



**OPINTO-  
OHJELMA**

# Sisällysluettelo



s. 1-5

INFO

s. 6

IKÄÄNTYVIEN  
YLIOPISTO

s. 7-8

TEATTERITAITEEN  
PERUSOPETUS

s. 8-11

KUVATAITEEN  
PERUSOPETUS

s. 12-13

KUVATAITEET  
JA MUOTOILU

s. 14-21

KÄDENTAITOT

s. 22-23

TAPAHTUMAT

s. 24-29

MUSIIKKI

s. 30-36

KIELET

s. 37-53

LIIKUNTA JA TANSSI

s. 53-54

TIETOTEKNIikka

s. 54

HISTORIA

s. 55-56

KOTITALOUS

s. 56-57

RETKEILY JA VESILII-  
KENNE

s. 58

NÄYTTÄMÖTAITEET  
JA KIRJOITTAMINEN

s. 58-60

ERITYISRYHMÄT

# REHTORIN TERVEHDYS

”Oppiminen tuo iloa elämään, se innostaa ja tekee hyvällä tavalla uteliaaksi.”

## *Tule oppimaan, innostumaan ja ystävystymään*

Kansalaisopiston viimeisintä lukuvuotta on varjostanut niin valtakunnallinen kuin myös Haminan kaupungin huono taloudellinen tilanne. Kansalaisopistoihin kohdistui valtakunnallisella tasolla 14% rahoitusleikkaus, joka astui voimaan 2024 alussa. Säästötoimenpiteitä on kuitenkin tehty jo viime syksystä -23 alkaen tulevaa tilannetta ennakoiden.

Säästöpainneissa olemme päättäväisesti pitäneet kiinni siitä, että opintomaksut eivät nouse. Huomattavin säästötoimenpide on ollut luopuminen opinto-ohjelman jakelusta jokaiseen talouteen Haminaassa, Virolahdella ja Miehikkälässä. Tämä on suuri muutos, mutta toivomme, että painettua opinto-ohjelmaa haluavat voivat noutaa sen jakelupisteestä. Opinto-ohjelmia on saatavilla mm. jokaisen kunnan kirjastosta. Helpoiten opinto-ohjelman löytää netistä, josta pääsee myös ilmoittautumaan kursseille. <https://uusi.opistopalvelut.fi/hamina>

Taloustilanteen aiheuttamista muutoksista huolimatta tahdomme voimakkaasti kehottaa: “Opi, innostu, ystävysty”, kuten vuosi sitten uudistuneen logomme teksti neuvoo. On katsottava eteenpäin ja mentävä eteenpäin. Kansalaisopisto tarjoaa tähän edelleen jokaiselle matalan kynnyksen mahdollisuuden.

Kansalaisopiston tehtävä on edistää elinikäistä oppimista, mikä tarkoittaa jatkuvaa henkilökohtaista kehittymistä läpi elämän. Tässä genressä valmista ei tule koskaan. Aina voi opetella lisää tai parantaa suoritustaan. Liikaa ei voi opiskella koskaan.

Oppiminen tuo iloa elämään, se innostaa ja tekee hyvällä tavalla uteliaaksi. Oppimista tapahtuu sekä opiskelemalla että harrastamalla. Molemmat vaihtoehdot ovat tarjolla Haminan kansalaisopistossa.

Suosittelien tutustumaan Haminan kansalaisopiston lukuvuoden 2024-2025 koulutustarjontaan ja etsimään sieltä sopivimmat opintokokonaisuudet ja harrastusmahdollisuudet. Kannattaa huomioida mm. uudet opintopistekurssit, joista opiskelija saa halutessaan arvioinnin omasta suorituksestaan, mikä puolestaan tekee osaamisen näkyväksi.

Intoa alkavan lukuvuoden uusiin haasteisiin!

***Maaret Lommi***

Rehtori vt.

# OPISTON HENKILÖKUNTA

Sähköpostit muodossa  
[etunimi.sukunimi@hamina.fi](mailto:etunimi.sukunimi@hamina.fi)

Vt. rehtori  
KM Maaret Lommi  
040 199 1761

Ilmoittautumiset ja asiakaspalvelu  
Jaana Peltola  
040 199 1234

Suunnittelijaopettaja  
TtM Tuija Teräslahti  
040 354 5109

Päätoiminen musiikinopettaja  
MuM Seija Kelavirta  
040 354 5108

Kuvataiteen opettaja  
Kuvataiteilija (AMK)  
Terhi Penttilä  
050 475 5678

Päätoiminen kieltenopettaja  
FM Stina Piironen  
040 354 5107

## LUKUVUOSI 2024 – 2025

Syyslukukauden opetus alkaa viikolla 36-37. Tarkemat alkamis- ja päättymisajankohdat löytyvät kursikohtaisesti opinto-ohjelmasta.

**Syysloma**, jolloin ryhmät eivät kokoonnu, on viikolla 43 (21.10. - 27.10.2024).

**Kevätlukukausi** alkaa viikolla 2.

**Talviloma**, jolloin ryhmät eivät kokoonnu, on viikolla 9 (24.2. - 2.3.2025).

**Pääsiäisen aikaan** 17.4. - 21.4.2025 ei ole opetusta.

Koko lukuvuoden pituisilla kursseilla kokoontumiskertoja voi olla poikkeustapauksissa syyskaudella vähemmän kuin 12 ja kevätkaudella vähemmän kuin 13. Tarkista tiedot aina opettajaltasi!

Virolahden ja Miehikkälän opintoryhmissä sekä Taiteen perusopetuksen ja erityisryhmien opintoryhmissä minimiopiskelijämäärä on 5 opiskelijaa. Muissa opintoryhmissä minimiopiskelijämäärä on 6 opiskelijaa. Mikäli kurssin alkaessa ei ole riittävää opiskelijämäärää, kurssi peruuntuu.

## TIEDOTUS

Toiminnasta tiedotetaan Haminan sivuilla:

**[www.haminankansalaisopisto.fi](http://www.haminankansalaisopisto.fi)**

Koko opiston ohjelma löytyy opistopalvelun verkkokaupasta sivuilta:

**<https://uusi.opistopalvelut.fi/hamina/fi/>**

## ILMOITTAUTUMINEN KURSSEILLE

Taiteen perusopetuksen kursseille sekä jatkavien instrumentti- ja laulunopiskelijoiden ilmoittautuminen on alkanut 2.5.2024 ja jatkuu koko lukuvuoden ajan.

Ilmoittautuminen muille opiston kursseille alkaa 12.8.2024 klo 17. Puhelimitse ilmoittautua voi ensimmäisenä päivänä klo 20 saakka. Muina päivinä toimiston aukioloaikoina ma-to 10 - 15.

Ilmoittaudu kursseille netin kautta **<https://uusi.opistopalvelut.fi/hamina/fi/>** tai puhelimitse: 040 199 1234 tai ilmoittautumisten alkaessa käytössä oleviin ylimääräisiin numeroihin 050 563 8210 ja 040 159 3327. Ylimääräiset numerot toimivat ruuhkan purkamiseksi vain määräajan 30.8.2024 asti. Puheluiden ruuhkautuessa, soitathan uudelleen!

Kursseille ilmoittaudutaan koko lukuvuodeksi. Kevätlukukaudelle ei ole erillistä ilmoittautumista. Ainoastaan kudonta-kursseille ilmoittaudutaan kevään- ja kesän lukukausille erikseen. Ilmoittautuessasi sitoudut opintomaksun maksamiseen ja hyväksyt nämä ilmoittautumis- ja perumisehdot.

Opiskelu on oikeutettua vain niillä kursseilla, joille on ilmoittautunut. Kursseille ilmoittautuminen jatkuu koko lukuvuoden ajan.

Tallennekursseina toteutettava etäopetus ei ole sidottuna aikaan tai paikkaan. Reaaliaikaisilla etäkursseilla etäopetus toteutuu tiettyinä aikoina, mutta ei luokassa vaan verkko-oppimisympäristössä. Osallistuaksesi etänä toteutuvaan opetukseen tarvitset riittävän tehokkaan ja toimivan internetyhteyden sekä yhteydenpitoon sopivan etälaitteen kuten tietokoneen, tabletin tai älykännykän.

**Kansalaisopisto on saanut opetushallituksen opintotietoyhteistyöstä avustusta kurssimaksuihin. Avustuksella tuettavia kohderyhmiä ovat työttömät, senioriväestö ja oppimisvaikeuksia kokevat. Myönnetystä avustuksesta osa käytetään suoraan alentamaan tiettyjen kurssien osallistumismaksuja. Ohjelmassa näiden kurssien kohdalla on tieto tuesta.**

**Työttömien on mahdollisuus saada opiston myöntämä työttömän opintotietoyhteistyöstä avustusta kurssimaksuihin. Avustuksella tuettavia kohderyhmiä ovat työttömät, senioriväestö ja oppimisvaikeuksia kokevat. Myönnetystä avustuksesta osa käytetään suoraan alentamaan tiettyjen kurssien osallistumismaksuja. Ohjelmassa näiden kurssien kohdalla on tieto tuesta.**

## OHJEITA NETTI-ILMOITTAUTUMISEEN

Ilmoittautuminen tehdään opistopalvelun sivulla osoitteessa <http://.uusi.opistopalvelut.fi/hamina/>

1. Etsi kurssit opinto-ohjelmasta.
2. Valitse kaikki haluamasi kurssit Lisää ostokoriin -painikkeella (varaus voimassa 20 min.).
3. Siirry ostokoriin ja anna tarvittavat tiedot lomakkeelle, alaikäiseltä myös huoltajan tiedot.
4. Maksa kurssien opintomaksujen maksuerä käyttämällä maksulinkkiä.

Mikäli annoit tiedoissasi sähköpostiosoitteesi, kurssipaikan vahvistus lähetetään sähköpostilla. Kursseista ei lähetetä opetusmateriaalia ennen kurssin alkua. Opistosta otetaan yhteyttä mikäli kurssi peruuntuu tai olet saanut opiskelupaikan varasijalta.

## OPINTOMAKSUT

Kurssikohtainen opintomaksu on ilmoitettu ohjelmassa kurssin tietojen kohdalla.

**Lukuvuoden opintomaksuilla on kaksi maksuerää, syksy ja kevät.** Syksyn maksuerän maksulinkki on voimassa kurssin alkamispäivään saakka. Maksu suoritetaan viimeistään kolme päivää ennen kurssin alkamista, kun kurssin käynnistyminen on vahvistunut. Kevään lukukausimaksun maksamista varten kaikki sähköpostiosoitteen antaneet saavat maksulinkin tammikuussa.

Opintomaksu maksetaan Paytrail -palvelun kautta siirtymällä omaan verkkopankkiin tai työnantajasi etuuksia (Smartum, ePassi jne.) käyttäen. Paytrail -palvelun kautta suoritettua verkkopankkimaksusta tulee aina antamaasi sähköpostiosoitteeseen lähes reaaliaikainen ilmoitus suorituksen onnistumisesta. Jos verkkopankkiin maksaminen keskeytyy, saat

Paytraililta sähköpostiviestin, jossa voit jatkaa maksun loppuun. Mikäli et saa ilmoitusta suorituksen onnistumisesta, ota aina yhteyttä toimistoon.

Työnantajasi etuuksien (ePassi, Smartum, Edenred.) ostojen kuittaukset ja onnistumiset näet ko. palvelusta.

## MIKÄ PAYTRAIL ?

Paytrail on suomalainen maksulaitos. Kun maksat verkkokaupassa, jossa on käytössä Paytrail-maksupalvelu, onnistuu maksaminen turvallisesti pankkien verkkomaksupainikkeilla. Pankin tiliotteella maksun saajana näkyy palvelun kautta maksettujen maksujen kohdalla Paytrail Oyj. Paytrail välittää tiedon jokaisesta onnistuneesta pankkimaksusta niin verkkokauppaan kuin kuluttajalle lähes reaaliaikaisesti.

Syys- ja talviloman jälkeen ilmoittautuneiden opintomaksun määrä on alennettu. Ilmoittautuessasi syys- tai talviloman jälkeen ohita maksaminen ja ota yhteyttä toimistoon alennetun opintomaksun saamiseksi.

Mikäli haluat laskun, ilmoita siitä aina erikseen toimistoon. Jokainen opintomaksu on maksettava omalla viitenumeraalla.

Jos opintomaksua ei ole suoritettu eräpäivään mennessä, lasku menee huomautusten jälkeen perintään. Jos sinulla on suorittamattomia opintomaksuja edelliseltä vuodelta, et voi osallistua uudelle kurssille ennen kuin olet suorittanut rästissä olevat opintomaksusi. Jos ilmoittautuneita on alle minimimäärän eikä ryhmä käynnisty, maksettu opintomaksu palautetaan,

## SMARTUM

Liikunta, tanssi, kädentaidot, musiikki ja taideopetuksen kurssien opintomaksun maksamiseen voit käyttää Smartum pay -maksupalvelua. Tällöin maksamaan siirryttäessä käytetään aina Smartum -maksupainiketta.

## ePASSI

ePassilla voi maksaa liikunta, tanssi, kädentaidot, musiikki ja taideopetuksen kurssien opintomaksun. Tällöin maksamaan siirryttäessä käytetään aina ePassi -maksupainiketta. Kevätkaudella opintomaksu maksetaan käyttämällä linkin kautta tullutta ePassi -maksupainiketta.



## EDENRED

Edenred -palvelun kautta tulleita suorituksia vastaanotetaan myös liikunta, tanssi, kädentaidot, musiikki ja taideopetusten kurssien opintomaksuihin. Tätä käytettäessä tulee lähettää aina e-kuitti suorituksista, verkkokaupassa ei ole erillistä Edenred -maksupainiketta. Ota aina yhteyttä toimistoon!

**Työnantajan etuuksilla hyväksyttävien suoritusten kohteiden ohjeet ovat verohallinnon määrittelemiä.**

## OPINTOSETELIT

Opistolla on jaossa syyslukukaudella työttömien 43 €:n suuruisia opintoseteleitä. Ota aina yhteyttä opiston toimistoon saadaksesi setelin käyttöösi.

Mikäli maksat opintomaksun TE-toimistosta/ohjaamosta saadulla työttömän opintosetelillä, seteli tulee toimittaa ensi tilassa kansalaisopiston toimistoon. Seteliin tulee olla merkitty tieto, minkä kurssin opintomaksuun se on tarkoitettu. Ilmoittauduttaessa tulee mainita setelistä.

Huom! Mikäli käytät edellä mainittuja opintoseteliä, kurssin opintomaksu tulee jättää ilmoittautumisen yhteydessä maksamatta opintoseteli-alennuksen saadakseen.

## KAIKUKORTTI

Kaikukortilla voit hankkia maksuttomia kurssipaikkoja opiston järjestämille, opinto-ohjelmassa oleville Ikäihmisten yliopiston Suomen historia nykytiedon valossa -luennoille sekä Taiteilijat ja heidän puutarhansa -luennoille. Lue lisää Kaikukortin hankkimisesta <https://www.hamina.fi/kaikukortti/>.

## SISARUSALENNUS OPINTOMAKSUSTA

Samana perheen lapsista toinen saa sisarusalennuksen -50%. Sisarukset voivat opiskella saman aineen eri ryhmissä. Sisarusalennuksen saamiseksi ilmoittautuminen tulee tehdä puhelimitse opiston toimistoon 040 199 1234.

## OPINTOPISTEKURSSIT

Kansalaisopiston kursseilla jokaisella on mahdollisuus oman osaamisen kehittämiseen. Opintopistekursseilla opiskelijalla on halutessaan mahdollisuus saada kursseista arviointi, suoritusmerkintä ja opintopisteitä. Kurssi arvioidaan asteikolla hyväksytty/hylätty. Hyväksytty suoritus on myös mahdollista opiskelijan suostumuksella ilmoittaa kansalliseen Koski-tietovarantoon. Suoritusmerkinnän avulla voi osoittaa osaamisensa esimerkiksi työelämässä tai muissa opinnoissa. Kursseille voi osallistua myös normaalisti ilman opintopisteiden suorittamista. Opintopistekurssit tunnistaa oranssista noppamerkistä. Lisätietoja opintopistekursseista löytyy kurssin tiedoista sekä opiston sivulta [www.haminankansalaisopisto.fi/](http://www.haminankansalaisopisto.fi/).

## PERUMISEHDOT

Ilmoittautuessasi sitoudut opintomaksun maksamiseen ja hyväksyt nämä ilmoittautumis- ja perumisehdot.

Kurssille osallistumisen peruminen tulee tehdä viimeistään 7 vrk ennen kurssin alkamista. Jos ilmoittautumista ei ole peruttu ennen kurssin alkamista, on opintomaksu maksettava kokonaisuudessaan. Kursilta pois jääminen ja/tai opintomaksun maksamatta jättäminen ei ole peruminen.

Perumisen kesken kurssin voi tehdä perustellusta syystä, joita voivat olla esim. paikkakunnalta muutto tai terveydelliset syyt. Mahdollinen opettajan tai opetusmenetelmän vaihdos, esim. lähiopetuksesta etäopetukseen siirtyminen ei oikeuta kurssin perumiseen kesken kurssin.

Jos kurssin taso ei ole sopiva, ryhmän voi vaihtaa ensisijaisesti saman aineen eritasoiseen kurssiin, mikäli ryhmässä on tilaa. Muutos tehdään soittamalla kansalaisopiston toimistoon puh 040 199 1234. Kursseilla ei ole ilmaisia kokeilukertoja.

Opisto ei vastaa opistosta riippumattomista syistä johtuvista peruuntumisista. Opetuskerran muutoksesta/peruuntumisesta ilmoitetaan opiskelijoille tekstiviestillä tai sähköpostilla. Opintomaksu palautetaan kokonaan vain, mikäli kurssi ei toteudu. Mikäli kurssista toteutuu vähemmän kuin puolet, maksetusta opintomaksusta hyvitetään puolet. Alle 10 euron palautuksia ei hyvitetä.

Mahdolliset kurssille osallistumisen perumiset tehdään aina opiston toimistoon puh. 040 199 1234 tai sähköpostilla [jaana.peltola@hamina.fi](mailto:jaana.peltola@hamina.fi), toimiston aukioloaikana klo 9-15. Kurssin voi perua myös netin kautta kohdasta omat tiedot 7 vrk ennen kurssin alkamista.

### Perua voit:

- Netissä omat ilmoittautumiset: <https://uusi.opistopalvelut.fi/hamina/fi> Nettiperuutuksesta saat vahvistuksen sähköpostiisi. Ellet saa peruutuksesta vahvistusta, tarkasta että peruutus on onnistunut. Nettiperuutuksen epäonnistuminen ei ole peruste laskun mitätöimiselle.
- Sähköpostilla [jaana.peltola@hamina.fi](mailto:jaana.peltola@hamina.fi). Viestissä on mainittava opiskelijan nimi, puhelinnumero sekä peruttavan kurssin numero ja nimi. Perumisen ajankohdaksi katsotaan aika, jolloin viesti on saapunut opiston sähköpostiin.
- Soittamalla opiston toimistoon.

Opisto pidättää itsellään oikeuden opetusohjelman muutoksiin.

## JÄRJESTYSSÄÄNNÖT

---

Kun ilmoittaudun kurssille, sitoudun noudattamaan seuraavia Haminan kansalaisopiston sääntöjä:

Opiskelijoillamme, oppilaillamme ja henkilökunnallamme tulee olla oikeus opiskella ja työskennellä turvallisessa, positiivisessa ja viihtyisässä ympäristössä. Näiden yhteisten järjestyssääntöjen tavoitteena on tukea tätä turvallisuutta, positiivisuutta ja viihtyvyyttä sekä lisätä toiminnan sujuvuutta.

Säännöt koskevat niin fyysisissä kuin virtuaalisissa toimintaympäristöissä tapahtuvaa toimintaamme ja ne ovat voimassa kaikissa järjestämässämme tilaisuuksissa.

Järjestyssääntöjen noudattamisesta huolehtivat kaikki opistossa työskentelevät henkilöt.

1. Toimintamme pohjautuu tasa-arvoiseen ja yhdenvertaiseen kohteluun
2. Jokaisella toimintaamme osallistuvalla henkilöllä on samat oikeudet ja velvollisuudet
3. Työskentelemme avoimessa ilmapiirissä ja oma

toimintamme edistää hyvää ja turvallista työrauhaa

4. Opetus on oppimis- ja opiskelija-/oppilaslähtöistä
5. Pidämme huolta yhdessä työ- ja opiskeluympäristön siisteydestä ja turvallisuudesta ja olen korvausvelvollinen tavaroiden tahallisesta vahingoittamisesta
6. Pidämme kiinni sovituista opetusaikatauluista sekä tilojen käyttötarkoituksesta
7. Noudatamme opiston ja opettajien antamia ohjeita
8. Opetuksen taltioinnista (esim. valo- tai videokuvaus tai äänittäminen) sovimme yhdessä opettajan ja ryhmän kanssa. Mikäli henkilöt ovat taltioinnissa tunnistettavissa sitä ei saa julkaista ilman asianomaisten lupaa (Henkilötietolaki (523/1999))
9. Kiusaaminen, häirintä, väkivalta ja päihteiden käyttö on ehdottomasti kiellettyä toiminnan aikana
10. Vaarallisten esineiden tuominen mukaan toimintaan on kiellettyä ilman erillistä lupaa
11. Häiritsevä opiskelija/oppilas voidaan tarvittaessa puhuttaa ja kehottaa poistumaan oppitunnilta
12. Kansalaisopiston rehtori voi tarvittaessa puhuttaa opiskelijaa / oppilasta ja hänen huoltajaansa ja hänen opinto-oikeutensa voidaan evätä rehtorin määrittelemäksi ajaksi

## VAKUUTUKSET

Haminan kaupunki on vakuuttanut opiskelijat ja oppilaat toiminnan aikana.

## OSALLISTUMISTODISTUS

Opiskelija saa pyynnöstä osallistumistodistuksen kurssin päätyttyä. Todistus pyydetään opiston toimistosta ensisijaisesti sähköisesti.

## HENKILÖREKISTERI

Haminan kansalaisopiston Hellewi-henkilörekisteri löytyy nimellä Kurssien tai ryhmien hallintajärjestelmän henkilötietokanta (Hellewi). Tietosuojaseloste löytyy Haminan kansalaisopiston kotisivuilta osoitteesta: [www.haminkansalaisopisto.fi/](http://www.haminkansalaisopisto.fi/).

# IKÄÄNTYVIEN YLIOPISTO

## Ikis – uuden oppiminen on elämän suola!

Ikääntyvien yliopisto, tuttavallisemmin ikis, on tieteellisen tiedon ja elämäkokemuksen kohtaamispaikka. Luennot tarjoavat tutkittua tietoa, avointa keskustelua ja kohtaamisia yleisön ja luennoitsijoiden välillä. Olet tervetullut ikääntyvien yliopistoon riippumatta pohjakoulutuksestasi, ammattitauastasi tai iästäsi (sillä ikääntyviähän me olemme kaikki).

Kunkin lukuvuoden luento-ohjelman teema on yleisön itsensä valitsema. Tämän syksyn luentosarjan aihe on Suomen historia nykytiedon valossa.

## LUENNOT

### 11091000

**Suomen historia nykytiedon valossa – tarkennuksia historian valkoisilta sivuilta -luentosarja (4 luentoa)**

Haminan kirjasto, Kaspersali, Rautatienkatu 8  
Michael Halila, TK, VTM

La 12.00–13.45  
14.9.–23.11.2024

Kurssimaksu: 40,00 €

14.9. Suomalaisuuden keksiminen: Snellmanista suurlakkoon

12.10. Sosialismi vai sotilasdiktatuuri? Ensimmäisen tavasallan myrskyt

9.11. Metsien kansa? Suomalaisen luontosuhteen ja kansantalouden lyhyt historia

23.11. Sankarillinen erillissotamme: Suomi toisessa maailmasodassa

Huomaathan, että tällä ilmoittautumisella ilmoittautuit koko luentosarjalle. Mikäli haluat osallistua vain osalle luennoista, ilmoittautuminen täytyy tehdä halutuille yksitellen, kaikille erikseen.

### 11091001

**Suomen historia nykytiedon valossa 1. luento: Suomalaisuuden keksiminen: Snellmanista suurlakkoon**

Haminan kirjasto, Kaspersali, Rautatienkatu 8  
Michael Halila, TK, VTM

La 12.00–13.45  
14.9.2024

Kurssimaksu: 13,00 €

### 11091002

**Suomen historia nykytiedon valossa 2. luento: Sosialismi vai sotilasdiktatuuri? Ensimmäisen tasavallan myrskyt**

Haminan kirjasto, Kaspersali, Rautatienkatu 8  
Michael Halila, TK, VTM

La 12.00–13.45  
12.10.2024

Kurssimaksu: 13,00 €

### 11091003

**Suomen historia nykytiedon valossa 3. luento: Metsien kansa? Suomalaisen luontosuhteen ja kansantalouden lyhyt historia**

Haminan kirjasto, Kaspersali, Rautatienkatu 8  
Michael Halila, TK, VTM

La 12.00–13.45  
9.11.2024

Kurssimaksu: 13,00 €

### 11091004

**Suomen historia nykytiedon valossa 4. luento: Sankarillinen erillissotamme – Suomi toisessa maailmansodassa**

Haminan kirjasto, Kaspersali, Rautatienkatu 8  
Michael Halila, TK, VTM

La 12.00–13.45  
23.11.2024

Kurssimaksu: 13,00 €





## TAITEEN PERUSOPETUS

**Taiteen perusopetus** on tavoitteellista tasolta toiselle etenevää eri taiteenalojen opetusta. Haminan kansalaisopisto järjestää lapsille ja nuorille taiteen perusopetusta teatteri- ja kuvataiteessa. Opetus edistää elinikäistä taiteen harrastamista ja kehittää oppilaan taidesuhdetta. Opinnot luovat myös pohjaa hakeutua opiskelemaan alan, tai sitä lähellä olevien taiteenalojen, ammatillisiin ja korkea-asteen opintoihin.

Opetus etenee opetussuunnitelman mukaisesti ja opiskelua voi jatkaa 18-vuotiaaksi asti. Jatkaville oppilaille turvataan mahdollisuus saada oppilaspaikka seuraavaksi vuodeksi, jotta heillä on mahdollisuus suorittaa opinnot tutkinnon loppuun asti. Toisaalta myös uudet, aloittavat oppilaat ovat tervetulleita ikäsuosituksen mukaisesti ikäistensä ryhmään. Myös välivuotia pitäneet ja toiselta paikkakunnalta muuttaneet oppilaat voivat jatkaa taiteen perusopetuksen opintojaan ikäistensä ryhmässä.

Saman perheen lapsista toinen saa sisarusalennuksen -50%. Sisarukset voivat opiskella saman aiheen eri ryhmässä. Sisarusalennuksen saamiseksi ilmoittautuminen tulee tehdä opiston toimistoon p. 040 199 1234.

### Lisätietoja opettajilta

**Teatteritaiteen perusopetus: Henni Kiri**

**040 722 3687 henni.kiri@hamina.fi**

**Kuvataiteen perusopetus: Terhi Penttilä**

**050 4755678 terhi.penttila@hamina.fi**



Tervetuloa keväällä katsomaan

**Teatteritaiteen  
oppilasesityksiä!**

## NÄYTTÄMÖTAITEET

**Teatteritaiteen perusopetuksessa** toiminta on oppilas- ja ryhmälähtöistä. Jokainen ryhmän jäsen osallistuu omista valmiuksistaan käsin ryhmän toimintaan ja opetukseen. Nuoren erityishuomion- tai osallistumiseen liittyvistä erityisjärjestelyn tarpeista on tärkeää olla yhteydessä ryhmän opettajaan ja keskustella ennen opetuksen alkua. Opetus suunnitellaan sellaiseksi, ettei mm. yksittäisen osallistujan aisti- tai liikkumisen rajoite tai muu oman orientaation erityispiirre ole esteenä opetusryhmässä toimimiselle.

### Varustelusta:

Teatteriharrastus on toiminnallista ja harjoitukseen tarvitsee joko liukumattomat sukat, sisätossut tai muut jalkineet sekä mukavat vaatteet, joissa on helppoa liikkua. Lisäksi oppilaille voi olla mukana harjoituksissa oma vesipullo.

## 115010 TEATTERITAITEEN PERUSOPETUS, LASTEN TEATTERI 9-12 -VUOTIAILLE

Summan kylä- ja kulttuurikeskus Teatteri Nurkka,  
Summantie 46  
Henni Kiri TeM

To 17.00–18.30

29.8.–12.12.2024, 9.1.–13.3.2025

Kurssimaksu: 140,00 €

(syksy: 70,00 €, kevät: 70,00 €)

Lapsiteatteri II on osa yhteisiä opintoja joiden aikana oppilas osallistuu taiteellisiin prosesseihin, joilla on esityksellinen tavoite. Oppilas valmistaa esitystä yhdessä muiden kanssa ja tulee osalliseksi yhteiseen tavoitteeseen pyrkimistä. Yhteisen työskentelyn puitteissa oppilas pääsee myös laajentamaan oman ilmaisunsa ulottuvuuksia. Oppilas voi osallistua esityksen valmistamiseen paitsi näyttelijänä myös muita teatterin osa-alueita harjoitellen esimerkiksi apulaisohjaajana, valo- tai äänisuunnittelijana tai skenografina.

Lukuvuoden 2024-2025 opintokokonaisuus on Tekstistä teatteriksi.

### Opintokokonaisuuden sisältö:

- oppilas oppii näytelmän lukutaitoa ja dramaturgiaa
- oppilas tutustuu esityksen valmistamisen prosessiin

### Opintokokonaisuuden tavoitteena on:

- valmistaa esitys kirjallista materiaalia hyödyntäen
- toteuttaa dramaturgialtaan perinteinen juoninäytelmä

## 115011 TEATTERITAITEEN PERUSOPETUS, NUORTEN TEATTERI 13-17 -VUOTIAILLE

Summan kylä- ja kulttuurikeskus Teatteri Nurkka,  
Summantie 46  
Henni Kiri TeM

To 18.45–20.00

19.9.–5.12.2024, 16.1.–29.3.2025

Kurssimaksu: 140,00 €

(syksy: 70,00 €, kevät: 70,00 €)

Teemaopinnot syventävät oppilaan ilmaisullista ja teknistä osaamista sekä lisäävät teatteritietoutta. Oppilas saa tukea ja häntä autetaan kehittämään yksilöllistä ilmaisuaan. Oppilas tutkii ja analysoi sekä edelleen kehittää omaa taiteellista ilmaisukykyään. Oppilas suunnittelee ja toteuttaa julkisen esityksen joko yksin tai ryhmässä. Oppilas tutustuu esityksen

tuottamiseen. Oppilas osallistuu esityksen suunnitteluun ja toteuttamiseen.

Oppilas perehtyy yhteen tai useampaan teatterin osa-alueeseen: näyttelijäntyö, ohjaajatyö, lavastustaide, valo- ja äänitekniikka, teatteripuvustus.

Lukuvuoden 2024-2025 opintokokonaisuus on Teemaopintojen opintokokonaisuus 2.

### Opintokokonaisuuden sisältö:

- oppilas tutustuu teatterin yhteiskunnalliseen merkitykseen ja teatterimuotoihin eri aikakausina
- oppilas tutustuu teatterihistoriaan ja teatterin nykymuotoihin omakohtaisen tekemisen sekä teksti- ja esitysanalyyseiden avulla

### Opintokokonaisuuden tavoitteena on:

- oppilaalle muodostuu yleiskäsitys länsimaisesta teatterihistoriasta
- oppilas saa omakohtaisia kokemuksia esitysprosessista ja toimimisesta työryhmän jäsenenä
- kurssin päätteeksi ryhmä voi tehdä historiallisen näytelmän esimerkiksi Shakespeare, Moliere tms.

# TAITEEN PERUSOPETUS

## KUVATAITEET

**Haminan kansalaisopiston ylläpitämä Kuvataidekoulu** sijaitsee Luovien alojen talossa. Kuvataidekoulun oma tila soveltuu hyvin kuvataideopetukseen ja ympäröivä luovien alojen yhteisö sopii mainiosti taideharrastukseen. Opiskelussa tarvittavat materiaalit ja välineet sisältyvät kurssimaksuun.

Opetus etenee opetussuunnitelman mukaisesti ja opiskelua voi jatkaa 18-vuotiaaksi asti. JatkaVILLE oppilaille turvataan mahdollisuus saada oppilaspaikka seuraavaksi vuodeksi, jotta heillä on mahdollisuus saada todistus suoritetuista opinnoista. Toisaalta myös uudet, aloittavat oppilaat ovat tervetulleita ikäsuosituksen mukaisesti ikäistensä ryhmään. Myös välivuotia pitäneet ja toiselta paikkakunnalta muuttaneet oppilaat voivat jatkaa Kuvataiteen perusopetuksen opintojaan ikäistensä ryhmässä.

## 1150004 KUVATAITEEN PERUSOPETUS, JANSSONIT, 6-7 -VUOTIAILLE

Luovien alojen talo, kuvataidekoulu, Rauhankatu 8  
Terhi Penttilä, kuvataiteilija AMK, kuvataideopettaja

Ke 15.00–16.30

21.8.–5.12.2024, 8.1.–7.5.2025

Kurssimaksu: 160,00 €

(syksy: 80,00 €, kevät: 80,00 €)

Kuvataidekoulussa oppilas tutustuu kuvataiteen erilaisiin lajeihin. Hän oppii leikkimällä, tutkimalla, kokeilemalla sekä myös kehittämällä omaa kykyä keskittymiseen ja pitkäjänteiseen taiteelliseen työskentelyyn.

Tavoitteena on oppilaan visuaalisen itseilmaisun kehittymisen lisäksi harjaantua turvalliseen työskentelyyn taideopiskelutiloissa toiset oppilaat huomioiden sekä työvälineet huoltaen. Oppilas oppii kuvailmaisun lisäksi luovaa ongelmanratkaisukykyä ja häntä rohkaistaan innostumaan taiteesta.

Kurssi on osa Taiteen perusopetuksen kuvataiteen kokonaisuutta ja Janssonit on aloittavien oppilaiden ryhmä. Kurssimaksu sisältää tarvittavat materiaalit ja työvälineet.

Opintokokonaisuus 1: Tutustutaan taiteeseen, tehdään yhdessä

### Opintokokonaisuuden sisältö:

- Inspiroidutaan ja tutustutaan kuvataiteen eri osa-alueisiin.
- Tarkastellaan taiteidenvälisiä työskentelytapoja ja oppilaalle merkityksellistä taidetta.
- Etsitään omia luontaisen mielenkiinnon kohteita eri taiteista.
- Opitaan leikkimällä ja tutkimalla. Kuvataiteen prosessit, yllätykset ja sattumat tulevat tutuiksi.
- Tutustutaan luokkaan ja turvalliseen tekemiseen kaverit huomioiden. Välinehuoltoa harjoitellaan.
- Ympäristöä tutkitaan moniaistisesti taiteiden ja tieteiden välisyyttä hyödyntäen.

### Opintokokonaisuuden tavoitteena on:

- Kuvataiteen perustaitojen hankkiminen erilaisiin materiaaleihin tutustumalla.
- Innostuminen taiteesta.
- Virheistä oppivan ja luovaa ongelmanratkaisua tukevan asenteen omaksuminen.

## 1150005 KUVATAITEEN PERUSOPETUS, LUNDAHLIT, 8-9 -VUOTIAILLE

Luovien alojen talo, kuvataidekoulu, Rauhankatu 8  
Terhi Penttilä, kuvataiteilija AMK, kuvataideopettaja

To 14.45–16.15

22.8.–5.12.2024, 9.1.–22.5.2025

Kurssimaksu: 160,00 €

(syksy: 80,00 €, kevät: 80,00 €)

Kuvataidekoulussa oppilas tutustuu kuvataiteen erilaisiin lajeihin. Hän oppii leikkimällä, tutkimalla, kokeilemalla sekä myös kehittämällä omaa kykyä keskittymiseen ja pitkäjänteiseen taiteelliseen työskentelyyn.

Tavoitteena on oppilaan visuaalisen itseilmaisun kehittymisen lisäksi harjaantua turvalliseen työskentelyyn taideopiskelutiloissa toiset oppilaat huomioiden sekä työvälineet huoltaen. Oppilas oppii kuvailmaisun lisäksi luovaa ongelmanratkaisukykyä ja häntä rohkaistaan innostumaan taiteesta.

Kurssi on osa Taiteen perusopetuksen kuvataiteen kokonaisuutta ja lukuvuonna 2024–2025 Lundahlit ryhmä opiskelee kolmatta opintokokonaisuutta. Vapaille oppilaspaikoille otetaan myös uusia harrastajia. Kurssimaksu sisältää tarvittavat materiaalit ja työvälineet.

Opintokokonaisuus 3: Tutkitaan, kokeillaan

### Opintokokonaisuuden sisältö:

- Tutkitaan erilaisia luonnonympäristöjä, rakennettuja ympäristöjä, esineympäristöjä ja mediaympäristöjä.
- Työtavat ovat kokeilevia kuvallisen työskentelyn tapoja.
- Hyödynnetään taiteiden ja tieteiden välisyyttä ja moniaistisuutta työskentelyssä.
- Tutustutaan mediataiteeseen ja erilaisiin taiteen tekemisen teknologioihin.

### Opintokokonaisuuden tavoitteena on:

- Herättää pohdintaa ympäristön merkityksestä.
- Tarkastella esteettisiä, ekologisia ja eettisiä arvottamisen tapoja kuvataiteen avulla.
- Kannustaa oppilasta ilmaisemaan näkemyksiään ja refleктоimaan omaa toimintaansa ja kuvallista työskentelyään.

## 1150006 KUVATAITEEN PERUSOPETUS, WIKSTRÖMIT, 10-11 -VUOTIAILLE

Luovien alojen talo, kuvataidekoulu, Rauhankatu 8  
Terhi Penttilä, kuvataiteilija AMK, kuvataideopettaja  
Ti 15.00–16.30  
20.8.–10.12.2024, 7.1.–13.5.2025  
Kurssimaksu: 160,00 €  
(syksy: 80,00 €, kevät: 80,00 €)

Tavoitteellinen kuvataiteen opiskelu auttaa oppilaan itsetuntemuksen kehittymistä ja identiteetin rakentumista. Oppilas kehittää taidesuhdettaan ja luo pohjaa kuvataiteen pitkäaikaiselle harrastamiselle sekä halutessaan myös mahdollisuuksiaan suuntautua visuaalisten alojen ammatteihin. Oppilas kehittyi kuvataiteen tekotavoissa kuten esimerkiksi piirustus, maalaus, keramiikka, grafiikka, tekstiilitaide, valokuvaus ja graafinen suunnittelu. Perinteisten taiteen tekotapojen lisäksi hyödynnetään digitaalisia teknologioita.

Oppilas oppii näkemään yhteyksiä taiteen, omien kuvallisten kulttuurien sekä muiden välille. Oppilas voi syventyä hänelle merkityksellisiin sisältöihin, teemoihin ja ilmaisun keinoihin sekä kokea oivalluksia herättävää oppimista ja tekemisen iloa. Oppilas tutkii myös teoksia, jotka edustavat eri kulttuureita, aikakausia ja visuaalisten taiteiden lajeja. Hän alkaa hahmottaa taiteen kulttuurisidonnaisuutta ja pohtia taiteen historiallisia, sosiaalisia ja yhteiskunnallisia merkityksiä.

Kurssi on osa Taiteen perusopetuksen kuvataiteen kokonaisuutta ja lukuvuonna 2024-2025 Wikströmit opiskelevat neljättä opintokokonaisuutta. Kurssimaksu sisältää tarvittavat materiaalit ja työvälineet.

Opintokokonaisuus 4: Taiteen tulkinta

### Opintokokonaisuuden sisältö:

- Tutkitaan teoksia eri aikakausilta, kulttuureista ja visuaalisten taiteiden lajeista.
- Kuvantulkintaa harjoitellaan keskustelemalla ja tekemällä itse.

### Opintokokonaisuuden tavoitteena on:

- Kannustaa oppilasta pohtimaan kuvataidetta historiallisesta, kulttuurisesta, yhteiskunnallisesta ja tulevaisuuden näkökulmasta
- Avartaa oppilaan näkemystä taiteesta ja tukea elinikäisen taidesuhteen muotoutumista

## 1150007 KUVATAITEEN PERUSOPETUS, SIMBERGIT, 12-13 -VUOTIAILLE

Luovien alojen talo, kuvataidekoulu, Rauhankatu 8  
Terhi Penttilä, kuvataiteilija AMK, kuvataideopettaja  
Ti 16.45–18.15  
20.8.–10.12.2024, 7.1.–13.5.2025  
Kurssimaksu: 160,00 €  
(syksy: 80,00 €, kevät: 80,00 €)

Tavoitteellinen kuvataiteen opiskelu auttaa oppilaan itsetuntemuksen kehittymistä ja identiteetin rakentumista. Oppilas kehittää taidesuhdettaan ja luo pohjaa kuvataiteen pitkäaikaiselle harrastamiselle sekä halutessaan myös mahdollisuuksiaan suuntautua visuaalisten alojen ammatteihin. Kuvantekemisen lisäksi luova ongelmanratkaisu painottuu oppilaan työskentelyssä. Oppilas kehittyi kuvataiteen tekotavoissa kuten esimerkiksi piirustus, maalaus, keramiikka, grafiikka, valokuvaus ja graafinen suunnittelu. Perinteisten taiteen tekotapojen lisäksi hyödynnetään digitaalisia teknologioita.

Oppilas oppii näkemään yhteyksiä taiteen, omien kuvallisten kulttuurien sekä muiden välille. Oppilas voi syventyä hänelle merkityksellisiin sisältöihin, teemoihin ja ilmaisun keinoihin sekä kokea oivalluksia herättävää oppimista ja tekemisen iloa. Oppilas tutkii myös teoksia, jotka edustavat eri kulttuureita, aikakausia ja visuaalisten taiteiden lajeja. Hän alkaa hahmottaa taiteen kulttuurisidonnaisuutta ja pohtia taiteen historiallisia, sosiaalisia ja yhteiskunnallisia merkityksiä.

Kurssi on osa Taiteen perusopetuksen kuvataiteen kokonaisuutta ja lukuvuonna 2024-2025 Simbergit opiskelevat kuudetta opintokokonaisuutta. Kurssimaksu sisältää tarvittavat materiaalit ja työvälineet.

Opintokokonaisuus 6: Vaikuttava kuva

### Opintokokonaisuuden sisältö:

- Pohditaan, miten kuvataiteen keinoin voi vaikuttaa ja ottaa kantaa
- Omien arvojen esiin tuleminen kuvantekemisessä

### Opintokokonaisuuden tavoitteena on:

- Lähestytään kuvataidetta ja muuta visuaalista kulttuuria arvonäkökulmasta.
- Oppilasta kannustetaan ilmaisemaan omia näkemyksiään ja ottamaan kantaa taiteen keinoin.
- Oppilasta rohkaistaan tarkastelemaan omassa kuvailmaisussaan ja toiminnassaan ilmeneviä arvoja.
- Kuvantekemisen ja keskustelun kautta oppilasta ohjataan kriittisen ajattelun kehittämiseen.

## 1150008 KUVATAITEEN PERUSOPETUS, PICASSOT, 14-15 -VUOTIAILLE

Luovien alojen talo, kuvataidekoulu, Rauhankatu 8  
Terhi Penttilä, kuvataiteilija AMK, kuvataideopettaja

Pe 15.30-17.00

23.8.-13.12.2024, 10.1.-23.5.2025

Kurssimaksu: 160,00 €

(syksy: 80,00 €, kevät: 80,00 €)

Tavoitteellisen kuvataiteen opiskelun avulla oppilas kehittää taidesuhdettaan ja luo pohjaa kuvataiteen pitkäaikaiselle harrastamiselle sekä halutessaan myös mahdollisuuksiaan suuntautua visuaalisten alojen ammatteihin. Kuvantekemisen lisäksi luova ongelmanratkaisu painottuu oppilaan työskentelyssä. Oppilas kehittyä kuvataiteen tekotavoissa kuten esimerkiksi piirustus, maalaus, keramiikka, grafiikka, valokuvaus ja graafinen suunnittelu.

Oppilas voi syventyä hänelle merkityksellisiin sisältöihin, teemoihin ja ilmaisun keinoihin. Oppilas tutkii myös teoksia, jotka edustavat eri kulttuureita, aikakausia ja visuaalisten taiteiden lajeja. Hän alkaa hahmottaa taiteen kulttuurisidonnaisuutta ja pohtia taiteen historiallisia, sosiaalisia ja yhteiskunnallisia merkityksiä.

Kurssi on osa Taiteen perusopetuksen kuvataiteen kokonaisuutta ja lukuvuonna 2024-2025 Picassot opiskelevat seitsemättä opintokokonaisuutta. Kurssimaksu sisältää tarvittavat materiaalit ja työvälineet.

Opintokokonaisuus 7: Taiteen rajapinnoilla

### Opintokokonaisuuden sisältö:

- Taiteiden väliset toimintatavat
- Projektimaisesti eteneviä syvempiä kokonaisuuksia vaihtelevilla tekniikoilla ja teemoilla

### Opintokokonaisuuden tavoitteena on:

- Taidesuhteen syventäminen
- Pitkäjänteiseen ja monivaiheiseen projektityöskentelyyn harjaantuminen

## 1150009 KUVATAITEEN PERUSOPETUS, MATISSET, 16-17 -VUOTIAILLE

Luovien alojen talo, kuvataidekoulu, Rauhankatu 8  
Terhi Penttilä, kuvataiteilija AMK, kuvataideopettaja

Ti 18.15-20.30

27.8.-19.11.2024, 14.1.-1.4.2025

Kurssimaksu: 160,00 €

(syksy: 80,00 €, kevät: 80,00 €)

Tavoitteellisen kuvataiteen opiskelun avulla oppilas kehittää taidesuhdettaan ja luo pohjaa kuvataiteen pitkäaikaiselle harrastamiselle sekä halutessaan myös mahdollisuuksiaan suuntautua visuaalisten alojen ammatteihin. Oppilas kehittyä kuvataiteen tekotavoissa kuten esimerkiksi piirustus, maalaus, keramiikka, grafiikka, valokuvaus ja graafinen suunnittelu.

Oppilas voi syventyä hänelle merkityksellisiin sisältöihin, teemoihin ja ilmaisun keinoihin. Oppilas tutkii myös teoksia, jotka edustavat eri kulttuureita, aikakausia ja visuaalisten taiteiden lajeja. Hän alkaa hahmottaa taiteen kulttuurisidonnaisuutta ja pohtia taiteen historiallisia, sosiaalisia ja yhteiskunnallisia merkityksiä.

Kurssi on osa Taiteen perusopetuksen kuvataiteen kokonaisuutta ja lukuvuonna 2024-2025 Matisset opiskelevat kahdeksatta opintokokonaisuutta. Kurssimaksu sisältää tarvittavat materiaalit ja työvälineet.

Opintokokonaisuus 8: Luova prosessi

### Opintokokonaisuuden sisältö:

- Laajemman kuvallisen prosessin työstäminen
- Omien kiinnostuksen kohteiden valitseminen tietoisesti kuvantekemisen lähtökohdiksi
- Työskentelyn ja teosten dokumentointi
- Omien teosten esiin tuonti oppilaan valitsemalla tavalla

### Opintokokonaisuuden tavoitteena on:

- Itsearviointiin syventäminen
- Oman itsenäisen työskentelyn syventäminen ja kehittäminen
- Oman identiteetin tunnistaminen kuvallisessa työssä

# KUVATAITEET JA MUOTOILU

## KUVATAITEET

### 1801001 KUVATAITEEN TYÖPAJA

Luovien alojen talo, kuvataidekoulu, Rauhankatu 8  
Terhi Penttilä, kuvataiteilija AMK, kuvataideopettaja  
Ma 18.00–20.15  
9.9.–2.12.2024, 6.1.–14.4.2025  
Kurssimaksu: 110,00 €  
(syksy: 55,00 €, kevät: 55,00 €)

Työskentely on työpajatyypistä ja kurssilaisia rohkaistaan perusharjoitusten ohessa aloittamaan omia taideteosprojekteja. Vasta-alkajat voivat halutessaan tehdä pelkästään opettajan antamia harjoitustehtäviä kuvataiteen perusteista ja edetä vähitellen kohti omaa ilmaisua.

Syyslukukaudella harjoitustehtävissä painotetaan piirtämistä, valoja, varjoja ja sommittelua. Kevätlukukaudella maalataan ja tutkitaan miten värit vaikuttavat toisiinsa. Pitkään harrastaneet kurssilaiset voivat halutessaan tehdä pelkästään omia taideteosprojektejaan.

Kurssi sopii sekä kokeneille taideharrastajille että vasta-alkajille. Työvälineet ja materiaalit hankitaan itse, opettaja neuvoa uusia harrastajia.

## KUVATAIDEPIIRIT

Kuvataidepiiri-kurssit on suunniteltu yksilöllisenä koulutuksena. Opit tarvittavat tiedot omalla tasollasi ja voit edetä omaa polkuasi. Erityistä huomiota kiinnitetään maalaukseen, sommitteluun ja piirustustekniikkaan. Opit ottamaan oikeat mittasuhteet esimerkiksi ihmisestä tai esineistä. Opit erottamaan ja käyttämään lämpimiä ja kylmiä värejä. Kurssi sopii myös aloitteleville taideharrastajille. Työvälineet ja materiaalit hankitaan itse, opettaja neuvoa uusia harrastajia.

### 1801002 KUVATAIDEPIIRI PYHÄLTÖ

Pyhällön koulu, Pyhällöntie 380  
Viktor Markelov  
La 12.00–14.15  
14.9.–14.12.2024, 11.1.–19.4.2025  
Kurssimaksu: 110,00 €  
(syksy: 55,00 €, kevät: 55,00 €)

### 1802002 KUVATAIDEPIIRI VIROLAHTI PERJANTAI KLO 14.30

Virolahden vanha kunnantalo, alakerta, Opintie 4  
Viktor Markelov  
Pe 14.30–16.45  
6.9.–29.11.2024, 10.1.–11.4.2025  
Kurssimaksu: 110,00 €  
(syksy: 55,00 €, kevät: 55,00 €)

### 1802003 KUVATAIDEPIIRI VIROLAHTI PERJANTAI KLO 17

Virolahden vanha kunnantalo, alakerta, Opintie 4  
Viktor Markelov  
Pe 17.00–19.15  
6.9.–29.11.2024, 10.1.–11.4.2025  
Kurssimaksu: 110,00 €  
(syksy: 55,00 €, kevät: 55,00 €)

### 1803002 KUVATAIDEPIIRI SAIVIKKALA

Saivikkalan vanha kansakoulu, Keskustie 11  
Viktor Markelov  
La 16.00–18.15  
14.9.–14.12.2024, 11.1.–19.4.2025  
Kurssimaksu: 110,00 €  
(syksy: 55,00 €, kevät: 55,00 €)

1811006  
Posliinimaalaus Pyhäلتö  
Pyhällön koulu, Pyhällöntie 380  
Sanna Munukka-Airaksinen, tuntiopettaja  
La 9.30–12.00  
7.9.–7.12.2024, 18.1.–26.4.2025  
Kurssimaksu: 110,00 €  
(syksy: 55,00 €, kevät: 55,00 €)

Posliinimaalauskurssilla maalataan ja koristellaan posliinin ja kaakelin pintaa, käyttötuotteita ja koriste-esineitä.

Perehdyt posliininmaalauksen saloihin, kuten välineisiin, väreihin, pintakäsittelyaineisiin ja itse maalaamiseen erilaisilla tekniikoilla. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta kuvataiteista aloittaaksesi seikkailun posliinin koristelun parissa. Materiaalit hankitaan itse, opettaja neuvoo uusia maalareita.

### **1811007 POSLIINIMAALAUUS HAMINA**

Pappilansalmen koulu, kuvataideluokka 230,  
Pappilankatu 1

Sanna Munukka-Airaksinen, tuntiopettaja

Ti 18.00-20.30

3.9.-26.11.2024, 14.1.-15.4.2025

Kurssimaksu: 110,00 €

(syksy: 55,00 €, kevät: 55,00 €)

Tervetuloa kaikki uudet ja vanhat maalajat! Posliininmaalaukskurssilla maalataan ja koristellaan posliinin ja kaakelin pintaa, käyttötuotteita ja koriste-esineitä.

Perehdyt posliininmaalauksen saloihin, kuten välineisiin, väreihin, pintakäsittelyaineisiin ja itse maalaamiseen erilaisilla tekniikoilla. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta kuvataiteista aloittaaksesi seikkailun posliinin koristamisen saloissa. Materiaalit hankitaan itse, opettaja neuvoo uusia maalareita. Koululla on uuni.

### **1812001 POSLIINIMAALAUUS VIROLAHTI**

Sirkka-Liisa Värrin työhuone, Kotolantie 86  
Sirkka-Liisa Värrin, kuvataiteilija AMK kalligrafi

Ti 15.00-17.30

10.9.-3.12.2024, 7.1.-8.4.2025

Kurssimaksu: 55,00 €

Kurssilla opit luovaa posliinimaalauksia erilaisin tekniikoin koriste- ja käyttöesineisiin. Saat myös erikoisopastusta tekstiaiheisiin ja kalligrafisiin toteutuksiin. Tervetuloa jo aiemmin maallanneet sekä uudet harrastajat! Materiaalit hankitaan itse, opettaja neuvoo uusia maalareita.

HUOM! Alennettu kurssimaksu lukuvuonna 2024-2025.

## **MUUT TAIDE- JA TAITOAINEET**

### **1821001 LASINSULATUS**

Pappilansalmen koulu, kuvataideluokka 230,  
Pappilankatu 1

Leena Vuorimaa, artesaani, lasi

Ma 17.15-19.45

9.9.-2.12.2024, 13.1.-14.4.2025

Kurssimaksu: 110,00 €

(syksy: 55,00 €, kevät: 55,00 €)

Kurssilla opit valmistamaan omien suunnitelmien pohjalta koriste- ja käyttöesineitä tai koruja lasinsulatustekniikoilla. Käytössäsi on myös lasin lämpömuovaukseen tarkoitettuja muotteja. Kokeilet uusia tekniikoita lasinsulatuksessa. Kurssi soveltuu aloitteleville sekä jo pidempään harrastaneille. Opettaja neuvoo uusia harrastajia työvälineiden ja materiaalien hankinnassa.

Työvälineet ja materiaalit opiskelija hankkii itse. Opettaja tilaa lasinsulatuksessa tarvittavan uuniperin, josta n.30€ maksu.

### **1821002 SAVESTA KERAMIIKAKSI**

Pappilansalmen koulu, kuvataideluokka 230,  
Pappilankatu 1

Leena Vuorimaa, artesaani, lasi

To 17.15-19.45

12.9.-5.12.2024, 16.1.-24.4.2025

Kurssimaksu: 110,00 €

(syksy: 55,00 €, kevät: 55,00 €)

Savesta keramiikaksi -kurssilla opit keramiikan perusteita sekä saven muotoilua. Opit tekemään korkean polton keramiikkaa omien ideoiden pohjalta käsin rakentamalla tai muottitekniikalla, halutessasi voit harjoitella myös dreijaamista. Opit tekemään erilaisia pintarakenteita ja koristeluja saven pintaan. Kurssi soveltuu sekä aloitteleville että jo pidempään harrastaneille.

Savi hankitaan pääosin yhteistilauksena kurssin aikana. Opettaja neuvoo uusia harrastajia materiaalien ja työvälineiden hankinnassa. Kurssimaksuun sisältyy tunneilla tehtyjen teosten poltto.

# KÄDENTÄIDOT

## 1901001 PITSINNYPLÄYS

Toimipaikka avoin Huomaa muuttunut opetuspaikka  
Merja Kanerva

Ti 18.00–20.30

3.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025

Kurssimaksu: 110,00 €

(syksy: 55,00 €, kevät: 55,00 €)

Kurssi sopii kaikille nypläyksestä kiinnostuneille, niin vasta-alkajille kuin jo aiemmin nyplänneille. Etenemme kurssilla kunkin opiskelijan taitojen ja osaamisen mukaan. Opetus tapahtuu non-stoppina. Työvälineet ja materiaalit hankitaan itse, opettaja neuvoo uusia harrastajia.

## 1901003 VÄRIEN HARMONIAA JA NEULEIDEN KAUNEUTTA

Sevenon Oy, Fredrikinkatu 7

Anne Takanen, artesaani

Ma 18.00–20.15

2.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025

Kurssimaksu: 110,00 €

(syksy: 55,00 €, kevät: 55,00 €)

Aloitetaan alkeista, luovuutta käyttäen ja neulotaan kirjoneuleita sekä intarsiaa. Keskitytään väreihin ja kuvioihin, samalla skandinaaviseen tyylikkyyteen.

Syksyn aiheena on pintastruktuurit neuleissa ja niiden yhdisteleminen. Pintastruktuurit voit neuloa, ommella tai sekä että. Voit käyttää lankoja, joissa itsessään on erilaisia struktuureita tai valmistaa neuleisiin osia, joissa pinta tulee vahvasti esille. Muistiinpanovälineet mukaan!

Työvälineet ja materiaalit hankitaan itse, opettaja neuvoo kun ensimmäiset koetilkut on neulottu.

## 1902003 HELPPOA NEULONTAA

Virojoen linja-autoasema alakerta, Virojoentie 7  
Marianne Päkki, artesaani

Ma 17.30–20.00

9.9.–3.12.2024, 1.1.–14.4.2025

Kurssimaksu: 110,00 €

(syksy: 55,00 €, kevät: 55,00 €)

Neuleryhmä sinulle joka haluat oppia neulomisen salat. Kurssi sopii neulomisen aloittamisesta haaveileville, opit helppoja neuletöitä. Tule virittelemään unholassa olevaa neulontataitoasi ja kokemaan neulomisen iloa. Jo pitempään neulomista harrastaneena saat uusia vinkkejä ja työtapoja töihisi. Neuloessa saat hyvää aivojumppaa kun mietitään ja lasketaan erilaisia silmukkejärjestyksiä ja lankavaihtoehtoja. Syksyn aikana saat tehtyä pehmeitä paketteja joulupukin konttiin. Työvälineet ja materiaalit hankit itse.

## 1903003 MIEHIKKÄLÄN TILKKUPIIRI

Yritystalo (Miehikkälän vanha kirjasto), Keskustie 9  
Anna-Maija Kaitainen, tuntiopettaja

Ti 16.30–19.00

3.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025

Kurssimaksu: 110,00 €

(syksy: 55,00 €, kevät: 55,00 €)

Tilkkutyökurssi sopii aloittaville ja jo harrastaneille ompelijoille. Kurssilla saat henkilökohtaista ohjausta koneen käytössä ja opit erilaisia ompelutekniikoita. Töihin tarvitaan erilaisia tilkkutöihin soveltuvia kierätysmateriaaleja, joiden käyttöön ja hankintaan saat ohjausta. Kurssilla opit valmistamaan koriste- ja käyttöesineitä kotiin sekä erilaisia kodintekstiilejä. Kurssilla tarvitset oman ompelukoneen ja ompeluvälineet. Ompelumateriaalia on saatavana myös opettajalta rajoitetusti. Lisätietoja kurssista saat opettajalta puh: 050 3827 610



## 1903004 KÄSILLÄ TEKEMISEN ILOA, SUUR-MIEHIKKÄLÄ

Suur-Miehikkälän seuratalo, Soppikankaantie 30  
Mirja Sairanen

To 10.00–12.30

5.9.–28.11.2024, 16.1.–24.4.2025

Kurssimaksu: 110,00 €

(syksy: 55,00 €, kevät: 55,00 €)

Kurssi on tarkoitettu vasta-alkajille sekä pidemmälle ehtineille käsistöistä kiinnostuneille. Opit erilaisia tekniikoita neuloen ja virkaten. Pääpaino lankatöillä, mutta voit halutessasi kokeilla muitakin materiaaleja, esim. betonitöitä tai ompelua. Työvälineet ja materiaalit hankitaan itse, opettaja neuvoo uusia harrastajia.

## KUDONTA

### PERUSKURSSIT JA KESÄAJAN ITSENÄISET

---

Peruskursseilla kudotaan kangaspuilla erilaisia käyttö- ja koristetekstiilejä. Tavoitteena on opetella tekniikkaan tarvittavien materiaalien ja välineistön turvallinen käyttö. Kurssin päätyttyä osaat kutoa itsenäisesti. Kurssin aikana loimet suunnitellaan ja valmistetaan yhdessä ryhmän kanssa. Aikaisempaa kokemusta kudonnasta ei tarvitse olla. Kudontaan tarvittava välineistö löytyy kutomolta, tarvitset vain omat kuteet mukaan. Kuteet katsotaan yhdessä ta-pauskohtaisesti, millaisia mikäkin loimi tarvitsee.

### 1901006A KUDONTA, KESKIKAUPUNKI SYKSY

Luovien alojen talo kudonta, Rauhankatu 8  
Heidi Porkka, Tekstiilimuotoilija AMK

To 12.00–14.30

5.9.–28.11.2024

Normaali tunti: 55,00 €

### 1901006B KUDONTA, KESKIKAUPUNKI KEVÄT

Luovien alojen talo kudonta, Rauhankatu 8  
Heidi Porkka, Tekstiilimuotoilija AMK

To 12.00–14.30

9.1.–10.4.2025

Kurssimaksu: 55,00 €

### 1901007 A KUDONTA, METSÄKYLÄ SYKSY

Kiinteistö Oy Metsäkylän seuratalo,  
Metsäkyläntie 393

Heidi Porkka, Tekstiilimuotoilija AMK

Ke 14.30–17.00

11.9.–4.12.2024

Kurssimaksu: 55,00 €

### 1901007B KUDONTA, METSÄKYLÄ KEVÄT

Kiinteistö Oy Metsäkylän seuratalo,  
Metsäkyläntie 393

Heidi Porkka, Tekstiilimuotoilija AMK

Ke 14.30–17.00

15.1.–16.4.2025

Kurssimaksu: 55,00 €

### 1901008A KUDONTA, PYHÄLTÖ SYKSY

Pyhällön kudontapiiri, Mäenpääntie 14  
Heidi Porkka, Tekstiilimuotoilija AMK

Ma 12.45–15.15

9.9.–2.12.2024

Kurssimaksu: 55,00 €

### 1901008B KUDONTA, PYHÄLTÖ KEVÄT

Pyhällön kudontapiiri, Mäenpääntie 14  
Heidi Porkka, Tekstiilimuotoilija AMK

Ma 12.45–15.15

13.1.–14.4.2025

Kurssimaksu: 55,00 €

### 1901009A KUDONTA, SIVATTI SYKSY

Sivatin kudontapiiri, Mäkipirtti, Ylämäentie 93  
Heidi Porkka, Tekstiilimuotoilija AMK

Ti 10.00–12.30

10.9.–3.12.2024

Kurssimaksu: 55,00 €

### 1901009B KUDONTA, SIVATTI KEVÄT

Sivatin kudontapiiri, Mäkipirtti, Ylämäentie 93  
Heidi Porkka, Tekstiilimuotoilija AMK

Ti 10.00–12.30

14.1.–15.4.2025

Kurssimaksu: 55,00 €

## 1901010A KUDONTA, SUMMA SYKSY

Summan kylä- ja kulttuurikeskus kudonta,  
Summantie 46  
Heidi Porkka, Tekstiilimuotoilija AMK  
Ke 18.00–20.30  
11.9.–4.12.2024  
Kurssimaksu: 55,00 €

## 1901010B KUDONTA, SUMMA KEVÄT

Summan kylä- ja kulttuurikeskus kudonta,  
Summantie 46  
Heidi Porkka, Tekstiilimuotoilija AMK  
Ke 18.00–20.30  
15.1.–16.4.2025  
Kurssimaksu: 55,00 €

## 1901012A KUDONTA, VILNIEMI SYKSY

Vilniemi urheilutalo, yläkerta, Seurantalontie 6  
Heidi Porkka, Tekstiilimuotoilija AMK  
Ma 18.00–20.30  
9.9.–2.12.2024  
Kurssimaksu: 55,00 €

## 1901012B KUDONTA, VILNIEMI KEVÄT

Vilniemi urheilutalo, yläkerta, Seurantalontie 6  
Heidi Porkka, Tekstiilimuotoilija AMK  
Ma 18.00–20.30  
13.1.–14.4.2025  
Kurssimaksu: 55,00 €

## 1902005A KUDONTA, VIROJOKI SYKSY

Virojoen kutomo, Virojoentie 7  
Heidi Porkka, Tekstiilimuotoilija AMK  
Ke 10.30–13.00  
11.9.–4.12.2024  
Kurssimaksu: 55,00 €

## 1902005B KUDONTA, VIROJOKI KEVÄT

Virojoen kutomo, Virojoentie 7  
Heidi Porkka, Tekstiilimuotoilija AMK  
Ke 10.30–13.00  
15.1.–16.4.2025  
Kurssimaksu: 55,00 €

## 1902006A KUDONTA, KLAMILA SYKSY

Klamilan pienteollisuustalo, Häppiläntie 728  
Heidi Porkka, Tekstiilimuotoilija AMK  
To 15.00–17.30  
12.9.–5.12.2024  
Kurssimaksu: 55,00 €

## 1902006B KUDONTA, KLAMILA KEVÄT

Klamilan pienteollisuustalo, Häppiläntie 728  
Heidi Porkka, Tekstiilimuotoilija AMK  
To 15.00–17.30  
16.1.–24.4.2025  
Kurssimaksu: 55,00 €

## 1903001A KUDONTA, PURHO SYKSY

Seurala Purho, Purhontie 605 A  
Heidi Porkka, Tekstiilimuotoilija AMK  
Ma 10.00–12.30  
9.9.–2.12.2024  
Kurssimaksu: 55,00 €

## 1903001B KUDONTA, PURHO KEVÄT

Seurala Purho, Purhontie 605 A  
Heidi Porkka, Tekstiilimuotoilija AMK  
Ma 10.00–12.30  
13.1.–14.4.2025  
Kurssimaksu: 55,00 €

## KESÄAJAN ITSENÄISET KUDONTAKURSSIT

---

Kesäajan itsenäisen työskentelyn kudontaan voivat osallistua vain kokeneet kutojat, jotka osaavat kutoa ilman opettajan ohjausta. Kudontaan tarvittava välineistö löytyy kutomolta, tarvittavat omat loimet ja kuteet.

## 1901006C KUDONTA, KESKIKAUPUNKI KESÄ

Luovien alojen talo kudonta, Rauhankatu 8  
avoin Opettaja  
To 12.00–14.30  
8.5.–7.8.2025  
Kurssimaksu: 28,00 €

**1901007C**  
**KUDONTA, METSÄKYLÄ KESÄ**

Kiinteistö Oy Metsäkylän seuratalo,  
Metsäkyläntie 393  
avoin Opettaja  
Ke 14.30–17.00  
7.5.–30.7.2025  
Kurssimaksu: 28,00 €

**1901008C**  
**KUDONTA, PYHÄLTÖ KESÄ**

Pyhällön kudontapiiri, Mäenpääntie 14  
avoin Opettaja  
Ma 12.45–15.15  
5.5.–28.7.2025  
Kurssimaksu: 28,00 €

**1901009C**  
**KUDONTA, SIVATTI KESÄ**

Sivatin kudontapiiri, Mäkipirtti, Ylämäentie 93  
avoin Opettaja  
Ti 10.00–12.30  
6.5.–29.7.2025  
Kurssimaksu: 28,00 €

**1901010C**  
**KUDONTA, SUMMA KESÄ**

Summan kylä- ja kulttuurikeskus kudonta,  
Summantie 46  
avoin Opettaja  
Ke 18.00–20.30  
7.5.–30.7.2025  
Kurssimaksu: 28,00 €

**1901012C**  
**KUDONTA, VILNIEMI KESÄ**

Vilniemi urheilutalo, yläkerta, Seurantalontie 6  
avoin Opettaja  
Ma 18.00–20.30  
5.5.–28.7.2025  
Kurssimaksu: 28,00 €

**1902005C**  
**KUDONTA, VIROJOKI KESÄ**

Virojoen kutomo, Virojoentie 7  
avoin Opettaja  
Ke 10.30–13.00  
7.5.–6.8.2025  
Kurssimaksu: 28,00 €

**1902006C**  
**KUDONTA, KLAMILA KESÄ**

Klamilan pienteollisuustalo, Häppiläntie 728  
avoin Opettaja  
To 15.00–17.30  
8.5.–7.8.2025  
Kurssimaksu: 28,00 €

**1903001C**  
**KUDONTA, PURHO KESÄ**

Seurala Purho, Purhontie 605 A  
avoin Opettaja  
Ma 10.00–12.30  
5.5.–28.7.2025  
Kurssimaksu: 28,00 €

**KUDONTAKURSSIT SAIVIKKALASSA**

---

Kangaspuilla kutoen, alkeista aloittaen. Uusia kutojia mukaan innolla odottaen. Tavoitteena kutoa sisustustuotteita ja asusteita. Tarvittavat kudontavälineet ovat kutomolla. Materiaalit ja ideat voi tuoda halutessaan mukanaan tai ne hankitaan yhdessä sopien.

**1903002A**  
**KUDONTA, SAIVIKKALA SYKSY**

Saivikkalan vanha kansakoulu, Keskustie 11  
Tekstiiliartesaani Liisa Jääskeläinen  
Ti 9.00–11.30  
3.9.–26.11.2024  
Kurssimaksu: 55,00 €

**1903002B**  
**KUDONTA, SAIVIKKALA KEVÄT**

Saivikkalan vanha kansakoulu, Keskustie 11  
Tekstiiliartesaani Liisa Jääskeläinen  
Ti 9.00–11.30  
7.1.–8.4.2025  
Kurssimaksu: 55,00 €

**1903002C**  
**KUDONTA, SAIVIKKALA KESÄ**

Saivikkalan vanha kansakoulu, Keskustie 11  
avoin Opettaja  
Ti 9.00–11.30  
6.5.–29.7.2025  
Kurssimaksu: 28,00 €

Kesäajan itsenäisen työskentelyn kudontaan voivat osallistua vain kokeneet kutojat, jotka osaavat kutoa ilman opettajan ohjausta. Materiaalit ja ideat voi tuoda halutessaan mukanaan tai ne hankitaan yhdessä sopien.

## PUU- JA METALLITYÖT

Kurssilla valmistetaan puutöitä kotiin ja mökille. Opit turvallista työskentelyä käsin ja konein. Omat materiaalit, ideat ja suunnitelmat mitoilla mukaan.

### 1901021 PUUTYÖPIIRI NAISILLE

Vehkalahden koulu, puutyöluokka 1087,  
Ruissalontie 10  
Opettaja avoin  
Ma 17.00–19.30  
9.9.–2.12.2024, 13.1.–14.4.2025  
Kurssimaksu: 110,00 €  
(syksy: 55,00 €, kevät: 55,00 €)

### 1901022 PUUTYÖ JA METALLITYÖ TIISTAI

Vehkalahden koulu, puutyöluokka 1087,  
Opettaja avoin  
Ruissalontie 10  
Ti 17.00–19.30  
10.9.–3.12.2024, 14.1.–15.4.2025  
Kurssimaksu: 110,00 €  
(syksy: 55,00 €, kevät: 55,00 €)

### 1901023 PUUTYÖ JA METALLITYÖ TORSTAI

Vehkalahden koulu, puutyöluokka 1087,  
Ruissalontie 10  
Opettaja avoin  
To 17.00–19.30  
12.9.–5.12.2024, 16.1.–24.4.2025  
Kurssimaksu: 110,00 €  
(syksy: 55,00 €, kevät: 55,00 €)

## LYHYTKURSSIT

### KUVATAITEET

#### 1811001 KYNTTILÖITÄ MAALATEN JOULUKSI

Luovien alojen talo, kuvataidekoulu, Rauhankatu 8  
Sanna Munukka-Airaksinen, tuntiopettaja  
La 14.00–16.30  
16.11.2024  
Kurssimaksu: 15,00 €

Maalataan kynttilöihin jouluisia aiheita. Tai ihan vaikka mitä mieleen juolahtaa! Soveltuu lähinnä aikuisille, mutta noin 4.lk tai sitä vanhemmat lapsetkin mahtuvat mukaan. Materiaalimaksu 5€ maksetaan opettajalle. Tuo maalattavat kynttilät mukanasasi, mielellään vaaleita. Halutessasi voit ottaa omia siveltimiä mukaan.

#### INTUITIIVINEN MAALAUS

Kursseilla toteutetaan teoksia intuitiivisella otteella eri tekniikoin omasta mielenmaisemasta käsin. Lähtökohtana on taiteen parantava ja eheyttävä vaikutus, sekä tunteiden näkyväksi tuominen. Työskentelyssä käytetään myös kuvataideterapeuttisia menetelmiä. Ei vaadi aiempaa osaamista. Opettaja on koulutukseltaan kasvatustieteen maisteri (käsityö, kuvataide), aistiohjaaja, ratkaisukeskeinen kuvataideterapeutti ja luonnosta virtaa -luontoyhteysohjaaja. Materiaalimaksu 25€ maksetaan opettajalle.

#### 1811002 MIELEN VOIMA — INTUITIIVINEN MAALAUS, SYKSY

Luovien alojen talo, kuvataidekoulu, Rauhankatu 8  
Taina Ahola, KM  
Su 15.00–16.30  
8.–22.9.2024  
Kurssimaksu: 24,00 €

#### 1811003 MIELEN VOIMA — INTUITIIVINEN MAALAUS, KEVÄT

Luovien alojen talo, kuvataidekoulu, Rauhankatu 8  
Taina Ahola, KM  
Su 15.00–16.30  
9.–23.3.2025  
Kurssimaksu: 24,00 €

## MUUT KÄDENTAITOJEN LYHYTKURSSIT

### 1901002 NEULOTAAN HAMINA-LAPASET

Pappilansalmen koulu, käsityöluokka, Pappilankatu 1  
Heidi Porkka, tekstiilimuotoilija AMK  
La 13.00–14.30  
9.–23.11.2024  
Kurssimaksu: 24,00 €

Neulotaan yhdessä Hamina-lapaset -kilpailun voittajatyö. Käymme yhdessä läpi ohjeen ja tekniikkaan tarvittavat silmukat. Kerrataan vanhaa ja mahdollisesti opetellaan myös uutta. Kurssi sopii myös aloitteleville neulojille. Ennen kurssin alkua lähetetään sähköpostilla tietoa lapasiin tarvittavista langoista ja puikoista.

### NEULAKINNAS

Nohtuiko pisto tai pyöreä aloitus? Vai haluatko kokeilla ensimmäistä kertaa villakäsineiden tekemistä muinaisella menetelmällä? Kurssilla valmistat käsineet neulalla villalangasta. Neulakinnastekniikka on hyvin vanha tekotapa. Jos innostuit perinnekäsityöstä, tule kokeilemaan tekniikkaa ennen puikkoja! Kurssi sopii kokeneille sekä ensimmäistä kertaa neulakinnasta tekeville. Ota mukaasi paksua sukkalankaa ja neula. Tarvittaessa saat neulan lainaksi kokeiluun.

### 1901004 NEULAKINNAS, SYKSY

Haminan kirjasto, Rautatienkatu 8  
Jaana Kuokka  
To 16.30–18.15  
31.10.–12.12.2024  
Kurssimaksu: 36,00 €

### 1901005 NEULAKINNAS, KEVÄT

Haminan kirjasto, Rautatienkatu 8  
Jaana Kuokka  
To 16.30–18.15  
6.3.–10.4.2025  
Kurssimaksu: 36,00 €

## PUUKKOKURSSIT

Olet tervetullut puukkokurssilaisten reiluun porukkaan. Mukaasi tarvitset vain kevyen työvaatetuksen ja reippaan mielen. Henkilökohtaiset kuulonsuojaimet ja asentajan käsineet lisäävät työ mukavuutta sekä turvallisuuttasi. Kurssin opettaja on puukkoseppä. Puukonrakentamiseen tarvittavat ahjot, alasimet, hioma- ym. -koneet ja erikoislaitteet sekä kaikki materiaalit kurssille järjestää opettaja.

### 1901017 PUUKKOKURSSI; PARTIOPUUKKO

Pappilansalmen koulu, teknisen työn luokka,  
Pappilankatu 1  
Tapani Eskola, puukkoseppä  
Pe 17.00–21.00, La 9.00–17.00, Su 9.00–17.00  
8.–24.11.2024  
Kurssimaksu: 100,00 €

Tule tekemään se oikea partiopuukko perinteisin menetelmin. Puukon kahvaan voit halutessasi sorokouppottaa messinkisen partioliiljan. Puukollesi valmistat parkkinahkaisen tupen ja koristat sen messinkivahvikkeilla sekä nahkatupsulla ja liiljaneparilla. Tämän partiopuukon malli on 1920-luvulta. Se on hyvin kaunis kokonaisuus. Partiopuukko poikkeaa perinteisistä suomalaisista puukkomalleista. Itse tehtynä se onkin melkoinen helmi kotikokoelmassa. Kurssiaika on kolme viikonloppua alkaen pe 08.11.2024

Kulutustarvike- ja materiaalimaksu on 50 euroa ja se maksetaan opettajalle kurssin ensimmäisenä viikonloppuna.

### 1901018 PUUKKOKURSSI; HÄRMÄN PUUKKO

Pappilansalmen koulu, teknisen työn luokka,  
Pappilankatu 1  
Tapani Eskola, puukkoseppä  
Pe 17.00–21.00, La 9.00–17.00, Su 9.00–17.00  
7.–23.3.2025  
Kurssimaksu: 100,00 €

Tule rakentamaan itsellesi tai armaallesi Suomen kuuluisin puukko kauniine tuppineen. Härmän puukko on historiansa aikana muuntunut käyttöesineestä lahja- ja koriste-esineeksi. Härmän puukon mallin ovat kehittäneet Rannanjärven suvun puukkomestarit. Se on pääpiirteissään säilynyt samanlaisena neljän sukupolven ajan. Tuo pitkähelainen, punapäinen puukko (voi olla mustakin) ja sen voimakkaasti koristeltu tuppini, jonka peili on maalattu aina puukon päälle väriseksi, on todella komea kokonaisuus, useinkin

helavyöhön kiinnitettyinä. Itse tehtynä se onkin todellinen aarre kotikokoelmassa. Kurssiaika on kolme viikonloppua alkaen pe 07.03. 2025

Kulutustarvike- ja materiaalimaksuna joudumme veloittamaan 75 euroa ja se maksetaan opettajalle kurssin ensimmäisenä viikonloppuna.

## HUONEKALUJEN ENTISÖINTI

### 1901020 IKKUNAKUNNOSTUSKURSSI, KEVÄT

Vehkalahden koulu, puutyöluokka 1087,

Ruissalontie 10

Sanna Kovasiipi, Ikkunaentisöijä

Ke 17.00–20.00

8.1.–19.2.2025

Kurssimaksu: 43,00 €

Talon tai mökin vanha puuikkuna: maali repeilee, kitit repsottavat, lasi löysässä... Tule kurssille kunnostamaan se! Työvaihe kerrallaan, opastetusti. Saat tietoa ja taitoa tekemisen kautta. Et tarvitse erityisosamista, tavoite ja tarkoitus on saada ikkunasi kuntoon. Kurssi soveltuu kaikille vanhoista ikkunoista ja perinnekunnostuksesta kiinnostuneille.

Saat ennen kurssia alussa tarvittavien tarvikkeiden ja työkalujen listan. Käymme ensimmäisellä kerralla läpi myös jatkossa tarvittavien tarvikkeiden listan ja ostopaikat. Opettajalla on lainattavissa joitain erikoistyökaluja. Puukorjauksia emme ennätä tällä lyhytkurssilla tehdä.

Opetuksen lomassa ja tauoilla kuulet aiheeseen liittyvää tietoutta (turvallisuus, terminologia, lasilajit, ikkunan historia). Samalla saat tietoa perinteisistä menetelmistä, tyylisuuntauksista, työkaluista ja niiden hoidosta sekä vanhasta lasista.

Kurssin käytyäsi olet läpikäynyt jokaisen työvaiheen ja voit jatkaa halutessasi itsenäisesti kunnostusta. Saat myös kirjalliset ohjeet eri työvaiheista muistin tueksi. Kurssin opetuskieli on suomi.

## MUUT TAIDE- JA TAITOAINEIDEN LYHYTKURSSIT

### KERAAMISET KORISTE-ESINEET

Kursseilla käytetään värillistä kivitavarasavea, lisäväriä saadaan enkopeilla. Työt poltetaan ekologisesti yhdellä poltolla. Kurssi sopii vasta-alkajille ja keramiikkaa jo harrastaneille. Opetuskieli on suomi. Materiaalimaksu 5 € maksetaan opettajalle.

### 1821004 KERAMIKKALYHTY KYNTTILÄLLE

Luovien alojen talo, kuvataidekoulu, Rauhankatu 8  
Riikka Klaavu-Pihlajamaa, muotoilija AMK,  
keraamikko

La 10.00–14.00, Su 10.00–11.30

16.–17.11.2024

Kurssimaksu: 28,00 €

Kurssilla valmistetaan savesta kynttiläanalunen tai lyhty led-kynttilälle.

### 1821005 PUUTARHAKEIJUT JA -TONTUT, PIENVEISTOS SAVESTA

Luovien alojen talo, kuvataidekoulu, Rauhankatu 8  
Riikka Klaavu-Pihlajamaa, muotoilija AMK,  
keraamikko

La 10.00–13.15, Su 10.00–12.30

15.–16.2.2025

Kurssimaksu: 28,00 €

Kurssilla valmistetaan pieni keramiikkaveistos puutarhaan, parvekkeelle tai terassille.

### KERAMIikka TUTUKSI

Opit kurssilla saven muotoilun ja keramiikan valmistuksen perusteita ja opiskelet keramiikkaesineen käsinrakennustekniikoita. Ensimmäisen työn teet nipistelytekniikalla ja seuraavaksi opit esineen muovailun levytekniikkaa käyttäen. Näistä jatkat kahteen muuhun työhön käsinrakennustekniikoita hyödyntäen. Astioiden valmistukseen käytät valkosavea ja muita aineita, joilla saat esineestä elintarvikekäyttöön soveltuvan. Koriste-esineiden valmistuksessa pääset kokeilemaan myös punasavea.

Kurssi on tarkoitettu vasta-alkajille. Myös aikaisemmin keramiikkaa harrastaneet ovat tervetulleita oppimaan uusia näkökulmia savityöskentelyyn.

Materiaalimaksu 15€ maksetaan opettajalle. Kurssimaksuun sisältyy tunneilla tehtyjen teosten poltto.

### 1821006 KERAMIikka TUTUKSI

Luovien alojen talo, kuvataidekoulu, Rauhankatu 8  
Anniina Loiske, keramiikka-artsaani

Ke 17.00–19.30

16.10.–27.11.2024

Kurssimaksu: 40,00 €

1822001

## KERAMIikka VIROLAHTI

Virolahden yläaste, teknisen työn luokka, Rantatie 5  
Anniina Loiske, keramiikka-artsaani

Ti 17.00–19.30

15.10.–26.11.2024

Kurssimaksu: 40,00 €

# TALLENNE- JA ETÄKURSSIT

## KUVATAITEET

2801007

### PIIRUSTUS, REAALIAIKAINEN ETÄKURSSI

Etäkurssi

Terhi Penttilä, kuvataiteilija AMK, kuvataideopettaja

Ke 19.00–20.30

18.9.–11.12.2024

Kurssimaksu: 34,00 €

Piirustuskurssin opetus tapahtuu reaaliaikaisella videoyhteydellä. Kurssikerta sisältää opettajan alustuksen illan aiheesta ja ohjattua harjoitustehtävien tekemistä.

Harjoituksissa opiskelet kuvataiteellisen ilmaisun perusasioita, mm. valo & varjo, perspektiivi ja sommittelu. Kurssin aikana etenet piirtämisen perusteista ihmisen piirtämiseen ja mittasuhteiden harjoitteluun. Kolmiulotteisten muotojen kuvaamista opiskelet pienten esineiden avulla sekä isoja arkkitehtuurikohteita piirtäen.

Kurssi sopii sekä kokeneille että vasta-alkajille.

Opetusta on kahden oppitunnin ajan (2x45 min) klo 19–20.30 keskiviikkoisin. Tämä kurssi pidetään reaaliaikaisena etäopetuksena Google Meet videopalvelua käyttäen. Opetukseen osallistumiseen tarvitset joko älypuhelimien, tabletin tai tietokoneen, jossa on internet-yhteys. Opettaja lähettää ennen opetuksen alkua osallistumislinkin sähköpostiisi, joten varmistathan, että olet kirjoittanut sen oikein ilmoittautumisen yhteydessä.

2801008

## VÄRIOoppi JATKO, REAALIAIKAINEN ETÄKURSSI

Etäkurssi

Terhi Penttilä, kuvataiteilija AMK, kuvataideopettaja

Ke 19.00–20.30

22.1.–16.4.2025

Kurssimaksu: 34,00 €

Kurssilla opiskellaan kuvataiteilijan värioppia opettajan ohjauksessa. Tehtäviä tehdään maalaten ja harjoitellaan perusasioita, mm. miten värit vaikuttavat toisiinsa.

Videovälitteisellä oppitunnilla kuulet ensin opettajan luennon illan aiheesta. Sen jälkeen saat opettajalta harjoitustehtäviä opiskeltavista asioista. Osa alustuksista tallennetaan, mutta oppituntien aikana tapahtuvaa kurssilaisten työskentelyn ohjausta ei tallenneta.

Kurssi sopii vasta-alkajille. Myös kokeneille taideharrastajille, jos he haluavat kerrata ja syventää värimaalauksen osaamistaan. HUOM: tämä on jatkokurssi ja tarkoitettu jatkumoksi väriopin alkeiden jälkeen. Jotta hyödyt kurssista mahdollisimman paljon, sinulla on hyvä olla valmiiksi pohjatietoa: yhdeksän värin väriympyrä eli päävärit ja välivärit, värien lämmin ja kylmä sekä värin valöörit ja kylläisyys.

Kurssilaiset hankkivat itselleen maalaukseen sopivat värit, siveltimet ja paperia. Tehtävien toteutus onnistuu esimerkiksi akryylimaaleilla tai vesi- tai peiteväreillä. Peiteväreiksi suositellaan Wennström ja akryylimaaleiksi Winsor & Newton.

Opetus tapahtuu kerran viikossa Google Meet -videoyhteydellä kahden oppitunnin ajan (2x45 min).

Tunnille osallistumiseen tarvitset joko älypuhelimien, tietokoneen tai tabletin sekä riittävän tehokkaan ja toimivan internetyhteyden. Opettaja lähettää Meet-kutsun tunnille osallistumista varten sähköpostiisi, joten varmistathan, että olet kirjoittanut sen oikein ilmoittautumisen yhteydessä.

# TAPAHTUMAT

---

## LUENNOT

### TAITEILIJAT JA HEIDÄN PUUTARHANS -LUENTOSARJA

---

Luentosarjalle voi ilmoittautua kerralla kokonaan tai halutuille luennoille yksitellen.

#### 11092060 TAITEILIJAT JA HEIDÄN PUUTARHANS LUENTOSARJA 4.-25.9.2024

Haminan kirjasto, Kaspersali, Rautatienkatu 8  
Anitta Valtonen, FM, puutarhahistorioitsija  
Ke 18.00–19.30  
4.-25.9.2024  
Kurssimaksu: 30,00 €

#### Jos valitset tämän ostoskoriin, ilmoittaudut kerralla koko luentosarjalle.

Puutarhat ovat tärkeitä monille taiteilijoille. Joidenkin puutarhoista on tullut maailmankuulua puutarhataidetta, joillekin puutarhat ja luonto ovat inspiraation lähteitä ja joillekin puutarhan antimet ovat tärkeä osa perheen elantoa. Kurssilla esitellään eri alojen taiteilijoiden työtä ja heidän läheistä suhdettaan puutarhoihin. Tervetuloa eläytymään.

- 4.9.2024 Claude Monet ja Gertrud Jekyll – impressionistien väriharmoniaa sekä Arts and Crafts -liike ja Vita Sackville-Westin satumainen Sissinghurst
- 11.9.2024 Vilkasta taiteilijaelämää Taalainmaalla: Dalmåleri – itseoppineiden talonpoikien maalausperinne. Carl ja Karin Larsson, Anders Zorn, Axel Munthe ja Erik Axel Karlfeldt
- 25.9.2024 Taiteilijayhteisö värittää Tuusulan rantatien, Ahola, Ainola, Erkkola, Halosenniemi ja Suviranta

#### 11092000 TAITEILIJAT JA HEIDÄN PUUTARHANS, LUENTO 1: Claude Monet ja Gertrud Jekyll - impressionistien väriharmoniaa sekä Arts and Crafts -liike ja Vita Sackville-Westin satumainen Sissinghurst

Haminan kirjasto, Kaspersali, Rautatienkatu 8  
Anitta Valtonen, FM, puutarhahistorioitsija  
Ke 18.00–19.30  
4.9.2024  
Kurssimaksu: 13,00 €

Luennoilla käydään läpi Claude Monet'n töitä ja hänen puutarhaansa Givernyssä Ranskassa. Maisema-arkkitehti Gertrud Jekyll loi puutarhoja, joiden värimaailma liukuu hienovaraisesti kylmästä lämpimään. Arts and Crafts -liike oli 1800-luvun lopulla syntynyt taidesuuntaus, joka arvosti korkeatasoista käsityöläisperinnettä. Liike vaikutti vahvasti myös puutarhasuunnitteluun. Vita Sackville-West oli kirjailija, joka loi Sissinghurstin satumaisen puutarhakokonaisuuden. Opettaja esittelee luennoilla keskeisiä aiheeseen liittyviä kirjoja. **Valitsemalla tämän ostoskoriin ilmoittaudut vain tälle Taiteilijat ja heidän puutarhansa -luentosarjan luennoille.**

#### 1109201 TAITEILIJAT JA HEIDÄN PUUTARHANS, LUENTO 2: Vilkasta taiteilijaelämää Taalainmaalla: Dalmåleri - itseoppineiden talonpoikien maalausperinne. Carl ja Karin Larsson, Anders Zorn, Axel Munthe ja Erik Axel Karlfeldt.

Haminan kirjasto, Kaspersali, Rautatienkatu 8  
Anitta Valtonen, FM, puutarhahistorioitsija  
Ke 18.00–19.30  
11.9.2024  
Kurssimaksu: 13,00 €

Luennoilla käydään läpi 1770-luvulla alkanutta taalainmaalaista maalausperinnettä, jota runoilija Erik Axel Karlfeldt toi myöhemmin tunnetuksi. Carl ja Karin Larsson loivat töillään sekä Hyttinäissä sijaitsevasta kodistaan ihannekuvan ruotsalaisesta perhe-elämästä. Anders Zorn oli taidemaalari, joka tuli tunnetuksi erityisesti muotokuvistaan. Kirjailija Axel Munthen tunnetuin huvila ja puutarha on Caprilla sijaitseva Villa San Michele, mutta myös hänen huvilansa Hildasholm Taalainmaalla on puutarhoineen kiehtova tutustumiskohde. Opettaja esittelee luennoilla keskeisiä aiheeseen liittyviä kirjoja. **Valitsemalla tämän ostoskoriin ilmoittaudut vain tälle Taiteilijat ja heidän puutarhansa -luentosarjan luennoille.**



11092012

**TAITEILIJAT JA HEIDÄN PUUTARHANS,  
LUENTO 3:**

**Taiteilijayhteisö värittää Tuusulan rantatien,  
Ahola, Ainola, Erkkola, Halosenniemi ja Suviran-  
ta**

**Haminan kirjasto, Kaspersali, Rautatienkatu 8**

**Anitta Valtonen, FM, puutarhahistorioitsija**

**Ke 18.00–19.30**

**25.9.2024**

**Kurssimaksu: 13,00 €**

Luennon on tarkoitus houkutella kuulijoita vierailemaan Tuusulan rantatiellä ja muissa suomalaisissa taiteilijakohteissa. Tuusulan rantatien taiteilijayhteisö syntyi 1800-luvun lopulla, kun Suomen taiteen kultakauden mestarit asettuivat sinne asumaan. Ensin tulivat Juhani Aho ja hänen vaimonsa Venny Soldan-Brofeldt. Heidän jälkeensä tulivat Eero Järnefelt, Pekka Halonen, J. H. Erkkola ja Jean Sibeliuksen perhe. Taiteilijaperheiden välinen vuorovaikutus oli vilkasta. Kodeissa ja pihalla vietettiin aikaa yhdessä. Tuusulan rantatien varrella on myös Aleksis Kiven kuolinmökki. Opettaja esittelee luennolla keskeisiä aiheeseen liittyviä kirjoja. **Valitsemalla tämän ostoskoriin ilmoittaudut vain tälle Taiteilijat ja heidän puutarhansa -luentosarjan luennolle.**



***Kuvataidekoulun  
taidenäyttely***

Mukana myös Kansalaisopiston  
kuvataiteen ja kädentaidon ryhmiä.

**Keväällä 2025**

**Haminan Kirjastogalleria,  
Rautatienkatu 8**



## Kansalaisopiston laulunopiskelijoiden kevätkeikaus

Keskiviikkona 16.4.2025  
klo 18.30  
Pappilansalmen  
koululla



## MUSIIKKI

### KUOROT, LAULUYHTYEET JA YHTEISLAULU

1451001

#### ETELÄ-KYMENLAAKSON VETERAANIN PERINNEKUORO

Simeon-sali / Haminan srk  
Pikkuympyräkatu 34

Ti 10.00-11.30

19.9.-3.12.2024, 14.1.-15.4.2025

Inna Heikkilä, Musiikkipedagogi AMK

Kurssimaksu: 80,00 €

(Syksy: 40,00 €, kevät: 40,00 €)

Mieskuoro, joka vaalii sotiemme veteraanien, lottien, pikkulottien ja sotilaspoikien perinteitä. Ohjelmistomme koostuu perinteisestä ja uudesta musiikista, jossa korostuu Etelä-Kymenlaakson säveltäjien ja sanoittajien teokset.

Kuoro huolehtii opintomaksusta, joten netin kautta ilmoittautuessasi voit ohittaa maksutapahtuman. Muista silti ilmoittautua joko netissä tai puhelimitse toimistoon.

**Tätä kurssia tuetaan opetushallituksen myöntämällä opintotukirahoituksella.**

1451002

#### NAISKUORO HAMINAN NAISLAULAJAT

Ekami K-osa (Lukion luokka 218 monitoimitila)  
Erottajankatu 21

Ma 18.15-20.30

9.9.-2.12.2024, 13.1.-14.4.2025

Milla Pohjola, FM, musiikkipedagogi AMK

Kurssimaksu: 110,00 €

(Syksy: 55,00 €, kevät: 55,00 €)

Liity Haminan Naislaulajien lauluiltoihin! Tutustu monipuoliseen ohjelmistoon, kehitä lauluääntäsi, esiinny konserteissa, ja nauti yhteisestä harmoniasta. Harjoitteleme kerran viikossa ja esiinny kerran kauden aikana. Kutsu avoin kaikille laulaville naisille! Tarvittava nuottimateriaali jaetaan kurssin aikana.

1451003

#### SEKAKUORO HAMINAN VIIHDELAULAJAT

Ekami K-osa (Lukion luokka 218 monitoimitila)

Erottajankatu 21

Ke 18.30-20.00

4.9.-27.11.2024, 8.1.-9.4.2025

Irma Montiel, Musiikkipedagogi AMK

Kurssimaksu: 100,00 €

(Syksy: 50,00 €, kevät: 50,00 €)

Laulamme kevyen musiikin kappaleita sekakuorosoituksina. Mukana uutta ja vanhaa ohjelmistoa. Facebook: Haminan Viihdelaulajat. Koelaulu uusille laulajille. Lisätietoja opettajalta puh. 041-3197454.

1451005

#### METSÄKYLÄN MIESLAULAJAT

Kiinteistö Oy Metsäkylän seuratalo  
Metsäkyläntie 393

To 18.00-20.15

5.9.-28.11.2024, 9.1.-10.4.2025

Reijo Paavola, MuM  
Kurssimaksu: 110,00 €  
(Syksy: 55,00 €, kevät: 55,00 €)

Monipuolista mieskuoromusiikkia esittävä nuorekas kuoro. Kurssi sopii kaikille laulusta kiinnostuneille miehille. Kuoro huolehtii opintomaksusta, joten netin kautta ilmoittautuessasi voit ohittaa maksutapahtuman. Muista silti ilmoittautua joko netissä tai puhelimitse toimistoon. Lisätietoja johtajalta puh. 050 340 6627.

## 1451006 MIESKUORO HUSULAN LAULUMIEHET

Ekami K-osa (Lukion luokka 218 monitoimitila)

Erottajankatu 21

Kai Huopainen, MuM

Ti 18.00-20.15

10.9.-3.12.2024, 7.1.-8.4.2025

Kurssimaksu: 110,00 €

(Syksy: 55,00 €, kevät: 55,00 €)

Viihteellistä ja perinteistä mieskuoromusiikkia. Kuorossa koet yhdessä laulamisen voiman!

## 1451011 LAULUYHTYE PIRTSAKAT

Pappilansalmen koulu musiikkiluokka

Pappilankatu 1

Seija Kelavirta, MuM

Ma 18.30-20.00

9.9.-2.12.2024, 13.1.-14.4.2025

Kurssimaksu: 100,00 €

(Syksy: 50,00 €, kevät: 50,00 €)

Opiskellaan äänenkäytön perusteita ja vahvistetaan laulutekniikkaa erilaisin hengitys- ja ääniharjoituksin. Lauletaan moniäänisesti kansanlauluja, iskelmiä ja viihdemusiikkia.

Esiintymisiä mahdollisuuksien mukaan. Tule mukaan, jos stemmalaulu innostaa!

Lisätietoja opettajalta puh. 040 3545 108.

## ORKESTERIT JA YHTYEET

### 1451101 BLUES-PIIRI

Yhteisöotalo Manski (Nuorisotalo)

Rauhankatu 8

Tomi Pekkola, HuK

La 10.00-13.00

14.9.-7.12.2024, 18.1.-26.4.2025

Kurssimaksu: 86,00 €  
(Syksy: 43,00 €, kevät: 43,00 €)

Tutustutaan blues-klassikoihin soittamalla, komppaamalla ja sooloja soittamalla. Tehdään konsertteja paikallisissa tapahtumissa. Bluespiirissä oppii ryhmäsoittotaitoja ja yhtymusisointia. Soittimina rummut, kitara, basso, huuliharppu, puhaltimet, koskettimet ja laulu. Ota mikä tahansa oma soitin mukaan ja tehdään siitä osa bändiä. Ota myös oma vahvistimesi mukaan. Puhaltajat, kosketinsoittajat ja laulajat eivät tarvitse omaa vahvistinta.

### 1451102 SEIJAN SOITTONIEKAT

Pappilansalmen koulu musiikkiluokka

Pappilankatu 1

Seija Kelavirta, MuM

Ke 18.45-20.15

11.9.-4.12.2024, 15.1.-16.4.2025

Kurssimaksu: 80,00 €

(Syksy: 40,00 €, kevät: 40,00 €)

Viime lukuvuonna estradille palanneet Seijan Soittoneikat jatkaa matkaa Yölinnun siivin! Luvassa siis vanhaa tanssimusiikkia sekä viihde- ja iskelmämusiikkia pelimannimeiningillä höystettynä. Mukaan voit liittyä esim. harmonikalla, jousisoittimella, kitaralla, bassolla tai puupuhaltimella. Tässä joukossa myös laulu raikaa! Kokoontuminen joka toinen viikko (parittomat viikot). Esiintymisiä mahdollisuuksien mukaan.

## YKSINLAULU JA ÄÄNENKÄYTTÖ

Yksilöopetusta 30 min / viikko, yli 15-vuotiaille.

Saatuasi opiskelupaikan opettaja soittaa ja sopii oman henkilökohtaisen lauluikasi viikolla 35.

### 1451200 KLASSINEN LAULU TIISTAI, OPINTOPISTEKURSSI



Pappilansalmen koulu luokahuone 141B

Pappilankatu 1

Inna Heikkilä, Musiikkipedagogi AMK

Ti 16.30-21.00

10.9.-3.12.2024, 14.1.-15.4.2025

Kurssimaksu: 208,00 €

(Syksy: 104,00 €, kevät: 104,00 €)

## 1451201 KLASSINEN LAULU TORSTAI, OPINTOPISTEKURSSI



Pappilansalmen koulu luokkahuone 141B  
Pappilankatu 1

Inna Heikkilä, Musiikkipedagogi AMK

To 16.30–19.30

12.9.–5.12.2024, 16.1.–24.4.2025

Kurssimaksu: 208,00 €

(Syksy: 104,00 €, kevät: 104,00 €)

Klassisen laulun opetusta ja äänenhuoltoa huvin vuoksi tai tavoitteellisesti.

Kurssilla opit luontevan lauluasennon ja parannat laulamisessa tarvittavaa hengitystekniikkaa, kehität itseilmaisua ja sävelpuhtautta, laajennat äänialaasi ja saat äänesi voimaa. Opit eri aikakausien musiikkia ja saat esiintymiskokemusta. Ennako-osaamista ei vaadita, vaan jokainen opiskelee omista lähtökohdistaan käsin. Lukukausien lopussa esiintyminen/matinea.

Kurssit voi suorittaa myös halutessaan opintopistekursseina. Tällöin kurssin laajuus on 2,5 opintopistettä. Lisätietoja opintopistekursseista löydät opinto-oppaan sivulta 4 sekä Haminan kansalaisopiston nettisivuilta.

## 1451202 LAULUN LUMOA, OPINTOPISTEKURSSI



Pappilansalmen koulu musiikkiluokka  
Pappilankatu 1

Seija Kelavirta, MuM

Ti 18.00–20.30

10.9.–3.12.2024, 14.1.–15.4.2025

Kurssimaksu: 208,00 €

(Syksy: 104,00 €, kevät: 104,00 €)

## 1451203 LAULUN TAIKAA, OPINTOPISTEKURSSI



Pappilansalmen koulu musiikkiluokka  
Pappilankatu 1

Seija Kelavirta, MuM

Ke 16.15–18.15

11.9.–4.12.2024, 15.1.–16.4.2025

Kurssimaksu: 208,00 €

(Syksy: 104,00 €, kevät: 104,00 €)

## 1451204 LAULUA LOUNASAIKAAN, OPINTOPISTEKURSSI



Puistotalo, luokka 110

Fredrikinkatu 9

Seija Kelavirta, MuM

To 10.30–13.45

12.9.–5.12.2024, 16.1.–24.4.2025

Kurssimaksu: 208,00 €

(syksy: 104,00 €, kevät: 104,00 €)

Laulunopetusta ja äänenhuoltoa huvin vuoksi tai tavoitteellisesti. Kurssilla opit luontevan lauluasennon ja parannat laulamisessa tarvittavaa hengitystekniikkaa, kehität itseilmaisua, laajennat äänialaasi ja saat äänesi voimaa. Opit eri äänenkäyttötapoja eri musiikkigenrejä varten ja saat esiintymiskokemusta. Ohjelmiston valintaan voit vaikuttaa itse. Oppikirjoina voit käyttää esim. Rautavaara-Lampila: Soiva laulutunti, Annala: Pop-laulajan arkipäivä. Ennako-osaamista ei vaadita, vaan jokainen opiskelee omista lähtökohdistaan käsin. Lukukausien lopussa esiintyminen/matinea. Kurssit voi suorittaa myös halutessaan opintopistekursseina. Tällöin kurssin laajuus on 2,5 opintopistettä. Lisätietoja opintopistekursseista löydät opinto-oppaan sivulta 4 sekä Haminan kansalaisopiston nettisivuilta.

## 1453200 LAULUN ILOA!

Virolahden yläaste, musiikkiluokka  
Rantatie 5

Irma Montiel, Musiikkipedagogi AMK

To 17.30–21.00

5.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025

Kurssimaksu: 208,00 €

(syksy: 104,00 €, kevät: 104,00 €)

Yksilöopetusta 30 minuuttia / viikko. Kurssilla käymme hengitystekniikkaa ja ääniharjoitteita sekä laulamme pop-, rock- ja iskelmämusiikkia oppilaan toivomusten mukaan.

## ERI INSTRUMENTIT

Saatuasi opiskelupaikan opettaja soittaa ja sopii oman henkilökohtaisen soittoaikasi viikolla 35.

## 1451301 HARMONIKAN HURMAA!

Pappilansalmen koulu, luokkahuone 114  
Pappilankatu 1

Seija Kelavirta, MuM

Ma 15.15–18.15

9.9.–2.12.2024, 13.1.–14.4.2025

Kurssimaksu: 208,00 €

(syksy: 104,00 €, kevät: 104,00 €)

Tule selvittämään standardibassoharmonikan salat. Myös uudet innokkaat mukaan!

Kurssilla soitetaan harmonikkamusiikin helmiä ja pistetään tanssimusiikin poljento kohdilleen! Ohjelmiston saa halutessaan valita itse. Jokaiselle opiskelijalle varataan viikoittain 30 min. henkilökohtaista opiskeluaikaa. Oppikirjoina esim. Veikko Ahvenainen: Harmonikka Aapinen, Harmonikkakoulut 1-3, Kimmo Mattila: Harmonikan ABC Tarjolla on myös vapaan säestyksen opetusta harmonikalla. Kurssilla parannat omaa soittotekniikkaasi ja opit säestämään soitinumerkeistä eri kompeilla.

Opit lähtötasostasi riippuen mm. kolmi- ja nelisoinnut käänöksineen, muunnoksineen ja lisäsävelineen. Tavoitteena voi olla vaikka laulajan/ toisen soittajan/ itsensä säestäminen. Myös alkeista alkaen.

**1451302**

**VAPAA SÄESTYS,  
"KOMPPAA KOMEASTI"**

Pappilansalmen koulu musiikkiluokka

Pappilankatu 1

Seija Kelavirta, MuM

Ti 15.15–17.45

10.9.–3.12.2024, 14.1.–15.4.2025

Kurssimaksu: 208,00 €

(syksy: 104,00 €, kevät: 104,00 €)

Vapaan säestyksen opetusta pianolla. Kurssilla parannat omaa soittotekniikkaasi ja opit säestämään soitinumerkeistä eri kompeilla sekä soinnuttamaan helppoja lauluja. Opit lähtötasostasi riippuen mm. kolmi- ja nelisoinnut käänöksineen, muunnoksineen ja lisäsävelineen. Tavoitteena voi olla vaikka laulajan/ toisen soittajan/ itsensä säestäminen. Ohjelmiston saa halutessaan valita itse. Opiskelumateriaaleina esim. Tenni-Varpama: Vapaasti pianolla, Toivelaulukirjat, Kultainen laulukirja.

**1451312**

**HUILU / PIANO HAMINA**

Aseman koulu, luokka 211

Rautatienkatu 6

Pekka Westerholm, MuM

Ke 15.30–18.30

4.9.–27.11.2024, 8.1.–9.4.2025

Kurssimaksu: 104,00 €

(Syksy: 52,00 €, kevät: 52,00 €)

**1451313**

**HUILU / PIANO NEUVOTTOMAN KOULU**

Neuvottoman koulu

Suntiontie 1

Pekka Westerholm, MuM

Ti 14.30–17.15

3.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025

Kurssimaksu: 104,00 €

(Syksy: 52,00 €, kevät: 52,00 €)

Tule kokeilemaan ja oppimaan uutta! Huilun/pianonsoiton alkeita ja edistyneemmille jatko-opintoja. Myös vapaata säestystä esim. elokuva-, pop-, iskelmä-, jazzmusiikkia oppilaan kiinnostuksen mukaan. Huilussa mm. sooloja, duettoja ja säestyksellistä soittoa – tyyliä laidasta laitaan. Huilussa tarvitaan oma soitin. Opettaja voi opastaa soittimen ostossa, jollei huilua vielä ole. Nuotit ym. sovitus. Jokaiselle opiskelijalle varataan viikoittain 15 min. henkilökohtaista opiskeluaikaa. Jos haluat opiskella 30 minuuttia/viikko, 208 €/lukuvuosi, ilmoittaudu puhelimitse opiston toimistoon.

**1451320**

**PIANO / KITARA / UKULELE RUISSALO**

Vehkalahden koulu, luokka 2103

Ruissalontie 10

Antti Järvinen

Ti 14.15–17.45

10.9.–3.12.2024, 7.1.–8.4.2025

Kurssimaksu: 104,00 €

(Syksy: 52,00 €, kevät: 52,00 €)

Pianon-/kitaran-/ukulelensoiton opetusta oppilaan ikä ja lähtötaso huomioiden. Kitarassa/ukulelessa tarvitaan oma soitin. Jokaiselle oppilaalle varataan viikoittain 15 min. henkilökohtaista opiskeluaikaa. Halutessasi opiskella 30 min./viikko, ilmoittaudu puhelimitse opiston toimistoon. Lisätietoja opettajalta tekstiviestillä: 040 831 3937.

**1451321**

**KITARA / SÄHKÖKITARA / UKULELE  
MAANANTAI 30 MIN.**

Pappilansalmen koulu musiikkiluokka

Pappilankatu 1

Antti Järvinen

Ma 16.15–18.15

9.9.–2.12.2024, 6.1.–14.4.2025

Kurssimaksu: 208,00 €

(Syksy: 104,00 €, kevät: 104,00 €)

Harjoitellaan kitaran- tai ukulelensoittoa oppilaan omista tavoitteista käsin. Myös uudet innokkaat mukaan, aiempaa soittokokemusta ei vaadita. Jokaiselle opiskelijalle varataan viikoittain 30 minuuttia henkilökohtaista soittoaikaa. Jos haluat 15 minuutin soittoajat, ilmoittaudu puhelimitse opiston toimistoon. Lisätietoja opettajalta tekstiviestillä puh. 040 831 3937.

### 1451322 KITARA / SÄHKÖKITARA / UKULELE TORSTAI 15 MIN.

Pappilansalmen koulu musiikkiluokka  
Pappilankatu 1  
Antti Järvinen

To 16.15–18.00

12.9.–5.12.2024, 9.1.–10.4.2025

Kurssimaksu: 104,00 €

(Syksy: 52,00 €, kevät: 52,00 €)

Harjoitellaan kitaran- tai ukulelensoittoa oppilaan omista tavoitteista käsin. Myös uudet innokkaat mukaan, aiempaa soittokokemusta ei vaadita. Jokaiselle opiskelijalle varataan viikoittain 15 minuuttia henkilökohtaista soittoaikaa. Halutessasi opiskella 30 min./viikko, kts. maanantain kitararyhmä (1451321) tai ilmoittaudu puhelimitse toimistoon.

### 1452301 PIANO / LAULU / HARMONIKKA MIEHIKKÄLÄ

Miehikkälän koulu, musiikkiluokka  
Keskustie 9  
Seija Kelavirta, MuM

To 16.30–19.30

12.9.–5.12.2024, 16.1.–24.4.2025

Kurssimaksu: 208,00 €

(Syksy: 104,00 €, kevät: 104,00 €)

Opiskele pianon- / harmonikansoittoa tai laulua. Musiikin teoriaa käytännönläheisesti tarpeen mukaan. Kaikenikäisille harrastelijoille aloittelijoista taitureihin. Jokaiselle varataan 30 minuuttia henkilökohtaista soittoaikaa. Oppikirjoina mm. Suomalainen pianokoulu Alkusoitto, osat 1-3. Veikko Ahvenaisen harmonikkakoulut Aapinen, osat 1-3. Kultainen laulukirja, Toivelaulukirjat, Kaikkonen-Uusitalo: Kuvionuotit 1-4.

### 1453301 PIANONSOITTO VIROLAHTI

Virolahden yläaste, musiikkiluokka  
Rantatie 5

Musiikkipedagogi AMK Irma Montiel

To 16.30–17.30

5.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025

Kurssimaksu: 104,00 €

(Syksy: 52,00 €, kevät: 52,00 €)

Pianonsoiton/ vapaan säestyksen opetusta. Teoriaa käytännönläheisesti tarpeen mukaan. Jokaiselle opiskelijalle varataan viikoittain 15 min. henkilökohtaista opiskeluaikaa. Jos haluat opiskella 30 minuuttia/viikko, ilmoittaudu puhelimitse opiston toimistoon.

## MUSIIKIN TYÖPAJAT

Kurssit ovat opintopistekursseja. Tällöin kurssin laajuus on 2 opintopistettä. Lisätietoja opintopistekursseista löydät opinto-oppaan sivulta 4 sekä Haminan kansalaisopiston nettisivuilta.

### 1454201 LUOVASTI YHDESSÄ (MU4), HAMINA, OPINTOPISTEKURSSI



Ekami K-osa (Lukion luokka 218 monitoimitila)  
Erottajankatu 21

Irma Montiel, Musiikkipedagogi AMK

Ke 16.30–17.15

4.9.–18.12.2024, 15.1.–21.5.2025

Kurssimaksu: 86,00 €

(Syksy: 43,00 €, kevät: 43,00 €)

### 1454301 LUOVASTI YHDESSÄ (MU4), VIROLAHTI, OPINTOPISTEKURSSI



Virolahden yläaste, musiikkiluokka  
Rantatie 5

Musiikkipedagogi, AMK Irma Montiel

To 15.45–16.30

5.9.–19.5.2024, 16.1.–31.5.2025

Kurssimaksu: 86,00 €

(Syksy: 43,00 €, kevät: 43,00 €)

Kurssilla valmistetaan ryhmänä esitys, jonka toteutus ja materiaali suunnitellaan yhdessä. Kurssilla opit toimimaan osana musiikillista ryhmää. Opit syventämään ymmärtämystäsi musiikillisesta prosessista ja vuorovaikutuksen tavoista sekä opit hahmottamaan musiikin suhdetta muihin taiteenlajeihin ja medioihin. Tavoitteiden toteutus suunnitellaan yhdessä. Opetuskieli on suomi.

Kuva Riku Karhu



Kaikki ovet ovat avoinna ahkeralle ja lahjakkaalle nuorelle.

## *Iloinen soittoniekka*

Tänä vuonna 12 vuotta täyttävä Siiri Karhu on soittanut harmonikkaa Seija Kelavirran ohjauksessa Haminan kansalaisopistossa 6-vuotiaasta asti. Harmonikka valikoitui soittimeksi, kun Kotka-Harmonikat konsertoivat Salo-Miehikkälässä ja laittoivat seurojentalon raikumaan. Sittemmin Siiri on kiivennyt itsekin konserttilavalle Kotkan konserttitalolla, Miehikkälän musakursien loppukonserteissa, perhe- ja kyläjuhlissa sekä käväisipä Siiri pokkaamassa huhtikuussa 2024 jaetun hopeasijan harmonikansoitonopettajat ry:n järjestämässä Minä soitan harmonikkaa -kilpailuissa Limingassa.

Soiton vastapainoksi Siiri laskettelee talvisin ja ratsastaa sekä harrastaa keppihevostelua. Soittointoa on ylläpitänyt talven säännölliset soittotunnit sekä jo edellämainitut kesän musakurssit Miehikkälässä, jossa soiton riemusta piti huolen Aki Hietala.

Uusia haasteita Siiri sai harmonikan vaihtuessa suurempaan. Uudessa harmonikassa on myös melodiabasso, joka mahdollistaa vasemmalla kädellä valmiiden sointujen sijaan melodioiden soiton. Ominaisuus hyödyttää varsinkin klassisemmän musiikin soitossa, sekä on käyttökelpoinen myös esim. kansanmusiikissa. Melodiabassonsoiton opettajaksi saatiin omalta kylältä Kiia-Maria Piispa, jonka soittotaival on niin ikään alkanut Seijan opissa Haminan kansalaisopistossa 20 vuotta sitten. Kiia-Marian tie vei musiikkiopiston kautta Sibelius-Akatemiaan solistiselle osastolle. Saapa nähdä mihin Siirin tie vie.

# KIELET

## *DISCENDO TOTA AETAS* - *Oppia ikä kaikki*

**Jan Vihonen suoritti varusmiespalvelun Haminassa 1987, mutta haminalainen hänestä tuli vasta 2014.** Tuossa välissä hän teki valintoja, jotka veivät ulkomaille useaan otteeseen kaksituhattaluvun molemmin puolin. Hän oli mukana useissa merkittävässä arkeologisissa kaivauksissa mm. Lähi-Idässä.

– Elämä taisi ottaa suuntaa siitä, kun luin koulussa pitkän latinan. Yliopistoon mennessä historia kiinnosti kovasti, mutta sitten kuitenkin klassillinen filologia vei voiton ja aloin opiskella sitä. Siitä sitten lipsahdin klassillisen arkeologian puolella, mikä johti lopulta Jordaniaan 40 asteen lämpöön kaivelemaan menneitä.

Arkeologisia kaivauksia tehtiin mm. lähellä Petran kaupunkia ja hiiltyneiden papyrusten sanomaa tutkittiin Ammanissa. Näillä matkoilla arabian kieli tarttui mieheen ja mielenkiinto kieltä kohtaan lisääntyi. Jan Vihonen onkin toiminut jo useita vuosia Haminan kansalaisopistossa arabian, latinan ja ranskan kielten opettajana.

– Korkean sivistyksen ylläpitäminen on kansakuntamme ainoa tie menestykseen. Latinan kieli on eurooppalaisen kulttuurin äidinkieli. Kun osaa latinaa, oppii helpommin kaikkia eurooppalaisia kieliä. Kouluissa sitä ei paljon opeteta, mutta onneksi on vapaa sivistystyö, kansalaisopisto, joka antaa mahdollisuuden opiskella lisää erilaisia tietoja ja taitoja. Sivistyksen hedelmät ovat korkealla ja ne ovat makeita. Niiden saavuttamiseksi täytyy vähän ponnistella, mutta se kannattaa. Kaikki oppiminen vaatii paneutumista ja kertausta, kuten roomalaiset aikoinaan sanoivat: repetitio mater studiorum, kertaus on opintojen äiti.



Sen lisäksi, että Jan Vihonen opettaa harvinaislaatuksia kieliä, hän toimii kansalaisopistossa myös Ikääntyvien yliopiston luentosarjojen suunnittelijana. Toisaalta hänet löytää myös opiskelijan paikalta rannikkonavigointikurssilta.

– Jos on laajasti asioista kiinnostunut ja utelias luonne, tähän se johtaa, Jan Vihonen pohtii montaa rooliaan kansalaisopistossa.

– Rannikkonavigointikurssi irrottaa mukavasti arjesta ja teorioista. Se on tärkeä henkireikä. Sitäpaitsi veneily kuuluu olennaisesti saarella vietettyyn mökkielämään.

Jan Vihonen pitää Ikääntyvien yliopiston luentoja korkeatasoisina. Ei ainoastaan hyvien luennoitsijoiden tähden vaan myös luennoilla syntyvien keskustelujen tähden. Hän haluaa korostaa, että luennot eivät ole ainoastaan ikäihmiselle, vaan kaikenikäisille ikääntyville.

”Sivistyksen hedelmät ovat korkealla ja ne ovat makeita. Niiden saavuttamiseksi täytyy vähän ponnistella, mutta se kannattaa.”



## RUOTSI

### 1501706 RUOTSI, TISDAGSKLUBBEN

Pappilansalmen koulu, luokkahuone 116,  
Pappilankatu 1

Stina Piironen, FM

Ti 16.30–18.00

3.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025

Kurssimaksu: 100,00 €

(syksy: 50,00 €, kevät: 50,00 €)

Kom med och diskutera aktuella händelser i Fredrikshamn och i stora världen.

## ENGLANTI

### 1501200 ENGLANTI ALKEET, OPINTOPISTEKURSSI



Kumppanuustalo Hilma, Kadettikoulunkatu 3  
Stina Piironen, FM

To 10.00–11.30

5.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025

Kurssimaksu: 100,00 €

(syksy: 50,00 €, kevät: 50,00 €)

Kurssi sopii vasta-alkajille. Arkipäivän englantia puhe-tilanteissa. Oppikirja: Destinations 1.

### 1501202 ENGLANTI JATKO

Kumppanuustalo Hilma, Kadettikoulunkatu 3  
Stina Piironen, FM

Pe 10.00–11.30

6.9.–29.11.2024, 10.1.–11.4.2025

Kurssimaksu: 100,00 €

(syksy: 50,00 €, kevät: 50,00 €)

Kurssi sopii yhden vuoden englantia opiskelleille. Arkipäivän englantia puhe-tilanteissa. Oppikirja: Destinations 1 ja myöhemmin Destinations 2.

### 1501204 CONVERSATIONAL ENGLISH (ADVANCED LEVEL)

Pappilansalmen koulu, luokkahuone 114,  
Pappilankatu 1

John Shuttleworth

Ke 17.45–19.15

4.9.–27.11.2024, 8.1.–9.4.2025

Kurssimaksu: 100,00 €

(syksy: 50,00 €, kevät: 50,00 €)

Informal conversation on a variety of subjects. The group is aimed at students who want to practise or improve their spoken English skills. Suitable for intermediate or advanced level students. Material to be provided by the teacher.

### 1501206 ENGLANTI JATKO SENIOREILLE

Pappilansalmen koulu, luokkahuone 116,  
Pappilankatu 1

Stina Piironen, FM

Ke 16.15–17.45

4.9.–27.11.2024, 8.1.–9.4.2025

Kurssimaksu: 80,00 €

(syksy: 40,00 €, kevät: 40,00 €)

Kurssi sopii jonkin verran englantia opiskelleille. Asioita opitaan ja kerrataan rauhallisessa tahdissa, iloisessa ja kannustavassa ilmapiirissä. Oppikirja: Everyday English 3, kpl 7 ja myöhemmin Everyday English 4. **Tätä kurssia tuetaan opetushallituksen myöntämällä opintosetelirahoituksella.**

### 1501208 ENGLANTI MATKAILIJOILLE

Pappilansalmen koulu, luokkahuone 116,  
Pappilankatu 1

Stina Piironen, FM

To 16.20–17.50

5.9.–28.11.2024, 9.1.–19.4.2025

Kurssimaksu: 100,00 €

(syksy: 50,00 €, kevät: 50,00 €)

Kurssi on tarkoitettu englannin perusteisiin aiemmin tutustuneille. Tutustutaan matkailun eri vaiheisiin: matkavalmistelut, lippujen varaaminen, lentomatka, hotelli- ja ravintolatilanteet, autonvuokraus, ihmisten kanssa jutustelu ja small talk. Käydään eri maissa kirjan avulla. Oppikirja: Around the World, kappale 5.

### 1501212 ENGLANTI PUHEEN AKTIVOINTI

Pappilansalmen koulu, luokkahuone 116,  
Pappilankatu 1

FM Stina Piironen, FM

To 18.00–19.30

5.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025

Kurssimaksu: 100,00 €

(syksy: 50,00 €, kevät: 50,00 €)

Kurssin tarkoitus on aktivoida suullista kielitaitoa. Ai-

hepiireihin kuuluvat koti ja perhe, harrastukset, ruoka ja terveys, media ja yhteiskunta, työelämä, ympäristö ja matkailu. Harjoitellaan myös ääntämistä ja kuuntelua. Oppikirja: Catching up.

## RANSKA

### 1501600 RANSKA ALKEET, OPINTOPISTEKURSSI



Aseman koulu, luokka 215, Rautatienkatu 6  
Jan Vihonen, HuK

Ti 18.00–19.30

3.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025

Kurssimaksu: 100,00 €

(syksy: 50,00 €, kevät: 50,00 €)

Kurssilla käydään läpi ranskan kielen perusteita, opitaan keskeistä sanastoa ja rakenteita. Sopii erityisesti vasta-alkajille, mutta myös joskus ranskaa lukeville ja vaikkapa matkaa Ranskaan suunnitteleville. Oppimateriaalina käytetään: C'est parfait 1.

### 1501602 RANSKA JATKO 1

Aseman koulu, luokka 215, Rautatienkatu 6  
Jan Vihonen, HuK

Ti 16.15–17.45

3.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025

Kurssimaksu: 100,00 €

(syksy: 50,00 €, kevät: 50,00 €)

Kurssi jatkaa viime lukuvuoden Ranskan alkeet -kursilta. Mukaan mahtuvat muutkin joskus ranskaa lukeeet, jotka kaipaavat virkistystä kielitaidolleen. Käydään läpi ranskan kielen perusteita, opitaan keskeistä sanastoa ja rakenteita. Painopisteenä on arkinen kielenkäyttö esimerkiksi turistina ranskankielisissä maissa toimimiseen. Oppikirja: C'est parfait 1.

## VENÄJÄ

### 1501900 VENÄJÄ ALKEET 1

Pappilansalmen koulu, luokkahuone 116,  
Pappilankatu 1

Stina Piironen, FM

Ti 18.00–19.30

3.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025

Kurssimaksu: 100,00 €

(syksy: 50,00 €, kevät: 50,00 €)

Vasta-alkajille. Painotetaan keskustelua. Ensin opiskelemme aakkoset ja perussanastoa. Harjoittelemme lukemista ja puhumista sekä opetlemme tulemaan toimeen arkipäivän tilanteissa. Oppikirja: Pora! 1.

### 1501902 VENÄJÄ JATKO 2

Pappilansalmen koulu, luokkahuone 116,  
Pappilankatu 1

Stina Piironen, FM

Ma 16.30–18.00

2.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025

Kurssimaksu: 100,00 €

(syksy: 50,00 €, kevät: 50,00 €)

Venäjää noin vuoden lukeneille. Painotetaan keskustelua. Harjoittelemme lukemista ja puhumista sekä opetlemme tulemaan toimeen arkipäivän tilanteissa. Oppikirja: Pora! 1, kertaus ja sitten kpl 8.

### 1501906 VENÄJÄ JATKO 5

Pappilansalmen koulu, luokkahuone 116,  
Pappilankatu 1

Stina Piironen, FM

Ke 18.00–19.30

4.9.–27.11.2024, 8.1.–9.4.2025

Kurssimaksu: 100,00 €

(syksy: 50,00 €, kevät: 50,00 €)

Jos olet opiskellut venäjää noin 4 vuotta, tämä kurssi sopii sinulle. Käytännöllistä venäjää, aiheina mm. kulttuurisanastoa, ulkonäkö, asiakaspalvelu, lomanvietto ja urheilu, junamatkailua. Oppikirja: Pora! 2, kpl 5.

### 1501912 VENÄJÄ JATKO 7

Pappilansalmen koulu, luokkahuone 115,  
Pappilankatu 1

Viktoria Suortti

Ma 18.30–20.00

2.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025

Kurssimaksu: 100,00 €

(syksy: 50,00 €, kevät: 50,00 €)

Jatkokurssi venäjää useamman vuoden opiskelleille. Uudet opiskelijat ovat tervetulleita. Maltillinen etene- mistähti - asioita opitaan ja käydään läpi rauhallises- ti. Jonkin verran kielioppia ja paljon uutta hyödyllistä sanastoa. Sopii myös kertaamiseen. Kirjasta päätetään kurssin alussa

## 1505002 VENÄJÄ JATKO

Miehikkälän koulukeskus, Keskustie 9  
Natalia Hartikainen

Ke 17.00–18.30

4.9.–27.11.2024, 8.1.–9.4.2025

Kurssimaksu: 100,00 €

(syksy: 50,00 €, kevät: 50,00 €)

Kurssi sopii sellaisille, jotka ovat vähän lukeneet venäjää. Tavoite on kehittää käytännön kielitaitoa, niin että oppilas pystyy selviämään yksinkertaisissa puhetilanteissa, ymmärtää ja osaa käytännön ilmaisuja. Maltillinen etenemistahti. Kirja: Pora 1.

## ESPANJA

### 1501300 ESPANJAN ALKEET

Aseman koulu, luokka 213, Rautatienkatu 6  
Lourdes Pastoriza, virallinen tulkki

Ma 19.30–21.00

2.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025

Kurssimaksu: 100,00 €

(syksy: 50,00 €, kevät: 50,00 €)

Tule opiskelemaan espanjan kielen perusteita, tutustumaan kulttuuriin, oppimaan keskeistä sanastoa, fraaseja ja rakenteita syntyperäisen opettajan johdolla, vaikkapa Espanjan matkasi varten. Teemoina mm. tervehtiminen ja hyvästeleminen, kuulumisten kysyminen, tutustuminen ja esittäytyminen, kahvilassa ja ravintolassa asioiminen, itsestä kertominen, kiinnostuksen ilmaiseminen. Rauhallisesti etenevä kurssi. Harjoittelet ääntämistä, puhumista, kuullun- ja luetun ymmärtämistä unohtamatta kirjoittamista. Sopii vasta-alkajille ja myös kertaajille Oppikirja: Perfecto 1, kpl 1- (Finn Lectura). Taso A0-A1.

### 1501302 ESPANJA JATKO 1

Aseman koulu, luokka 213, Rautatienkatu 6  
Lourdes Pastoriza, virallinen tulkki

Ke 19.00–20.30

4.9.–27.11.2024, 15.1.–16.4.2025

Kurssimaksu: 100,00 €

(syksy: 50,00 €, kevät: 50,00 €)

Espanjan kieleen ja kulttuuriin tutustuminen jatkuu syntyperäisen opettajan johdolla. Arkielämän ja matkailun kielenkäyttötilanteiden harjoittelu jatkuu. Aluksi kertaamme aiemmin opittuja asioita. Teemoi-

na mm. koti ja asuminen, ihmissuhteet, elokuvat ja musiikki sekä retkeily. Lisäksi opit kertomaan Suomesta espanjaksi. Harjoittelet ääntämistä, puhumista, kuullun- ja luetun ymmärtämistä unohtamatta kirjoittamista. Noin kaksi vuotta espanjaa opiskelleille. Oppikirja: Perfecto 2, kpl "Vamos a continuar"- (Finn Lectura). Taso A1-A2.

### 1501304 ESPANJA JATKO 2

Aseman koulu, luokka 213, Rautatienkatu 6  
Lourdes Pastoriza, virallinen tulkki

Ke 17.15–18.45

4.9.–27.11.2024, 15.1.–16.4.2025

Kurssimaksu: 100,00 €

(syksy: 50,00 €, kevät: 50,00 €)

Tule aktivoimaan espanjan kielen taitoasi ja oppimaan uutta sekä tutustumaan lisää espanjankielisten maiden kulttuuriin syntyperäisen opettajan johdolla! Aluksi kertaamme aiemmin opittuja asioita. Kappaleiden teemoina mm. koti ja asuminen, ihmissuhteet, mielipiteiden ilmaiseminen, elokuvat ja musiikki sekä retkeily. Lisäksi opit kertomaan Suomesta espanjaksi. Harjoittelet ääntämistä, puhumista, kuullun- ja luetun ymmärtämistä unohtamatta kirjoittamista. Espanjan ohella teksteissä liikutaan myös Latinlaisessa Amerikassa. Noin kolme vuotta espanjaa opiskelleille tai Perfecto 1-2 lukeneille. Oppikirja: Perfecto 3, kpl 2 - (Finn Lectura). Taso A2.

### 1501306 ESPANJA KERTAUS- JA KESKUSTELUKURSSI 2

Pappilansalmen koulu, luokahuone 214,  
Pappilankatu 1

Lourdes Pastoriza, virallinen tulkki

Ma 17.15–18.45

2.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025

Kurssimaksu: 100,00 €

(syksy: 50,00 €, kevät: 50,00 €)

Espanjan kielen kertaus ja syvennys jatkuu syntyperäisen opettajan johdolla. Kirjan kappaleiden teemoina mm. vaate- ja kenkäostoksilla, lähimenneisyydestä kertominen, lahjojen osto, onnitteleminen ja onnen toivottaminen, yleistietojen kertominen maasta ja maantieteellisestä alueesta. Samaan aikaan käsittelemme ajankohtaisia aiheita ja keskustelemme vapaamuotoisesti niistä. Opiskelijat voivat ehdottaa aiheita. Harjoittelet ääntämistä, puhumista, kuullun- ja luetun ymmärtämistä unohtamatta kirjoittamista. Sopii useamman vuoden espanjaa opiskelleille. Oppi-

kirja: Español 1, kpl 8 (Finn Lectura) ja opettajan oma materiaali. Taso A2-B1.

## 1501308 ESPANJA VERKKOKURSSI

Etäkurssi

Lourdes Pastoriza, virallinen tulkki

To 19.30–21.00

5.9.–28.11.2024, 16.1.–17.4.2025

Kurssimaksu: 85,00 €

(syksy: 42,50 €, kevät: 42,50 €)

Haluatko oppia tilaamaan ruokaa ja juomia, tekemään ostoksia, asioimaan apteekissa tai lähettämään viestin majoittajalle espanjaksi? Tule tutustumaan espanjankielisten maiden elämään ja kulttuuriin syntyperäisen opettajan johdolla. Keskitymme erityisesti kommunikointitilanteisiin ja rohkaistut käyttämän kieltä hyödyllisen sanaston ja ilmaisujen avulla. Sopii vasta-alkajille ja kertaajille. Oppikirja: De viaje, kpl 1 (Finn Lectura). Taso A0-A1.

## ITALIA

### 1501402 ITALIA ALKEET, OPINTOPISTEKURSSI

Pappilansalmen koulu, luokkahuone 224,

Pappilankatu 1

David Tonarini

Ti 18.15–19.45

3.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025

Kurssimaksu: 100,00 €

(syksy: 50,00 €, kevät: 50,00 €)

Opitaan italiaa syntyperäisen opettajan johdolla. Tutustutaan italialaiseen elämään ja kulttuuriin sekä opitaan hyödyllisiä asioita ja sanastoa. Benvenuti! Oppikirja: Bella Vista 1.

### 1501404 ITALIA JATKO 2

Pappilansalmen koulu, luokkahuone 224,

Pappilankatu 1

David Tonarini

Ti 16.45–18.15

3.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025

Kurssimaksu: 100,00 €

(syksy: 50,00 €, kevät: 50,00 €)

Opitaan italiaa syntyperäisen opettajan johdolla. Tutustutaan italialaiseen elämään ja kulttuuriin, sekä

opitaan hyödyllisiä asioita ja sanastoa. Taso: noin vuoden opiskelleille. Oppikirja: Bella Vista 1. Benvenuti!

### 1501406 ITALIA JATKO 4

Pappilansalmen koulu, luokkahuone 224,

Pappilankatu 1

David Tonarini

Ti 15.15–16.45

3.9.–3.12.2024, 7.1.–8.4.2025

Kurssimaksu: 100,00 €

(syksy: 50,00 €, kevät: 50,00 €)

Opitaan italiaa syntyperäisen opettajan johdolla. Tutustutaan italialaiseen elämään ja kulttuuriin, sekä opitaan hyödyllisiä asioita ja sanastoa. Taso: neljä vuotta opiskelleille. Oppikirja: Bella Vista 2. Benvenuti!

### 1501408 ITALIA JATKO KOKENEILLE

Pappilansalmen koulu, luokkahuone 224,

Pappilankatu 1

David Tonarini

Ke 16.45–18.15

4.9.–28.11.2024, 8.1.–9.4.2025

Kurssimaksu: 100,00 €

(syksy: 50,00 €, kevät: 50,00 €)

Opitaan italiaa syntyperäisen opettajan johdolla. Luetaan yhdessä italialaisia tekstejä, käännetään lauluja ja keskustellaan. Benvenuti!

## MUUT KIELET

### 1501102 ARABIAN ALKEITA ARKIPÄIVÄN TILANTEISIIN

Aseman koulu, luokka 215, Rautatienkatu 6

Jan Vihonen, HuK

Ma 16.15–17.45

2.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025

Kurssimaksu: 100,00 €

(syksy: 50,00 €, kevät: 50,00 €)

Arabian kurssi jatkaa viime lukuvuodelta, mutta runsaan kertaamisen ansiosta uudetkin pääsevät helposti mukaan! Perehdytään puhutun arabian perusteisiin, opetellaan tervehdyksiä ja muuta arkisissa tilanteissa käytettävää kieltä tutustuen samalla sikäläiseen monipuoliseen tapakulttuuriin ja sikäläisiin oloihin. Arabian opiskelu sopii kaikille Lähi-Idän kult-



tuureista kiinnostuneille sekä yleensä vieraista kielistä kiinnostuneille. Opettaja jakaa oppimateriaalin monisteina. Mahdollisista muista hankittavista oppimateriaaleista keskustellaan erikseen mutta mitään pakkohankintoja ei kenellekään tule.

## 1501500 LATINA ALKEET, OPINTOPISTEKURSSI



Aseman koulu, luokka 215, Rautatienkatu 6  
Jan Vihonen, HuK

To 16.15-17.45

5.9.-28.11.2024, 7.1.-10.4.2025

Kurssimaksu: 100,00 €

(syksy: 50,00 €, kevät: 50,00 €)

Kurssilla käydään läpi latinan peruskieliopin alkeet ja perehdytään myös Rooman historiaan ja kulttuuriin. Oppimateriaalina käytetään: Clavis Latina 1 - Textus et cultura ja Clavis Latina 1 - Grammatica et exercitia.

## 1501504 LATINA JATKO 1

Etäkurssi

Jan Vihonen, HuK

Ti 19.00-20.30

3.9.-26.11.2024, 7.1.-8.4.2025

Kurssimaksu: 85,00 €

(syksy: 42,50 €, kevät: 42,50 €)

Kurssi on jatkoa viime lukukauden jatko 1-kurssille. Latinan alkeet joskus muualla suorittaneet voivat myös tulla virkistämään latinan taitojaan. Oppikirja: Clavis Latina 2 - Textus & Cultura sekä Clavis Latina 2 - Grammatica & Exercitia.

## 1502002 VIRO ALKEIDEN JATKO

Aseman koulu, luokka 214, Rautatienkatu 6  
Malle Saarilehto, FM

Ke 17.30-19.00

4.9.-27.11.2024, 8.1.-9.4.2025

Kurssimaksu: 100,00 €

(syksy: 50,00 €, kevät: 50,00 €)

Olet opiskellut viroa jo useamman vuoden. Osaat kielinopin perusteet. Kurssilla opit uusia asioita Virosta, virolaisista sekä maan kulttuurista. Laajennat sanavarastoasi. Oppikirja: E nagu EESTI (kpl.16). Tervetuloa mukaan alkeiden osaajat! Joka kuukauden ensimmäinen kurssikerta pidetään etäopetuksena.

## 1502004 VIRO KESKITASON JATKO

Aseman koulu, luokka 214, Rautatienkatu 6

Ke 16.00-17.30

4.9.-27.11.2024, 8.1.-9.4.2025

Kurssimaksu: 100,00 €

(syksy: 50,00 €, kevät: 50,00 €)

Malle Saarilehto, FM

Jatkamme matkaamme Viroon. Puhut jo melko hyvin kieltä ja tunnet maan kulttuuria sekä tapoja. Olet aina innokas oppimaan uutta. Syyslukukaudella harjoittemme myös joulunäytelmää. Joka kuukauden ensimmäinen kurssikerta pidetään etäopetuksena. Oppikirja: K nagu KIHNU (kpl.10)

## 1502006 VIRO KESKUSTELU JUTUTUBA

Aseman koulu, luokka 214, Rautatienkatu 6  
Malle Saarilehto, FM

To 16.00-17.30

5.9.-28.11.2024, 9.1.-10.4.2025

Kurssimaksu: 100,00 €

(syksy: 50,00 €, kevät: 50,00 €)

Jututuba on viro kieltä pitkään harrastaneiden ja kielitaidoillaan hyvin pärjävien ryhmä. Keskustelemme vapaamuotoisesti viro kulttuurista, historiasta sekä päivänpolttavista aiheista. Tere tulemast kõik, kes tahavad korra nädalas eesti keeles rääkida ja kurssusekaaslastega mõtteid vahetada! Joka kuukauden ensimmäinen kurssikerta pidetään etäopetuksena.

## ILMAISKURSSIT

### SUOMI

## 1501802 SUOMI, ALKEET /FINNISH FOR BEGINNERS/ФИНСКИЙ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ILMAISKURSSI

Kaakonkulman Maahanmuuttajat Rodnik ry,  
Stina Piironen, FM  
Vallikatu 4

Ma 11.00-12.30

2.9.-25.11.2024, 13.1.-14.4.2025

Kurssimaksu: 0,00 €

Aihepiirit: opiskelu, koti, työ, perhe, asiointi ja vapaa-aika. Sanastoa, kielioppia, myös puhekieli. Oppikirja: Suomen mestari 1, kpl 4. Subjects: study, home,

work, family, doing errands and free time. Vocabulary, grammar, also spoken language. Book used: Suomen mestari 1, kpl 4. Темы: учеба, дом, работа, семья, бизнес и отдых. Слова, грамматика, а также разговорная речь. Учебник: Suomen mestari 1, kpl 4.

## 1501804 SUOMI, JATKOKURSSI ILMAISKURSSI

Kaakonkulman Maahanmuuttajat Rodnik ry,  
Vallikatu 4

Ti 12.00–13.30

3.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025

Kurssimaksu: 0,00 €

Stina Piironen, FM

Aihepiirit: opiskelu, koti, työ, perhe, asiointi ja vapaa-aika. Sanastoa, kielioppia, myös puhekieli. Oppikirja: Suomen mestari 1, kpl 6. Subjects: study, home, work, family, doing errands and free time. Vocabulary, grammar, also spoken language. Book used: Suomen mestari 1, kpl 6. Темы: учеба, дом, работа, семья, бизнес и отдых. Слова, грамматика, а также разговорная речь. Учебник: Suomen mestari 1, kpl 6.

## TALLENNE- JA ETÄKURSSIT

### VENÄJÄ

## 1501916 VENÄJÄ, JATKO 10

Etäkurssi

Viktoria Suortti

Ti 17.00–18.30

3.9.–26.11.2024, 14.1.–15.4.2025

Kurssimaksu: 85,00 €

(syksy: 42,50 €, kevät: 42,50 €)

Useita vuosia venäjää opiskelleille. Uudet opiskelijat ovat tervetulleita. Jos haluat ylläpitää kieltä ja samalla oppia uutta. Käsitellään ajankohtaisia aiheita, käymme läpi haastavia tekstejä, pyritään puhumaan ja ilmaisemaan mielipiteitä venäjäksi. Oppikirja: Ekstrim 2.

# LIIKUNTA JA TANSSI

## KUNTOLIIKUNTA

### 2000003 RAPAKUNTOTREENI ILMAISKURSSI EKAMI, OPINTOPISTEKURSSI



Ekami Haminan kampus G006, Viipurinkatu 17  
Tuija Teräslahti, TtM, terveystieteiden opettaja,  
terveystiedon aineenopettaja ja työfysioterapeutti  
To 18.05-18.50  
5.9.-28.11.2024, 9.1.-10.4.2025  
Kurssimaksu: 0,00 €

Tämän helpon, iloista mieltä ja mukavaa yhdessäoloa tarjoavan kurssin tavoitteena on, että pääset kokeilemaan ja harjoittelemaan matalalla kynnyksellä ja soveltaen erilaisia lihaskuntoa, liikkuvuuksia ja tasapainoa kehittäviä terveysliikuntamuotoja. Kurssin tavoitteena on, että opit soveltamaan harjoitukset omalle kunto- ja taitotasollesi sopiviksi ja opit miten liikunta, uni ja ravitsemus vaikuttavat terveyteen. Kurssin aikana hyödynnetään erilaisia opetustiloja ja -välineitä ja osa kurssin tunneista voidaan pitää ulkona. Syys- ja kevätlukukauden viimeinen opetuskerä toteutuu etätallenteena. Kurssi soveltuu erityisen hyvin aloittaville opiskelijoille eikä pienet krempat ole esteenä tälle kurssille osallistumiseksi. Huom! tämän kurssi on tarkoitettu opiskelijoille jotka eivät ole aikaisemmin osallistuneet vastaavalle Haminan kansalaisopiston järjestämälle Rapakuntotreenikurssille.

Kurssin voi suorittaa myös halutessaan opintopistekurssina. Tällöin kurssin laajuus on 1,0 opintopistettä. Lisätietoja opintopistekursseista löydät opinto-oppaan sivulta 4 sekä Haminan kansalaisopiston nettisivuilta.

### 20000032 HÖNTSÄLIIKUNTAKURSSI EKAMI, OPINTOPISTEKURSSI



Ekami Haminan kampus G006, Viipurinkatu 17  
Tuija Teräslahti, TtM, terveystieteiden opettaja,  
terveystiedon aineenopettaja ja työfysioterapeutti  
Ti 17.15-18.00  
3.9.-26.11.2024, 7.1.-8.4.2025  
Kurssimaksu: 86,00 €  
(syksy: 43,00 €, kevät: 43,00 €)

Tämän monipuolisen, iloista mieltä ja mukavaa yhdessäoloa tarjoavan kurssin aikana pääset tutustumaan erilaisiin terveyttä ja hyvinvointia kehittäviin terveysliikuntamuotoihin. Kurssin tavoitteena on, että opit mikä liikuntamuodot sopivat sinun tarpeisiin ja mahdollisuuksiin, opit soveltamaan harjoitukset omalle kunto- ja taitotasollesi sopiviksi ja opit miten liikunta, uni ja ravitsemus vaikuttavat terveyteen. Kurssi soveltuu niin aloitteleville kuin jatkaville opiskelijoille eikä pienet krempatkaan ole este tälle kurssille osallistumiseksi. Kurssin aikana tehdään harjoituksia niin lattialla kuin pystyasennossa hyödyntäen erilaisia opetustiloja ja -välineitä ja osa kurssin tunneista voidaan pitää ulkona. Ota tunnille mukaan oma alusta.

Kurssin voi suorittaa myös halutessaan opintopistekurssina. Tällöin kurssin laajuus on 1,0 opintopistettä. Lisätietoja opintopistekursseista löydät opinto-oppaan sivulta 4 sekä Haminan kansalaisopiston nettisivuilta.

## 2000008 LIHASKUNTOJUMPPA HAMINAN LIIKUNTAHALLI, OPINTOPISTEKURSSI



Haminan liikuntahalli peilisali, Kaarlonkatu 3  
Tuija Teräslahti, TtM, terveystieteiden opettaja,  
terveystiedon aineenopettaja, työfysioterapeutti  
Ke 17.30–18.30  
4.9.–27.11.2024, 8.1.–9.4.2025  
Kurssimaksu: 86,00 €  
(syksy: 43,00 €, kevät: 43,00 €)

Kurssi sisältää monipuolisia kestävyys- ja lihaskunto- sekä liikkuvuusharjoituksia mukaansa tempaavan musiikin tahtiin rennossa ja sallivassa ilmapiirissä. Kurssin tavoitteena on, että opit kehittämään lihaskuntoasi, opit miten voit soveltaa harjoitukset omalle kunto- ja taitotasollesi sopiviksi ja opit miten liikunta, uni ja ravitsemus vaikuttavat terveyteen. Kurssi soveltuu niin jatkaville kuin aloittaville opiskelijoille. Voit ottaa tunnille mukaasi oman alustan tai lainata sitä opettajalta. Kurssin aikana hyödynnämme mm. lisäpainoja, kuminauhoja ja jumppakeppejä jotka löytyvät opetustilasta.

Kurssin voi suorittaa myös halutessaan opintopistekurssina. Tällöin kurssin laajuus on 1,2 opintopistettä. Lisätietoja opintopistekursseista löydät opin- to-oppaan sivulta 4 sekä Haminan kansalaisopiston nettisivuilta.

## 2000009 KUNTOJUMPPA VILNIEMI

Vilniemi urheilutalo, sali, Seurantalontie 6  
Leena Rantala  
Ke 16.00–16.45  
4.9.–27.11.2024, 8.1.–9.4.2025  
Kurssimaksu: 86,00 €  
(syksy: 43,00 €, kevät: 43,00 €)

Monipuolinen perustunti jonka tavoitteena on kannustaa fyysiseen aktiivisuuteen, kehittää ja ylläpitää lihaskuntoa sekä liikkuvuutta. Alkulämmittelyn jälkeen teemme lihaskuntoa vahvistavaa ja sykettä nostattavia harjoitteita, teemojen vaihdellessa osallistujien toiveiden mukaan. Tunnille tarvitet mukaan oman jumppa-alustan ja juomapullon.

## 2000010 MIESTEN LIIKUNTA HUSULAN KOULU

Husulan koulu, sali, Töytärintie 20  
Jari Hallikainen  
Ti 19.00–19.45  
3.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025  
Kurssimaksu: 86,00 €  
(syksy: 43,00 €, kevät: 43,00 €)

Liikuntaa mukavassa porukassa. Alkulämmittelyn jälkeen lihaskuntoa ylläpitäviä harjoitteita ja lopuksi palauttavaa venyttelyä. Kurssin tavoitteena on lihas- kunnan ja liikkuvuuden ylläpysyminen.

## 2000012 NAISTEN LIHASKUNTOJUMPPA KANNUSJÄRVI

TOK-talo Kannusjärvi, Lahdenmäentie 34  
Heini Tirranen  
Ke 18.00–18.45  
11.9.–4.12.2024, 8.1.–9.4.2025  
Kurssimaksu: 86,00 €  
(syksy: 43,00 €, kevät: 43,00 €)

Tämän tehokkaan tunnin aikana käydään läpi moni- puolisesti eri lihasryhmät pääasiassa oman kehon painolla. Joskus tunnilla voidaan käyttää myös kevyitä käsipainoja tai jumppakeppiä. Tunnin alussa tehdään kevyitä lämmittäviä ja venyttäviä liikkeitä ja lopus- sa venytellään. Tunnin rento ilmapiiri antaa jokaiselle mahdollisuuden tehdä liikkeet oman kuntotason mu- kaisesti. Kurssin tavoitteena on lihaskunnan, kehon- hallinnan ja liikkuvuuksien ylläpitäminen. Kurssi sovel- tuu kaikille peruskuntoisille aina teinistä senioriin.

Ota mukaasi tunnille jumppapatja, juomapullo ja sisäliikuntaan soveltuvat kengät. Jumppakepit löyty- vät TOK-talolta, mutta varaudu omilla käsipainoilla tai vastaavilla. Käsipainotunnista ilmoitetaan aina etukä- teen.

## 2000014 REISI-VATSA-PAKARA -JUMPPA HAMINAN LIIKUNTAHALLI

Haminan liikuntahalli peilisali, Kaarlonkatu 3  
Leena Rantala  
To 16.45–17.30  
5.9.–28.11.2024, 16.1.–24.4.2025  
Kurssimaksu: 86,00 €  
(syksy: 43,00 €, kevät: 43,00 €)

Tällä tunnilla keskitymme harjoittelemaan monipuoli- sesti pääasiassa reisiä, vatsaa ja pakaroita. Käytämme





minauhoja ja pilatesrullia. Tuntien lopussa tehtävät kehonhuoltoharjoitukset auttavat rentouttamaan niin kehoa kuin mieltä.

Kurssin tavoitteena on tasapainon ja liikkuvuuksien kehittyminen sekä lihas- ja kestävyyskunnan ja kehonhallinnan parantuminen. Kurssin jälkeen olet myös oppinut lihaskuntoharjoitusten oikeat suoritustekniikat. Kurssi soveltuu kaikenikäisille ja -tasoisille opiskelijoille. Oman alustan käyttö suositeltavaa.

## 2011106 KUNTOJUMPPA SALO-MIEHIKKÄLÄN SEURANTALO

Salo-Miehikkälän seurantalo, sali, Maaskolantie 7  
Ritva Takala

Ma 19.15–20.00

2.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025

Kurssimaksu: 86,00 €

(syksy: 43,00 €, kevät: 43,00 €)

Tällä kurssilla pääset liikkumaan monipuolisesti kannustavassa ja hyvähenkisessä ilmapiirissä. Tunneilla suoritettavista liikkeistä muokataan tarvittaessa helpompia ja haastavampia vaihtoehtoja. Vaihtelua saadaan myös käyttämällä välineitä kuten keppejä, vastuskuminauhoja ja pilatesrullia. Tunnin lopuksi rauhoitetaan ja rentoutetaan mieltä ja kehoa kehonhuoltoharjoituksin. Kurssin tavoitteena on kehittää ja parantaa liikkuvuutta, lihas- ja kestävyyskuntoa sekä motoriikkaa eli kehonhallintaa, jolloin tasapaino, koordinaatio ja ketteryys lisääntyvät. Kurssi soveltuu kaikenikäisille ja -tasoisille opiskelijoille. Oman alustan käyttö suositeltavaa.

## 2011110 LIIKUNTA MUURIKKALAN SEURANTALO

Muurikkalan seurantalo, Muurikkalantie 1110  
Jarmo Piispanen

Ti 19.15–20.45

10.9.–3.12.2024, 14.1.–15.4.2025

Kurssimaksu: 100,00 €

(syksy: 50,00 €, kevät: 50,00 €)

Monipuolinen perustunti joka jakaantuu alkulämmittelyyn, lihaskuntoharjoitukseen ja venytyksiin. Tavoitteena lihaskunnan vahvistaminen ja ylläpitäminen. Tunnin jälkeen saat hyvän olon tunteen kehoon ja mieleen. Kurssi sopii kaikenikäisille opiskelijoille.

Tunnilla tehtävät harjoitukset tehdään pääasiassa oman kehon painolla. Esim. kuntopiiri, kuntojumppa, kuntovoimistelu ja keppijumppa. Lisäksi tunnilla tehdään rentoutusharjoituksia.

## 2011112 KUNTOJUMPPA MUURIKKALAN SEURANTALO

Muurikkalan seurantalo, Muurikkalantie 1110  
Ritva Takala

To 18.30–20.00

5.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025

Kurssimaksu: 100,00 €

(syksy: 50,00 €, kevät: 50,00 €)

Hypytöntä ja monipuolista kuntoliikuntaa mukavassa ja kannustavassa ryhmässä. Tunti sisältää helpon alkulämmittelyn, kehon kaikki lihasryhmät huomioivan lihaskunto-osuuden sekä loppuvenyttelyn joka rauhoittaa sekä kehoa että mieltä. Tunneilla hyödynnetään erilaisia välineitä kuten keppejä, vastuskuminauhoja, villasukkia ja pilatesrullia. Kurssilaisten toiveita huomioidaan mahdollisuuksien mukaan. Kurssin tavoitteena ylläpitää ja lisätä liikkuvuutta, tasapainoa, lihaskuntoa, voimaa, kestävyttä ja keskivartalon hallintaa. Liikkeistä muokataan tarvittaessa helpompia ja vaativampia vaihtoehtoja. Kurssin aika saat vinkkejä ja ohjeita myös kotiharjoitteita varten. Kurssi soveltuu kaikenikäisille ja -kuntoisille omasta kunnostaan ja hyvinvoinnistaan kiinnostuneille opiskelijoille. Oman alustan käyttö suositeltavaa.

## 2011114 KUNTOJUMPPA SUUR-MIEHIKKÄLÄN SEURANTALO

Suur-Miehikkälän seurantalo, sali,  
Soppikankaantie 30

Ritva Takala

Ke 19.00–19.45

4.9.–27.11.2024, 8.1.–9.4.2025

Kurssimaksu: 86,00 €

(syksy: 43,00 €, kevät: 43,00 €)

Monipuolista, vaihtelevaa kuntojumppaa. Tuntien aikana hyödynnetään tarpeen mukaan välineitä kuten keppejä, vastuskuminauhoja, kahvakuulia ja pilatesrullia tuomaan vaihtelua. Tavoitteena on kehittää ja ylläpitää tasapainoa, liikkuvuutta, keskivartalon hallintaa, lihaskuntoa ja kestävyttä. Lopuksi lihaksistoa ja mieltä rauhoittavaa kehonhuoltoa. Kurssi soveltuu kaikentasoisille opiskelijoille. Oman alustan käyttö suositeltavaa.

## 2021206 LIIKUNTA VIROJOEN KOULU ALA-ASTE

Virojoen koulun sali, Rantatie 9  
Jarmo Piispanen

**Ma 18.00–19.30**

**9.9.–2.12.2024, 13.1.–14.4.2025**

**Kurssimaksu: 100,00 €**

**(syksy: 50,00 €, kevät: 50,00 €)**

Monipuolinen perustunti joka jakaantuu alkulämmittelyyn, lihaskuntoharjoituksiin ja venytyksiin. Tunnin jälkeen saat hyvän olon tunteen kehoon ja mieleen. Kurssin tavoitteena on lihaskunnan vahvistuminen ja ylläpysyminen. Kurssi sopii kaikenikäisille. Pääsääntöisesti harjoitukset tehdään oman kehon painolla. Esim. kuntopiiri, kuntojumppa, kuntovoimistelu ja keppijumppa. Lisäksi tunnilla tehdään rentoutusharjoitus.

**2021212**

### **LIHASKUNTOJUMPPA VIROLAHDEN YLÄASTE/LUKIO**

**Virolahden ya/lukion sali, Rantatie 5**

**Ritva Takala**

**Ke 17.00–18.30**

**4.9.–27.11.2024, 8.1.–9.4.2025**

**Kurssimaksu: 100,00 €**

**(syksy: 50,00 €, kevät: 50,00 €)**

Ohjattua liikuntaa mukavassa rennossa, hyvähenkinessä ja kannustavassa porukassa. Vaihtelua ja monipuolisuutta tunteihin saadaan käyttämällä apuna ryhmän toiveiden mukaisia välineitä. Tunti sisältää helpon alkulämmittelyn ja lopussa rentouttavaa venyttelyä. Harjoitukset ovat sovellettavissa kunkin oman kuntotason mukaiseksi ja liikkeistä muokataan tarvittaessa helpompia ja vaativampia vaihtoehtoja. Kurssin tavoitteena on ylläpitää ja parantaa liikkuvuutta, tasapainoa, voimaa, kestävyyttä ja keskivartalon hallintaa. Kurssi soveltuu niin aloittelevalle kuin jo vuosia säännöllisesti liikuntaa harrastaneille opiskelijoille. Oman alustan käyttö suotavaa.

**2021208**

### **KUNTOJUMPPA KLAMILAN KOULU**

**Klamilan koulu, Häppiläntie 750**

**Ritva Takala**

**Ti 18.30–20.00**

**3.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025**

**Kurssimaksu: 100,00 €**

**(syksy: 50,00 €, kevät: 50,00 €)**

Tämä kurssi sisältää helpon alkulämmittelyn ja lopuksi rentouttavaa venyttelyä. Vaihtelua ja monipuolisuutta tunteihin saadaan käyttämällä apuna välineitä ryhmän toiveiden mukaisesti. Harjoitukset ovat sovellettavissa jokaisen omalle kuntotasolle sopivak-

si. Tunneilla varmistetaan lisäksi lihaskuntoliikkeiden oikea suoritustapa. Kurssin tavoitteena on ylläpitää ja parantaa liikkuvuutta, tasapainoa, voimaa, lihaskuntoa, kestävyyttä ja keskivartalon hallintaa. Kurssi soveltuu kaikenikäisille ja -kuntoisille niin aloittelijoille kuin useampia vuosia liikunnasta taukoa pitäneillekin. Oman alustan käyttö suositeltavaa.

**2021210**

### **KUNTOJUMPPA RAVIJOKI**

**Ravijoen VPK**

**Ritva Takala**

**Ti 16.45–18.15**

**3.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025**

**Kurssimaksu: 100,00 €**

**(syksy: 50,00 €, kevät: 50,00 €)**

Tunnit sisältävät hypytöntä, helppoa, vaihtelevaa ja monipuolista kuntojumppaa mukavassa ja kannustavassa ryhmässä. Tunneilla hyödynnetään erilaisia välineitä kuten keppejä, vastuskuminauhoja, villasukkia ja pilatesrullia. Osallistujalle räätälöidään tarvittaessa vaihtoehtoisia omaan terveystilanteeseen sopivia liikkeitä. Loppuvenyttely rauhoittaa sekä kehoa että mieltä. Kurssin tavoitteena on ylläpitää ja kehittää liikkuvuutta, tasapainoa, lihaskuntoa, voimaa, kestävyyttä ja keskivartalon hallintaa. Kurssi soveltuu kaikenikäisille ja -kuntoisille, niin aloittelijalle kuin kauemmin liikkuneille, omasta kunnosta ja hyvinvoinnista kiinnostuneille. Oman alustan käyttö suositeltavaa.

**2000007**

### **LIIKETTÄ JOULUNAIKAAN HAMINAN LIIKUNTAHALLI, LYHYTKURSSI**

**Haminan liikuntahalli peilisali, Kaarlonkatu 3**

**Tuija Teräslähti, TtM, terveystieteiden opettaja,**

**terveystiedon aineenopettaja ja työfysioterapeutti**

**Ma 17.30–18.30, Ke 17.30–18.30**

**2.–18.12.2024**

**Kurssimaksu: 24,00 €**

Tämän lyhytkurssin aikana pääset kokeilemaan erilaisia lihaskuntoa, liikkuvuuksia ja kestävyyskuntoa kehittäviä terveystuokamuotoja. Kurssin aikana opit miten terveystuokaa kehitetään ja mitkä kurssilla tehtävistä harjoituksista (mm. kahvakuula, levypaino, kuntopiiri, kehonhuolto) sopivat parhaiten sinun kunto- ja taitotasolle. Opit myös miten uni ja ravitsemus vaikuttavat harjoitteluun. Kurssin viimeinen oppitunti toteutuu kahden 30 min pituisen opetustallenteen muodossa. Kurssi soveltuu niin jatkaville kuin aloittaville opiskelijoille.

## KAHVAKUULA

Kahvakuulaharjoittelu on hauskaa, helppoa, monipuolista ja tehokasta lihaskuntoa, kestävyyskuntoa, liikkuvuuksia ja liikuntataitojen kehittävää ja ylläpitävää harjoittelua. Kurssin tavoitteena on, että opit kahvakuulan perusliikkeet ja opit soveltamaa harjoitukset omalle kunto- ja taitotasolle sopiviksi ja opit miten liikunta, uni ja ravitsemus vaikuttavat terveyteen. Kurssi soveltuu niin jatkaville kuin aloittaville opiskelijoille.

Kansalaisopistolla on muutamia 4kg, 6kg ja 8kg kahvakuulia joita voit lainata tunnin ajaksi. Voit ottaa tunnille mukaan myös omat kuulasi. Osa kurssin tunteista pidetään erikseen sovittuna ulkona. Tämä tunti ei sisällä lattiatasolla tehtäviä harjoituksia.

Kurssit voi suorittaa myös halutessaan opintopistekurssina. Tällöin kurssin laajuus on 1,0 opintopistettä. Lisätietoja opintopistekursseista löydät opinto-oppaan sivulta 4 sekä Haminan kansalaisopiston nettisivuilta.

### 2002002 KAHVAKUULATREENI MAANANTAI POITSILAN KOULU, OPINTOPISTEKURSSI



Poitsilan koulu, sali, Rastipolku 7  
Tuija Teräslahti, TtM, terveystieteiden opettaja,  
terveystiedon aineenopettaja ja työfysioterapeutti

Ma 19.00–19.45  
2.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025

Kurssimaksu: 86,00 €  
(syksy: 43,00 €, kevät: 43,00 €)

### 2002004 KAHVAKUULATREENI TORSTAI POITSILAN KOULU, OPINTOPISTEKURSSI



Poitsilan koulu, sali, Rastipolku 7  
Tuija Teräslahti, TtM, terveystieteiden opettaja, terveystiedon aineenopettaja ja työfysioterapeutti

To 19.15–20.00  
5.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025

Kurssimaksu: 86,00 €  
(syksy: 43,00 €, kevät: 43,00 €)

## NUORTEN KUNTOSALI

Kurssi on tarkoitettu 13-15-vuotiaille saliharjoittelusta kiinnostuneille nuorille. Kurssin tavoitteena on, että opit kurssin aikana käyttämään kuntosalilaitteita ja vapaita painoja oikein ja opit miten lihaskuntoa harjoitellaan kuntosalilla ja miten kuntosalilla toimitaan. Opit myös mikä merkitys unella ja ravitsemuksella on lihaskuntoharjoitteluun. Kurssin jälkeen pysyt jatkamaan kuntosaliharjoittelua omatoimisesti. Jokainen osallistuja saa ikätasonsa mukaisen, yksijakoisen kuntosaliharjoitteluohjelman. Kurssi soveltuu kaikille eikä aikaisempaa osaamista vaadita. Kurssi pidetään Haminan liikuntahallin kuntosalilla yleisövuoron aikana.

Kurssit voi suorittaa halutessaan myös opintopistekurssina. Tällöin kurssin laajuus on 0,4 opintopistettä. Lisätietoja opintopistekursseista löydät opinto-oppaan sivulta 4 sekä Haminan kansalaisopiston nettisivuilta.

### 27010122 SYKSYN NUORTEN KUNTOSALI TUTUKSI -ILMAISKURSSI, OPINTOPISTEKURSSI



Haminan liikuntahalli kuntosali, Kaarlonkatu 3  
Tuija Teräslahti, TtM, terveystieteiden ja  
terveystiedon aineenopettaja, työfysioterapeutti

Ke 16.00–17.15  
25.9.–6.11.2024

Kurssimaksu: 0,00 €

### 27010124 KEVÄÄN NUORTEN KUNTOSALI TUTUKSI -ILMAISKURSSI, OPINTOPISTEKURSSI



Haminan liikuntahalli kuntosali, Kaarlonkatu 3  
Tuija Teräslahti, TtM, terveystieteiden opettaja,  
terveystiedon aineenopettaja ja työfysioterapeutti

Ke 16.00–17.15  
22.1.–12.3.2025

Kurssimaksu: 0,00 €

## VESILIIKUNTA

---

**2003004**

### ALLASRYHMÄ MAANANTAI LINNOITUKSEN UIMAHALLIN KUNTOUINTIALLAS

Linnoituksen uimahalli, Puistokatu 1  
Inka Pälli, liikuntaneuvoja, uinninopettaja

Ma 12.30–13.15

9.9.–2.12.2024, 13.1.–14.4.2025

Kurssimaksu: 86,00 €

(syksy: 43,00 €, kevät: 43,00 €)

Kurssin tavoitteena on kuormittaa kehoa monipuolisesti hyödyntäen veden vastusta. Liikkuminen vedessä on helppoa, turvallista ja nivelistävällistä ja voit säädellä itse kuormituksen tason omalle kunto-  
tasollesi sopivaksi. Tunnilla voidaan käyttää erilaisia välineitä helpottamaan liikkumista vedessä, lisäämään veden vastusta ja tehostamaan harjoitusta. Kurssi soveltuu niin aloittaville kuin jatkaville opiskelijoille.

**2003002**

### ALLASRYHMÄ KESKIVIIKKO LINNOITUKSEN UIMAHALLIN MONITOIMIALLAS

Linnoituksen uimahalli, monitoimiallas, Puistokatu 1  
Leena Korsio

Ke 10.00–10.45

4.9.–27.11.2024, 8.1.–9.4.2025

Kurssimaksu: 86,00 €

(syksy: 43,00 €, kevät: 43,00 €)

Monipuolista harjoittelua vedessä. Tunnilla hyödynnetään erilaisia välineitä sekä veden omaa vastusta. Tunti sopii kaikenikäisille.

## SEINÄKIIPEILY

---

Kurssilla opetellaan seinäkiipeilyn alkeita: Tarvittavat varusteet seinäkiipeilyyn ja niiden käyttäminen, varmistaminen sekä turvallinen toiminta sisäseinällä. Kurssille osallistumisen ikäraja on 16v (alle 18v voivat osallistua vain vanhempien suostumuksella).

**2701004**

### SEINÄKIIPEILYN ALKEISKURSSI ASEMAN KOULU, LOKAKUU

Aseman koulu, sali, Rautatienkatu 6  
Jenny Amperla, Matti Lehtonen

Su 10.00–15.00

20.10.2024

Kurssimaksu: 24,00 €

**2701005**

### SEINÄKIIPEILYN ALKEISKURSSI ASEMAN KOULU, MARRASKUU

Aseman koulu, sali, Rautatienkatu 6  
Jenny Amperla, Matti Lehtonen

Su 10.00–15.00

17.11.2024

Kurssimaksu: 24,00 €

**2701008**

### SEINÄKIIPEILYN ALKEISKURSSI ASEMAN KOULU, TOUKOKUU

Aseman koulu, sali, Rautatienkatu 6  
Jenny Amperla, Matti Lehtonen

Su 10.00–15.00

4.5.2025

Kurssimaksu: 24,00 €

## TANSSI

---

Dancing Queen on naisellinen tanssitunti jonka tavoitteena on tutustua eri tanssilajeihin ja oppia perusaseleita eri tanssilajeista. Kurssilla harjoitellaan monipuolisesti kehonkäyttöä eri tanssilajeja hyödyntäen. Kokeilemme lajeja salsasta balettiin, toiveiden mukaan. Tunnilla on lisäksi kehonhuoltoa ja lihaskuntoa ja näissä keskitymme erityisesti hyvän ryhdin löytämiseen sekä sulavan ja helppoon liikkumiseen. Kurssi soveltuu kaikenikäisille tanssijoille. Mukaan tarvitetset juomapullon ja jumppamatton.

**2004002A**

### DANCING QUEEN LINNOITUKSEN UIMAHALLIN YLÄSALI

Linnoituksen uimahallin yläsali, Puistokatu 1  
Heli Kärki, tanssitaiteilija, fysioterapeutti

Ma 16.15–17.45

2.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025

Kurssimaksu: 100,00 €  
(syksy: 50,00 €, kevät: 50,00 €)

## 2004002 DANCING QUEEN HAMINAN SEUDUN TANSSIJOIDEN SALI

Haminan Seudun Tanssijoiden sali, Puistokatu 8  
Heli Kärki, tanssitaiteilija, fysioterapeutti  
Ma 18.00–19.30  
2.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025  
Kurssimaksu: 100,00 €  
(syksy: 50,00 €, kevät: 50,00 €)

## 2004004 HAPPY HOUR TANSSILLINEN LIIKUNTA TERVAKARTANO

Tervakartano kohtaamispaikka, Kerrospolku 2  
Leena Rantala  
Ti 17.00–18.30  
3.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025  
Kurssimaksu: 100,00 €  
(syksy: 50,00 €, kevät: 50,00 €)

Rentomielinen tanssiliikuntatunti joka ei vaadi aiempaa tanssitaustaa. Tavoitteena on kannustaa fyysiseen aktiivisuuteen, kehittää motorisia taitoja ja lihaskuntoa. Tämä tunti on jaettu kolmeen 30 min. osioon:

- Tanssiosuus joka toimii myös alkulämmittelyinä, ja joka koostuu lyhyistä toistuvista sarjoista kappalekohtaisesti vaihtuvin teemoin.
- Lihaskunto-osuudesta jossa teemme harjoituksia pysty- sekä lattiatasossa
- Venyttelystä, joka palauttaa ja lievittää lihasjännityksiä. Varaa mukaan jumppamatto ja juomapullo.

## 2004000 ZUMBA GOLD LINNOITUKSEN UIMAHALLIN YLÄSALI

Linnoituksen uimahallin yläsali, Puistokatu 1  
Leena Korsio  
Ke 9.00–9.45  
4.9.–27.11.2024, 8.1.–9.4.2025  
Kurssimaksu: 86,00 €  
(syksy: 43,00 €, kevät: 43,00 €)

Helppo, tehokas ja hauska tanssitunti matalalla kynnyksellä. Aiempaa kokemusta ei tarvita.

## 2004002L LUOVA TANSSI HAMINAN LIIKUNTAHALLI, OPINTOPISTEKURSSI



Haminan liikuntahalli peilisali, Kaarlonkatu 3  
Heli Kärki, tanssitaiteilija, BA(Hons) Dance,  
fysioterapeutti  
To 8.30–9.30  
5.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025  
Kurssimaksu: 86,00 €  
(syksy: 43,00 €, kevät: 43,00 €)

Tule tutustumaan tanssitaiteeseen luovan tanssin kurssille. Tunnilla liikumme omaa kehoa kuunnellen, tutustumme oman kehon liikekieleen ja liikkeelliseen ilmaisuun. Kurssin aikana opetamme myös koreografiointia ja halutessasi voit rakentaa oman soolon tai dueton yhdessä toisen kurssilaisen kanssa. Kurssille osallistuakseen ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta tanssista. Kurssi soveltuu kaikille kehoille.

Kurssin voi suorittaa myös halutessaan opintopiste kurssina. Kurssin laajuus on 1,2 opintopistettä. Lisätietoja opintopistekursseista löydät opinto-oppaan sivulta 4 sekä Haminan kansalaisopiston nettisivuilta.

## 2004003 BACHATA TERVAKARTANO, OPINTOPISTEKURSSI



Tervakartano kohtaamispaikka, Kerrospolku 2  
Heli Kärki, tanssitaiteilija, fysioterapeutti  
ja Tuomas Laaksonen, fysioterapeutti  
To 18.00–19.30  
5.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025  
Kurssimaksu: 100,00 €  
(syksy: 50,00 €, kevät: 50,00 €)

Oletko aina halunnut kokeilla paritanssia, mutta et ole löytänyt sitä oikeaa tyyliä? Nyt on aika kokeilla bachataa! Bachata on sensuelli tanssilaji, joka on peräisin Dominikaanisesta tasavallasta. Tämä kurssi on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat oppia uutta ja kehittää taitojaan paritanssissa. Kurssille osallistumiseksi sinulla ei tarvitse olla aikaisempaa tanssikokemusta. Myös viime vuonna aloittaneet jatkavat tässä ryhmässä. Tarvitset mukaan vesipullon ja liikumiseen sopivat vaatteet. Lisätietoja kurssista: Heli Kärki p 045-1186954.

Kurssin voi suorittaa myös halutessaan opintopistekurssina. Tällöin kurssin laajuus on 2 opintopistettä. Lisätietoja opintopistekursseista löydät opinto-oppaan sivulta 4 sekä Haminan kansalaisopiston nettisivuilta.

## 2004006 ITÄMAINEN TANSSI ALKEET HAMINAN LIIKUNTAHALLI, OPINTOPISTEKURSSI



Haminan liikuntahalli peilisali, Kaarlonkatu 3  
Leena Rantala, tuntiopettaja

Ma 17.00–18.00

2.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025

Kurssimaksu: 86,00 €

(syksy: 43,00 €, kevät: 43,00 €)

Itämainen tanssi on alunperin Pohjois-Afrikassa ja Lähi-Idässä eri kulttuurien yhteisvaikutteissa pitkän ajan kuluessa kehittynyt esittävä soolotanssityyli, jolle on ominaista naisellinen liikekieli, sekä pehmeät ja terävät liikkeet. Laji tukee kehonhallintaa ja liikkuvuutta, sekä auttaa vahvistamaan erityisesti keskivartalon lihaksia. Kurssilla opetamme itämaisen tanssin perustekniikkaa ja erilaisia, tyypillisiä itämaisen tanssin liikkumistapoja. Ennako-osaamista ei edellytetä.

Kurssin voi suorittaa myös halutessaan opintopistekurssina. Tällöin kurssin laajuus on 1,2 opintopistettä. Lisätietoja opintopistekursseista löydät opinto-opaan sivulta 4 sekä Haminan kansalaisopiston nettisivuilta.

## 2004008 ITÄMAINEN TANSSI JATKO HAMINAN LIIKUNTAHALLI

Haminan liikuntahalli peilisali, Kaarlonkatu 3  
Leena Rantala

Ma 18.00–19.30

2.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025

Kurssimaksu: 100,00 €

(syksy: 50,00 €, kevät: 50,00 €)

Itämaisen tanssin tekniikkaa ja koreografiaa alkeet osaaville. Kurssin tavoitteena on kehittää hieman vaativampaa kehonhallintaa ja liikkuvuutta itämaiselle tanssille ominaiseen tyyliin isolaation merkitystä korostaen. Kauden aikana opetamme kaksi koreografiaa.

## 2004012 KANSANTANSSIT AIKUISILLE SUMMAN PIRTTILÄ

Summan Pirttilä, Summantie 13  
Tarja Partanen

Ma 18.30–20.00

2.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025

Kurssimaksu: 100,00 €

(syksy: 50,00 €, kevät: 50,00 €)

Kurssilla opit mm. jenkkää, sottiisia, polkkaa ja masurkkää. Opit myös suomalaisten kansantanssien perusasiat sekä erilaisia tansseja. Aikaisempaa kokemusta et tarvitse. Voit tulla myös ilman paria. Ota mukaasi matalakorkoiset tanssiin sopivat sisäjäalkineet.

## 2004014 ENERGIAA TANSSISTA! VIROLAHTI

Rajasali, Itätie 1  
Sofia Niskanen

Ti 17.00–18.30

17.9.–19.11.2024, 14.1.–18.3.2025

Kurssimaksu: 95,00 €

(syksy: 47,50 €, kevät: 47,50 €)

Tunti on naisille, jotka haluavat hikeä ja hauskanpitoa samassa paketissa. Tunnin ensimmäisellä puoliskolla lämmittelemme kehoa eri musiikkityylien ja rytmien tahtiin. Alkutunnin aikana nostamme sykettä ja lihakset lämpiminä teemme lihaskunto-osuuden. Toinen puolisko kostuu tanssisarjan harjoittelusta, joka antaa mahdollisuuden heittäytyä eri tunnelmiin eri tyyliin. Lähes jokaisella tunnilla on itämainen osuus, jossa keskeisessä osassa ovat isolaatio, värinät ja pehmeä naisellisuus. Lopuksi venyttelemme ja rentoudumme. Energiaa tanssista! - kurssin tavoitteena on innostaa tanssin ja musiikin avulla liikkumaan sekä edistää terveyttä ja hyvinvointia. Tanssi on loistava tapa nostaa sykettä ja kuluttaa energiaa. Lisäksi keskiössä on rento meininki ja yhteisöllisyys. Mukaan vesipullo, joogamatto/alusta ja tanssitossut tms. Huomiothan kurssin opetuskertojen määrän.

## PHYSIOPILATES

PhysioPilates -kurssilla pilatesharjoitteluun yhdistyy fysioterapeuttinen osaaminen ja uusin tutkimustieto niin kehon kuin mielen hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttavista tekijöistä. Kurssin aikana opit mm. miten liikkeiden hallintaa, hyvää keskivartalon tukea sekä kehon aktiivista liikkuvuutta harjoitetaan ja tätä kautta pystyt harjoittelulla parantamaan ja ylläpitämään tuki- ja liikuntaelimistön terveyttä ja hyvinvointia. Kurssin aikana opit myös miten niin hengitys- ja mindfulness harjoitukset vaikuttavat kehon, mielen sekä hermoston rauhoittumiseen ja opit, miten mm. hyvää ja laadukasta unta ja palautumista voidaan parantaa ja ylläpitää. Kurssi soveltuu niin jatkaville kuin aloittaville opiskelijoille joten aikaisempaa ko-

kemusta pilatesharjoittelusta et tarvitse eikä pienet krempatkaan estä tälle kurssille osallistumista. Ota mukasi tunnille oma alusta ja mukavat, lämpimät vaatteet. Jalkineita ei tällä tunnilla tarvita.

## 2006009 PHYSIOPILATES MAANANTAI EKAMI

Ekami Haminan kampus G006, Viipurinkatu 17  
Tuija Teräslahti, TtM, terveystieteiden opettaja,  
terveystiedon aineenopettaja ja työfysioterapeutti

Ma 17.30–18.30

2.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025

Kurssimaksu: 86,00 €

(syksy: 43,00 €, kevät: 43,00 €)

## 20060091 PHYSIOPILATES TIISTAI EKAMI

Ekami Haminan kampus G006, Viipurinkatu 17  
Tuija Teräslahti, TtM, terveystieteiden opettaja,  
terveystiedon aineenopettaja ja työfysioterapeutti

Ti 18.05–19.35

3.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025

Kurssimaksu: 100,00 €

(syksy: 50,00 €, kevät: 50,00 €)

## 2006010 PHYSIOPILATES TORSTAI EKAMI

Ekami Haminan kampus G006, Viipurinkatu 17  
Tuija Teräslahti, TtM, terveystieteiden opettaja,  
terveystiedon aineenopettaja ja työfysioterapeutti

To 17.00–18.00

5.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025

Kurssimaksu: 86,00 €

(syksy: 43,00 €, kevät: 43,00 €)

## 2006012 PHYSIOPILATES LAUANTAI HAMINAN LIIKUNTAHALLI

Haminan liikuntahalli peilisali, Kaarlonkatu 3  
Tuija Teräslahti, TtM, terveystieteiden opettaja,  
terveystiedon aineenopettaja ja työfysioterapeutti

La 11.30–13.00

7.9.–7.12.2024, 11.1.–12.4.2025

Kurssimaksu: 100,00 €

(syksy: 50,00 €, kevät: 50,00 €)

## JOOGA

### 2007004 DYNAAMINEN JOOGA LINNOITUKSEN PÄIVÄKOTI

Linnoituksen päiväkotit, sali, Kaarlonkatu 4  
Elina Päiviö, RYT-200-sertifioitu joogaopettaja,  
joogaterapeutti

Ti 17.10–18.40

3.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025

Kurssimaksu: 100,00 €

(syksy: 50,00 €, kevät: 50,00 €)

Vahvista lihastukea, paranna nivelten liikkuvuutta ja harjoittele tietoisien läsnäolon taitoja joogaan pohjautuvien harjoitusten parissa. Samalla kehität keskittymiskykyä, hengitystekniikkasi ja tasapainotat kehoa ja mieltä. Tunti soveltuu perusterveille henkilöille ja myös vasta-alkajille ilman aiempaa kokemusta joogasta. Tunnille rento ja lämmin pukeutuminen, oma jumppamatto tai -alusta ja juomapullo.

### 2007005 YINJOOGA LINNOITUKSEN PÄIVÄKOTI

Linnoituksen päiväkotit, sali, Kaarlonkatu 4  
Elina Päiviö

Ti 18.45–20.15

3.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025

Kurssimaksu: 100,00 €

(syksy: 50,00 €, kevät: 50,00 €)

Yinjooga-kurssilla opit tasapainottamaan kehosi hermostoa rauhoittavien harjoitusten ja hengityksen avulla. Samalla kehität keskittymiskykyäsi. Kurssilla teemme rauhalliseen tahtiin kehoa huoltavia ja palauttavia harjoituksia. Kurssille osallistuminen ei edellytä joogavälineiden hankkimista, mutta välineiden käyttö tekee harjoittelusta entistä mukavampaa ja vielä rentouttavampaa. Kurssin ohjaaja on koulutettu yinjoogaohjaaja.

Jos sinulla on joogatiilet ja/tai joogabolsteri, ota ne mukaan tunnille. Jos ei ole, niin ota tunnille mukaan iso kylpypyyhe. Joogavyön saa tunnin ajaksi lainaksi kansalaisopistolta. Pukeudu tunnille rennosti ja lämpimästi, ota mukaan oma jumppamatto tai -alusta.

### 2007006 AAMUPÄIVÄN HATHAJOOGA HAMINAN LIIKUNTAHALLI

Haminan liikuntahalli peilisali, Kaarlonkatu 3  
Leena Korsio



Ma 10.00-11.00

2.9.-25.11.2024, 13.1.-14.4.2025

Kurssimaksu: 86,00 €

(syksy: 43,00 €, kevät: 43,00 €)

Hathajooga lisää kehon liikkuvuutta, kehonhallintaa ja voimaa sekä ohjaa kohti rentoutumista ja mielenrauhaa. Tunnit sisältävät vaihtelevasti sekä dynaamisia (flow) että restoratiivisia (hermostoa rauhoittavia) osioita. Tunneilla opetellaan asanoiden linjauksia sekä pystyssä, että lattian tasolla, ollaan esimerkiksi kontallaan ja punnerrusasennossa. Aiempi kokemus joogasta ei ole tarpeen.

Pukeudu rennosti ja lämpimästi, Voit ottaa mukaa si oman juomapullon ja alustan (voit lainata tämän myös opetustilasta). Voit ottaa mukaasi myös joogatiilet jos sinulta sellaiset löytyy. Kurssin opettaja opiskelee Hathajoogaohjaajaksi.

2007010

### LEMPEÄ HATHAJOOGA POITSILAN KOULU

Poitsilan koulu, sali, Rastipolku 7

Leena Korsio

Ke 16:30-18.00

4.9.-27.11.2024, 9.1.-16.4.2025

Kurssimaksu: 100 €

(syksy: 50,00 €, kevät: 50,00 €)

Lempeä hathajooga sopii kaikille, jotka haluavat huolehtia omasta terveydestään ja henkisestä hyvinvoinnista. Hathajooga lisää kehon liikkuvuutta ja kehonhallintaa sekä ohjaa kohti rentoutumista ja mielenrauhaa. Tunneilla liikutaan lempeästi, myös pranayamat (hengitysharjoitukset), meditaatiot ja levolliset läsnäolon hetket kuuluvat tunteihin. Aiempi kokemus joogasta ei ole tarpeen voit tulla tunneille juuri sellaisena kuin olet. Pukeudu tunnille rennosti ja lämpimästi, ota mukaan oma alusta ja juomapullo. Voit ottaa mukaasi myös joogatiilet jos sinulta sellaiset löytyy. Kurssin opettaja opiskelee Hathajooga-ohjaajaksi.

2021216

### FITJOOGA JA VENYTTELY VIROLAHDEN YLÄASTE

Virolahden ya/lukion sali, Rantatie 5

David Tonarini

Ma 18.15-19.45

2.9.-25.11.2024, 13.1.-14.4.2025

Kurssimaksu: 100,00 €

(syksy: 50,00 €, kevät: 50,00 €)

Joogatyypistä liikkuvuusharjoittelua, perinteistä venyttelyä ja kehonhallintaharjoitusta. Opit useat jooga-asennot ja -sarjat, liikkuvuutta parantavia menetelmiä, kehonhallintaa sekä hengitys- ja rentoutusharjoituksia. Ota tunnille mukaasi oma jumpa-alusta.

## KEHONHUOLTO



2005002

### LIKKUVUUS JA KEHONHUOLTO EKAMI, OPINTOPISTEKURSSI

Ekami Haminan kampus G006, Viipurinkatu 17

Tuija Teräslahti, TtM, terveystieteiden opettaja,

terveystiedon aineenopettaja ja työfysioterapeutti

Ma 16.30-17.30

2.9.-25.11.2024, 6.1.-14.4.2025

Kurssimaksu: 86,00 €

(syksy: 43,00 €, kevät: 43,00 €)

Kurssin tunnit sisältävät toiminnallisia liikkuvuusharjoituksia sekä fasciatarjoittelua jotka sekä vahvistavat että venyttävät kehoa ja tätä kautta lisäävät aktiivista liikkuvuutta. Kurssin tavoitteena on, että opit tekemään liikkuvuusharjoittelua vaikuttavasti, opit miten voit soveltaa harjoitukset omalle kunto- ja taitotasollesi sopiviksi ja opit mitkä tekijät vaikuttavat liikkuvuuteen. Kurssi soveltuu niin jatkaville kuin uusille opiskelijoille. Ota tunnille mukaasi oma alusta. Osalla tunneista voimme käyttää myös pienvälineitä (mm. jumppakeppiä ja palloa) jonka voit tuoda joko mukaasi tai lainata opettajalta. Tällä tunnilla teemme joka kerta harjoituksia myös lattiatasolla.

Kurssin voi suorittaa myös halutessaan opintopistekurssina. Tällöin kurssin laajuus on 1,2 opintopistettä. Lisätietoja opintopistekursseista löydät opinto-oppaan sivulta 4 sekä Haminan kansalaisopiston nettisivuilta.

2005004

### KEHONHUOLTO JA VENYTTELY VILNIEMI

Vilniemi urheilutalo, sali, Seurantalon tie 6

Leena Rantala

Ke 16.45-17.30

4.9.-27.11.2024, 8.1.-9.4.2025

Kurssimaksu: 86,00 €

(syksy: 43,00 €, kevät: 43,00 €)

Rauhallinen koko kehoa huoltava tunti, jossa etenemme liikkuvuutta lisäävien harjoitteiden kautta lihasjännityksiä palauttaviin venytyksiin. Ota tunnille mukaasi oma jumppa-alusta.

## 20050081 KEHONHUOLTO TERVAKARTANO

Tervakartano kohtaamispaikka, Kerrospolku 2

Leena Rantala, tuntiopettaja

Ti 18.35–19.35

3.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025

Kurssimaksu: 86,00 €

(syksy: 43,00 €, kevät: 43,00 €)

Terveyttä ja hyvinvointia edistävä kehonhuoltotunti jossa etenemme liikkuvuutta lisäävien harjoitusten kautta lihasten joustavuutta ylläpitäviin, ja lihasjännityksiä helpottaviin venytyksiin. Varaa mukaasi joustavat vaatteet ja jumppamatto.

## 20050082 VENYTTELY, TASAPAINO JA LIIKKUVUUS HAMINAN LIIKUNTAHALLI

Haminan liikuntahalli peilisali, Kaarlonkatu 3

Leena Rantala

To 17.30–19.00

5.9.–28.11.2024, 16.1.–24.4.2025

Kurssimaksu: 100,00 €

(syksy: 50,00 €, kevät: 50,00 €)

Koko kehon terveyttä ja hyvinvointia edistävä kokonaisvaltainen kehonhuolto tunti jossa etenemme parempaan liikelaajuuteen tähtäävien liikkuvuusharjoitteiden kautta lihasjännityksiä lievittäviin ja palauttaviin venytyksiin. Tällä tunnilla huollamme kehon jalkapohjista päälakeen asti erilaisia tekniikoita ja välineitä hyödyntäen. Tavoitteena on oman kehotietoisuuden lisääminen, lihasjännitysten lievittäminen sekä rentoutuminen. Sopii kaikille ikään, kokemukseen ja peruskuntoon katsomatta, sillä harjoitteita voidaan soveltaa yksilöllisesti tarpeen vaatiessa. Varaa mukaasi rennot, joustavat ja lämpimät vaatteet, jumppamatto, nysty-/terapiapallo, kuminauha ja pilatespallo (opettaja avustaa sinua tarvittaessa välineiden hankkimisessa).

## 2011111 ASAHI MUURIKKALAN SEURANTALO

Muurikkalan seurantalo, Muurikkalantie 1110

Aija Mutku, tuntiopettaja

Ke 18.30–19.15

4.9.–27.11.2024, 8.1.–9.4.2025

Kurssimaksu: 86,00 €

(syksy: 43,00 €, kevät: 43,00 €)

Asahi on yhdistelmä länsimaista ja itämaista terveysliikuntaa. Tunnilla tehtävät liikkeet ovat rauhallisia, avaavia ja venyttäviä. Kurssin tavoitteena on, että kurssin aikana tehtävät liikkeet huoltavat lempeästi niveliä ja lihaksia sekä kehittävät tasapainoa. Rauhallisen hengityksen myötä myös mieli rentoutuu. Eritasoiset liikesarjat ovat kaikkien opittavissa, joten kurssi soveltuu kaiken ikäisille ja kuntoisille eikä aikaisempaa kokemusta lajista tarvita.

Pukeudu joustaviin vaatteisiin ja tossuihin tai villasukkiin.

## LASTEN- JA PERHELIKUNTA

### LASTEN LIIKUNTA

Kurssin aikana lapsi pääsee harjoittelemaan mm. oman kehonsa hallintaa, perusliikkumista, yhdessäoloa ja onnistumisen iloa erilaisten leikkien, pelien ja liikunnallisten harjoitteiden avulla. Tavoitteena on, että kurssin aikana lapsi oppii kehittämään liikuntaa sekä tunne ja sosiaalisia taitojaan. Tunnille voi ottaa mukaan juomapullon. Jalkineita ei tällä tunnilla välttämättä tarvita.

### 2008010 LASTEN LIIKUNTA 4-5 -VUOTIAAT ASEMAN KOULU

Aseman koulu, sali, Rautatienkatu 6

Jukka Teräslahti, varhaiskasvatuksen opettaja, liikuntaneuvoja (AT)

Ma 17.15–18.00

2.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025

Kurssimaksu: 43,00 €

(syksy: 21,50 €, kevät: 21,50 €)

### 2008012 LASTEN LIIKUNTA 6-7 -VUOTIAAT ASEMAN KOULU

Aseman koulu, sali, Rautatienkatu 6

Jukka Teräslahti, varhaiskasvatuksen opettaja, liikuntaneuvoja (AT)

Ma 18.05–18.50

2.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025

Kurssimaksu: 43,00 €

(syksy: 21,50 €, kevät: 21,50 €)

## 2008015 LASTEN TANSSILIIKUNTA, 6-9 -VUOTIAAT LINNOITUKSEN PÄIVÄKOTI

Linnoituksen päiväkotii, sali, Kaarlonkatu 4

Elina Päiviö, tanssinopettaja

Ti 16.20-17.05

3.9.-26.11.2024, 7.1.-8.4.2025

Kurssimaksu: 43,00 €

(syksy: 21,50 €, kevät: 21,50 €)

Tällä kurssilla opit erilaisia liikuntataitoja ja tanssi-  
liikkeitä musiikin säestyksellä. Tunnilla harjoittelet  
lyhyitä koreografioita eri tanssityyleistä, joten tunti  
sopii mainiosti monipuolisten taitojen opetteluun ja  
eri tanssityyleihin tutustumiseen. Tunnille pukeudu-  
taan rentoihin liikuntavaatteisiin ja oma juomapullo  
on hyvä olla mukana. Tanssia voi paljain jaloin tai lii-  
kuntatossuissa.

## 2008019 3-5 -VUOTIAIDEN LASTEN JA AIKUISTEN TEMPPULIIKUNTA ASEMAN KOULU

Aseman koulu, sali, Rautatienkatu 6

Jukka Teräslahti, varhaiskasvatuksen opettaja,

liikuntaneuvoja (AT)

Ti 17.00-18.00

3.9.-26.11.2024, 14.1.-15.4.2025

Kurssimaksu: 43,00 €

(syksy: 21,50 €, kevät: 21,50 €)

Tällä leikinomaisella tunnilla lapset liikkuvat yhdessä  
vanhemman kanssa positiivisessa ja kannustavassa  
ilmapiirissä. Tuntien aikana myös vanhemmat pää-  
sevät liikkumaan ja kehittämään omaa terveyskun-  
toaan. Tunneilla pyritään ottamaan huomioon lasten  
yksilölliset liikunnan kehitysvaiheet ja harjoittelussa  
käytetään apuna erilaisia liikuntavälineitä. Kurssille  
ilmoitaudutaan lapsen nimellä. Huoltaja ilmoittaa  
omat yhteystietonsa maksaessaan kurssin. Kurssi-  
maksu sisältää yhden lapsen ja yhden aikuisen osal-  
listumisen.

## 302212S YHDESSÄ RETKEILLEN -KURSSI (AIKUINEN JA 6-10 V. LAPSI)

Lähtö: Tarmolan kuntopolun parkkipaikka

Sanna Vallittu-Niinisaari LitM, luonto- ja eräopas,

Metsämieliohjaaja

Su 10.00-13.00

8.9.2024

Kurssimaksu: 8,00 €

Kurssin tavoitteena on tutustua luonnon ihmeisiin ja  
monivivahteisuuksiin erilaisten tehtävien avulla. Yh-  
dessä tekemällä ja osallistumalla herättelemme ais-  
teja ja tutustumme myös jokaisen oikeuksiin ja luon-  
nossaliikkujan velvollisuuksiin. Kurssilta saat myös  
ideoita, mitä mukavaa luonnossa voi yhdessä liik-  
kuen tehdä. Kurssin päätteeksi nautitaan omat eväät  
nuotion ääressä. Pukeudu sään mukaisiin ulkoiluva-  
rusteisiin ja ota mukaasi juomapullo, omat retkievät  
ja kaulahuivi tai vastaava. Kuljettava kokonaismatka  
on noin 3 km. Kurssille osallistuminen ei vaadi aikai-  
sempaa retkeilykokemusta. Kurssille ilmoitaidu-  
taan lapsen nimellä. Huoltaja ilmoittaa omat yhteys-  
tietonsa maksaessaan kurssin. Kurssimaksu sisältää  
yhden lapsen ja yhden aikuisen osallistumisen. Kurs-  
sin opettaja lähettää sinulle ennen kurssin alkamista  
lisätietoja mm. kokoontumispaikasta ja retkivarus-  
tuksesta sähköpostitse joten muistathan antaa sen  
ilmoittautumisen yhteydessä.

## SIRKUSKURSSIT

Kurssilla pääset harjoittelemaan akrobatiaa: kär-  
rynpyöriä, päälläseisontaa, käsilläseisontaa ja sil-  
takaatoja. Tasapainoilua rullalla, palloilla ja tasapai-  
nolaudoilla. Harjoitteleme myös trampoliinilla,  
jongeleeraamme ja teemme muutakin mukavaa. Voit  
tulla kurssille opettelemaan niin uusia taitoja kuin sy-  
ventämään entisiä!

Ota mukaasi jumppatossut tai sisäliikuntakengät  
ja vesipullo, Pitkät hiukset kannattaa laittaa kiinni.  
Voit halutessasi ottaa mukaasi myös pienet eväät.

## 2702002 SYKSYN SIRKUSKURSSI 7-11 -VUOTIAAT HUSULAN KOULU

Husulan koulu, sali, Töytärintie 20

Kukka Kokkonen

La 12.00-15.00, Su 12.00-15.00

14.-15.9.2024

Kurssimaksu: 16,00 €

## 2702004 KEVÄÄN SIRKUSKURSSI 7-11 -VUOTIAAT HUSULAN KOULU

Husulan koulu, sali, Töytärintie 20

Kukka Kokkonen

La 12.00-15.00, Su 12.00-15.00

25.-26.1.2025

Kurssimaksu: 16,00 €

## 2021222 SIRKUSKURSSI, 7-11 -VUOTIAAT VIROJOEN KOULU

Virojoen koulun sali, Rantatie 9  
Kukka Kokkonen

La 12.00-15.00, Su 12.00-15.00  
28.-29.9.2024

Kurssimaksu: 16,00 €

## SENIORILIIKUNTA

### 2009006 VETREÄT VILNIEMEN URHEILUTALO

Vilniemi urheilutalo, sali, Seurantalontie 6  
Heli Kärki, tanssitaiteilija, fysioterapeutti

Ti 10.15-11.00  
3.9.-26.11.2024, 7.1.-8.4.2025

Kurssimaksu: 66,00 €  
(syksy: 33,00 €, kevät: 33,00 €)

Monipuolista liikuntaa ikäihmisille. Teemme harjoituksia sekä istuen että seisten. Tunnilla painotetaan tasapainoa tukevia harjoitteita. Kurssin tavoitteena on toimintakyvyn ylläpysyminen. Mukaan tarvitet vesipullon. **Tätä kurssia tuetaan opetushallituksen myöntämällä opintosetelirahoituksella.**

### 2009007 MÄNTLAHDEN VETREÄT SEURANTALO TOIVOLA

Toivola, Mäntlahti, Museotie 820  
Leena Rantala

To 10.00-10.45  
5.9.-14.11.2024, 9.1.-3.4.2025

Kurssimaksu: 23,00 €  
(syksy: 11,50 €, kevät: 11,50 €)

Terveyttä, hyvinvointia, lihaskuntaa sekä yhteisöllisyyttä ylläpitävä ja tukeva tunti jossa jossa etenemme liikkuvuutta lisäävän alkulämmittelyn jälkeen lihaskuntaa ylläpitäviin liikkeisiin ja palauttaviin loppuvenyttelyihin. Tuntien aikana teemme harjoituksia seisten sekä istuen. Käytämme usein apuna pienvälineitä kuten esim. keppiä, kuminauhaa jne. Kurssi kokoontuu joka toinen viikko. **Tätä kurssia tuetaan opetushallituksen myöntämällä opintosetelirahoituksella.**

## 2009010 SENIORIJUMPPA HAMINAN LIIKUNTAHALLI

Haminan liikuntahalli peilisali, Kaarlonkatu 3  
Heli Kärki, fysioterapeutti, tanssitaiteilija

To 9.55-10.40  
12.9.-5.12.2024, 9.1.-10.4.2025

Kurssimaksu: 66,00 €  
(syksy: 33,00 €, kevät: 33,00 €)

Monipuolinen kevyt tunti, jonka teemat voivat vaihdella osallistujien toiveiden mukaan. Tunnilla harjoitetaan lihaskunnan lisäksi kehonhallintaa ja tasapainoa, hengästymistä unohtamatta. Kurssin tavoitteena on toimintakyvyn ylläpysyminen lihaskuntaa, liikkuvuutta, motorista oppimista ja tasapainoa harjoituttamalla. Mukaan tarvitet oman alustan ja vesipullon. **Tätä kurssia tuetaan opetushallituksen myöntämällä opintosetelirahoituksella.**

### 2009012 SENIORIVENYTTELY HAMINAN LIIKUNTAHALLI

Haminan liikuntahalli peilisali, Kaarlonkatu 3  
Heli Kärki, fysioterapeutti, tanssitaiteilija

To 10.45-11.30  
12.9.-5.12.2024, 9.1.-10.4.2025

Kurssimaksu: 66,00 €  
(syksy: 33,00 €, kevät: 33,00 €)

Monipuolista kehonhuoltoa ja venyttelyä rauhallisen musiikin siivittämänä. Kurssin tavoitteena on toimintakyvyn ylläpysyminen liikkuvuutta ja rentoutumista harjoittaen. **Tätä kurssia tuetaan opetushallituksen myöntämällä opintosetelirahoituksella.**

### 2009016 PHYSIOPILATES SENIORIT HAMINAN LIIKUNTAHALLI

Haminan liikuntahalli peilisali, Kaarlonkatu 3  
Tuija Teräslahti, TtM, terveystieteiden opettaja,  
terveystiedon aineenopettaja ja työfysioterapeutti

Pe 10.00-11.30  
6.9.-29.11.2024, 10.1.-11.4.2025

Kurssimaksu: 80,00 €  
(syksy: 40,00 €, kevät: 40,00 €)

PhysioPilates -tunnilla harjoitteluun yhdistyy fysioterapeuttinen osaaminen ja uusien tutkimustietojen kehon kuin mielen hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttavista tekijöistä. Kurssin aikana opit mm. miten liikkeen hallintaa, hyvää keskivartalon tukea sekä ke-

hon aktiivista liikkuvuutta harjoitetaan ja tätä kautta pystyt harjoittelulla parantamaan ja ylläpitämään tuki- ja liikuntaelimestön terveyttä ja hyvinvointia. Kurssin aikana opit myös miten niin hengitys- ja mindfulnessharjoitukset vaikuttavat kehon, mielen sekä hermoston rauhoittumiseen ja opit, miten mm. hyvää ja laadukasta unta ja palautumista voidaan parantaa ja ylläpitää. Kurssi soveltuu niin jatkaville kuin aloittaville opiskelijoille joten aikaisempaa kokemusta pilatesharjoittelusta et tarvitse eikä pienet kremputkaan estä tälle kurssille osallistumista. Ota mukasi tunnille oma alusta ja mukavat, lämpimät vaatteet. Jalkineita ei tällä tunnilla tarvita. **Tätä kurssia tuetaan opetushallituksen myöntämällä opintotielirahoituksella.**

## SENIOREIDEN KUNTOSALIKURSSIT

Tervetuloa tutustumaan ja aloittamaan kuntosaliharjoittelu pienryhmässä. Kurssin tavoitteena on, että opit kuntosalilaitteiden turvallisen ja tarkoituksenmukaisen käytön, opit tekemään harjoitukset omalle kunto- ja taitotasollesi sopivalla tasolla ja opit Kurssin jälkeen pystyt jatkamaan kuntosaliharjoittelua omatoimisesti. Kurssilta saat mukaasi yksijakoisen kuntosaliharjoitteluhjelman. Kurssi soveltuu niin jatkaville kuin aloittaville opiskelijoille.

Osa kurssin tunneista voidaan toteuttaa muilla Haminan kaupungin omistamilla kuntosalilla kurssilaisen toiveiden mukaisesti. Kurssit pidetään kuntosalin yleisövuorojen aikana. Kurssimaksun lisäksi opiskelijat maksavat kuntosalin sisäänkäymaksun. Kurssia tuetaan opetushallituksen myöntämällä opintoteliavustuksella.

Kurssit voi suorittaa myös halutessaan opintoteliaturssina. Tällöin kurssin laajuus on 0,5 opintoteliaturssia. Lisätietoja opintoteliaturssista löydät opinto-oppaan sivulta 4 sekä Haminan kansalaisopiston nettisivuilta.

### 2701010J SYKSYN SENIOREIDEN KUNTOSALI TUTUKSI -KURSSI, OPINTOPISTEKURSSI



Haminan liikuntahalli kuntosali, Kaarlonkatu 3  
Tuija Teräslahti, TtM, terveystieteiden opettaja, terveystiedon aineenopettaja ja työfysioterapeutti

Ti 11.00-12.30  
24.9.-29.10.2024

Kurssimaksu: 10,00 €

### 2701010K KEVÄÄN SENIOREIDEN KUNTOSALI TUTUKSI -KURSSI, OPINTOPISTEKURSSI

Haminan liikuntahalli kuntosali, Kaarlonkatu 3  
Tuija Teräslahti, TtM, terveystieteiden ja terveystiedon aineenopettaja, työfysioterapeutti

Ti 11.00-12.30

11.3.-8.4.2025

Kurssimaksu: 10,00 €



## LIIKUNNAN ETÄKURSSIT

Linkki opetustallenteeseen lähetetään sinulle sähköpostitse kurssipäivän aikana. Muistathan antaa sähköpostisi ilmoittautumisen yhteydessä. Muistathan myös, että tallenteiden jakaminen, kopiointi tai julkaiseminen on ehdottomasti kiellettyä ilman opettajan lupaa. Tallennekurssin aikana voit kysyä opettajalta aina lisää henkilökohtaista ohjausta, ja esittää toiveita tehtävistä harjoituksista sähköpostin kautta.

### 2805003 LIIKETTÄ LOUNASAIKAAN REAALIAIKAINEN ETÄKURSSI + TALLENNE

Tuija Teräslahti, TtM, terveystieteiden opettaja, terveystiedon aineenopettaja ja työfysioterapeutti

Ma 12.00-12.30

2.9.-25.11.2024, 13.1.-14.4.2025

Kurssimaksu: 40,00 €

(syksy: 20,00 €, kevät: 20,00 €)

Tämän 30 min kestävän tunnin aikana pääset tekemään koko kehoa monipuolisesti kuormittavan harjoituksen joko muiden seurassa reaaliaikaisella etätunnilla tai myöhemmin aikaan ja paikkaa sitoutumattomasti opetustallenteen parissa. Kurssin tavoitteena on, että kurssin käytyäsi osaat kohottaa omaa terveystietoa ja kuormittaa kehoasi tehokkaasti ja turvallisesti, opit kuinka pystyt soveltamaan harjoitukset omalle kunto- ja taitotasollesi sopiviksi ja opit kuinka liikunta, uni ja ravitsemus vaikuttavat tarpeeseen. Kurssi soveltuu sekä aloittaville että jatkaville opiskelijoille.

Huom: reaaliaikainen etätunti pidetään maanantaisin klo 12.00-12.30 Google meet:n kautta ja linkki tal-

lenteeseen lähetetään tiistaina aikana. Huomoithan, että osallistuaksesi reaaliaikaisille etätunneille sinun täytyy antaa suostumus oppitunnin tallentamiseen ja tallenteen jakamiseen kurssille osallistuville opiskelijoille.

## **2805002 KAHVAKUULA TALLENNEKURSSI**

**Tuija Teräslahti, TtM, terveystieteiden opettaja,  
terveystiedon aineenopettaja ja työfysioterapeutti**

**To 21.00-22.00**

**5.9.-28.11.2024, 9.1.-10.4.2025**

**Kurssimaksu: 73,00 €**

**(syksy: 36,50 €, kevät: 36,50 €)**

Kahvakuulaharjoittelu on hauskaa, helppoa, monipuolista ja tehokasta lihaskuntoa, kestävyyskuntoa, liikkuvuuksia ja liikuntataitojen kehittävää ja ylläpitävää harjoittelua. Kurssin tavoitteena on, että opit kahvakuulan perusliikkeet ja opit soveltamaa harjoitukset omalle kunto- ja taitotasolle sopiviksi ja opit miten liikunta, uni ja ravitseminen vaikuttavat terveyteen. Kurssi soveltuu niin jatkaville kuin aloittaville opiskelijoille. Tämä tunti ei sisällä lattiatasolla tehtäviä harjoituksia.

## **2805007 LIKKUVUUS- JA KEHONHUOLTOHARJOITTELU TALLENNEKURSSI**

**Tuija Teräslahti, TtM, terveystieteiden opettaja,  
terveystiedon aineenopettaja ja työfysioterapeutti**

**Ti 21.00-22.00**

**3.9.-26.11.2024, 7.1.-8.4.2025**

**Kurssimaksu: 73,00 €**

**(syksy: 36,50 €, kevät: 36,50 €)**

Kurssi sisältää toiminnallisia liikkuvuusharjoituksia sekä fasciaharjoittelua jotka sekä vahvistavat että venyttävät kehoa ja tätä kautta lisäävät aktiivista liikkuvuutta. Kurssin tavoitteena on, että opit tekemään liikkuvuusharjoittelua vaikuttavasti, opit miten voit soveltaa liikkeitä tarpeen mukaan omalle kunto- ja taitotasollesi sopiviksi ja opit mitkä tekijät vaikuttavat liikkuvuusiin. Kurssilla voit hyödyntää/käyttää pienvälineitä omien tarpeidesi ja mahdollisuuksien mukaan (esim. palloja, (pyyhe)rullia, keppiä). Kurssi soveltuu niin jatkaville kuin uusille opiskelijoille.

## **PHYSIOPILATES**

PhysioPilates -tunnilla harjoitteluun yhdistyy fysioterapeuttinen osaaminen ja uusien tutkimustietojen kehon kuin mielen hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttavista tekijöistä. Kurssin aikana opit mm. miten liikkeen hallintaa, hyvää keskivartalon tukea sekä kehon aktiivista liikkuvuutta harjoitetaan ja tätä kautta pystyt harjoittelulla parantamaan ja ylläpitämään tuki- ja liikuntaelimestön terveyttä ja hyvinvointia. Kurssin aikana opit myös miten niin hengitys- ja mindfulness harjoitukset vaikuttavat kehon, mielen sekä hermoston rauhoittumiseen ja opit, miten mm. hyvää ja laadukasta unta ja palautumista voidaan parantaa ja ylläpitää.

## **2805004 PHYSIOPILATES PERUSTASON TALLENNEKURSSI**

**Tuija Teräslahti, TtM, terveystieteiden opettaja,  
terveystiedon aineenopettaja ja työfysioterapeutti**

**Su 21.00-22.00**

**8.9.-1.12.2024, 12.1.-13.4.2025**

**Kurssimaksu: 73,00 €**

**(syksy: 36,50 €, kevät: 36,50 €)**

Tämä perustason kurssi soveltuu erityisen hyvin aloittaville opiskelijoille joten aikaisempaa kokemusta pilatesharjoittelusta et tällä kurssilla tarvitse eikä pienet krempatkaan ole este tälle kurssille osallistumiseksi.

## **2805005 PHYSIOPILATES JATKOTASON TALLENNEKURSSI**

**Tuija Teräslahti, TtM, terveystieteiden opettaja,  
terveystiedon aineenopettaja ja työfysioterapeutti**

**Ke 21.00-22.00**

**4.9.-27.11.2024, 8.1.-9.4.2025**

**Kurssimaksu: 73,00 €**

**(syksy: 36,50 €, kevät: 36,50 €)**

Tämä jatkotason kurssi soveltuu sinulle jos sinulla on jo jonkin verran aikaisempaa osaamista pilatesharjoittelusta. Jatkotason kurssilla tehtävät harjoitukset ovat jo hiukan vaativampia kuin peruskurssilla ja kurssin aikana opettelemme myös pienvälineiden käyttöä (pallo, rulla, vastuskuminauha). Huom! kaikki harjoitukset ovat tehtävissä myös ilman pienvälineitä.

## TERVEYDENHUOLTO

### 9301001K HÄTÄENSIAPU, 4 H

Wanha Veteraani-Rauhanturvaamisen ja Veteraanityön Perinnekampus, Kadettikoulunkatu 7  
Hanni Kangasmäki

La 9.00-13.00  
12.10.2024

Kurssimaksu: 20,00 €

Tule opettelemaan/päivittämään hätäensiaputaitosi. Tällä hätäensiapukurssilla käydään läpi: tajuttoman hoito, peruselvytys, vieras esine hengitysteissä, sokki ja painesiteen tekeminen.

Koulutuksesta saat osallistumistodistuksen joka lähetetään kurssin jälkeen suoraan sähköpostiisi joten muistathan antaa sähköpostiosoitteesi ilmoittautumisen yhteydessä. EA 1-kurssin voi päivittää tällä kurssilla 3 vuodeksi eteenpäin. Päivityksen voi tehdä vain yhden kerran (muista ottaa tällöin oma EA-korttisi mukaan koulutukseen). Koulutus pidetään yhdessä EA1 peruskoulutuksen kanssa.

### 9301006 ENSIAPU 1, 16 H

Wanha Veteraani-Rauhanturvaamisen ja Veteraanityön Perinnekampus, Kadettikoulunkatu 7  
Hanni Kangasmäki

La 9.00-16.00, Su 9.00-16.00  
12.-13.10.2024

Kurssimaksu: 48,00 €

Punaisen ristin virallinen EA1 - kurssi. Hätäensiapu, toiminta onnettomuuspaikalla, sairauskohtaukset, sähkötapaturmat yms. Saadakseen todistuksen, pitää olla läsnä molempina päivinä. Koulutuksesta saat osallistumistodistuksen joka lähetetään kurssin jälkeen suoraan sähköpostiisi joten muistathan antaa sähköpostiosoitteesi ilmoittautumisen yhteydessä. Oppituntien välissä pidetään 30 min ruokatauko ja kaksi 15 min jaloittelutaukoa. Taukojen ajankohdat sovitaan kurssin alkaessa.

## TIETOTEKNIikka

### 3401100 SOMEA TUTUKSI

Pappilansalmen koulu, luokkahuone 114  
Pappilankatu 1  
Anu Kaukiainen

Ti 18.00-19.30  
17.9.-26.11.2024, 14.1.-8.4.2025

Kurssimaksu: 60,00 €  
(Syksy: 30,00 €, kevät: 30,00 €)

Sosiaalisen median käytön opastusta senioreille. Kurssilla tutustutaan someen, eli sosiaaliseen mediaan. Kurssilla käydään läpi suosituimmat sosiaalisen median alustat mm. Facebook, Instagram, Whatsapp, Snapchat. Opetellaan luomaan profiili, lataamaan kuvia ja tunnistamaan huijauksia. Osallistujien toiveet huomioidaan sisällössä.

**Tätä kurssia tuetaan opetushallituksen myöntämällä opintotsetelirahoituksella.**

### 3401101 ANDROID-PUHELIMEN KÄYTÖN PERUS- KURSSI SENIOREILLE

Pappilansalmen koulu, luokkahuone 114  
Pappilankatu 1

To 18.00-19.30  
12.9.-5.12.2024, 16.1.-10.4.2025

Anu Kaukiainen  
Kurssimaksu: 60,00 €  
(Syksy: 30,00 €, kevät: 30,00 €)

Oma älylaite tutuksi!  
Kurssilla tutustutaan oman Android-käyttöjärjestelmälaitteen peruskäyttöön ja siihen mitä kaikkea sillä voi tehdä. Lähdetään perusteista liikkeelle ja syvennytään erilaisiin toimintoihin ja ominaisuuksiin. Kurssilla käsitellään mm. seuraavia aiheita: laitteen asetukset ja ylläpitäminen, kalenteri, sovelluksen lataaminen Play-kaupasta sekä yleisten hyötysovellusten käyttö (esim. sähköposti, internet, kartat ja kamera). Osallistujien toiveet huomioidaan sisällössä. Mukaan oma Android-käyttöjärjestelmällä varustettu älypuhelin, muista ladata akku! **Tätä kurssia tuetaan opetushallituksen myöntämällä opintotsetelirahoituksella.**

## TALLENNE- JA ETÄKURSSIT

1006006

### TUTUSTUMME TEKOÄLYYN, REAALIAIKAINEN ETÄKURSSI

Etäkurssi

Markku Salo, HuK

To 17.00–19.15

10.–24.10.2024

Markku Salo, HuK

Kurssimaksu: 31,00 €

Luomme silmäyksen neuroverkkojen toimintaan ja tutustumme kahteen ilmaiseen tekoälyä hyödyntävään palveluun. Kurssilla pyrimme vastaamaan kolmeen kysymykseen:

1. Miten tekoäly toimii? 2. Onko siitä jotain hyötyä minulle ja voinko käyttää sitä johonkin? 3. Voiko siitä olla jotain haittaa minulle?

Tämä kurssi pidetään reaaliaikaisena etätuntina Google meet:n kautta. Tunnille osallistumiseen tarvitset joko älypuhelimien, tietokoneen tai tabletin sekä tarpeeksi tehokkaan ja toimivan internetyhteyden. Opettaja lähettää meet kutsun tunnille sähköpostiisi joten varmistathan, että olet kirjoittanut sen oikein ilmoittautumisen yhteydessä.

1006007

### MINUSTAKO TUBETTAJA? REAALIAIKAINEN ETÄKURSSI

Etäkurssi

Markku Salo, HuK

Ke 16.30–19.30

15.–29.1.2025

Kurssimaksu: 31,00 €

Opettelemme omien YouTube-videoiden tekemistä aina sisällön suunnittelusta tekniseen toteutukseen. Tavoitteena on perustaa oma YouTube-kanava, joka voi olla julkinen tai näkyä vain rajatulle ryhmälle. Kursilta saat vinkkejä niin yksinkertaisten älypuhelimella tehtyjen kuin teknisesti haastavampien videoiden tekoon. Käytämme ilmaista videoeditointiohjelmaa.

**Alle 16 -vuotias voi osallistua kurssille huoltajan kanssa tai huoltajan kirjallisella suostumuksella.**

Kurssilla tarvitset videokuvaukseen soveltuvan kameran (älypuhelin käy hyvin). Käytämme kurssilla OpenShot -ilmaisohjelmaa.

Tämä kurssi pidetään reaaliaikaisena etätuntina Google meet:n kautta. Tunnille osallistumiseen tarvitset joko älypuhelimien, tietokoneen tai tabletin

sekä tarpeeksi tehokkaan ja toimivan internetyhteyden. Opettaja lähettää meet-kutsun tunnille sähköpostiisi joten varmistathan, että olet kirjoittanut sen oikein ilmoittautumisen yhteydessä.

## HISTORIA

2803004

### PIIRONGIN LAATIKOSTA SUKUTARINAKSI ETÄKURSSINA

Etäkurssi

Hely Törmälä, sukututkimusneuvoja

Ma 18.00–19.30

2.–9.9.2024

Kurssimaksu: 17,00 €

Tutustut lähiympäristöstä löytyviin vanhoihin asiakirjoihin, karttoihin, valokuviin ym. Opit suunnittelemaan ja toteuttamaan haastatteluja. Osaat etsiä lisätietoja elävöittämään syntyvää sukutarinaa. Opit huomioimaan tietosuojan ja tekijänoikeudet tarinaa kirjoittaessasi. Kurssi ei edellytä ennakkotietoja.

2803006

### ALKUUN SUKUTUTKIMUKSESSA ETÄKURSSINA

Etäkurssi

Hely Törmälä, sukututkimusneuvoja

Ma 18.00–19.30

3.–31.3.2025

Kurssimaksu: 30,00 €

Kurssilla opit etsimään itsenäisesti tietoja lähi-menneydestä sekä perehdyt verkossa oleviin 1900-luvun lähteisiin. Lisäksi tutustut yli 100 vuotta vanhoihin kirkonkirjoihin, joiden avulla voit päästä etenemään vuosisatoja taaksepäin. Opit huomioimaan tietosuojan ja tekijänoikeudet sukututkimusta tehdessä. Kurssi ei edellytä aiempia sukututkimustietoja. Kurssi sopii myös aiemmin sukututkimusta harrastaneille tietojen päivittämiseksi nykypäivään ja digiaikaan.



## KOTITALOUS

### PUUTARHATALOUS

#### 810230012 HYÖTYKASVIEN VILJELY KOTIPUUTARHASSA KEVÄT

Pappilansalmen koulu, luokkahuone 214,  
Pappilankatu 1  
Miia Forssell, yrittäjä

Ti 18.00-19.30  
7.1.-8.4.2025

Kurssimaksu: 43,00 €

Kurssilla käydään läpi erilaisia tapoja kasvattaa hyötykasveja (esim. parvekella, kasvimaalla). Opit, mitä kasvi tarvitsee kasvaakseen, miten erilaisia vihanneksia kasvatetaan ja kuinka puutarhajäte kompostoidaan. Miten kasvukauden suunnittelussa voi hyödyntää kumppanuuskasveja sekä intensiiviviljelyn periaatteita, viljellen ilman keinolannoitteita ja myrkyjä? Miten kasvimaa perustetaan no dig -menetelmällä?

Kurssi sopii kaikille hyötykasvien kasvattamisesta kiinnostuneille, myös vasta-alkajille. Kurssin edetessä suunnitellaan omaa hyötytarhaa ja tehdään siemenen kimpptilaus. Opintomateriaalin saa ostaa opettajalta (12 €). Mukaan kannattaa varata muistiinpanovälineet.

### KOTITALOUS

#### 8102300S1 TEHDÄÄN LIHAVOILEIPÄKAKKU

Pappilansalmen koulu, kotitalousluokka,  
Pappilankatu 1  
Hanna Ohvo

La 11.00-14.00  
9.11.2024

Kurssimaksu: 35,00 €

Tällä kurssilla opetellaan tekemään noin 10 henkilön voileipäkakku. Tekemäsi kakun voit viedä mukaasi ja laittaa tarjolle esim. tulevana isänpäivänä. Raaka-ainekulut (20€) sisältyy kurssimaksuun. Ota mukaasi

omat sisäkengät, esiliina sekä reipasta mieltä ja kakun kotiin kuljetukseen sopiva astia. Kurssi on tarkoitettu yli 13-vuotiaille.

#### 8102300S2 TEHDÄÄN TALVINEN TÄYTEKAKKU

Pappilansalmen koulu, kotitalousluokka,  
Pappilankatu 1  
Hanna Ohvo

La 11.00-14.00  
30.11.2024

Kurssimaksu: 40,00 €

Tällä kurssilla opetellaan tekemään talvinen noin 10 henkilön täytekakku. Tekemäsi kakun voit viedä mukaasi. Ota mukaasi kakun kotiin kuljetukseen sopiva astia. Raaka-ainekulut (20€) sisältyy kurssimaksuun. Ota mukaasi omat sisäkengät ja esiliina sekä reipasta mieltä. Kurssi on tarkoitettu yli 13-vuotiaille.

#### 8102301S TEHDÄÄN KALAVOILEIPÄKAKKU

Pappilansalmen koulu, kotitalousluokka,  
Pappilankatu 1  
Hanna Ohvo

La 11.00-14.00  
17.5.2025

Kurssimaksu: 35,00 €

Tällä kurssilla opetellaan tekemään noin 10 henkilön voileipäkakku. Tekemäsi kakun voit viedä mukaasi. Raaka-ainekulut (20€) sisältyy kurssimaksuun. Ota mukaasi omat sisäkengät, esiliina sekä reipasta mieltä ja kakun kotiin kuljetukseen sopiva astia. Kurssi on tarkoitettu yli 13-vuotiaille.

#### 81024001K CUPCAKE LEIPOMINEN JA KORISTELU

Pappilansalmen koulu, kotitalousluokka,  
Pappilankatu 1  
Hanna Ohvo

La 11.00-14.00  
25.1.2025

Kurssimaksu: 25,00 €

Tällä kurssilla opit tekemään ja koristelemaan cupcake -leivonnaisia. Mahdollisesti yli jäävät herkut voit viedä kotiin joten ota mukaasi tätä varten pieni rasia. Raaka-ainekulut (10€) sisältyy kurssimaksuun. Ota mukaasi omat sisäjalkineet ja essu sekä reipasta mieltä. Kurssi on tarkoitettu yli 13-vuotiaille.

## 8102400K TEHDÄÄN KEVÄINEN HYYDYKEKAKKU

Pappilansalmen koulu, kotitalousluokka,  
Pappilankatu 1  
Hanna Ohvo

Ke 17.00–19.15  
16.4.2025

Kurssimaksu: 30,00 €

Tällä kurssilla opit tekemään keväisen, raikkaan noin 10 henkilön hyydykekakun jonka voit viedä kotiisi ja hyödyntää esim. tulevana pääsiäisenä. Raaka-ainekulut (15€) sisältyy kurssimaksuun. Ota mukaasi omat sisäjäalkineet ja essu sekä reipasta mieltä ja kakun kotiin kuljetukseen sopiva astia. Kurssi on tarkoitettu yli 13-vuotiaille.

## 8102400K2 TEHDÄÄN ÄITIENPÄIVÄKAKKU

Pappilansalmen koulu, kotitalousluokka,  
Pappilankatu 1  
Hanna Ohvo

La 11.00–14.00  
10.5.2025

Kurssimaksu: 40,00 €

Tällä kurssilla opit tekemään herkän noin 10 henkilön täytekakun jonka voit viedä kotiisi ja hyödyntää äitienpäivän kahvipöydässä. Raaka-ainekulut (20€) sisältyy kurssimaksuun. Ota mukaasi omat sisäjäalkineet, essu sekä reipasta mieltä ja kakun kotiin kuljetukseen sopiva astia. Kurssi on tarkoitettu yli 13-vuotiaille.

## MUUT KURSSIT

### RETKEILY

#### 8302212K METSÄMIELTÄ JA STRESSINHALLINTAA -RETKEILYKURSSI KALLIOPOLUN LAAVULLE

Lähtö: Tarmolan kuntopolun parkkipaikka  
La 10.00–14.00  
7.9.2024

Kurssimaksu: 21,00 €

Sanna Vallittu-Niinisaaari. LitM, luonto- ja eräopas,  
Metsämieliohjaaja

Kurssilla liikutaan rauhallisesti luonnossa ja tehdään omaa hyvinvointia ja mielentaitoja tukevia, rentouttavia ja palauttavia harjoituksia tutustuen samalla lähiliikuntakohteeseen. Tutustumme yhdessä puuhailleen myös päiväretkeilyn perustaitoihin, turvallisuuden sekä jokaisen oikeuksiin ja velvollisuuksiin. Kurssilla pääset harjoittelemaan myös kiehisten vuolemista, nuotion syttämistä ja retkikeittimen käyttöä. Pukeudu sään mukaisesti ulkoiluvälineisiin ja ota mukaasi omat retkievää ja kaulahuivi tai vastaava. Voit ottaa mukaasi myös oman puukon. Kuljettava kokonaismatka on noin 5 km. Kurssille osallistuminen ei vaadi aikaisempaa retkeilykokemusta. Kurssin opettaja lähettää sinulle ennen kurssin alkamista lisätietoja mm. kokoontumispaikasta ja retkivälineistä sähköpostitse joten muistathan antaa sen ilmoittautumisen yhteydessä.

## VESILIIKENNE

#### 5102100 SAARISTONAVIGOINTI - PAPPILANSALMEN KOULU

Pappilansalmen koulu, kuvataideluokka 230,  
Pappilankatu 1  
Hannu Kavonius

Ke 18.00–20.15  
4.9.–27.11.2024

Kurssimaksu: 47,50 €

Kurssi antaa valmiudet suorittaa Suomen Navigaatioliiton saaristolauvirin tutkinto. Opitaan merenkulun peruskäsitteitä, tutustutaan mm. paikanmäärittelyyn ja reittisuunnitteluun sekä veneilyturvallisuuden liittyviin laitteisiin ja asioihin. Kurssilla käydään läpi navigoinnin teoriaa ja siihen liittyviä käytännön harjoituksia, tutustutaan merenkulun käsitteisiin, tehdään merikarttarajoituksia ja syvennetään aiheita keskustelemalla.

Opetus toteutetaan normaalina luokkaopetuksena käyttäen kurssiin kuuluvaa oppikirjaa ja muuta materiaalia. Joissakin tehtävissä voidaan tehdä myös pienryhmäharjoituksia. Kurssi sopii kaikille veneilystä ja merenkulusta kiinnostuneille, jotka haluavat oppia turvallista vesillä liikkumista.

Etukäteistietoja ei vaadita, joten kurssi soveltuu hyvin myös vasta-alkajille.



Kuva Seija Kelavirta

Saaristonavigointikurssi antaa perusvalmiudet sekä turvalliseen veneilyyn että Suomen Navigaatioliiton virallisen saaristolaivurin tutkinnon suorittamiseen. Tutkinto on vapaaehtoinen, mutta siihen on mahdollisuus osallistua kurssin jälkeen.

Kurssilla käytetään oppikirjaa ”Veneilijän merenkulkuoppi 1 Saaristonavigointi 13. painos (Tuomas Peltö), harjoitusmerikarttaa ”Carta Marina”, harppia, astelevyä, viivoitinta ja loistoluetteloa. Lisäksi muistiinpanovälineet ja taskulaskin ovat hyödyllisiä. Oppimateriaalit voidaan tilata yhteistilauksella ensimmäisellä oppitunnilla. Oppimateriaalin hinta oppilasta kohden on n. 70-80 €.

Tenttitilaisuus Pappilansalmen koululla 13.12.2024 klo 18-22.

## **5102200 RANNIKKONAVIGOINTI - PAPPILANSALMEN KOULU**

Pappilansalmen koulu, kuvataideluokka 230,  
Pappilankatu 1  
Hannu Kavonius

Ke 18.00-20.15

15.1.-18.4.2025

Kurssimaksu: 47,50 €

Kurssilla tutustutaan navigointiin ja turvalliseen merellä liikkumiseen saariston ulkopuolisillakin vesillä. Kurssi antaa tarvittavat valmiudet suorittaa Suomen Navigaatioliiton virallinen rannikolaivurin tutkinto. Tutkinnon suorittaminen on vapaaehtoista, mutta siihen tarjoutuu tilaisuus halukkaille kurssin jälkeen. Kurssi on jatkoa syksyn Saaristolaivuri-kurssille.

Kurssi soveltuu parhaiten saaristolaivurin tutkinnon suorittaneille tai vastaavat tiedot tai jonkin verran veneilykokemusta omaaville. Saaristolaivurin tutkinnon suorittaminen ei ole välttämätön edellytys rannikonavigointikurssille osallistumiselle.

Opetus tapahtuu luokkaopetuksena oppikirjaa, harjoitusmerikarttaa, astelevyä, harppia ja muita välineitä käyttäen. Osa luokkaopetuksen harjoitustehtävistä voidaan suorittaa pienryhmissä.

Käytämme oppikirjaa ”Veneilijän merenkulkuoppi 2 Rannikonavigointi 8. painos”, harjoitusmerikarttaa (Carta Navigationis), astelevyä, harppia, viivoitinta, taskulaskinta ja muistiinpanovälineitä.

Materiaalin hinta oppilasta kohden on n. 60 €. Saaristokurssille osallistuneet voivat hyödyntää aiempia välineitä ja tarvitsevat vain oppikirjan ja harjoitusmerikartan, joiden hinta on n. 40 €. Tenttitilaisuus järjestetään Pappilansalmen koululla 18.4.2024 klo 18-22.

# NÄYTTÄMÖTAIDE JA KIRJALLISUUS, KIRJOITTAMINEN

## KIRJOITTAMINEN

### 1700017 KIRJOITTAMISEN YKSILÖOPETUS VERKOSSA

Etäkurssi

Anna-Maija Järvi-Herlevi, FM

To 13.00–21.15

5.9.–28.11.2024, 9.1.–3.4.2025

Kurssimaksu: 95,00 €

(syksy: 47,50 €, kevät: 47,50 €)

Kirjoittamisen yksilöohjausta etäopetuksena kerran kuukaudessa 45 min/kerta ja 4 kertaa lukukauden aikana. Kurssille osallistuminen ei edellytä aiempia kirjoittamisen opintoja. Koska opetus on henkilökohtaista ja tavoitteet sovitaan opiskelijan toiveiden mukaan, kurssille voivat osallistua myös omaa käsikirjoitustaan julkaisukuntoon työstävät kirjoittajat, blogia julkaisevat henkilöt jne. Saatuasi opiskelupaikan, opettaja sopii oman henkilökohtaisen ajan kansasi. Tunti on myös mahdollista pitää aamupäivän aikana.

## NÄYTTÄMÖTAITEET

### 1700022 PURHON NÄYTELMÄPIIRI

Seurala Purho

Purhontie 605 A

Minna Rasimus

Ke 18.30–21.00

4.9.–27.11.2024, 8.1.–9.4.2025

Kurssimaksu: 110,00 €

(syksy: 55,00 €, kevät: 55,00 €)

Ryhmä valmistaa näytelmän esitettäväksi kevätkauden päätteeksi.

Mahdollisuus myös näyttämötekniikan (ääni/valot/lavastus) suunnitteluun ja toteutukseen.

Näytelmäpiiri huolehtii opintomaksusta, joten netin kautta ilmoittautuessasi voit ohittaa maksutapahtuman. Muista silti ilmoittautua, joko netissä tai puhelimitse toimistoon.

## ERITYISRYHMÄT

Kaikkia erityisryhmien kursseja tuetaan opetushallituksen myöntämällä opintotestelirahoituksella.

## KUVATAITEET

### 2201006 WARHOLIT, KUVATAITEEN ERITYISRYHMÄ KAIKENIKÄISILLE

Luovien alojen talo, kuvataidekoulu, Rauhankatu 8  
Terhi Penttilä, kuvataiteilija AMK, kuvataideopettaja  
Pe 17.15–18.45

23.8.–13.12.2024, 10.1.–16.5.2025

Kurssimaksu: 80,00 €

(syksy: 40,00 €, kevät: 40,00 €)

Warholit-ryhmä opiskelee soveltaen Taiteen perusopetuksen kuvataidetta. Erityisryhmä on suunnattu kaikille, jotka tarvitsevat toimintaansa erityistä tukea. Kurssilla esimerkiksi maalataan, piirretään, valokuvataan ja tehdään keramiikkaa. Eri taiteilijoiden teoksiin ja kuvataiteen ilmiöihin tutustuen rakennetaan pohjaa kuvataideharrastukselle. Opiskelijat kokelevat erilaisia tekotapoja ja välineitä jokaisen omia lähtökohtia huomioiden. Oppitunnille saa tulla avustajan kanssa. Kurssi on osa Taiteen perusopetuksen kuvataiteen kokonaisuutta. Kurssimaksu sisältää tarvittavat materiaalit ja työvälineet. Lisätietoja Warholit-ryhmästä voi kysyä opettajalta, Terhi Penttilä [terhi.penttila@koulut.hamina.fi](mailto:terhi.penttila@koulut.hamina.fi) 050 4755678  
**Tätä kurssia tuetaan opetushallituksen myöntämällä opintotestelirahoituksella.**

## MUUT KÄDENTÄIDOT

### 2201011 ERKKA-ASKARTELUKERHO, RYHMÄ 1

Luovien alojen talo, kuvataidekoulu, Rauhankatu 8  
Marianne Päkki, artesaani

To 16.30-18.00

12.9.-5.12.2024, 9.1.-10.4.2025

Kurssimaksu: 80,00 €

(syksy: 40,00 €, kevät: 40,00 €)

Erkka-askartelukerho, Ryhmä 1 on erityistä tukea ja enemmän ohjausta tarvitsevien erityisryhmä. Kurssilaiset tekevät eri vuodenaikoihin sopivia askartelutehtäviä ja kortteja. Erkka-askartelukerho on käsillä tekemisen harjoittelua, eri materiaalien käsittelyä ja niihin tutustumista. Kurssilaisilla on avustaja mukanaan. Kurssimaksu sisältää materiaalikustannukset, 10 euroa.

**Kurssia tuetaan opetushallituksen myöntämällä opintotestirahoituksella.**

2201012

**ERKKA-ASKARTELUKERHO, RYHMÄ 2**

Luovien alojen talo, kuvataidekoulu, Rauhankatu 8  
Marianne Päkki, artesaani

To 18.15-19.45

12.9.-5.12.2024, 9.1.-10.4.2025

Kurssimaksu: 80,00 €

(syksy: 40,00 €, kevät: 40,00 €)

Erkka-askartelukerho, Ryhmä 2 on itsenäiseen toimintaan ja työskentelyyn pystyvien erityisryhmä. Kurssilaiset tekevät eri vuodenaikoihin sopivia askartelutehtäviä ja kortteja. Erkka-askartelukerho 2 on käsillä tekemistä ja erilaisten materiaalien käsittelyä sekä niihin tutustumista. Kurssimaksu sisältää materiaalikustannukset, 10 euroa.

**Kurssia tuetaan opetushallituksen myöntämällä opintotestirahoituksella.**

2203010

**LAUANTAikerho KEHITYSVAMMAISILLE**

Puuhatupa Miehikkälä, Keskustie 8

Liisa Jääskeläinen, tekstiiliartesaani

La 9.00-10.30

14.9.-14.12.2024, 18.1.-19.4.2025

Kurssimaksu: 50,00 €

(syksy: 25,00 €, kevät: 25,00 €)

Viihtyisää yhdessä oloa, kahvin ja askartelun parissa.

**Tätä kurssia tuetaan opetushallituksen myöntämällä opintotestirahoituksella.**

## NÄYTTÄMÖTAITEET

2200002

**DRAAMARYHMÄ RAVISTUS**

Summan kylä- ja kulttuurikeskus Teatteri Nurkka

Summantie 46

Suvi Cande

Ti 16.30-18.45

3.9.-26.11.2024, 7.1.-8.4.2025

Kurssimaksu: 90,00 €

(syksy: 45,00 €, kevät: 45,00 €)

Draamaryhmä Ravistuksessa on mutkaton meininki. Sukella kanssamme näytelmien maailmoihin. Esiintymisen ja teatteriharjoitteiden kautta saat iloisen mielen lisäksi rohkeutta, uskallusta, itseluottamusta ja ystäviä! Jokavuotisena tavoitteenamme on harjoitella näytelmä esitettäväksi kevätlukukaudella. Näytelmä valitaan jo syyslukukaudella, joten vuoden loppuun mennessä roolit on jo jaettu. Tammikuussa voi kuitenkin tiedustella mahdollisia peruutuspaikkoja.

Mikäli oppilas tarvitsee avustajan, on avustajan oltava paikalla oppitunneilla koko ajan. Varusteet: Rennot vaatteet, luistamattomat sisäkengät, -tossut tai jarrusukat. Talvisaikaan lämmintä päälle – esim. villapaita. **Tätä kurssia tuetaan opetushallituksen myöntämällä opintotestirahoituksella.**

## KOTITALOUS

**KOKKIKERHO ERITYISRYHMILLE**

Maistuvaa kokkailua ja leipomista. Nämä kurssit on suunnattu jonkin verran tukea ja apua tarvitseville kokkailijoille. Kurssilla ei voi olla omaa avustajaa mukana. **Näitä kursseja tuetaan opetushallituksen myöntämällä opintotestirahoituksella.**

8102100

**MAANANTAIN KOKKIKERHO ERITYISRYHMILLE**

Ravimäki Palvelut Oy, Tarkka-ampujankatu 1

Ma 17.00-19.15

2.9.-25.11.2024, 13.1.-14.4.2025

Kurssimaksu: 90,00 €

(syksy: 45,00 €, kevät: 45,00 €)

Hanna Ohvo

**81021002**  
**TORSTAIN KOKKIKERHO**  
**ERITYISRYHMILLE**

Ravimäki Palvelut Oy, Tarkka-ampujankatu 1

To 17.00–19.15

5.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025

Kurssimaksu: 90,00 €

(syksy: 45,00 €, kevät: 45,00 €)

Hanna Ohvo

## LIIKUNTA

---

**2008018**  
**6-10 -VUOTIAIDEN ERITYISLASTEN**  
**LIIKUNTA NEUVOTTOMAN**  
**LIIKUNTAHALLI**

Neuvottoman liikuntahalli, Suntiontie 1

To 17.00–17.45

5.9.–28.11.2024, 9.1.–17.4.2025

Kurssimaksu: 23,00 €

(syksy: 11,50 €, kevät: 11,50 €)

Kukka Kokkonen

Tällä kurssilla leikimme ja pelaamme hyödyntäen mm. palloja, hyppynaruja ja vanteita sekä musiikkia. Tuntien aikana lapset pyritään huomioimaan niin yksilöinä kuin osana ryhmää.

Osa kurssin tunteista voidaan pitää erikseen sovituna ja sään salliessa ulkona. Mahdollisen avustajan (yksi henkilö per kurssilainen) ei tarvitse ilmoittautua tälle kurssille erikseen. Ota mukaasi sisäliikuntaan sopivat vaatteet. Kenkiä ei tällä tunnilla tarvita.



## Haminan kansalaisopisto

Toimistokeskus Kuorsalo,  
Satamantie 4  
49460 Hamina

Toimisto avoinna

ma-to 10-15

<https://uusi.opistopalvelut.fi/hamina/fi/>

