9.2020-5.11.2020, 60,00 €

MLL:n lastenheutokurssi sisältää lähiopetusta 29 tuntia, harjoittelun perheessä 9 tuntia ja lisäksi erilaisia etäopintoja. Kurssimaksu sisältää opetuksen, oppimateriaalin ja kurssitodistuksen. Kurssille voivat osallistua lastenheutotyöstä kiinnostuneet 15 vuotta täyttäneet henkilöt (täyttää tänä vuonna 16 v). Kurssi antaa perustaitoja lasten hoito- ja leikkilanteisiin, tietoa eri-ikäisten ja erilaisten lasten toiminnoista sekä tapaturmien ennaltaehkäisystä ja hoidosta. Kurssi antaa valmiuksia toimia MLL:n lastenheutoiminnassa, lyhytaikaisissa hoitotehtävissä lapsiperheen apuna. MLL:n hoitajana voi toimia henkilö joka on suorittanut lastenheutokurssin hyväksytysti ja on soveltuva lastenheutotyöhön. Kurssikerrat:

to 17.9, to 24.9, la 26.9, to 1.10, to 8.10, to 22.10, la 24.10, to 29.10 ja to 5.11. Torstaisin klo 17.30-20 ja lauantaisin klo 10-14.30. Lisätietoja antaa Jaana Arkko, puh. 044 7626 000

KOTITALOUS / HUSLIG EKONOMI

OSAKESIIJOITTAMINEN / AKTIEPLACERING

Sijoittamisen perusteet, Nikkilä
3101100 syksy
Nikkilän Sydän Teoria C103
Ti 18.00-19.45
8.9.2020-20.10.2020, 59,00 €
Sten-Erik Sandås

Oletko aina pohtinut mitä sijoittaminen on, miten tämä toimii käytännössä ja mitkä asiat vaikuttavat, kun laadit omaa sijoitus suunnitelmaa? Silloin sinun kannattaa ilmoittautua sijoittamisen peruskurssille! Kurssi kohdistuu aloittelijoille ja niille, jotka ovat jo aloittaneet sijoittamisen ja haluavat vahvistaa osaamistaan. Ennakkotietoja sijoittamisesta ei siis tarvita. Kurssilla käydään läpi sijoittamisen perusasioita ja katsotaan mitä sijoittaminen on ja mitä sijoittamisella voidaan saavuttaa. Kurssi on käytännönläheinen runsaine esimerkkeineen. Hintoihin sisältyy koulutusmateriaalit pdf-muodossa sekä malli oman sijoitus suunnitelman rakentamiseen. Kurssi järjestetään yhteistyössä Suomen Osakesäästäjät ry:n kanssa.

Luento 1: Taustalla pyörivä psykologia ja syyt sijoittamiseen
Luento 2: Miten rakennat sijoitus suunnitelman ja pitäydtyt siinä?
Luento 3: Riskienhallinnan keskeisimmät työvälineet
Luento 4: Mistä ja miten tuotot tulevat?
Luento 5: Tavallisimmat sijoitustuotteet
Luento 6: Pääomaverotus käytännössä

Käytännön sijoittaminen, Nikkilä
3101101 kevät
Nikkilän Sydän Teoria C103
Ti 18.00-19.45
19.1.2021-9.2.2021, 39,00 €
Sten-Erik Sandås

Kun olet suorittanut sijoittamisen peruskurssin, tai kun omaat vastaavat perustiedot on aika syventää sijoitusosaamistaan. Tässä kurssissa tutustutaan salkun rakentamiseen ja hallintaan,

tehdään syväsykellus korkosijoittamisen maailmaan ja tutustutaan erilaisiin tunnuslukuihin, jotka helpottavat oikean rahaston löytämisessä. Tämän lisäksi tutustutaan verojen suunnittelun perusasioihin. Tämä kurssi on varsin käytännönläheinen ja opit voidaan hyödyntää suoraan omassa sijoitustoiminnassa. Hintoihin sisältyy 150 sivuinen koulutusmateriaalit pdf-muodossa. Kurssi järjestetään yhteistyössä Suomen Osakesäästäjät ry:n kanssa.

Luento 1: Sijoitussalkun rakentaminen ja salkunhallintaa
Luento 2: Tunnuslukuja rahastosijoittajan avuksi
Luento 3: Korkosijoittaminen ja korkorahastojen tuottoajurit
Luento 4: Verojen suunnittelu

Placerarens grundkurs, Nickby
3101200 höst
Nikkilän Sydän Teoria C103
To 18.00-19.45
22.10.2020-26.11.2020, 59,00 €
Sten-Erik Sandås

Har du funderat på vad placerande är, hur du placerar i praktiken och vilka saker som inverkar då du bygger din egen placeringsplan? Kursens målgrupp är nybörjare och personer som redan börjat spara och placera, men vill fördjupa sitt placeringskunnande. Förhandskunnande behövs alltså inte! Grundbegreppen och placerande behandlas ur ett brett perspektiv och vi bekantar oss med olika förmögenhetsslag och deras särdrag. Kursen är praktiskt orienterad och innehåller rikligt med exempel. I kursavgiften ingår ca 180 sidors pdf-föreläsning material och en mall för din egen placeringsplan. Kursen genomförs i samarbete med Finlands Aktiesparare r.f.

Föreläsning 1: Placerarpsykologi och orsaker till att placera
Föreläsning 2: Hur bygger du en sparplan och håller dig till den?
Föreläsning 3: Riskhanteringsens centralaste verktyg
Föreläsning 4: Varifrån och hur kommer avkastningarna?
Föreläsning 5: De vanligaste placeringsprodukterna
Föreläsning 6: Kapitalbeskattningen i praktiken

Placera i praktiken, Nickby
3101201 vår
Nikkilän Sydän Teoria C103
Ti 18.00-19.45
23.3.2021-39,00 €
Sten-Erik Sandås

När du avlagt placerarens grundkurs, eller behärskar grundbegreppen inom spara och placera är det dags att fördjupa kunnandet. I den här kursen visar vi på ett praktiskt sätt hur du bygger upp placeringsportföljen, hur du hittar intressanta placeringsobjekt samt tar en djupdykning i ränteplacerandets fascinerande värld? Utöver det går vi igenom de centralaste skatteplaneringsverktygen. Den här kursen är praktiskt orienterad och kursinnehållet kan utnyttjas i det egna placerandet. I kursavgiften ingår ca 150 sidors pdf-föreläsning material samt en mall för din egen placeringsplan. Kursen genomförs i samarbete med Finlands Aktiesparare r.f.

Föreläsning 1: Byggnad och förvaltning av placeringsportfölj
Föreläsning 2: Nyckeltal som hjälp vid val av fond
Föreläsning 3: Räntefonder, hur fungerar de?
Föreläsning 4: Skatteplanering

MEHILÄISTEN HOITO JA LAATIKKOVIJELY / BIODLING OCH LÅDODLING

Mehiläishoitajan jatkokurssi, Talma
7103102 syksy
Mårtensby opistotalo teoria
Ti 18.00-21.00
13.10.2020-3.11.2020, 36,00 €
Kaj Rehnman

Tule syventämään mehiläis- ja hunajatioutta! Kurssilla opiskelemme uutta, kertaamme jo opittua pörräistietoutta. Käymme myös mehiläispesillä käytännön toiminna.

Mehiläishoitajan peruskurssi, Talma
7103103 kevät
Mårtensby opistotalo teoria
Ti 18.00-21.00
9.2.2021-13.4.2021, 50,00 €
Kaj Rehnman

Mehiläishoitajan peruskurssi. Tule ottamaan selvää mehiläisten mielenkiintoisesta elämästä, mehiläistarhauksesta sekä hunajan tuot-



misesta. Opiskelemme teoriaa ja käytännön toimia mehiläspesillä. Kurssi antaa valmiudet mehiläishoitaja-harrastukseen. Opastamme mehiläispesien sekä kaluston hankinnassa.

Satoa oman pihan viljelylaatikosta, Nikkilä

8102100 kevät
Noitapuisto
Su 10.00-17.00
23.5.2021, 24,00 €
Tupu Hult

Tule oppimaan viljelylaatikoviljelyä! Saat itse kasvatettua satoa muutamassa viikossa. Itse viljelty ruoka on ihan parasta! Ota mukaan kumisaappaat, työrukkaset, eväät ja grillimakkaraa. Talo tarjoaa nokipannukahvit.

RUOANLAITTO JA LEIVONTA / MATLAGNING OCH BAKNING

Kiehtova korealainen keittiö, Nikkilä

8102102 syksy
Nikkilän Sydän Kotitalous D306
To 17.15-20.30
24.9.2020, 14,00 €
Hanna Vuorio

Korealainen keittiö on saanut vaikutteita naapurimailtaan Japanilta ja Kiinalta. Näistä vaikutteista muodostuu kuitenkin täysin omanlaisensa, voimakkaiden makujen ja runsaiden mausteiden täyttämä herkullinen ruokakulttuuri. Korealaisen ruoan tunnistaa erityisesti valkosipulista, inkivääristä ja chilistä. Näitä löytyy reilusti myös hapatetusta kansallisruoasta kimchistä, jota myös maistelemme ja valmistamme kurssilla. Korealaisiin ruokaklassikoihin kuuluvat kimchi lisäksi tuliliha eli Bulgogi, korealainen "pyttipannu" Bibimpap sekä erilaiset salaattikääröt ja raikkaat lisukkeet. Yli 15-vuotiaille. Opettaja kerää materiaalimaksun 15€/osallistuja, maksu käteisellä.

Makumatka Intiaan, Nikkilä

8102104 syksy
Nikkilän Sydän Kotitalous D306
To 17.15-20.30
8.10.2020, 14,00 €
Hanna Vuorio

Intialainen keittiö on tuhansia vuosia vanha ja sillä on vahvat perinteet. Ruoka on pääsääntöisesti kasvispainotteista ja koostuu usein edul-

lisista raaka-aineista. Intialaisessa keittiössä voidaan käyttää jopa yli sataa maustetta, ja tämä tekeekin ruoasta hyvin moniulotteista ja vivahteikasta. Erilaiset mausteseokset, kuten curry ja garam masala ovat myös tyypillisiä intialaisessa keittiössä. Valmistamme kurssilla mm. kasvis-currya, Palak Paneeria, Butter Chickeniä sekä tietysti myös Naan-leipää ja raithaa chutneytä unohtamatta. Yli 15-vuotiaille. Opettaja kerää materiaalimaksun 15€/osallistuja, maksu käteisellä.

Kaameat Halloween-leivonnaiset yhdessä lapsen kanssa!, Nikkilä

8102106 syksy
Nikkilän Sydän Kotitalous D306
La 10.30-13.30
24.10.2020, 14,00 €
Hanna Vuorio

Halloween on karkkien, kepposten ja hurjien leivonnaisten aikaa! Tule viettämään kammottavan hauskaa aikaa yhdessä leipoen. Kurssikerran aikana äiti, isä, isovanhempi tai muu aikuinen ja vähintään 7-vuotias lapsi valmistavat Halloween-aiheisia suolaisia ja makeita herkuja kuten kurpitsakakkua, hämähäkkiherkuja ja bageleita suolaisilla täytteillä. Muista ottaa rasia mukaan herkkujen kotiin viemiseksi. Kurssi on tarkoitettua aikuiselle ja yhdelle lapselle. Kursin hinta on yhdelle henkilölle, muista ilmoittaa lapsi ja aikuinen erikseen. Opettaja kerää materiaalimaksun 15€/osallistuja, maksu käteisellä.

Miehet kokkaa!, Nikkilä

8102108 syksy
Nikkilän Sydän Kotitalous D306
To 17.15-20.30
22.10.2020-5.11.2020, 36,00 €
Hanna Vuorio

Kolmen kerran kurssi tarjoaa miehille mahdollisuuden monipuoliseen ruoanvalmistukseen. Käytämme perustekniikoita, joten sinun ei tarvitse olla virtuoosi keittiössä. Innostus ruoanvalmistukseen riittää. Valmistamme monipuolisesti arkista sekä hieman juhlavampaa ruokaa niin lihasta, kalasta kuin kasviksistakin. Lisäksi saat ruoanvalmistuksen lomassa tietoa monipuolisesta ruokavaliosta ja vinkkejä herkullisten aterioiden loihtimiseen. Tule mukaan! Yli 15-vuotiaille. Opettaja kerää materiaalimaksun 45€/osallistuja, maksu käteisellä.

Karjalanpiirakoita sekä perinteiseen tapaan että gluteenittomina, Nikkilä

8102110 syksy
Nikkilän Sydän Kotitalous D306
To 17.15-20.30
12.11.2020, 14,00 €
Hanna Vuorio
Kurssilla valmistetaan sekä perinteisiä karjalanpiirakoita että gluteenittomia riisipiirakoita. Valmistamme piirakoita riisi- ja perunatäytteillä. Yli 15-vuotiaille. Opettaja kerää materiaalimaksun 10€/osallistuja, maksu käteisellä.

Joulumakeisia itse tehden, Nikkilä

8102112 syksy
Nikkilän Sydän Kotitalous D306
To 17.15-20.30
19.11.2020, 14,00 €
Hanna Vuorio

Tule virittäytymään joulun tunnelmaan ihanien itsetehtyjen joulumakeisten parissa. Keittiö tulvii jouluisia tuoksujä ja illan aikana valmistuu herkullisia joulumakeisia niin simppeleihin kuin vähän vaativampaankin makuun. Valmistamme mm. venyvää toffeeta, rapsahtavia konvehveja ja marjaisia marmeladeja. Otatahan pienen rasian mukaan herkkujen kotiin viemiseksi. Yli 15-vuotiaille. Opettaja kerää materiaalimaksun 15€/osallistuja, maksu käteisellä.

Jouluisten makujen taikaa yhdessä lapsen kanssa, Nikkilä

8102114 syksy
Nikkilän Sydän Kotitalous D306
La 10.30-13.30
28.11.2020, 14,00 €
Hanna Vuorio

Kaunis ja tunnelmallinen, jouluisista tuoksuista ja mauista koostuva leivontakurssi, jossa opetellaan keittiössä työskentelyn perusasioita ja leivontaa. Äiti, isä, isovanhempi tai muu aikuinen ja vähintään 5-vuotias lapsi taikovat yhdessä jouluisia herkuja, niin suolaista kuin makeaa. Kurssi on tarkoitettua aikuiselle ja yhdelle lapselle. Kurssin hinta on yhdelle henkilölle, muista ilmoittaa lapsi ja aikuinen erikseen. Opettaja kerää materiaalimaksun 15€/osallistuja, maksu käteisellä.

Kokataan ketoruokaa, Nikkilä

8102115 kevät
Nikkilän Sydän Kotitalous D306

To 17.15-20.30
11.2.2021, 14,00 €
Hanna Vuorio

Tule keskustelemaan ja oppimaan uutta keto-geenisestä ruokavaliosta. Kurssilla jaetaan tietoa ketoruokavaliosta ja valmistetaan herkullisia ketoruokia ja leivotaan suussasulavia ketoleivonnaisia. Yli 15-vuotiaille. Opettaja kerää materiaalimaksun 15€/osallistuja, maksu käteisellä.

Gluteenitonta juurileivontaa, Nikkilä

8102117 kevät
Nikkilän Sydän Kotitalous D306
La 10.30-14.30
13.3.2021, 17,00 €
Hanna Vuorio

Tule oppimaan gluteenittoman juurileivän valmistusta. Kurssilla on kaksi keskeistä teemaa, gluteenittomat jauhot ja apuaineet leivonnassa sekä juurileivonta. Valmistamme jokaiselle oman juuren, ja saat myös kuivattua juurta matkaan mukaan. Valmistamme erityyppisiä juurileipiä, ja kurssikerran päätteeksi maistelemme herkullisia, gluteenittomia leipiä. Yli 15-vuotiaille. Opettaja kerää materiaalimaksun 15€/osallistuja, maksu käteisellä.

HYGIENIAOSAAMINEN / HYGIENKOMPETENS

Hygieniosaaminen + tentti, Nikkilä

8103100 syksy
Nikkilän Sydän Teoria C107
Ma ja ke 18.00-20.15
5.10.2020-7.10.2020, 24,00 €
Thérèse Meriheinä

Kaikkien, jotka työskentelevät pakkaamattomien elintarvikkeiden kanssa, tulee 3 kk:n työskentelyn jälkeen pystyä esittämään hygieniapassi. Nyt sinulla on mahdollisuus suorittaa hygieniapassi Sipoon opistossa. Ensimmäinen kurssi-ilta (5.10.) valmistaa suorittamaan hygieniosaamistentin. Toisella kerralla (7.10.) suoritetaan tentti, josta saa hygieniapassin. Tenttimaksu 30€ maksetaan erikseen opettajalle.

Hygieniosaaminen + tentti, Söderkulla

8103101 kevät
Sipoonlahden koulu
Ti ja to 18.00-20.15
2.2.2021-4.2.2021, 24,00 €
Thérèse Meriheinä



Kaikkien, jotka työskentelevät pakkaamattomien elintarvikkeiden kanssa, tulee 3 kk:n työskenteilyn jälkeen pystyä esittämään hygieniapassi. Nyt sinulla on mahdollisuus suorittaa hygieniapassi Sipoon opistossa. Ensimmäinen kurssi-ilta (2.2.) valmistaa suorittamaan hygieniosaamistentin. Toisella kerralla (4.2.) suoritetaan tentti, josta saa hygieniapassin. Tenttimaksu 30€ maksetaan erikseen opettajalle.

Hygieniäkompetens + tent, Söderkulla

8103200 höst
Sipoonlahden koulu
Tis och tor 18.00-20.15
17.11.2020-19.11.2020, 24,00 €
Thérèse Meriheinä

Alla som arbetar med oförpackade livsmedel bör då de har jobbat sammanlagt 3 månader inom livsmedelsbranschen kunna uppvisa ett hygienpass. Nu har du möjlighet att avlägga provet för hygienpasset i Sibbo institut. Kursen (17.11.)

förbereder för hygienkompetenstest som avläggs under den andra kurskvällen (19.11.). Efter avlagd godkänd tent beställs hygienpass och -intyg åt deltagarna. För passet betalas 30 euro separat åt läraren.

Hygienkompetens + tent, Nickby

8103201 vår
Nikkilän Sydän Teoria C107
Mån och ons 18.00-20.15
1.2.2021-3.2.2021, 24,00 €
Thérèse Meriheinä

Alla som arbetar med oförpackade livsmedel bör då de har jobbat sammanlagt 3 månader inom livsmedelsbranschen kunna uppvisa ett hygienpass. Nu har du möjlighet att avlägga provet för hygienpasset i Sibbo institut. Kursen (1.2.) förbereder för hygienkompetenstest som avläggs under den andra kurskvällen (3.2.). Efter avlagd godkänd tent beställs hygienpass och -intyg åt deltagarna. För passet betalas 30 euro separat åt läraren.

SIRKUS

Perhesirkus, Nikkilä

8300102 syksy / 8300103 kevät
Nikkilän opistotalo, liikuntatila
Ma 15.30-16.15
7.9.2020-23.11.2020, 35,00 €
18.1.2021-12.4.2021, 35,00 €
Heidi Kontola

Aikuinen ja 1-2 lasta. Kohderyhmä on 0-4 v lapset. Perhesirkus on mukavaa yhdessäoloa! Vuorovaikutus lapsesi kanssa vahvistuu. Harjoittelemme pariakrobatiaa, tasapainoa ja jongleerausta. Myös vanhemmat osallistuvat eli varusteiksi mukavat joustavat vaatteet. Materiaalimaksu 2€.

Perhesirkus, Söderkulla

8300104 syksy / 8300105 kevät
Opintien palvelupiste
Ti 16.00-16.45
8.9.2020-24.11.2020, 35,00 €
19.1.2021-6.4.2021, 35,00 €
Heidi Kontola

Aikuinen ja 1-2 lasta. Kohderyhmä on 0-4 v lapset. Perhesirkus on mukavaa yhdessäoloa! Vuorovaikutus lapsesi kanssa vahvistuu. Harjoittelemme pariakrobatiaa, tasapainoa ja jongleerausta. Myös vanhemmat osallistuvat eli varusteiksi mukavat joustavat vaatteet. Materiaalimaksu 2€.

Pariakrobatiaa aikuinen + lapsi

8300106 syksy / 8300107 kevät
Kyrkoby skola, liikuntasali
To 18.30-19.30
10.9.2020-26.11.2020, 34,00 €
14.1.2021-8.4.2021, 34,00 €
Petteri Niironen, Saija Sarell

Hauskaa ja liikunnallista yhdessäoloa lapsesi kanssa! Aikuinen ja 1 – 2 lasta, kohderyhmä 6-12 vuotiaat lapset. Tunneilla harjoittelemme erilaisista kehon hallintaa ja liikkeitä yksin, parin kanssa ja ryhmässä. Myös vanhemmat osallistuvat eli varusteiksi mukavat joustavat vaatteet. Opettajina toimivat Saija Sarell ja Petteri Niironen. Huom! Ilmoita sekä aikuinen että lapsi. Aikuinen+lapsi 68 euroa.

Pariakrobatiaa aikuinen + lapsi, Söderkulla

8300108 syksy / 8300109 kevät
Opintien palvelupiste
Ti 18.00-18.45
8.9.2020-24.11.2020, 34,00 €
19.1.2021-6.4.2021, 34,00 €
Heidi Kontola

Hauskaa ja liikunnallista yhdessäoloa lapsesi kanssa! Aikuinen ja 1 – 2 lasta, kohderyhmä 4-6 vuotiaat lapset. Huom! Ilmoita sekä aikuinen että lapsi. Aikuinen+lapsi 68 euroa.

Tiitiäiset 4-6 v, Nikkilä

8300110 syksy / 8300111 kevät
Kyrkoby skola, liikuntasali
Ma 17.00-17.45
7.9.2020-23.11.2020, 35,00 €
18.1.2021-12.4.2021, 35,00 €
Heidi Kontola, Micke Määttä

Sirkusperusteet tarjoaa tutustumisen sirkuksen mukavaan maailmaan. Tunti koostuu lämmitteilyleikeistä, sekä lihaskunto-, notkeus- ja koordinaatioharjoituksista. Sirkuslajeina akrobatia, tasapaino ja jongleeraus. Materiaalimaksu 2€.

Tiitiäiset 4-6 v, Söderkulla

8300112 syksy / 8300113 kevät
Opintien palvelupiste
Ti 17.00-17.45
8.9.2020-24.11.2020, 35,00 €
19.1.2021-6.4.2021, 35,00 €
Heidi Kontola, Fredrica Sundman

Sirkusperusteet tarjoaa tutustumisen sirkuksen mukavaan maailmaan. Tunti koostuu lämmitteilyleikeistä, sekä lihaskunto-, notkeus- ja koordinaatioharjoituksista. Sirkuslajeina akrobatia, tasapaino ja jongleeraus. Materiaalimaksu 2€.

Sirkuskurssi perusteet 7-9 v., Nikkilä

8300116 syksy / 8300117 kevät
Kyrkoby skola, liikuntasali
Ma 18.45-19.45
7.9.2020-23.11.2020, 45,00 €
18.1.2021-12.4.2021, 45,00 €
Heidi Kontola

Sirkusperusteet tarjoaa tutustumisen sirkuksen mukavaan maailmaan. Tunti koostuu lämmitteilyleikeistä, sekä lihaskunto-, notkeus- ja koordinaatioharjoituksista. Sirkuslajeina akrobatiaa, tasapainoa ja jongleerausta. Materiaalimaksu 2€.





Sisarussirkus (3-8vuotiaille) Nikkilä

8300118 syksy / 8300119 kevät
Kyrkoby skola liikuntasali
Ma / Mån 17.50-18.35
7.9.2020-23.11.2020, 35,00 €
18.1.2021-12.4.2021, 35,00 €
Heidi Kontola, Micke Määttä

Sirkustelua yhdessä sisarusten kanssa. Tunneilla voidaan tehdä sirkus temppuja, akrobatiaa, pariakrobatiaa tai vaikka ihmispyramideja yhdessä! Vauhdikkaat ja hauskat alkuleikit sopivat nuoremmille ja vanhemmillekin sisaruksille!

Permantoakrobatia (sopii kaikille) Nikkilä

8300132 syksy / 8300133 kevät
Kyrkoby skola, liikuntasali
Ma 20.00-21.00
7.9.2020-23.11.2020, 45,00 €
18.1.2021-12.4.2021, 45,00 €
Heidi Kontola

Kurssilla pääpaino permantoakrobaatiassa. Tunneilla harjoitellaan mm. kuperkeikkoja, käsilläseisontaa ja kärrynpyöriä. Lisäksi opitaan pyramideja ja pariakrobatian perusteita. Materiaalimaksu 2€.

Permantoakrobatia (sopii kaikille) Söderkulla

8300134 syksy / 8300135 kevät
Opintien palvelupiste
Ti 19.00-20.00
8.9.2020-24.11.2020, 45,00 €
19.1.2021-6.4.2021, 45,00 €
Heidi Kontola

Kurssilla pääpaino permantoakrobaatiassa. Tunneilla harjoitellaan mm. kuperkeikkoja, käsilläseisontaa ja kärrynpyöriä. Lisäksi opitaan pyramideja ja pariakrobatian perusteita. Materiaalimaksu 2€.

LIIKUNTA

AIKUISET JA LAPSET YHDESSÄ/VUXEN OCH BARN TILLSAMMANS

Synnyttäneiden äitien kuntoliikunta 12.00, Nikkilä

8301102 syksy/8301103 kevät
Nikkilän opistotalo liikuntatila
Ma 12.00-12.45
7.9.2020-23.11.2020, 35,00 €

18.1.2021-12.4.2021, 35,00 €
Anu Alatalo

Äitinä saat tehokasta ja monipuolista liikuntaa, jossa on otettu huomioon synnytyksestä palautuminen ja tärkeiden lantionpohjalihasten harjoittaminen. Harjoittelemme myös syviä selkää ja vatsalihaksia. Mukaan voit tulla jälkitarkastuksen jälkeen ja vauva voi tulla mukaan tunnille.

Kimppajumppa, aikuinen-lapsi (4-6 v.), Nikkilä

8301104 syksy / 8301105 kevät
Leppätien koulu liikuntasali
Ti 18.05-18.50
8.9.2020-24.11.2020, 25,00 €
19.1.2021-6.4.2021, 25,00 €
Heidi Huotari

Liikunnan riemua yhdessä! Kimppajumpan ope-
tuksen sisältöinä ovat tasapaino-, liikkumis- ja
käsittelytaidot, omaan kehoon tutustuminen ja
kehonhallinta. Tavoitteina on saada hyviä liikku-
misen kokemuksia ja malleja erilaisten tehtävä-
nantojen ja liikuntaleikkien avulla. Vanhemman
kanssa on mukava turvallisesti harjoitella yh-
teistyö- ja ryhmätaitoja. Lapsikeskeinen työtap
tukee myös lapsen omaa ajattelua ja luovuutta.
Kurssimaksu: 25 €/aikuinen + 12 € lapsi. Huom!
Ilmoittakaa kaikki lapset erikseen.

AIKUISTEN KURSSIT/KURSER FÖR VUXNA

Kuntonyrkkeily aikuiset alkeet (+16v), Söderkulla

8301124 syksy
Opintien palvelupiste
La 10.00-11.30, Su 18.00-19.30
3.10.2020-25.10.2020, 35,00 €
Anni Rauha

Kuntonyrkkeily on nyrkkeilyn tekniikoita ja harjoitteita hyödyntävä tehokas ja turvallinen liikuntamuoto. Tuntien aikana opetellaan erilaisia lyöntitekniikoita, tehdään pariharjoituksia, haastetaan itseään ja ennen kaikkea pidetään hauskaa! Tunti koostuu alkulämmittelystä, tekniikkaharjoitteista, lihaskunnosta ja kehonhuollosta. Mukaan tarvitset sisäliikuntavaatteet, sisäkengät, nyrkkeilyhanskat (+käsiseiteet) ja jumppa-alustan. Kuntonyrkkeily sopii kaikille ikään, kokoon ja kuntoon katsomatta. Tule mukaan - näillä tunneilla tulee varmasti hiki!

Kuntonyrkkeily aikuiset jatko (+16v), Söderkulla

8301125 kevät
Opintien palvelupiste
La 10.00-11.30, Su 18.00-19.30
13.2.2021-7.3.2021, 35,00 €
Anni Rauha

Kuntonyrkkeily on nyrkkeilyn tekniikoita ja harjoitteita hyödyntävä tehokas ja turvallinen liikuntamuoto. Jatkokurssilla kerrataan ja syvennetään lyöntitekniikoita ja jalkatyöskentelyä, tehdään pariharjoituksia, haastetaan itseään ja ennen kaikkea pidetään hauskaa! Tunti koostuu alkulämmittelystä, tekniikkaharjoitteista, lihaskunnosta ja kehonhuollosta. Mukaan tarvitset sisäliikuntavaatteet, sisäkengät, nyrkkeilyhanskat (+käsiseiteet) ja jumppa-alustan. Jatkokurssi on tarkoitettu lajia jo hetken harrastaneille/perustaidot hallitseville tai alkeiskurssin käyneille. Tule mukaan - näillä tunneilla tulee varmasti hiki!

Reisi-vatsa-pakara ma 10.45, Nikkilä

8301128 syksy / 8301129 kevät
Nikkilän opistotalo, liikuntatila
Ma 10.45-11.45
7.9.2020-23.11.2020, 34,00 €
18.1.2021-12.4.2021, 34,00 €
Sofia Höglund

Lihaskuntopainotteinen täsmätunti reisille, vatsalle ja pakaraille! Tunti aloitetaan lämmittelyllä, jonka jälkeen siirrytään lihaskunto-osuuteen. Lihaskunto-osuudessa keskitytään reisi-, vatsa- ja pakaralihasten treenaamiseen. Pääsääntöisesti lihaskunto-osuus tehdään omankehonpainolla, mutta saatamme käyttää myös välineitä. Omia välineitä et tarvitse. Tunti päättyy jäähdyttelyyn/venyttelyyn. Mukaan juomapullo, sisätreenikengät ja oma jumppamatto.

Kevyt kuntoliikunta, Nikkilä

8301130 syksy / 8301131 kevät
Pikku Sydän
Ma 19.30-20.15
7.9.2020-23.11.2020, 25,00 €
18.1.2021-12.4.2021, 25,00 €
Emma Juga

Tunti sisältää lämmittelyn ilman hyppyjä ja koko kehoa kuormittavan lihaskunto osuuden. jossa tehdään yksinkertaisia liikkeitä. Välillä käytämme vastuskuminauhaa, otathan oman mukaan. Lopuksi venyttelemme

Kahvakuulalla kuntoon ti 17.00, Nikkilä

8301132 syksy / 8301133 kevät
Leppätien koulu liikuntasali
Ti 17.00-18.00
8.9.2020-24.11.2020, 34,00 €
19.1.2021-6.4.2021, 34,00 €
Niina Uschanoff

Kahvakuula tunti, joka sopii kaikille kahvakuulan tekniikasta sekä kahvakuulan monipuolisista voimaharjoitteista kiinnostuneille. Oma kahvakuula, juomapullo ja alusta mukaan. Suositus paino kahvakuulalle naisille 6-8 ja miehille 10-12 kg.

Kehonpainotreeni, Nikkilä

8301134 syksy / 8301135 kevät
Sipoon kouluk. C-talo liikuntasali
Ke 18.05-19.05
9.9.2020-25.11.2020, 34,00 €
20.1.2021-7.4.2021, 34,00 €
Kati Mäkelä

Tunnilla parannat lihaskuntoa ja liikkuvuutta erilaisin, pääosin oman kehon painolla tehtävin liikkein. Tunti soveltuu kaikille, liikkeet skaalataan oman tason mukaisiksi ja keskitytään oikean liiketekniikan löytämiseen. Tunti lopetetaan lempeisiin liikkeissä tehtäviin liikkuvuusliikkeisiin, jotka kehittävät liikkuvuutta ja parantavat kehonhallintaa. Oma alusta mukaan.

Reisi vatsa pakara ke 19.10, Nikkilä

8301136 syksy / 8301137 kevät
Sipoon kouluk. C-talo liikuntasali
Ke / Ons 19.10-19.55
9.9.2020-25.11.2020, 25,00 €
20.1.2021-7.4.2021, 25,00 €
Kati Mäkelä

Lihaskuntotunti reisille, vatsalle ja pakaraille. Helppo tunti, ei haastavia askelsarjoja, soveltuu hyvin kaiken kuntoisille jumppaajille. Alkuun lämmitellään kehoa, jonka jälkeen lihaskunto-osuus oman kehon painolla tehtävin liikkein, saaden poltetta keskivartaloon ja pakaroihin! Tunti lopetetaan jäähdyttelyllä ja pienillä venytelyillä. Oma alusta mukaan.

Henkilökohtainen valmentaja pienryhmässä klo 18, Nikkilä

8301138 syksy / 8301139 kevät
Nikkilän opistotalo, liikuntatila
Ke 18.00-19.00





9.9.2020-25.11.2020, 110,00 €
20.1.2021-7.4.2021, 110,00 €
Hemmo Siven

Treenaa itsesi kuntoon EHFA certifioidun Personal Trainerin tehokkaassa ohjauksessa ja ota keho ja mieli hallintaan sinulle räätälöidyllä ohjelmalla pienryhmässä ravintoa ja mentaalipuolta unohtamatta. Sopii kaikille ikään ja kuntoon katsomatta.

Henkilökohtainen valmentaja pienryhmässä klo 19, Nikkilä

8301140 syksy / 8301141 kevät
Nikkilän opistotalo, liikuntatila
Ke 19.00-20.00
9.9.2020-25.11.2020, 110,00 €
20.1.2021-7.4.2021, 110,00 €
Hemmo Siven

Treenaa itsesi kuntoon EHFA certifioidun Personal Trainerin tehokkaassa ohjauksessa ja ota keho ja mieli hallintaan sinulle räätälöidyllä ohjelmalla pienryhmässä ravintoa ja mentaalipuolta unohtamatta. Sopii kaikille ikään ja kuntoon katsomatta.

Henkilökohtainen valmentaja matalankynnyksen pienryhmässä klo 20, Nikkilä

8301142 syksy / 8301143 kevät
Nikkilän opistotalo, liikuntatila
Ke 20.00-21.00
9.9.2020-25.11.2020, 110,00 €
20.1.2021-7.4.2021, 110,00 €
Hemmo Siven

Treenaa itsesi kuntoon EHFA certifioidun Personal Trainerin tehokkaassa ohjauksessa ja ota keho ja mieli hallintaan sinulle räätälöidyllä ohjelmalla pienryhmässä ravintoa ja mentaalipuolta unohtamatta. Sopii kaikille ikään ja kuntoon katsomatta.

Kuntomix, Nikkilä

8301144 syksy / 8301145 kevät
Leppätien koulu liikuntasali
Ke 17.00-18.00
9.9.2020-25.11.2020, 34,00 €
20.1.2021-7.4.2021, 34,00 €
Emma Juga

Tunnin aikana nostetaan sykettä, tehdään erilaisia intervaleja ja välillä lihaskuntoa oman kehon painolla. Tunti sopii miehille ja naisille. Tunnilla

juostaan ja hypitään. / Tunnin aikana nostetaan sykettä, tehdään erilaisia intervaleja ja välillä lihaskuntoa oman kehon painolla. Tunti sopii miehille ja naisille. Tunnilla juostaan ja hypitään.

Strong Body pe klo 17.30, Nikkilä

8301146 syksy / 8301147 kevät
Leppätien koulu liikuntasali
Pe 17.30-18.30
11.9.2020-27.11.2020, 34,00 €
15.1.2021-9.4.2021, 34,00 €
Niina Uschanoff

Kaikille sopiva lihaskuntotunti oman kehon painolla, jossa erityistä huomiota kiinnitetään vatsanseutuun, reisiin ja pakaroihin. Oma juomapullo, alusta ja hikipyty mukaan.

Hulahulavanne-kurssi, Nikkilä

8301148 syksy / 8301149 kevät
Kyrkobyskola liikuntasali/gymsastiksali
Ti 17.00-17.45
8.9.2020-24.11.2020, 25,00 €
19.1.2021-6.4.2021, 25,00 €
Minna Lopenen

Nyt iloitsemaan ja pyörittelemään vannetta! Kurssilla kannattaa osata hymyillä hassuille asennoille ja itselleen! Et kuitenkaan tarvitse aikaisempaa kokemusta vanteen pyörittelystä. Tällä kurssilla tekniikkaa opetellaan niin, että vanne tulee tutuksi ja vähitellen siirrytään laajemmin koko kehoa aktivoiviin liikkeisiin. Mikäli haluat hikoilla, on tämä kurssi sinulle! Ja säännöllisesti harjoittelemalla vanteen kanssa saa myös vatsan ympärystä kavennettua. Huomaa kuitenkin, että vanne painaa hieman (>1kg) ja keskivartaloon voi alussa tulla mustelmia, pue siis päällesi college tai muu hieman paksumpi paita. Ota oma (paino)vanne mukaan. Tervetuloa!

Henkilökohtainen valmentaja pienryhmässä klo 19, Söderkulla

8301150 syksy / 8301151 kevät
Opintien palvelupiste
Ma 19.00-20.00
7.9.2020-23.11.2020, 110,00 €
18.1.2021-12.4.2021, 110,00 €
Hemmo Siven

Treenaa itsesi kuntoon EHFA certifioidun Personal Trainerin tehokkaassa ohjauksessa ja ota keho ja mieli hallintaan sinulle räätälöidyllä ohjelmalla pienryhmässä ravintoa ja mentaalipuolta

ta unohtamatta. Sopii kaikille ikään ja kuntoon katsomatta.

Henkilökohtainen valmentaja pienryhmässä klo 20, Söderkulla

8301152 syksy/kevät
Opintien palvelupiste
Ma 20.00-21.00
7.9.2020-31.12.2020, 1.1.2021-12.4.2021, 220,00 €
Hemmo Siven

Treenaa itsesi kuntoon EHFA certifioidun Personal Trainerin tehokkaassa ohjauksessa ja ota keho ja mieli hallintaan sinulle räätälöidyllä ohjelmalla pienryhmässä ravintoa ja mentaalipuolta unohtamatta. Sopii kaikille ikään ja kuntoon katsomatta. HUOM tämä kurssi on sitoutuneille osallistujille. Sama ryhmä jatkaa keväällä, koko kurssi maksetaan syksyllä. Yhteensä 22 kertaa.

Reisi vatsa pakara ti 10.00, Söderkulla

8301154 syksy / 8301155 kevät
Opintien palvelupiste
Ti 10.00-11.00
8.9.2020-24.11.2020, 34,00 €
19.1.2021-6.4.2021, 34,00 €
Emma Juga

Helppo tunti, joka sopii niin aloittelijoille kuin kokeneemmillekin jumppareille. Tunnin aluksi lämmitellään hyvin. Tunnilla treenaan reidet, pakarat ja vatsalihakset. Tunnilla saatetaan tehdä hyppyjä, mutta liikkeitä on aina mahdollista tehdä myös ilman. Lopuksi venytellään.

Henkilökohtainen valmentaja pienryhmässä klo 11.05, Söderkulla

8301156 syksy / 8301157 kevät
Opintien palvelupiste
Ti 11.05-12.05
8.9.2020-24.11.2020, 110,00 €
19.1.2021-6.4.2021, 110,00 €
Emma Juga

Tunnilla treenataan pienryhmässä asiakkaiden toiveiden mukaan. Kokeilemme eri lajeja koko kehoa kuormittaen. Tavoitteena on parantaa kuntoa kurssin aikana. Tunti sopii miehille ja naisille, jotka ovat jo ennestään harrastaneet liikuntaa.

Hot Body & Stretching ti 18.45, Söderkulla

8301158 syksy / 8301159 kevät
Söderkulla skola liikuntasali

Ti 18.45-20.15
8.9.2020-24.11.2020, 51,00 €
19.1.2021-6.4.2021, 51,00 €
Niina Uschanoff

Kaikille sopiva ja tehokas lihaskuntotunti, jossa käydään läpi kaikki kehon lihasryhmät. Tunnilla käytetään käsipainoja ja kahvakuulaa lisävastuksena. Ei sisällä hyppyjä eikä askelsarjoja. Tehokkaan Hot Body-osuuden jälkeen (60 min.) tunti jatkuu stretching-osuudella (30 min.), jonka aikana tehdään aktiivisia venytyksiä sekä muita kehoa huoltavia liikkeitä.

Kehonpaino ja liikkuvuus treeni, Söderkulla

8301160 syksy / 8301161 kevät
Sipoonlahden koulu liikuntasali
Ke 17.30-18.30
9.9.2020-25.11.2020, 34,00 €
20.1.2021-7.4.2021, 34,00 €
Petteri Niironen

Tunnilla tehdään monipuolisia liikkuvuutta ja voimaa lisääviä harjoituksia, pääosin kehonpainoa käyttäen. Haastamme kehoa erilaisilla liikesarjoilla, koordinaatiokykyä harjoittavilla liikkeillä, sekä voimatreenillä. Inspiraatiota tunnille ammennetaan niin tanssin kuin kamppailulajienkin maailmasta. Tunti sopii parhaiten kehonpainotreenistä ja erilaisista liikkumis- ja voimatoimista kiinnostuneille. Mukaan joustavat mukavat vaatteet ja juomapullo.

Kahvakuula to. 17.30, Söderkulla

8301162 syksy / 8301163 kevät
Söderkulla skola liikuntasali
To 17.30-18.30
10.9.2020-26.11.2020, 34,00 €
14.1.2021-8.4.2021, 34,00 €
Niina Uschanoff

Kahvakuulatunti, joka sopii kaikille kahvakuulan tekniikasta ja monipuolisesta voimaharjoitteista kiinnostuneille. Oma kuula /kuulat, juomapullo ja alusta mukaan. Suositus aloituspaino naisille 6kg-8kg ja miehille 10kg-12kg.

Strong Body la 11.00, Söderkulla

8301164 syksy / 8301165 kevät
Söderkulla skola liikuntasali
La 11.00-12.00
12.9.2020-28.11.2020, 30,00 €

Kaikille sopiva lihaskuntotunti oman kehon





painolla, jossa erityistä huomiota kiinnitetään vatsanseutuun, reisiin ja pakaroihin. Oma juomapullo, alusta ja hikipyyhe mukaan.

Henkilökohtainen valmentaja pienryhmässä klo 17, Talma

8301170 syksy / 8301171 kevät
Mårtensby opistotalo liikuntasali
Ma 17.00-18.00
7.9.2020-23.11.2020, 110,00 €
18.1.2021-12.4.2021, 110,00 €
Hemmo Siven

Treenaa itsesi kuntoon EHFA certifioidun Personal Trainerin tehokkaassa ohjauksessa ja ota keho ja mieli hallintaan sinulle räätälöidyllä ohjelmalla pienryhmässä ravintoa ja mentaalipuolta unohtamatta. Sopii kaikille ikään ja kuntoon katsomatta.

Kahvakuula+kehonhuolto, Talma

8301172 syksy / 8301173 kevät
Talman koulu liikuntasali
Ma 17.30-19.00
7.9.2020-23.11.2020, 51,00 €
18.1.2021-12.4.2021, 51,00 €
Emma Juga

Tunnin kuulatunti, joka sopii jo aikaisemminkin kuulaa käsitelleille. Käymme tunnin aikana läpi koko kehon lihakset ja välillä sykekin vähän nousee. Sopii miehille ja naisille. Kuulatuntia seuraava puolen tunnin kehonhuolto. Oma kuula ja foamroller mukaan.

Miesten kuntoliikunta, Nikkilä

8301180 syksy / 8301181 kevät
Leppätien koulu liikuntasali
Ke 18.00-19.00
9.9.2020-25.11.2020, 34,00 €
20.1.2021-7.4.2021, 34,00 €
Emma Juga

Miehille suunnattu tunti. Puolet tunnista tehdään lihaskuntoa miesmäiseen tyyliin ja loppu tunti pelataan erilaisia pallopelejä. Mukaan oma paino ja juomapullo.

Äijähuolto, Nikkilä

8301182 syksy / 8301183 kevät
Sipoon kouluk. C-talo liikuntasali
Ke 20.00-20.45
9.9.2020-25.11.2020, 25,00 €
20.1.2021-7.4.2021, 25,00 €
Kati Mäkelä

Miehille suunnatulla huoltotunnilla pääset huoltamaan kehoa erilaisin liikkuvuusliikkein. Tunnilla kehität kehonhallintaa ja keskivartaloa, sekä avaat kehon jumeja rennolla meiningillä! Soveltuu hyvin esimerkiksi toimistotyön jumiuttaneisiin lihaksiin ja kaikille muillekin, jotka haluavat parantaa liikkuvuutta äijäporukassa.

Barngymnastik i Nickby 4-6 år,

8301210 höst / 8301211 vår
Kyrkoby skola liikuntasali/gymsastiksal
Ons 17.50-18.35
9.9.2020-25.11.2020, 25,00 €
20.1.2021-7.4.2021, 25,00 €

Barnen lär sig kroppsdelar, balans och hur fungera i grupp. Allt detta med hjälp av olika sorters lekar tex. nata och redskap. Kursen är avsedd för barn i åldern 4-6 år. Vattenflaska med. Antingen barfota eller jumpatossor.

Gymnastik för daglediga, Nickby

8301230 höst / 8301231 vår
Nickby instituthus, gymnastikutrymme
Tis 9.30-10.15
15.9.2020-24.11.2020, 18,00 €
19.1.2021-6.4.2021, 19,00 €
Sari Sundbäck-Määttä

Motionsgymnastik till musik. Muskelövningar och tånjningar. Passar för alla. Barn får vara med på vuxnas ansvar.

Motionsgymnastik till musik, Hindsby

8301270 höst / 8301271 vår
Hindsby, Byagården
Tor 19.30-20.30
10.9.2020-26.11.2020, 34,00 €
14.1.2021-8.4.2021, 34,00 €

Konditions- och muskelstärkande övningar. Tånjningar.

10 kortti 60 min / 10 kort 60 min

8301328 syksy/kevät / höst/vår
7.9.2020-31.12.2020, 1.1.2021-12.4.2021, 50,00 €
Voit vapaasti käydä 10 kertaa ryhmäliikuntatunneilla. Henkilöillä, jotka ovat ilmoittautuneet kurssille koko syksyksi/kevääksi on etuoikeus kurssille. Jos kurssilla on tilaa 10 korttilainen saa osallistua kurssille opettajan leimaa vastaan. Kortti tulee lunastaa opiston toimipisteestä sopimuksen mukaan. Tarkista netistä mikä kurssi on täynnä tai onko kurssi peruttu ennen tunnille menoa.

Du kan fritt gå på gruppmotionstimmar. Personer som har anmält sig till hela hösten/våren har förtur att delta. Om det finns plats på kursen får 10 korts innehavaren delta i kursen mot stempel av läraren. Kortet bör lösas ut på institutets verksamhetspunkt enligt överenskommelse. Källa på nätet om kursen är full eller blivit inhiherad före du går på kurs.

10 kortti 45 min / 10 kort 45 min

8301329 syksy/kevät / höst/vår
7.9.2020-31.12.2020, 1.1.2021-12.4.2021, 40,00 €

Voit vapaasti käydä 10 kertaa ryhmäliikuntatunneilla. Henkilöillä, jotka ovat ilmoittautuneet kurssille koko syksyksi/kevääksi on etuoikeus kurssille. Jos kurssilla on tilaa 10 korttilainen saa osallistua kurssille opettajan leimaa vastaan. Kortti tulee lunastaa opiston toimipisteestä sopimuksen mukaan. Tarkista netistä mikä kurssi on täynnä tai onko kurssi peruttu ennen tunnille menoa.

Du kan flexibelt delta i 10 gruppmotionstimmar. Personer som har anmält sig till hela kursen på hösten/våren har förtur att delta. Om det finns plats på kursen får 10 korts innehavaren delta i kursen mot stämpel av läraren. Kortet bör lösas ut på institutets verksamhetspunkt enligt överenskommelse. Kolla på nätet om kursen är full eller blivit inhiherad före du går på kurs.

Kuntosali, Nikkilä / Konditionssal, Nickby

8301330 syksy/höst / 8301331 kevät/vår
Nikkilä Sote/Nickby HVC Kuntosali/Kond.sal
Ti / Tis 17.30-18.30
8.9.2020-24.11.2020, 34,00 €
19.1.2021-6.4.2021, 34,00 €
Jonne Nieminen

Tunnin aikana harjoitellaan monipuolisesti eri kunnan osa-alueita: tasapainoa, kestävyttä ja lihasvoimaa. Alussa yhteinen alkulämmittely, jonka jälkeen kierretään eri pisteissä tekemässä erilaisia liikkeitä. Lopussa yhteinen venytelyosuus.

Vi övar mångsidigt balans, uthållighet och muskelstyrka som cirkelträning. Börjar med gemensam uppvärmning och slutar med tånjningar.

Kuntosali, Nikkilä / Konditionssal, Nickby

8301332 syksy/ höst / 8301333 kevät/vår
Nikkilä Sote/Nickby HVC Kuntosali/Kond.sal
Ti / Tis 18.30-19.30
8.9.2020-24.11.2020, 34,00 €

19.1.2021-6.4.2021, 34,00 €
Jonne Nieminen

Tunnin aikana harjoitellaan monipuolisesti eri kunnan osa-alueita: tasapainoa, kestävyttä ja lihasvoimaa. Alussa yhteinen alkulämmittely, jonka jälkeen kierretään eri pisteissä tekemässä erilaisia liikkeitä. Lopussa yhteinen venytelyosuus.

Vi övar mångsidigt balans, uthållighet och muskelstyrka som cirkelträning. Börjar med gemensam uppvärmning och slutar med tånjningar.

Kuntojumppa, Pohjois Paippinen / Motionsgymnastik, Norra Paipis

8301356 syksy/höst / 8301357 kevät/vår
Norra Paipis skola liikuntasali/gymnastiksalen
Ti / Tis 19.15-20.15
8.9.2020-24.11.2020, 34,00 €
19.1.2021-6.4.2021, 34,00 €
Janne Outinen

Monipuolista kuntoliikuntaa kaikenikäisille. Sykkeen nostoja, lihaskuntoa, liikkuvuutta, tasapainoa ja venyttelyä. Ota mukaan alusta ja painot 2-4 kg.

Mångsidig motionsgymnastik för damer i alla åldrar. Pulshöjande övningar, muskelövningar, rörlighetsträning, balans och tånjning/avslappning. Varierande pass med inslag från b.l.a. aerobic, tabata, yoga och pilates. Ta med hantlar 2-4 kg.

Body ma 17.45, Box / Body ma 17.45, Box

8301370 syksy/höst / 8301371 kevät/vår
Boxby skola liikuntasali/gymnastiksal
Ma / Mån 17.45-18.45
7.9.2020-23.11.2020, 34,00 €

Kaikille sopiva lihaskuntotunti, jossa käytetään käsipainoja ja tehdään voimaharjoitteita omalla kehonpainolla. Ei sisällä hyppyjä tai askelsarjoja. Tunnille mukaan jumppamatto, käsipainot, pikku pyyhe sekä vesipullo. / En timme som koncentrerar sig på muskelstyrka och lämpar sig för alla. Vi använder hantlar och använder vår egen kropp som vikt. Innehåller inte hopp eller stegserier. Tag med gymnastikmatta, hantlar, liten handduk samt vattenflaska. Undervisningsspråk finska.

Kuntoliikunta, Linnanpelto / Konditionsträning, Borgby

8301378 syksy/höst / 8301371 kevät/vår
Borgby skola liikuntasali/gymnastiksal





To / Tor 18.00-19.00
10.9.2020-26.11.2020, 34,00 €
14.1.2021-8.4.2021, 34,00 €

Lihaskuntoharjoittelua oman kehon painolla sekä käsipainoilla, 2-4 kg. Tunnin rakenne: lämmittely, lihaskunto- osuus ja lopuksi kehonhuolto. Tunnille mukaan jumppamatto, käsipainot, pikku pyyhe sekä vesipullo.

Konditionsträning med den egna kropp som vikt, men vi använder oss också av hantlar, 2-4 kg. Timmens uppbyggnad: uppvärmning, muskelträning och stretching. Tag med gymnastikmatta, hantlar, liten handduk samt vattenflaska.

Kevyt eläkeläisliikunta, Nikkilä / Lättare pensionärs-gymnastik, Nickby

8301380 syksy/höst / 8301380 kevät/vår
Nikkilän opistotalo/institut, liikuntatila/gymnastikutrymme

Ti / Tis 10.45-11.30

15.9.2020-24.11.2020, 18,00 €

19.1.2021-6.4.2021, 19,00 €

Sari Sundbäck-Määttä

Harjoitellaan esimerkiksi tasapainoa, lihaskuntoa sekä koordinaatiota.

Vi tränar bl.a. balans och muskelstyrka samt koordination.

Pallopelejä miehille, Söderkulla / Bollspel för herrar, Söderkulla

8301384 syksy/höst / 8301385 kevät/vår
Söderkulla skola liikuntasali/gymnastiksal

Ma / Män 19.30-21.00

7.9.2020-23.11.2020, 51,00 €

18.1.2021-12.4.2021, 51,00 €

Robert Blomgren

Kurssin tavoite on nostaa yleiskuntoa ja liikuvuutta. Venytystä ja pallopelejä (pääasiassa salibandya). Kursens mål är att höja grundkonditionen och rörligheten. Tjänningar och bollspel (huvudsakligen innebandy).

Kehonhuolto, Söderkulla / Stretching, Söderkulla

8301394 syksy/höst / 8301395 Kevät/vår
Opintien palvelupiste/Lärdomsvägens services-tälle

Ke / Ons 12.30-13.15

16.9.2020-25.11.2020, 18,00 €

27.1.2021-7.4.2021, 18,00 €

Sari Sundbäck-Määttä

Venytyksiä ja rentoutusta. Makuualusta mukaan. Tjänningar och avslappning. Liggunderlag med.

VESILIIKUNTA / VATTEN SPORT

AIKUISET JA LAPSET YHDESSÄ / VUXEN OCH BARN TILLSAMMANS

Opi uimataito/vesipeuhu 17.00 pe Nikkilä / Lär dig simma/lek och plask 17.00 fre Nikkilä

8303300 syksy/höst / 8303301 kevät/vår
Nikkilä Sote Allas/Nickby HVC Bassäng

Pe / Fre 17.00-17.45

11.9.2020-27.11.2020, 55,00 €

15.1.2021-9.4.2021, 55,00 €

Maria Sundman

5-9 -vuotiaille lapsille. Hinta aikuinen + lapsi yht. 110 €/jakso. Koko perheen vesipeuhula, jossa harjoitellaan ohjatusti uimataitoja sekä peuhataan vedessä oman aikuisen seurassa. Huom! Ilmoita kurssille kaikki osallistujat, myös lapset.

För 5-9 åringar. För varje barn bör det finnas en vuxen med! Barnen övar sig simkunnighet samt leker och plaskar tillsammans med en vuxen. Anmäl alla deltagare till kursen, också barn. Pris vuxen + barn 110€.

Opi uimataito/vesipeuhu 17.45 pe Nikkilä / Lär dig simma/lek och plask 17.45 fre Nickby

8303302 syksy/höst / 8303303 kevät/vår
Nikkilä Sote Allas/Nickby HVC Bassäng

Pe / Fre 17.45-18.30

11.9.2020-27.11.2020, 55,00 €

Maria Sundman

5-9 -vuotiaille lapsille. Hinta aikuinen + lapsi yht. 110 €/jakso. Koko perheen vesipeuhula, jossa harjoitellaan ohjatusti uimataitoja sekä peuhataan vedessä oman aikuisen seurassa. Huom! Ilmoita kurssille kaikki osallistujat, myös lapset.

För 5-9 åringar. För varje barn bör det finnas en vuxen med! Barnen övar sig simkunnighet samt leker och plaskar tillsammans med en vuxen. Anmäl alla deltagare till kursen, också barn. Pris vuxen + barn 110€.

Perheuinti pe 14.00, Söderkulla / Familjesim fre, Söderkulla

8303306a ja/och 8303306b syksy/höst / 8303307a ja/och 8303307b kevät/vår
Söderkulla, Ingman allas/bassäng

Pe / Fre 14.00-14.50

4.9.2020-2.10.2020, 20,00 €

23.10.2020-27.11.2020, 24,00 €

15.1.2021-12.2.2021, 20,00 €

5.3.2021-26.3.2021, 16,00 €

Sari Sundbäck-Määttä

Valvottu uinti. Uimataidottomat oman aikuisen seurassa. Huom! Jyrkät rappuset altaaseen, ei sovellu liikuntarajoitteisille. Altaan syvyys 120-200 cm.

Övervakad simning. Icke simkunniga måste ha egen vuxen med Obs! Branta trappor till bassängen passar ej för rörelsehindrade. Bassängens djup 120-200 cm.

AIKUISET JA SENIORIT / VUXNA OCH SENIORER

MAANANTAI / MÅNDAG

Kuntosali+teho-vesijumppa ma 19.15, Nikkilä

8303150 syksy / 8303151 kevät
Nikkilä Sote Allas/Nickby HVC Bassäng

Ma 19.15-20.45

7.9.2020-23.11.2020, 99,00 €

18.1.2021-12.4.2021, 99,00 €

Janne Outinen

Ensin kuntosali sitten vesijumppa. Alkulämmittelyn jälkeen tehdään monipuolinen lihas-kuntotreeni, joka kuormittaa koko kroppaa. Hyödynämme kuntosalin laitteita, mutta välillä treenaamme myös vapailla painoilla. Vesi: Kovatasoisempi tunti, jossa syke pysyy läpi tunnin korkealla. Lämmittelyn jälkeen treenataan lihaskuntoa vaihtelevalla teemalla ja lihaskuntion välissä nostetaan sykettä.

Vesijumppa ma 18.25, Nikkilä

8303160 ja 8303160a syksy / 8303161 ja 8303161a kevät

Nikkilä Sote Allas/Nickby HVC Bassäng

Ma 18.25-19.10

7.9.2020-5.10.2020, 30,00 €

19.10.2020-23.11.2020, 36,00 €

18.1.2021-15.2.2021, 30,00 €

1.3.2021-12.4.2021, 36,00 €

Janne Outinen

Sopii myös raskaana oleville. Koko vartaloa kuormittava tunti. Aluksi lämmittely, jonka jälkeen vaihtuvalla teemalla lihaskuntoa.

Tehovesijumppa ma 17.15, Nikkilä

8303170 syksy / 8303171 kevät
Nikkilä Sote Allas/Nickby HVC Bassäng

Ma 17.15-18.00

7.9.2020-23.11.2020, 66,00 €





18.1.2021-12.4.2021, 66,00 €
Janne Outinen

Reipas tahti, kuntopiiriiliikeitä, lihaskuntoharjoittelua, sykkeennostosarjoja, venytyksiä, rentoutusta. Vaatii peruskuntoa.

Seniorivesijumppa ma 16.15, Nikkilä

8303180 syksy / 8303181 kevät
Nikkilä Sote Allas/Nickby HVC Bassäng
Ma 16.15-17.00
7.9.2020-23.11.2020, 66,00 €
18.1.2021-12.4.2021, 66,00 €
Janne Outinen
Seniorivesijumppa.

Seniorivesijumppa ma Söderkulla klo 13.25 / Seniorvattengymnastik må Söderkulla klo 13.25

8303380 syksy/höst / 8303381 kevät/vår
Söderkulla, Ingman allas/bassäng
Ma / Mån 13.25-14.10
7.9.2020-23.11.2020, 66,00 €
18.1.2021-12.4.2021, 66,00 €
Katja Jalonen

Seniorivesijumppa. Huom! Jyrkät rappuset altaaseen.
Seniorvattengymnastik. Obs! Branta trappor till bassängen.

Vesijumppa päivällä ma Söderkulla klo 14.15 / Vattengymnastik dagtid må Söderkulla klo 14.15

8303356 syksy/höst / 8303357 kevät/vår
Söderkulla, Ingman allas/bassäng
Ma / Mån 14.15-15.00
7.9.2020-23.11.2020, 68,00 €
18.1.2021-12.4.2021, 68,00 €
Katja Jalonen

Vesijumppa. Huom Jyrkät rappuset altaaseen.
Vattengymnastik. Obs! Branta trappor till bassängen.

Vesijumppa ma 16 Söderkulla / Vattengymnastik må 16 Söderkulla

8303358 syksy/höst / 8303359 kevät/vår
Söderkulla, Ingman allas/bassäng
Ma / Mån 16.00-16.45
7.9.2020-23.11.2020, 72,00 €
18.1.2021-12.4.2021, 72,00 €
Katja Jalonen

Lihaksia vahvistavia ja rentouttavia harjoituksia, sopii kaikille! Huom! Jyrkät rappuset altaaseen, ei sovi liikuntarajoitteisille.
Muskelstärkande och avslappnande övningar i lugn takt som passar för alla. Obs! Branta trappor till bassängen passar ej för relsehämmande.

Tehovesijumppa Söderkulla ma 16.45 / Vattenaerobic Söderkulla må 16.45

8303372 syksy/höst / 8303373 kevät/vår
Söderkulla, Ingman allas/bassäng
Ma / Mån 16.45-17.30
7.9.2020-23.11.2020, 72,00 €
18.1.2021-12.4.2021, 72,00 €
Katja Jalonen

Kovakuntoisille nopeatempoinen tunti, missä haastetta riittää. Tällä tunnilla työskennellään tehokkaasti koko ajan, ja vauhdikas musiikki pitää tempoa yllä. Lopussa lyhyt venyttely.
Timme i snabb takt för personer med bra kondition. Vi jobbar hårt hela timmen och fartfylld musik håller tempot högt. I slutet kort stretching.

TIISTAI / TISDAG

Kuntosali+vesijumppa ti, Nikkilä / Konditionssal+vattengymnastik ti, Nickby

8303352 syksy/höst / 8303353 Kevät/vår
Nikkilä Sote Allas/Nickby HVC Bassäng
Ti / Tis 16.45-18.15
8.9.2020-24.11.2020, 82,00 €
19.1.2021-6.4.2021, 82,00 €
Janne Outinen

Ensin kuntosali sitten vesijumppa.
Först konditionssal sedan vattengymnastik.

Seniorivesijumppa ti 16.15, Nikkilä / Seniorvattengymnastik tis 16.15, Nickby

8303382 syksy/höst / 8303383 kevät/vår
Nikkilä Sote Allas/Nickby HVC Bassäng
Ti / Tis 16.15-17.00
8.9.2020-24.11.2020, 66,00 €
19.1.2021-6.4.2021, 66,00 €
Heidi Huotari

Seniorivesijumppa.
Vattengymnastik för seniorer.

KESKIVIIKKO / ONSDAG

Kuntosali+vesijumppa ke 18.05, Nikkilä / Konditionssal+vattengymnastik on 18.05, Nickby



8303350 syksy/höst / 8303351 kevät/vår
Nikkilä Sote Allas/Nickby HVC Bassäng
Ke / Ons 18.05-19.35
9.9.2020-25.11.2020, 99,00 €
20.1.2021-7.4.2021, 99,00 €
Janne Outinen

Ensin kuntosalia, sitten vesijumppa. / Först konditionssal sedan vattengymnastik.

Tehovesijumppa ke 17.15, Nikkilä / Vatten-aerobic on 17.15, Nickby

8303376 syksy/höst / 8303377 kevät/vår
Nikkilä Sote Allas/Nickby HVC Bassäng
Ke / Ons 17.15-18.00
9.9.2020-25.11.2020, 66,00 €
20.1.2021-7.4.2021, 66,00 €
Janne Outinen

Reipas tahti, kuntopiiri liikkeitä, lihaskuntoharjoittelua, sykkeennostosarjoja, venytyksiä, rentoutusta. Vaatii peruskuntoa. Effektiv hydrobik, muskelträning samt muskels-tärkande rörelser. Tjänning och avslappning. Kräver grundkondition.

Vesijumppa miehille ke 20.00, Nikkilä

8303144 syksy / 8303145 kevät
Nikkilä Sote Allas/Nickby HVC Bassäng
Ke 20.00-20.45
9.9.2020-25.11.2020, 70,00 €
20.1.2021-7.4.2021, 70,00 €
Janne Outinen

PERJANTAI / FREDAG

Uinti/Vesijuoksu pe 10.30 Eläkeläiset Söderkulla

8303140 syksy / 8303141 kevät
Söderkulla, Ingman allas/bassäng
Pe 10.30-11.30
4.9.2020-27.11.2020, 55,00 €
15.1.2021-26.3.2021, 50,00 €
Sari Sundbäck-Määttä

Valvottu uinti. Mahdollisuus lainata vesijuoksuvyötä. Huom! Jyrkät rappuset altaaseen, ei sovellu liikuntarajoitteisille. Ei 9.10.

Uinti/Vesijuoksu pe 11.30, Söderkulla / Simning/Vattenlöpning fre 11.30, Söderkulla

8303342 syksy/höst / 8303343 kevät/vår
Söderkulla, Ingman allas/bassäng
Pe / Fre 11.30-12.30

4.9.2020-27.11.2020, 55,00 €
15.1.2021-26.3.2021, 50,00 €
Sari Sundbäck-Määttä

Valvottu uinti. Mahdollisuus lainata vesijuoksuvyötä. Huom! Jyrkät rappuset altaaseen, ei sovellu liikuntarajoitteisille. Ei 9.10. Övervakad simning. Möjlighet att låna vattenlöpningssbälte Obs! Branta trappor till bassängen passar ej för rörelsehämmade. Ej 9.10.

Seniorivesijumppa Söderkulla pe klo 9.00 / Seniorvattengymn. Söderkulla fr kl 9.00

8303386 syksy/höst / 8303387 kevät/vår
Söderkulla, Ingman allas/bassäng
Pe / Fre 9.00-9.45
11.9.2020-26.11.2020, 66,00 €
15.1.2021-9.4.2021, 66,00 €
Janne Outinen

Seniorivesijumppa. Huom jyrkät raput altaaseen. Vattengymnastik för seniorer. Obs! Brant trappa till bassängen.

Seniorivesijumppa Söderkulla pe klo 9.45 / Seniorvattengymn. Söderkulla fr kl 9.45

8303388 syksy/höst / 8303389 kevät/vår
Söderkulla, Ingman allas/bassäng
Pe / Fre 9.45-10.30
11.9.2020-27.11.2020, 66,00 €
15.1.2021-9.4.2021, 66,00 €
Janne Outinen

Seniorivesijumppa. Huom! Jyrkät raput altaaseen. Vattengymnastik för seniorer. Obs! Brant trappa till bassängen.

TANSSI/DANS

Tanssillinen temppujumppa 4-6v, Nikkilä

8304100 syksy / 8304101 kevät
Kyrkoby skola liikuntasali/gymsastiksal
Ke 17.00-17.45
9.9.2020-25.11.2020, 26,00 €
20.1.2021-7.4.2021, 26,00 €
Kati Mäkelä, Micke Määttä

Tanssillinen temppujumppa on 4-6-vuotiaille suunnattu tunti, jonka tavoitteena on kehittää lapsen motoriikkaa, tasapainoa, rytmikkaa sekä oman kehon tuntemusta leikin, tanssin ja mielikuvien avulla. Tunnilla harjoitellaan perusliikumistaitoja. Tunnille pukeudutaan joustaviin

vaatteisiin, joissa on helppo liikua. Pitkät hiukset kiinni. Avojaloin tai jumppatossut jalkaan.

Paritanssin peruskurssi, Gesterby

8304102 syksy / 8304103 kevät
Gesterby branddepå
To 18.00-19.30
10.9.2020-19.11.2020, 52,00 €
14.1.2021-25.3.2021, 52,00 €
Jouni Valkama

Peruskurssi, ei edellytä aikaisempaa kokemusta, mutta oma pari suotava. Paritanssia, mm. valssi, bugg, foxtrot, tango, fuskua toiveiden mukaan. (52 €/henkilö).

Paritanssin jatkokurssi, Gesterby

8304104 syksy / 8304105 kevät
Gesterby branddepå
To 19.30-21.00
10.9.2020-19.11.2020, 52,00 €
14.1.2021-25.3.2021, 52,00 €
Jouni Valkama

Jatkokurssi. Paritanssia, mm. valssi, bugg, foxtrot, tango, fuskua toivien mukaan. Kurssi sopii kaikille tanssista kiinnostuneille ja edellyttää aikaisempaa tanssikokemusta. (52 €/henk.)

Bugg, Nikkilä

8304107 kevät
Kyrkoby skola liikuntasali/gymsastiksal
La 10.00-12.00
Su 16.00-18.00
13.2.2021-14.2.2021, 30,00 €
Jouni Valkama

Tule kurssille opettelemaan Bugg- tanssin perusteita. Bugg-tanssi on alkujaan ruotsalainen tanssi, joka sai suuren suosion 90-luvulla Suomessakin. Nykymuodossaan Bugg on vallannut suomalaiset tanssilavat sekä siitä on tullut myös virallinen kilpailulaji Suomeen. Lyhytkurssilla perehdytämme niin aloittelijat kuin pidemmälle ehtineetkin Buggin saloihin. Opetuksemme on tekniikkapainotteista. Bugg-tanssissa on useita eri tyyliä, joiden taustoja tunneilla hieman valaistaan. Kuviot ovat helppoja ja sopivat niin nuorille kuin vähän iäkkäämmillekin. Oma pari tarvitaan. Asu on vapaa, mutta pakollinen, suosittellemme sisäkengiksi vaaleapohjaisia lenkkiossua tai vastaavia. Bugg-tanssiin Teitä opastavat Jouni ja Arja Valkama

Burleski, Nikkilä

8304112 syksy / 8304113 kevät
Pikku Sydän
Ma 18.00-19.00
7.9.2020-23.11.2020, 34,00 €
18.1.2021-12.4.2021, 34,00 €
Tea Tingria

Tällä kurssilla Tea Tingria ohjaa sinut Burleskin viehkeään maailmaan! Burleski on luova ja laaja-alainen taiteen muoto, jolla on pitkä historia ja kyseinen taiteenala on suuressa suosiossa kotimaassamme. Tunneilla perehdytään burleskin merkitykseen, eri tyyliuntauksiin ja burleskitanssin perusaskelisiin, hankojen rii-sumiseen, poseerauksiin sekä hyvään ryhtiin ja olemukseen. Tean oma tyyli burleski esiintyjänä on ujon viehkeä, ja teemaltaan klassinen ja tyylikäs. Tunneille tarvitset ihonmyötäiset vaatteet, sekä itsesi juuri sellaisena kuin olet.

Vannetanssi ja kuntovanne, Nikkilä

8304114 syksy / 8304115 kevät
Sipoon kouluk. C-talo liikuntasali/Sibbo skol.
C-hus gymnastiksalen
Ma 19.35-20.35
7.9.2020-23.11.2020, 34,00 €
18.1.2021-12.4.2021, 34,00 €
Tea Tingria

Päästä sisäinen lapsesi valloilleen! Tällä kurssilla opit nauramaan itsellesi, opit saamaan vannetreenistä tehot irti ja opit uusia ulottuvuuksia vanteen pyörittelyn saloista. Kurssilla sekä hi-koillaan ja opetellaan vannetanssin perusliikkeitä ja temppuja, josta jokainen voi löytää uusia vahvuuksia itsestä ja uudenlaista tapaa liikua. Kun vannetanssin muuttamista perusliikkeistä saa kiinni, niin on hyvin lyhyt matka niin sanottuun flow tilaan. Flow tilaksi kutsutaan sitä tilaa ja tunnetta kun pääsee liikkumaan vapaasti ja ns. ajattelematta välineen kanssa, jatkuvana tanssina. Katso video: <https://youtu.be/EsP6v2V8X-RI>. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta vanteen pyörittämisestä, ja sinulla ei tarvitse olla omaa vannetta. Ohjaus tapahtuu jokaisen oppilaan yksilölliset tarpeet, oppimistavat huomioiden ja erilaisia liikuntataustoja kunnioittaen.

Zumba Fitness ke 16.05, Nikkilä

8304122 syksy / 8304123 kevät
Sipoon kouluk. C-talo liikuntasali/Sibbo skol.
C-hus gymnastiksalen
Ke 16.05-16.50
9.9.2020-25.11.2020, 25,00 €





20.1.2021-7.4.2021, 25,00 €

Janne Outinen

Zumba on tehokas ja hauska fitness-tanssitunti, jossa hyödynnetään kaloreita kuluttavaa ja kuntoa kohottavaa intervalliharjoittelua. Tanssityylit ja musiikki vaihtelevat latino- ja afroyrteistä kansainvälisiin hitteihin. Sopii sekä vasta-alkajille että pidempään harrastaneille.

Bailatino Senior ke 14, Nikkilä

8304142 syksy / 8304143 kevät

Nikkilän opistotalo/institutus, liikuntatila/gym-nastikutrymme

Ke 14.00-15.00

9.9.2020-25.11.2020, 34,00 €

20.1.2021-7.4.2021, 34,00 €

Janne Outinen

Bailatino on tanssillinen liikuntamuoto. Tunnin aikana käydään läpi yhdestä neljään tanssia. Tanssilajit painottuvat lattaritansseihin (mm. chacha, salsa, merengue, rumba, jive), mutta tunneilla käytetään mausteena myös muita tanssilajeja. Tunti koostuu lämmittelystä, tansseista ja venyttelystä / jäähdyttelystä.

Seniorilattarit ti 11.00

8304308 syksy / 8304309 kevät

Paikka avoin

Ti 11.00-12.00

8.9.2020-24.11.2020, 27,00 €

19.1.2021-6.4.2021, 27,00 €

Virtanen Eeva

Seniorilattarit on mukava tapa liikkuu ja lisätä vartalon hallintaa ja koordinaatiokykyä. Tanssimme latinalaisamerikkalaisia tansseja, kuten näyttävää sambaa, sensuellia salsaa, iloista cha cha, jiveä, batchataa ym. perusasteleista kootaan tanssikoreografioita, joissa pääsee kokemaan tanssin ilon. Tanssime rivilattaria, paria ei tarvita.

Kansantanssi/Folkdans, Boxby branddepå

8304314 syksy/höst / 8304315 kevät/vår

Boxby branddepå

Tor 19.30-21.00

10.9.2020-26.11.2020, 51,00 €

21.1.2021-8.4.2021, 51,00 €

Lisbeth Ståhlberg

Kom med! Vi dansar folkdanser, pardanser och sällskapsdanser. Vi tar upp danser från Sibbo, som man dansade på 1800-talet och i början

av 1900-talet. Vi dansar också Finlands svenska Folkdansringens årsprogram. Undervisningen sker i huvudsak på svenska.

Line Dance, Söderkulla / Line Dance, Söderkulla

8304326 syksy/höst / 8304327 kevät/vår

Opintien palvelupiste/Lärdomsvägens services-tälle

Pe / Fre 16.00-17.00

11.9.2020-27.11.2020, 34,00 €

15.1.2021-9.4.2021, 34,00 €

Alf Skogster

Tanssitaan rivissä ilman paria. Kehittää tasapainoa, motoriikkaa ja muistia. Monipuolista musiikkia kantrista tangoon. Sisäkengät, mieluiten nahkapohjilla. Sopii aloittelijoille sekä edistyneemmille. / Dansas på rad utan par. Bra för balans, motorik och minne. Mångsidig musik från country till tango. Inneskor som helst har läderbotten. Passar för nybörjare och längre hunna.

HYVINVOINTI JA TERVEYS/HÄLSA OCH VÄLMÅENDE

Äiti+vauva pilates to 9.30 Nikkilä

8307100 syksy / 8307101 kevät

Nikkilän opistotalo liikuntatila

To 9.30-10.15

10.9.2020-26.11.2020, 25,00 €

14.1.2021-8.4.2021, 25,00 €

Pauliina Nordman

Synnyttäneiden Pilates-kurssilla harjoitetaan kehoa turvallisesti ja yksilölliset tarpeet huomioiden. Kurssin tavoitteena on palauttaa lantionpohjan toiminta ennalleen sekä vahvistaa erityisesti vatsa- selkä- ja pakaralihaksia. Pilates-harjoittelu auttaa kehoa palautumaan raskaudesta ja synnytyksestä, opettaa uudelleen kehon linjauksia, parantaa kehonhallintaa, motoriikkaa ja tasapainoa. Vauva on tervetullut mukaan ja kurssille voit osallistua heti jälkikastuksen jälkeen. Oma alusta mukaan.

Seniöri pilates to 10.30 Nikkilä

8307102 syksy / 8307103 kevät

Nikkilän opistotalo liikuntatila

To 10.30-11.30

10.9.2020-26.11.2020, 34,00 €

14.1.2021-8.4.2021, 34,00 €

Pauliina Nordman

Senioreiden Pilates-kurssilla harjoitellaan kehonhallintaa, tasapainoa ja liikkuvuutta. Kursin tavoitteena on parantaa toimintakykyä ja

vahvistaa kehoa ikääntymisen tuomat muutokset ja jokaisen yksilöllinen tilanne huomioiden. Pukeudu mukavasti ja ota oma alusta mukaan. Lämpimästi tervetuloa!

Pilates alkeiskurssi ti 18.00 Nikkilä

8307104 syksy / 8307105 kevät

Lukkarin koulu liikuntasali

Ti 18.00-19.00

8.9.2020-24.11.2020, 34,00 €

19.1.2021-6.4.2021, 34,00 €

Tiina Tarpio

Kehonhallintaa parantava ja lihaskuntoa vahvistava harjoitusmuoto. Pilateksen perusliikkeitä yhdistettynä myös muiden lihasryhmien vahvistamiseen ja liikkuvuuden kehittämiseen. Tunnin rakenne: alkulämmittely sisältäen tasapainoilua ja avaavia liikeratoja, lattiatasossa vahvistavia harjoitteita ja venyttelyä sekä loppurentoutuminen. Oma alusta mukaan.

Pilates ti 19.05 Nikkilä

8307106 syksy / 8307107 kevät

Lukkarin koulu liikuntasali

Ti 19.05-20.05

8.9.2020-24.11.2020, 34,00 €

19.1.2021-6.4.2021, 34,00 €

Tiina Tarpio

Keskitasen tunti jo pilatesta aikaisemmin harrastaneille. Pilateksen perusliikkeitä yhdistettynä myös muiden lihasryhmien vahvistamiseen ja liikkuvuuden kehittämiseen. Tunnin rakenne: alkulämmittely sisältäen tasapainoilua ja avaavia liikeratoja, lattiatasossa vahvistavia harjoitteita ja venyttelyä sekä loppurentoutuminen. Oma alusta mukaan.

Lempeä pilates alkeis-jatko, Linnanpelto

8307108 syksy / 8307109 kevät

Borgby skola liikuntasali

Ma 18.00-19.00

7.9.2020-23.11.2020, 34,00 €

18.1.2021-12.4.2021, 34,00 €

Tarja Wahlström

Lempeä pilates on alkeisjatkotunti ja tarkoitettu niille, joilla on jo pilateksen perusteet hallussa. Tällä tunnilla emme tee kovin voimakkaita liikkeitä tai kovin vaativia vatsalihasliikkeitä, vaan tunti on selkeästi lempeämpi. Treenaamme sitenkin koko kehoa kokonaisvaltaisesti ja teemme myös vatsalihasliikkeitä :) Tunti sopii hyvin niille, joiden keho ei kestä kovaa treeniä tai heille, jotka





kaipaavat lempeämpää treeniä. Tunti sopii erinomaaisesti niille, joilla on paljon stressiä elämässä, ajatuksia päässä tai lihaskireyksiä kehossa. Tämä harjoitus tukee hienosti oman elämäntahdin hidastamista ja rauhoittamista sekä auttaa saamaan kehoa ja mieltä tasapainoon. HUOM. Käytämme tuntiohjelmassa apuna pilates palloa ja/tai kuminauhaa. Oma alusta mukaan.

Äiti+vauva pilates to 9.15 Söderkulla

8307110 syksy / 8307111 kevät

Opintien palvelupiste

To 9.15-10.00

10.9.2020-3.12.2020, 25,00 €

14.1.2021-8.4.2021, 25,00 €

Tiina Tarpio

Pilatesta synnyttäneille äideille. Tunnilla tehdään syvien lihasten kuten lantionpohjan, syvien vatsa- ja selkälihasten hallintaharjoitteita ja ryhtiä parantavia sekä niska-hartiaseudun rentoutusta lisääviä liikkeitä. Äiti tekee liikkeet itsenäisesti vauva (n.3kk-10kk) vierellään. Kurssille voi tulla käytyään synnytyksen jälkeisessä lopputarkastuksessa. Oma alusta mukaan. Ei 8.10

Pilates alkeiskurssi to 10.05 Söderkulla

8307112 syksy / 8307113 kevät

Opintien palvelupiste

To 10.05-11.05

10.9.2020-3.12.2020, 34,00 €

14.1.2021-8.4.2021, 34,00 €

Tiina Tarpio

Kehonhallintaa parantava ja lihaskuntoa vahvistava harjoitusmuoto. Pilateksen perusliikkeitä yhdistettynä myös muiden lihasryhmien vahvistamiseen ja liikkuvuuden kehittämiseen. Tunnin rakenne: alkulämmittely sisältäen tasapainoilua ja avaavia liikeratoja, lattiatasossa vahvistavia harjoitteita ja venyttelyt sekä loppurentoutuminen. Oma alusta mukaan. Ei 8.10

Pilates alkeiskurssi 17.30 Söderkulla

8307114 syksy / 8307115 kevät

Opintien palvelupiste

To 17.30-18.30

10.9.2020-26.11.2020, 34,00 €

14.1.2021-8.4.2021, 34,00 €

Tarja Wahlström

Pilates alkeistunti sopii aloittelijoille tai jonkin verran pilatesta harrastaneille. Tunti alkaa alkulämmittelyosuudella sisältäen tasapainoilua,

kehon hallintaa ja avaavia liikeratoja. Jatketaan matolla syviä vatsalihaksia aktivoivilla liikkeillä yhdistettynä muiden lihasryhmien vahvistamisella. Pilates parantaa ryhtiä ja liikkuvuutta, vahvistaa keskivartaloa sekä auttaa avaamaan kireyksiä. Käytämme tuntiohjelmassa apuna pilates palloa ja/tai kuminauhaa. Lopuksi venyttemme. Oma alusta mukaan.

Pilates jatkokurssi Söderkulla

8307116 syksy / 8307117 kevät

Opintien palvelupiste

To 18.35-19.35

10.9.2020-26.11.2020, 34,00 €

14.1.2021-8.4.2021, 34,00 €

Tarja Wahlström

Pilates jatkotason tunti sopii pilatesta harrastaneille, joilla Pilates periaatteet jo hallussa. Tunti alkaa alkulämmittelyosuudella sisältäen tasapainoilua, kehon hallintaa ja avaavia liikeratoja. Jatketaan matolla syviä vatsalihaksia aktivoivilla liikkeillä yhdistettynä muiden lihasryhmien vahvistamisella. Pilates parantaa ryhtiä ja liikkuvuutta, vahvistaa keskivartaloa sekä auttaa avaamaan kireyksiä. Käytämme tuntiohjelmassa apuna pilates palloa ja/tai kuminauhaa. Lopuksi venyttemme. Oma alusta mukaan.

Aamupilates etänä to klo 7-7.45

8307118 syksy / 8307119 kevät

Ke 7.00-7.45

9.9.2020-25.11.2020, 25,00 €

20.1.2021-7.4.2021, 25,00 €

Tarja Wahlström

Aloita päiväsi aamupilateksella! Lämmitellään kehoa ja tehdään Pilateksen avulla kehoa avoimia ja vahvistavia liikeratoja sekä tasapainoilua. Jatketaan matolla syviä vatsalihaksia aktivoivilla liikkeillä yhdistettynä muiden lihasryhmien vahvistamisella. Lopuksi venytellään. HUOM. Jos sinulla on pilatespallo, niin käytämme sitä lisänä, mutta ilmankin kyllä voit tehdä liikkeet. Kurssi on maksettava ilmoittauduttaessa. Saat sähköpostiin linkin, jonka kautta osallistut tunnille.

Astanga & flow-jooga, alkeet Nikkilä

8307120 syksy / 8307121 kevät

Kyrkoby skola liikuntasali

Ti 17.50-19.05

8.9.2020-24.11.2020, 42,00 €

19.1.2021-6.4.2021, 42,00 €

Minna Lopenen Jooga-ohjaaja (RYT500)

Tällä kurssilla opettelemme/kertaamme astangan auringontervehdykset sekä seisomasarjan asanat ja mahdollisesti jokunen muukin asana. Tämä lisäksi sovellamme opittuja asanoita ja teemme flow-tyyppisiä harjoituksia - molemmat tyyli ovat vahvoja eli kehon lämpötila nousee. Kurssilla keskeistä on hengityksen, liikkeen ja jooga-asentojen yhdistäminen. Lisäksi harjoittelemme bandhojen eli lihaslukkojen käyttöä sekä ujjayi-hengitystä. Kurssi sopii aloittelijalle sekä kertaajalle eikä vaadi aiempaa kokemusta joogasta, mutta asanat vaativat jonkun verran käsivoimia. Oma joogamatto mukaan sekä loppurentoutusta varten villtti.

Lempeä jooga flow, Söderkulla

8307124 syksy / 8307125 kevät

Opintien palvelupiste

Fre 17.30-18.30

11.9.2020-27.11.2020, 34,00 €

15.1.2021-9.4.2021, 34,00 €

Marija Hauska

Vinyasa jooga flow tunnilla siirrytään asanasta toiseen virtaavassa liikkeessä hengityksen johdattamana. Tunnilla voidaan tehdä myös lyhyitä hengitys- ja meditaatioharjoituksia, lopussa on ohjattu rentoutuminen. Tunti soveltuu jo joogaan hieman tutustuneille tai aiemmin jooganneille.

Jooga, Boxskola

8307126 syksy / 8307127 kevät

Boxby skola liikuntasali

Ma 19.00-20.30

7.9.2020-23.11.2020, 51,00 €

18.1.2021-12.4.2021, 51,00 €

Marija Hauska

Omaa kehoa kuunnellen teemme joogaharjoituksen, joka sopii niin vasta-alkajille kuin aiemmin jooganneille. Harjoitus muodostuu joogan eri osa-alueista: oman hengityksen rytmisä tehdyistä lempeistä liikesarjoista ja asanoista, hengitysharjoituksista, rentoutumisesta ja meditaatiosta. Ota mukaan joogamatto, villtti ja tynny, sekä päälle joustavat mukavat vaatteet.

Kundaliinijooga Söderkulla,

8307130 syksy / 8307131 kevät

Opintien palvelupiste

Ma10.00-11.30

7.9.2020-23.11.2020, 51,00 €

18.1.2021-12.4.2021, 51,00 €

Mari-Anne Norring

Kundaliinijooga kutsutaan usein tietoisuuden joogaksi. Tämän päivän ihminen elää ärsyksen täyttämässä maailmassa. Työelämä ja ihmissuhteet voivat olla kuormittavia ja haasteellisia. Tietoisuus omasta itsestä ja voimaroista on vähäistä tai olemme hukassa omasta itsestämme. Tässä kohtaa kundaliinijoogan tekniikka voi olla juuri se apu, joka auttaa viemään kohti itsetuntemusta. Kundaliinijoogan liikkeillä ja asennoilla vahvistetaan hermostoa, tasapainotetaan umpirauhasia ja sisähermostoa, hapatetaan kehoa parantamalla verenkiertoa ja rauhoitetaan mieltä meditaatiolla. Kundaliinijooga lisää ymmärrystä siitä, että olemme osaa suurempaa kokonaisuutta. Kundaliinijooga sopii kaikille, sen harjoitukset auttavat meitä elämään arjessa ja kohtamaan vastoinkäymiset haasteina, jotka pystymme myötäelämään ja ratkaisemaan omaan sisäiseen voimaan ja viisauteen luottaen. Opimme kuuntelemaan kehomme ja mieleemme tarpeita ja kasvatamme myötätuntoa itseä ja muita kohtaan. Tunnit aloitetaan alkumantralla, hengitys- ja lämmittelyharjoituksilla, joita seuraa kriya, eli asanasarja. Tämän jälkeen rentoudutaan ja annetaan kriyan vaikutusten voimistua meissä. Tunnin lopuksi meditoidaan ja tunti päättyy loppulauluun ja mantraan. Ota mukaan joogamatto, villtti ja villasukat rentoutusta varten. Muki tarjolla olevaa teetä varten ja pukeudu mukaviin vaatteisiin.

Kundaliinijooga Nikkilä

8307132 syksy / 8307133 kevät

Lukkarin koulu liikuntasali

To 17.30-19.00

10.9.2020-26.11.2020, 51,00 €

14.1.2021-8.4.2021, 51,00 €

Maarit Rope

Jokaisen syntymäoikeus on olla onnellinen. Kundaliinijooga on tuhansia vuosia vanha tietoisuuden jooga, joka lisää elinvoimaa, rauhoittaa mieltä ja kehittää fyysistä kuntoa. Tuntiin kuuluu sarja fyysisiä harjoitteita (kriya), rentoutus ja meditaatio. Mantroja käytetään virittämisen ja meditaation tukena. Jokainen tunti on erilainen, mutta painopiste on selkärangan joustavuuden ylläpitämisessä ja lisäämisessä sekä keskivartalotuen vahvistamisessa. Tunti soveltuu kaikille, aikaisempaa kokemusta ei tarvitse olla. Ota mukaan jumppa-alusta ja villtti, rennot ja kirstämättömät vaatteet.





Neurojooga, Pohjois Paippinen

8307138 syksy / 8307139 kevät
Norra Paipis skola liikuntasali
Ke 18.30-20.00
9.9.2020-25.11.2020, 51,00 €
20.1.2021-7.4.2021, 51,00 €
Carita Keinänen

Neurojoogassa mennään hitaan liikkeen kautta kohti syvempiä kerroksia, kohti syvempää läsnäoloa, työskennellen autonomisen hermoston, aivojen ja sydämen hyvinvoinnin kanssa. Tuntien tavoitteena on palautua stressitilasta takaisin eheytyksen tilaan, jolloin keholla on mahdollisuus kasvuun, uusiutumiselle ja tehokkaalle immuunipuolustukselle. Tavoitteena on myös edesauttaa aivojen hyvinvointia ja ehkäistä ikääntymisestä johtuvia vaikutuksia. Kurssin myötä saatat lisäksi huomata, että kehosi mekaniikka, liikkuvuus ja joustavuus ovat parantuneet. Harjoituksen yksinkertaiset asennot sekä hitaat ja rauhoittavat liikkeet sopivat lähes kaikille. Hitaan liikeharjoittelun lisäksi teemme hengitys- ja tietoisuusharjoituksia, jotka ovat kohdennettu hermoston, sydämen ja aivojen hyvinvoinnille. Kurssin avulla kehität kykyäsi kohdata stressiä eri elämäntilanteissa sekä opit purkamaan hermoston ylivireystilaa, jolloin stressiä ei kasaannu haitallisesti kehoon. Opit myös tasapainottamaan sydämen ja aivojen toimintaa, mikä heijastuu positiivisesti autonomisen hermostoon kykyyn pitää meidät terveisin. Tunneille mukaan tarvittavat joogamatton sekä lämmintä vaatetta, loppurentoutusta varten on hyvä varata lisälämmikettä.

Akrojooga Nikkilä

8307140 syksy / 8307141 kevät
Kyrkoby skola liikuntasali
Tor 19.45-21.00
10.9.2020-26.11.2020, 60,00 €
14.1.2021-8.4.2021, 60,00 €
Saija Sarell ja Petteri Niironen

Akrojooga on kehoa huoltava ja treenaava joogan muoto, jossa yhdistyy akrobatian leikkisyys ja tempo joogasta tuttuun läsnäoloon ja hengitykseen. Tunneilla opit erilaista kehon hallintaa yksin, parin kanssa ja ryhmässä. Akrojooga sopii kaikille eikä edellytä aiempaa kokemusta. Lajissa huollat kehoasi venyttellen ja aktivoiden sisimpää lihaksiasi hauskalla ja luovalla tavalla, kohottaen kuntoa huomaamatta. Opettajina toimivat Akrojooga ja jooga opettaja Saija Sarell sekä Akro-

jooga opettaja Petteri Niironen.

Ratsastajan jooga, Söderkulla

8307142 syksy
Opintien palvelupiste/Lärdomsvägens services-tälle
La 12.00-13.30, Su 17.30-19.00
21.11.2020-29.11.2020, 50,00 €
Carita Keinänen

Ratsastajan joogakurssilla tehdään hitaita ja rauhallisia liikeharjoituksia sekä hengitys-, mindfulness- ja meditaatioharjoituksia. Liikeharjoitukset valmistelevat kehoa ratsastukseen ja luovat pohjaa optimaaliselle istunnalle, jotta ratsastuksemme olisi mahdollisimman ystävällistä ja yhte-näistä hevosen liikkeiden kanssa. Suuntaamme kurssilla huomiota myös fyysisen tason taakse, antaen näkökulmia siihen, miten muodostaa syvempi yhteys hevosen kanssa. Ratsastajan joogan avulla alamme myös tunnistamaan kehon ja mielen yhteyttä, ymmärrämme hiljaisen mielen sekä tunteiden tärkeän merkityksen ratsastuksessa ja ollessamme hevosten kanssa. Kurssi ohjaa meitä laskeutumaan kehoomme ja herkistää kuuntelemaan kehomme viestejä. Sama harjoittelun myötä kasvanut kuuntelun taito, avaa meille uuden tason kommunikoinnissa myös hevosen kanssa. Kurssi sopii kaiken tasoisille joogaajille ja ratsastajille, myös ensiker-talaisille. Kurssille mukaan tarvittavat joogamatton ja viltin lämmikkeeksi.

Naurujooga Nikkilä

8307144 ja 8307144a syksy
Nikkilän opistotalo liikuntatila
La 10.00-11.30
24.10.2020, 11,00 €
7.11.2020, 11,00 €
Carita Keinänen

Naurujooga on hauskin tapa edistää hyvinvointia ja vähentää stressiä. Naurujoogatunnilla teemme yhdessä nauruharjoituksia, joissa nauretaan ilman syytä, tahdonalaista naurua harjoitellen. Harjoituksien leikkimielisyys ja katsekon-takti saattavat kuitenkin herkästi synnyttää myös spontaania naurua. Ei kuitenkaan haittaa, vaikka harjoitukset eivät oikeasti naurattaisikaan, väki-sinkin hekottelulla saavutamme samat terveys-hyödyt. Tunnin päätteeksi nautimme pitkästä loppurentoutuksesta Naurujooga vahvistaa sydäntä, verenkierto vilkastuu ja kolesterolitasot laskevat. Naurujooga auttaa vähentämään kipua

lisätessään endorfiineja. Saatat myös huoma-ta nukkuvasi paremmin. Naurujooga muuttaa myös mielialaa mielihyvähormonien vapautues-sa. Tämä saa olon tuntumaan hyvältä ja mieli pysyy iloisena. Mukaan Naurujoogaan tarvittavat rennot vaatteet, alustan ja viltin loppurentoutus-ta varten sekä pilkettä silmäkulmaan.

Hathajooga, Nikkilä,

8307150 syksy / 8307151 kevät
Kyrkoby skola liikuntasali
Ti 19.10-20.25
8.9.2020-24.11.2020, 42,00 €
19.1.2021-6.4.2021, 42,00 €
Minna Loponen

Hathajoogatunti sisältää lempeitä virtaavia liikkeitä, tietoista hengitystä ja rentouttavia ja palauttavia liikkeitä. Hathajooga avaa kehoa, lisää kehon liikkuvuutta ja voimaa sekä lisää itseluottamusta ja keskittymiskykyä. Mielen hälinä rauhoittuu harjoituksen myötä. Tunti sopii aloittelijasta kokeneeseen joogiin. Ota mukaan joustava asu ja jooga-alusta, sekä lämmin viltti.

Hatha Vinyasa Nikkilä,

8307152 syksy / 8307153 kevät
Kyrkoby skola liikuntasali
To 17.00-18.15
10.9.2020-26.11.2020, 42,00 €
14.1.2021-8.4.2021, 42,00 €
Saija Sarell

Lempeästi hengityksen mukana liikkeestä toiseen virtaava Hatha Vinyasa tunti vahvistaa kehoa ja rentouttaa mieltä. Liikkuvuus ja voima lisääntyvät pehmeän dynaamisen harjoituksen kautta. Kurssilla tehdään myös hengitysharjoituksia ja tuntien lopussa pysähdytään loppurentoutukseen. Tunti sopii parhaiten hieman joogaa harrastaneille, mutta mukaan voi tulla, vaikkei aiempaa kokemusta olisikaan. Mukaan oma joogamatto, huopa/viltti ja mukavat jous-tavat vaatteet.

Hathajooga, Söderkulla

8307156 syksy / 8307157 kevät
Opintien palvelupiste
Ke 19.15-20.30
9.9.2020-25.11.2020, 42,00 €
20.1.2021-7.4.2021, 42,00 €
Saija Sarell

Hathajooga vahvistaa ja rentouttaa kehoa hen-gityksen tahdissa tehtävien liikkeiden avulla. Tahti on rauhallinen ja harjoitus kohottaa kuntoa lisäten myös kehon liikkuvuutta. Hengityshar-joitusten ja keskittymiseen kutsuvien liikkeiden kautta joogaharjoitus tasapainottaa ja rauhoit-taa myös mieltä. Tunti sopii kaiken tasoisille eikä aiempaa kokemusta joogasta vaadita. Mukaan oma joogamatto, huopa/viltti ja mukavat jous-tavat vaatteet.

Hatha Vinyasa, Söderkulla

8307158 syksy / 8307159 kevät
Opintien palvelupiste
Ke 17.45-19.00
9.9.2020-25.11.2020, 42,00 €
20.1.2021-7.4.2021, 42,00 €
Saija Sarell

Lempeästi hengityksen mukana liikkeestä toi-seen virtaava Hatha Vinyasa tunti vahvistaa ke-hoa ja rentouttaa mieltä. Liikkuvuus ja voima lisääntyvät pehmeän dynaamisen harjoituksen kautta. Kurssilla tehdään myös hengitysharjoi-tuksia ja tuntien lopussa pysähdytään loppu-rentoutukseen. Tunti sopii parhaiten hieman joogaa harrastaneille, mutta mukaan voi tulla, vaikkei aiempaa kokemusta olisikaan. Mukaan oma joogamatto, huopa/viltti ja mukavat jous-tavat vaatteet.

Vinyasa/virtaava jooga, Söderkulla

8307160 syksy / 8307161 kevät
Opintien palvelupiste
Pe 9.30-10.45
11.9.2020-27.11.2020, 42,00 €
15.1.2021-9.4.2021, 42,00 €
Saija Sarell

Lempeästi hengityksen mukana liikkeestä toi-seen virtaava Vinyasa tunti vahvistaa kehoa ja rentouttaa mieltä. Liikkuvuus ja voima lisään-tyvät dynaamisen harjoituksen kautta ja tunnit ovat aina erilaisia. Kurssilla tehdään myös hen-gitysharjoituksia ja tuntien lopussa pysähdytään loppurentoutukseen. Tunti sopii parhaiten hie-man joogaa harrastaneille, mutta mukaan voi tulla vaikkei aiempaa kokemusta olisikaan. Mu-kaan oma joogamatto, huopa/viltti ja mukavat joustavat vaatteet.





Lempeä Hatha, Söderkulla,
8307162 syksy / 8307163 kevät
Opintien palvelupiste
Pe 11.00-12.15
11.9.2020-27.11.2020, 42,00 €
15.1.2021-9.4.2021, 42,00 €
Saija Sarell

Lempeä hathajooga vahvistaa ja rentouttaa kehoa hengityksen tahdissa tehtävien liikkeiden avulla. Tahti on rauhallinen ja harjoitus lisää kehon liikkuvuutta ja kohottaa kuntoa. Hengitysharjoitusten ja keskittymiseen kutsuvien liikkeiden kautta joogaharjoitus tasapainottaa ja rauhoittaa myös mieltä. Tunti sopii kaiken tasoille eikä aiempaa kokemusta joogasta vaadita. Mukaan oma joogamatto, huopa/viltti ja mukavat joustavat vaatteet.

Elinvoimaa ja tasapainoa Chi Kungista, alkeet Söderkulla
8307164 syksy / 8307165 kevät
Opintien palvelupiste Ke 16.30-17.30
9.9.2020-25.11.2020, 34,00 €
20.1.2021-7.4.2021, 34,00 €
Suvi Stenbäck-Jääskä

Chi Kung on vanha kiinalainen mielen ja kehon terveyttä edistävä liikunta- ja itsehoitomuoto. Opitaan yksinkertaisia keveitä ja venyttäviä jinja ja jang- liikkeitä joita tehdään keskittyneesti ja rauhallisesti niin hiljaisuudessa, kuin musiikin avulla. Liikkeiden pehmeys ja mielen keskittyneisyys vaikuttavat hyvinvointiin ja taitoon elää hetkessä. Kurssilla opiskellaan liikesarjoja, jotka lisäävät energisyyttä sekä kehon ja mielen kokonaisvaltaista tasapainoa. Opitaan myös tekemään kehoa hoitavaa itsehierontaa. Sopii erikikäisille ja kuntoisille yli 16-vuotiaille. Mukaan rento asu ja lämpimät sukat tai ohutpohjaiset sisäsuorat.

Metsämindfulness

8307168
Mårtensby opistotalo liikuntasali
La 11.00-16.00
5.9.2020, 60,00 €
Hyvinvointi- ja luontokouluttajat Tuula Martin, Johanna Nurmimaa

Tule kokemaan luonnon tervehdyttävät vaikutukset; Läsnaolo, rentoutus ja tietoisuus harjoitteiden avulla. Tutkimme omaa hyvinvointintilaa ja luontosuhdetta ja löydämme keinoja tasa-

painoisempaan elämään. Harjoituksia sisällä ja ulkona, - säätä huomioiden. Ota mukaan juomapullo, muistiinpanovälineet ja sään mukainen varustus. Materiaali maksu 3 euroa, maksetaan ohjaajalle.

LISÄLUKUKAUSI / EXTRA TERMIN

Pilates, Nikkilä
8309103 extra
Lukkarin koulu liikuntasali/gymnastiksal
Ti 18.30-19.30
20.4.2021-11.5.2021, 24,00 €
Tiina Tarpio
Keskitason tunti jo pilatesta aikaisemmin harrastaneille. Pilateksen perusliikkeitä yhdistettynä myös muiden lihasryhmien vahvistamiseen ja liikkuvuuden kehittämiseen. Tunnin rakenne: alkulämmittely sisältäen tasapainoilua ja avaavia liikeratoja, lattiatasossa vahvistavia harjoitteita ja venyttelyä sekä loppurentoutuminen. Oma alusta mukaan.

Pilates jatkokurssi, Söderkulla
8309109 extra
Opintien palvelupiste/Lärdomsvägens services-tälle
To 18.00-19.00
22.4.2021-6.5.2021, 18,00 €
Tarja Wahlström
Jatkokurssin extra tunnit, kuvaus kuten yllä.

Hathajooga, Nikkilä
8309111 extra
Kyrkoby skola liikuntasali/gymsastiksal
Ti 18.30-19.45
20.4.2021-11.5.2021, 30,00 €
Minna Lopenen

Hathajoogatunti sisältää lempeitä virtaavia liikkeitä, tietoista hengitystä ja rentouttavia ja palauttavia liikkeitä. Hathajooga avaa kehoa, lisää kehon liikkuvuutta ja voimaa sekä lisää itsetuottamusta ja keskittymiskykyä. Mielen hälinä rauhoittuu harjoituksen myötä. Tunti sopii aloittelijasta kokeneeseen joogiin. Ota mukaan joustava asu ja jooga-alusta, sekä lämmin viltti.

Bailatino 1 ja 2, Nikkilä
8309121 extra / 8309123 extra
Sipoon kouluk. C-talo liikuntasali/Sibbo skol.
C-hus gymnastiksalen
Ke 16.15-17.00
21.4.2021-19.5.2021, 25,00 €
26.5.2021-16.6.2021, 20,00 €
Janne Outinen

Bailatino on tanssillinen liikuntamuoto. Tunnin aikana käydään läpi yhdestä neljään tanssia. Tanssilajit painottuvat lattaritansseihin (mm. chacha, salsa, merengue, rumba, jive), mutta tunneilla käytetään mausteena myös muita tanssilajeja. Tunti koostuu lämmittelystä, tansseista ja venyttelystä / jäähdyttelystä.

Kahvakuulalla kuntoon Nikkilä
8309133 extra
Leppätien koulu liikuntasali/gymnastiksal
Ti 17.00-18.00
20.4.2021-11.5.2021, 24,00 €
Niina Uschanoff

Kahvakuulatunti, joka sopii kaikille kahvakuulan tekniikasta sekä kahvakuulan monipuolisesta voimaharjoitteista kiinnostuneille. Oma kahvakuula, juomapullo ja alusta mukaan. Suositus paino kahvakuulalle naisille 6-8 ja miehille 10-12 kg.

Henkilökohtainen valmentaja pienryhmässä klo 18.30, Nikkilä
8309139 extra
Nikkilän opistotalo/institut, liikuntatila/gymnastikutrymme
Ke 18.30-19.30
21.4.2021-12.5.2021, 50,00 €
Hemmo Sívén

Treenaa itsesi kuntoon EHFA certifioidun Personal Trainerin tehokkaassa ohjauksessa ja ota keho ja mieli hallintaan sinulle räätälöidyllä ohjelmalla pienryhmässä ravintoa ja mentaalipuolta unohtamatta. Sopii kaikille ikään ja kuntoon katsomatta.

Henkilökohtainen valmentaja pienryhmässä klo 19.30, Nikkilä
8309141 extra
Nikkilän opistotalo/institut, liikuntatila/gymnastikutrymme
Ke 19.30-20.30
21.4.2021-12.5.2021, 50,00 €
Hemmo Sívén

Treenaa itsesi kuntoon EHFA certifioidun Personal Trainerin tehokkaassa ohjauksessa ja ota keho ja mieli hallintaan sinulle räätälöidyllä ohjelmalla pienryhmässä ravintoa ja mentaalipuolta unohtamatta. Sopii kaikille ikään ja kuntoon katsomatta.

Vesijumppa miehille ke 20.15, Nikkilä
8309145 extra
Nikkilä Sote Allas/Nickby HVC Bassäng
Ke 20.15-21.00
21.4.2021-19.5.2021, 45,00 €
Janne Outinen

Henkilökohtainen valmentaja pienryhmässä klo 18.30, Söderkulla
8309151 extra
Opintien palvelupiste/Lärdomsvägens services-tälle
Ma 18.30-19.30
26.4.2021-17.5.2021, 50,00 €
Hemmo Sívén

Treenaa itsesi kuntoon EHFA certifioidun Personal Trainerin tehokkaassa ohjauksessa ja ota keho ja mieli hallintaan sinulle räätälöidyllä ohjelmalla pienryhmässä ravintoa ja mentaalipuolta unohtamatta. Sopii kaikille ikään ja kuntoon katsomatta.

Henkilökohtainen valmentaja pienryhmässä klo 19.30, Söderkulla
8309153 extra
Opintien palvelupiste/Lärdomsvägens services-tälle
Ma 19.30-20.30
26.4.2021-17.5.2021, 50,00 €
Hemmo Sívén

Treenaa itsesi kuntoon EHFA certifioidun Personal Trainerin tehokkaassa ohjauksessa ja ota keho ja mieli hallintaan sinulle räätälöidyllä ohjelmalla pienryhmässä ravintoa ja mentaalipuolta unohtamatta. Sopii kaikille ikään ja kuntoon katsomatta.

Hot Body & Stretching Söderkulla
8309159 extra
Söderkulla skola liikuntasali/gymnastiksal
Ti 18.45-20.15
20.4.2021-11.5.2021, 35,00 €
Niina Uschanoff

Kaikille sopiva ja tehokas lihaskuntotunti, jossa käydään läpi kaikki kehon lihasryhmät. Tunnilla käytetään käsipainoja ja kahvakuulaa lisävoimatuksena. Ei sisällä hyppyjä eikä askelsarjoja. Tehokkaan Hot Body-osuuden jälkeen (60) tunti jatkuu stretching-osuudella (30), jonka aikana tehdään aktiivisia venytyksiä sekä muita kehoa huoltavia liikkeitä.

Tai chi, alkeet Söderkulla

8309163 extra

Opintien palvelupiste/Lärdomsvägens service-ställe

Ke 17.00-18.00

21.4.2021-5.5.2021, 18,00 €

Chi kung opettaja Suvi Stenbäck-Jääskä

Tai chi on kiinalaista kevyttä liikuntaa, joka sekä aktivoi että rentouttaa luoden näiden välille tasapainon. Kurssilla tutustutaan Tai Chi'n alkeisiin opetellaan lyhyt, muutaman liikkeen Tai Chi-sarja, jota voi tehdä myös kurssin jälkeen kotona. Tai Chi tunnetaan hyvistä terveysvaikutuksistaan. Liikkeitä tehdään hitaasti ja rauhallisesti sekä etsitään hiljaisuutta liikkeestä huomioiden sekä kehon että mielen yhteyks.

Seniorivesijumppa ke, Nikkilä

8309182 extra

Nikkilä Sote Allas/Nickby HVC Bassäng

Ke / Ons 17.30-18.15

21.4.2021-16.6.2021, 54,00 €

Janne Outinen

Seniorivesijumppa.

Kuntosali+vesijumppa ke, Nikkilä / Konditionssal+vattengymnastik on, Nickby

8309351 extra

Nikkilä Sote Allas/Nickby HVC Bassäng

Ke / Ons 18.25-19.55

21.4.2021-16.6.2021, 81,00 €

Janne Outinen

Ensin kuntosali, sitten vesijumppa.

Först konditionssal sedan vattengymnastik.

Vesijumppa ma 16 Söderkulla / Vattengymnastik må 16 Söderkulla

8309359 extra

Söderkulla, Ingman allas/bassäng

Ma / Mån 16.00-16.45

26.4.2021-24.5.2021, 35,00 €

Katja Jalonen

Lihaksia vahvistavia ja rentouttavia harjoituksia, sopii kaikille! Huom! Jyrkät rappuset altaaseen, ei sovi liikuntarajoitteisille.

Muskelstärkande och avslappnande övningar i lugn takt som passar för alla. Obs! branta trappor till bassängen passar ej för elsehindre.

Tehovesijumppa Söderkulla ma / Vattenaerobic Söderkulla må

8309373 extra

Söderkulla, Ingman allas/bassäng

Ma / Mån 16.45-17.30

26.4.2021-24.5.2021, 35,00 €

Katja Jalonen

Kovakuntoisille nopeatempoinen tunti, missä haastetta riittää. Tällä tunnilla työskennellään tehokkaasti koko ajan, ja vauhdikas musiikki pitää tempoa yllä. Lopussa lyhyt venyttely.

Timme i snabb takt för personer med bra kondition. Vi jobbar hårt hela timmen och fartfylld musik håller tempot högt. I slutet kort stretching.

Paperilaskuihin
lisätään laskutuslisä
3,50 € / Vi fakturerar
3,50 € för
pappersfakturan

ILMOITTAUTUMINEN

Vesiliikunta ja liikunta alkaen keskiviikkona 19.8.2020 klo 12.00. Kaikki muut kurssit alkaen torstaina 20.8.2020 klo 12.00.

ANMÄLNING

Vattengymnastik och gymnastik fr.o.m. onsdag 19.8.2020 klo 12.00. Övriga kurser fr.o.m. torsdag 20.8.2020 klo 12.00.

Pidätämme oikeuden kurssi- ja hintamuutoksiin. Vi förbehåller oss rätten till kurs- och prisändringar.