

# INNOSTU JA OPI UUTTA SOFIA-OPISTOLLA!



## PAREMPI VERSIO ITSESTÄSI HUOMENNA!

Sofia-opisto on iloinen, reipas ja lämminhenkinen kaiken ikäisiä suomalaisia palveleva oppilaitos. Me autamme sinua kehittämään itseäsi ja oppimaan uusia taitoja ja asioita.

ME PALVELEMME SINUA.



**Sari Savolainen**  
toiminnanjohtaja

Kehittämisorientoitunut johtajuuden, talouden sekä ihmisten ajattelun asiantuntija. Kanssakäymisessä lämminhenkinen, avoin ja sosiaalinen. Työssäni innostavinta on nähdä ihmisten onnistumisen ja oppimisen kokemuksia. Johtajana olen ennen kaikkea ihmisten johtaja ja haluan panostaa erityisesti hyvään ja kannustavaan johtajuuteen.

Motto: "It's never forbidden to try to make a better tomorrow."



**Miguel Pradas Linden**  
toimistopäällikkö

Olen rauhallinen, iloinen ja sosiaalinen ihminen. Minulle on tärkeää auttaa ihmisiä kaikissa asioissa, pitää kiinni aikatauluista ja pyrkiä olla mahdollisimman mukava ja iloinen kaikkia kohtaan. Työssäni pyrin antamaan aina 100% itsestäni ja jos vastaan tulee ongelma selvittämään se tavalla tai toisella.

Motto: "Be patient and understanding. Life is too short to be vengeful or malicious."



**Merika Haavisto**

Avoin, rento ja oppimisesta innostuva kielten ja kulttuurin ammattilainen (FM). Nautin nähdessäni opiskelijoiden edistyvän ja hyötymään opitusta oikeassa elämässä, siksi kurssini lähtevätkin opiskelijoiden tarpeista. Olen opettanut espanjaa, suomea, englantia ja ranskaa. Sofia-opistolla vuodesta 2009 alkaen.

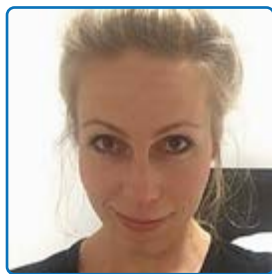
Motto: "Asioita tapahtuu, mutta asenteemme tapahtumiin ja halumme oppia niistä ratkaisee."



**Anna-Maija Koskela Oliva**

Kannustava ja helposti lähestyttävä pitkänlinjan ammattilainen. Viihdyn joustavassa oppimisympäristössä, jossa oppilaat osallistuvat aktiivisesti opetukseen omien tarpeidensa mukaan. Kokeilen mielelläni uusia oppimismenetelmiä ja lähestymistapoja kieltenopiskelussa. Aloitin espanjan kielen opettajana Sofiaopistossa vuonna 2006. Opetan alkeis-, keski- ja edistyneen tason ryhmiä sekä lähiopetuksessa että verkossa.

Motto: "Jos haluat toisten syytyvän, anna itsesi palaa!"



**Anniina Kuula**

Positiivinen ja kannustava taideopettaja, jonka mielestä taiteen tekemisen pitää olla ennen kaikkea mukavaa. Vaikka pyrimme taiteellisesti korkeatasoiseen lopputulokseen ja taitojen kehittymiseen, emme suorita otsa rypyssä. Tunneillani työskennellään avoimessa ja keskustelevasa ilmapirissä luovuudesta nauttien ja jokainen omista lähtökohdistaan ponnistaen.

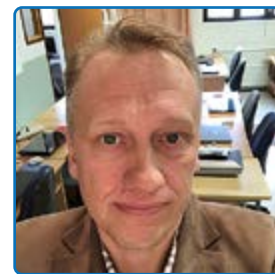
Motto: "In a world where you can be anything, be kind."



**Hanna Liinoja**

Olen ja tulen aina olemaan utelias ja kiinnostunut ihmisistä ja tarinoista ihmisten ympärillä. Olen lähes neljänkymmenen vuoden aikana näyttelijänä ollessani saanut tutustua satoihin erillisiin roolihahmoihin joista näyttelijän on muodostettava inhimillinen, kiinnostava, uskottava ja yleisön mielenkiinnon herättävä persoona joka omalla uskottavuudellaan tukee kyseessä olevan teoksen rakentamista mielenkiintoiseksi kokonaisuudeksi.

Motto: "Yritä uudelleen, epäonnistu uudelleen, epäonnistu paremmin." – Samuel Becket.



**Markku Lybeck**

Olen hienoa, kun voi opettaa ja kannustaa väestöä digimaailmaan ja samalla huomaa osallistujien innostuneisuuden uuden maailman avaututtua. Haluan antaa opiskelijoille mahdollisuuden oppia heidän tarvitsemansa taidot matalan kynnyksen koulutuksella. Kun riittävät taidot on hankittu, tulee digistä luonteva osa ihmisten arkipäivää. Opiskelemalla ohjatusti, asiat saadaan alusta asti oikeille raiteille ja vankan perustan päälle on hyvä rakentaa jatkoa.

Motto: "Opiskele va osaa enemmän. Opiskeluun käytetty aika tulee moninkertaisesti takaisin."



**Wera Malmivaara**

Liikunta ja tanssi ovat aina olleet rakkauteeni. Minua kiinnostaa kehon ja mielen yhteys ja somaattinen liikeharjoittelu. Pyrin siihen, että minun pitämät tunnintuntuvat terapeuttille kokemukselta ja, että positiivinen energiani välittyy asiakkaileni. Vahvuuteni ohjauksessa on toiminnallinen harjoittelu, pystyn nopeasti antamaan vaihtoehtoliikeitä ja reagoimaan asiakkaiden tarpeisiin.

Motto: "One love, one heart, one destiny." – Bob Marley



**Taina Mansikkamäki**

Lämminhenkinen ja helposti lähestyttävä joogaopettaja, joka haluaa innostaa muita ihmisiä löytämään yksilölliset tapansa tasapainottaa mieltä ja kehoa kokonaisvaltaisella tavalla. Hyvinvointi ja itsensä kehittäminen ovat lähellä sydäntäni, ja innokkaana lukijana ja elinikäisenä joogan opiskelijana uskon, että emme ole koskaan liian vanhoja oppimaan uutta. Nautin ja motivoitun aidosta kohtaamisista ja työskenteleminen ihmisten kanssa.

Motto: "Eilinen on vain muisto ja huomina haave, elä siis tässä hetkessä. Se on ainoa elämäsi."



**Jorge Segura Lopez**

Olen iloinen ja avoin ihminen. Minulla on monipuolinen tausta työskentelystä eri aloilla, joten uskon, että tietoni ja taitoni ovat monipuoliset. Rakastan opettaa ihmisille uusia asioita, erityisesti kieliä ja tanssia. Luovuus innostaa minua oppimaan lisää, joten on tärkeää pysyä motivoituneena. Nautin uusien asioiden oppimisesta ja pidän itseni ikuisena oppilaana. Kun opetan, tavoite on yksinkertainen: työskentelemme ja opimme yhdessä joten kehitymme yhdessä.

Motto: "Mistakes are learning opportunities; don't let any go to waste."



**Eva Soto Lopez**

Basically what I intend with my teaching is to provide students with the tools they need to learn the Spanish they need to get along in Spain or other Spanish-speaking countries, or simply for the enjoyment of learning a language for fun. An essential part to understand the Spaniards, students must know the cultural part that shows how we live and are Spaniards and thus be able to understand each other better.

Motto: "Of all the experiences during our life, good or not so good, there is a learning."



**Liisa Väisänen**

Olen asialleni omistautunut kulttuuri- ja taidehumanisti. Elämäntehtäväni on auttaa kulttuurin ja sen kerrostumien ja eri taiteenlajien ymmärtämisen lisäämisessä. Luennoin ja kirjoitan taidehistoriasta, symboliikasta sekä yleisestä kulttuurihistoriasta. Tärkeintä minulle on tunneillani, että kysymyksiä herää ja silmät avautuvat uudelle tavalle katsella.

Motto: "Tietämättömyys on kaikkien virheiden äiti."



**Maria Väkiparta**

Nimeni on Maria ja intohimolajini on Zumba! Ohjaan Zumbaa jo kymmenettä vuotta ja joka tunti sytyn tästä aina vain uudestaan. Tunneillani soi ainoastaan latinomusiikki; salsa, bachata, merengue, reggaeton ja tietenkin kuumimmat lattari hitit, joten Kaihon karavaania et tällä tunnilla kuule. Tunneillani tärkeintä on musiikkiin heittäytyminen ja rento, positiivinen fiilis, yhdessäolo ja helpot askelkuviot – kunnon kokenemisen ja kalorien palaminen tulevat siinä sivussa.

Motto: "Zumba – a workout for your smile, laugh, body, mind and heart."



**Heikki Poutanen**

Vietämme vaimoni kanssa aktiivisia eläkepäiviä Aurinkorannikolla. Musiikki ja kielet kiinnostavat. Haluan jakaa osaamistani eri ryhmille, niin muistelmien kirjoittajille kuin yksinlaulajillekin.

Motto: "Koko elämä on oppimista: oppia ikä kaikki."

# OPINTO-OHJELMA KEVÄT 2023

## 2023KEA1 0-taso, espanjan kielen alkeet

10.1.-28.3.2023 Ti 9.45-11.15  
Kurssimaksu 110 €, Kurssimaksu kannatusyhdistyksen jäsenille 99 €  
Opettaja Anna-Maija Koskela Oliva  
Kurssi on tarkoitettu aloittelijoille tai jo hieman alkeita opiskelleille. Opimme sanastoa, puheenympäristä, fraaseja ja kielioppia monipuolisten harjoitusten avulla. Oppikirja: Udisettu Buenas Migas 1

## 2023KEA2 A1, tehokkaiden alkeiden jatko, Buenas Migas 1

10.1.-30.3.2023 Ti 11.30-13.00, To 11.30-13.00  
Kurssimaksu 230 €, Kurssimaksu kannatusyhdistyksen jäsenille 207 €  
Opettaja Anna-Maija Koskela Oliva  
Reippaasti etenevä jatkokurssi. Opimme lisää kielen perusrakenteita ja sanastoa. Kommunikatiivipainotteinen ja käytännönläheinen. Oppikirja: Buenas Migas 1 kpl 5

## 2023KEA3 A2, tehokkaiden alkeiden jatko, Buenas Migas 2

11.1.-31.3.2023 Ke 11.30-13.00, Pe 11.30-13.00  
Kurssimaksu 240 €, Kurssimaksu kannatusyhdistyksen jäsenille 216 €  
Opettaja Anna-Maija Koskela Oliva  
Reippaasti etenevä jatkokurssi. Opimme lisää kielen perusrakenteita ja sanastoa. Kommunikatiivipainotteinen ja käytännönläheinen. Oppikirja: Buenas Migas 2 alusta

## 2023KEA4 A2/B1, tehokkaiden alkeiden jatko, Buenas Migas 3

11.1.-31.3.2023 Ke 9.45-11.15, Pe 9.45-11.15  
Kurssimaksu 240 €, Kurssimaksu kannatusyhdistyksen jäsenille 216 €  
Opettaja Anna-Maija Koskela Oliva  
Reippaasti etenevä jatkokurssi. Opimme lisää kielen perusrakenteita ja sanastoa. Kommunikatiivipainotteinen ja käytännönläheinen. Oppikirja: Buenas Migas 3 alusta

## 2023KEA5 A2/B1, Buenas Migas 3

12.1.-30.3.2023 To 9.45-11.15  
Kurssimaksu 120 €, Kurssimaksu kannatusyhdistyksen jäsenille 108 €  
Opettaja Anna-Maija Koskela Oliva  
Kurssilla syvennetään espanjan kielen taitoa ja kieliopun kulttuurista. Käytännönläheiset aihepiirit. Monipuolisia harjoituksia ja runsaasti suullisia tehtäviä. Kielioppirakenteena subjunktiivi. Oppikirja: Buenas Migas 3 kpl 4

## 2023KEE1 A2/B1, Espanjan kielen keskustelu

9.1.-27.3.2023 Ma 16.00-17.30  
Kurssimaksu 120 €, Kurssimaksu kannatusyhdistyksen jäsenille 108 €  
Eva Soto Lopez  
Samoin kuin syksyn kurssilla, jatkamme aiheilla: espanjalaisia tapoja, mielenkiintoisia kohteita, urheilua, joita harrastamme ja kommentoimme erilaisista kirjoista jne. Tulomme myös keskustelemaan erilaisista uutisista, mitä Espanjassa ja maailmalla tapahtuu. Tällä kurssilla sinulla on mahdollisuus kertoa omia mieltäpitoja ja keskustella muiden osallistujien mieltäpitoista. Kurssilla kehitämme kielellistä ilmi-suamme, kertaamme ja opiskelemme lisää kielioppia ja täydennämme sanavarastoamme. Kurssi etenee rauhallisella ja rennolla tavalla.

## 2023KEE2 A1, Espanjan alkeiden jatko

10.1.-28.3.2023 Ti 15.30-17.00  
Kurssimaksu 120 €, Kurssimaksu

kannatusyhdistyksen jäsenille 108 €  
Eva Soto Lopez  
Syksyllä opimme tervehtimään, aakkoset ja niiden ääntämisen, numerot ja kertomaan henkilökohtaisia tietoja (kysymään ja kertomaan nimeämme, kansalaisuutemme, ammattimme, perheestämme jne.)  
Tällä kurssilla jatkamme espanjan kielen opiskelua omaan tahtiin. Aiheina:

- Opimme kuvaamaan omaa kotia ja kaupunkia
- Opimme kertomaan säästä ja aikatauluista
- Opimme tilaamaan ravintolassa ja kertomaan omista mieltymyksistä

Tervetuloa kaikki, jotka haluavat oppia rennolla tavalla espanjan kieltä. Kurssilla on käytössä opettajan oma materiaali.

## 2023KEE3 A1/A2, espanjan kielen keskustelu

11.1.-29.3.2023 Ke 11.45-13.15  
Kurssimaksu 120 €, Kurssimaksu kannatusyhdistyksen jäsenille 108 €  
Eva Soto Lopez  
Jos olet jo aiemmin opiskellut espanjan kieltä ja haluat oppia lisää rauhalliseen tahtiin kirjojen avulla, oppia Aurinkorannikon ympäristöstä, harjoitella perustilanteita kuten tilaamaan tapaksia ravintolassa, tekemään ostoksia kirpputorilla jne. tai jopa ymmärtämään joitakin espanjalaisia lauluja, tämä kurssi on tarkoitettu sinulle!  
Tällä kurssilla tulet oppimaan uutta kielioppia ja uusia ilmaisuja ja täten saat paremman edellytykset ymmärtää espanjalaisia elinympäristöäsi.

## 2023KEE4 Espanjan kielen menneiden muotojen työpaja

11.1.-29.3.2023 Ke 14.15-15.15  
Kurssimaksu 120 €, Kurssimaksu kannatusyhdistyksen jäsenille 108 €  
Eva Soto Lopez  
Tämä kurssi on menneiden aikamuotojen versta. Tämä kurssi on tarkoitettu niille, jotka menevät sekaisin verbien eri aikamuotojen kanssa tai tarvitsevat kertausta menneissä aikamuodoissa.  
Verbimuotoja on Espanjassa useita kuten esim: perfekt, imperfekti, pluskvamperfekti. Ei hätää, tällä kurssilla menemme askel askeleella jokaisen muodon, opimme käyttämään niitä ja puhumaan omista kokemuksista eri aikamuodoissa.

## 2023KEJ1 ¡Venga! espanjan alkeiden jatkokurssi

9.1.-27.3.2023 Ma 16.30-17.30  
Kurssimaksu 80 €, Kurssimaksu kannatusyhdistyksen jäsenille 72 €  
Jorge Segura Lopez  
Opettajan oma materiaali.  
Tervetuloa oppimaan espanjan kieltä ja viihtymään espanjalaisen kulttuurin parissa. Kurssilla opimme sanastoa ja kielen perusrakenteita, joita tarvitsemme arkisissa kielikäytötilanteissa espanjalaisen kanssa asioidessa. Harjoittelemme puhumaan, kuuntelemaan, lukemaan, kirjoittamaan ja ääntämään espanjaa.

## 2023KEJ2 Aprende -keskustelua ja kielioppia, A2/B1

12.1.-30.3.2023 To 17.00-18.00  
Kurssimaksu 80 €, Kurssimaksu

kannatusyhdistyksen jäsenille 72 €  
Jorge Segura Lopez  
Opettajan oma materiaali.  
Tervetuloa syventämään espanjan perusteita. Osallistujia on jo suorittanut espanjan alkeet ja jatkokursseja. Kurssin tarkoituksena on paitsi kerata ja aktivoida aiemmillä kursseilla opittua, myös täydentää sanaston ja rohkaista keskustelua.

## 2023KEM1 A1, arkiespanja haltuun! -jatkokurssi

10.1.-28.3.2023 Ti 14.45-16.15  
Kurssimaksu 110 €, Kurssimaksu kannatusyhdistyksen jäsenille 99 €  
Merika Haavisto  
Jatkoa syksyn alkeiskurssista. Kevään aiheita mm.: tien kysyminen ja neuvominen, kotisanasto, lääkirissä ja postissa asiointi. Kurssilla käytössä opettajan materiaali.

## 2023KEM2 0-taso, arkiespanja haltuun!

10.1.-28.3.2023 Ti 16.30-18.00  
Kurssimaksu 110 €, Kurssimaksu kannatusyhdistyksen jäsenille 99 €  
Merika Haavisto  
Haluatko oppia selvitymään arkielämän tilanteista espanjaksi? Keskustelupainotteisella alkeiskurssillamme aiheina mm. asiointi ruokaja vaatekaupassa, ravintolassa, postissa ja apteekissa. Kurssiin sisältyy yksi vierailu. Opettajan materiaali, et tarvitse kirjaa.

## 2023KEM3 Spanska med fika

10.1.-28.3.2023 Ti 11.00-12.00  
Kertamaksu 8 €  
Merika Haavisto  
Spanska med fika är en kurs där vi lär oss landets språk och kultur i en avspänd stämning med en kopp kaffe. Kursen tar upp teman och situationer, som man stöter på i det dagliga livet. Inga förkunskaper eller kursböcker behövs. Undervisningen sker på svenska och i AHNs klubblok. Välkomna!  
I samarbete med AHN.  
Merika Haavisto, språklärare/  
Sofiainstitutet  
Anmälan till: merikahaavisto@gmail.com

## 2023KEM4 B1, Fantástico 3 keskustellen

12.1.-30.3.2023 To 16.30-18.00  
Kurssimaksu 120 €, Kurssimaksu kannatusyhdistyksen jäsenille 108 €  
Merika Haavisto  
Kurssilla opitaan puhumaan ajan-kohtaisista aiheista, tutustutaan Espanjan luontoon ja syvennytään preteritiin ja imperfektiin käyttöön ja niiden eroon. Kulttuuriaiheina mm. arabivaikutteet Andalusiassa. Muusiikki, pelit ja videot ovat olennainen osa kurssia. Kurssiin sisältyy yksi vierailu. Kirja: Fantástico 3 kappalesta 6

## 2023KEM5 B2, Fantástico 4 keskustellen -pienryhmä

12.1.-30.3.2023 To 14.45-16.15  
Merika Haavisto  
Kurssilla opitaan asioimaan mm.verotoimistossa ja optikkoliikkeessä, syvennytään subjunktiivin käyttöön ja tutustutaan sen imperfektimuotoon. Musiikki, pelit ja videot ovat olennainen osa kurssia. Kurssiin sisältyy yksi vierailu. Kirja: Fantástico 4 kappalesta 5 Kurssin

hinta määräytyy opiskelijamäärän mukaan.

## 2023KEM6 Kahvitellen espanjaa

12.1.-30.3.2023 To 13.05-14.05  
Kertamaksu 8 €  
Merika Haavisto  
Espanjaa aivan alusta rennosti kahvikupin ääressä. Elämästä Espanjassa ja tapakulttuurista suomen kielellä. Opitaan arkielämässä tarvittavaa espanjaa ilman kieliopin pänttämistä. Ei oppikirjaa, opettajan materiaali.  
Kertamaksu 8 €, sis. kahvin.

## 2023KEM7 A1, espanjan alkeiden jatkokurssi

11.1.-29.3.2023 Ke 16.30-18.00  
Kurssimaksu 120 €, Kurssimaksu kannatusyhdistyksen jäsenille 108 €  
Merika Haavisto  
Aiheina mm. lääkärisä asiointi, matkustus- ja kotisanasto, sekä menneen ajan muoto perfekt. Oppikirja: Buenas Migas 1, kpl 11 ja siirto Buenas Migas 2 -kirjaan

## 2023KENM1 Let's talk!

- englannin keskustelukurssi  
4.1.-29.3.2023 Ke 18.15-19.15  
Kurssimaksu 85 €, Kurssimaksu kannatusyhdistyksen jäsenille 77 €  
Merika Haavisto  
Haluatko oppia puhumaan englantia sujuvammin?  
Let's talk! -englannin keskustelukurssi sopii jo alkeet osaaville. Aiheet liittyvät arkipäivän kielenkäyttötilanteisiin, sanavarastoa samalla kartuttaen.  
Welcome!

## 2023KEVJ1 ¡Adelante! Espanjan kielen verkkokurssi

10.1.-28.3.2023 Ti 17.00-18.00  
Kurssimaksu 80 €, Kurssimaksu kannatusyhdistyksen jäsenille 72 €  
Jorge Segura Lopez  
Alkeiden jatko Zoomissa  
Oppikirja: Buenas Migas 2 (kap 3:sta eteenpäin)  
Kurssikuvaus:  
Tervetuloa jatkamaan espanjan kielen opintoja. Tämä kurssi on tarkoitettu niille, jotka ovat opiskelleet kieltä aikaisemmin ja käyneet läpi esimerkiksi Buenas Migas 1 -kirjaa Kurssin järjestää Sofia-opisto, joka tarjoaa Espanjan aurinkorannikolla kansalaisopistotyypistä toimintaa.

## 2023KEVJ2 0-taso, Espanjan alkeiden online-kurssi

10.1.-11.4.2023  
Kurssimaksu 89 €, Kurssimaksu kannatusyhdistyksen jäsenille 80 €  
Jorge Segura Lopez  
Espanjan kielen alkeiskurssi verkossa. Sopivassa suhteessa kaikkia kielen osa-alueita sanasto, kielioppia ja kulttuuri- ja tapatietoutta. Kurssi on kokonaan ajasta ja paikasta riippumaton: voit opiskella milloin vain ja missä vain, missä sinulla on käytössäsi nettiyhteys: pöytäkoneella, läppäriillä, tabletilla tai jopa puhelimella.

Kurssin kehittäjä Jorge Segura Lopez on luonut eri aiheista videoklippejä, jotka perehdyttävät sinut espanjan kielen ja espanjalaisen kulttuurin eri osa-alueisiin. Kurssi koostuu seuraavista aiheista:  
- Aakkoset ja ääntäminen

- Miten sanoa "tykkään" tai "en tykkää" espanjaksi?
- Lukusanat
- Kulttuuriosio: Espanjan kieli ja sen asema maailmassa
- Kelloajat, kalenteri, miten varata aika espanjaksi?
- Kulttuuritietous: Espanjalaisia ruokia (paella, migas, espetos jne.)
- Esittelyt espanjaksi
- Kulttuuri- ja historiakatsaus: Espanjan arabien aikana ja arabian vaikutus espanjan kieleen

- Päivän rutiiniin liittyvää sanastoa ja verbejä
- Matkailua Espanjassa ja estar-verbistä
- Kulttuuritietous: Flamenco ja coplat
- "Olla parhaillaan tekemässä jotain..."
- Pankkisanasto
- AR, ER ja IR- säännölliset verbit
- Kertaus: Kielioppia, sanastoa
- Kulttuuriosio: Asuminen Espanjassa
- sanastoa, tener ja hay verbit.
- Kulttuuritietous: Juhlapäivät Espanjassa.

- Opiskelu tapahtuu helpokäyttöisellä Moodle-oppimisalustaa käyttäen.
- Kurssin suunnittelija ja vastuuopettaja on Jorge Segura Lopez.
- Kurssin järjestää Sofia-opisto, joka tarjoaa Espanjan aurinkorannikolla kansalaisopistotyypistä toimintaa

## 2023KEVJ3 Espanjan kieliopin keskitason verkkokurssi taso A1/A2

10.1.-11.4.2023  
Kurssimaksu 89 €, Kurssimaksu kannatusyhdistyksen jäsenille 80 €  
Jorge Segura Lopez  
Opiskele etänä Sofia-opiston espanjan kielen nettikurssilla missä ja milloin haluat! Tarvitset vain toimivan nettiyhteyden ja tietokoneen tai älypuhelimien. Kurssin kehittäjä ja suunnittelija: Jorge Segura Lopez.  
Kurssi sisältää paljon teoriaa opittavaksi kirjallisessa muodossa. Se sisältää myös runsaasti autenttisia äänitteitä ja harjoituksia. Ohjelma antaa palautteen automaattisesti tehtyäsi tehtävän. Oppimisalustan pistejärjestelmä motivoi sinua yhä parempiin tuloksiin. Kurssilla käydään kieliopin teemoja, jotka espanjan kieltä opiskelevan on hyvä hallita. Kurssi on avoinna 12 viikkoa. Kurssin järjestää Sofia-opisto, joka tarjoaa Espanjan aurinkorannikolla kansalaisopistotyypistä toimintaa

## 2023KEVJ4 Espanjan kieliopin edistyneiden verkkokurssi taso B1/B2 10.1.-11.4.2023

Kurssimaksu 89 €, Kurssimaksu kannatusyhdistyksen jäsenille 80 €  
Jorge Segura Lopez  
Kurssi sisältää paljon teoriaa opittavaksi kirjallisessa muodossa mutta myös runsaasti autenttisia äänitteitä ja harjoituksia.  
Kurssilla käydään kieliopin teemoja, jotka espanjan kieltä opiskelevan pitäisi hallita: => indefiniittipronomiti => futuuri ja konditionaali ja tärkeä subjunktiivi ? => subjunktiivin preensens ja kielteinen kysymyso => subjunktiivin imperfekti => subjunktiivin perfekt ja pluskvamperfekti. Subjunktiivin tapaluokka edustaa tunteiden ja epäilyksen maailmaa kun taas indikaatiivi edustaa faktojen maailmaa. Subjunktiivi

on siis yhtä tärkeä kuin indikaatiivi. Kurssin järjestää Sofia-opisto, joka tarjoaa Espanjan aurinkorannikolla kansalaisopistotyypistä toimintaa

## 2023KIH1 Teatteri-ilmaisu

12.1.-23.3.2023 To 17.30-19.00  
Kurssimaksu 110 €, Kurssimaksu kannatusyhdistyksen jäsenille 99 €  
Hanna Liinoja  
Teatteri-ilmaisu kurssi on täynnä iloa, naurua, tunteita, yllätyksiä, omien rajojen rikkomista näyttelijäntyön ja improvisaatioteatterin keinoin. Kurssi on hauska tapa kehittää ilmaisu-, luovuutta sekä esiintymis- ja vuorovaikutustaitoja. Kurssi on suunnattu aikuisille.

## 2023KJT1 Sydänjooga

11.1.-29.3.2023 Ke 14.00-15.00  
Jäsenhintana 72 €, 5 kerran kortti 40 €, 10 kerran kortti 75 €, Kertamaksu 10 €, Kausimaksu 84 €  
Taina Mansikkamäki  
Sydänjoogassa teemme yksinkertaisia ja helppoja joogaliikkeitä sekä meditaatio- ja hengitysharjoituksia tuolla istuen. Liikkeet tehdään rauhallisessa tahdissa, oman hengityksen tahdissa ja omien tunteidemme mukaan, kehon viestejä kuunnellen. Lempäät harjoitukset auttavat ylläpitämään ja lisäämään kehon liikkuvuutta sekä vahvistavat lihaksia. Sydänjooga myös rauhoittaa ja tasapainottaa mieltä sekä lisää yleistä hyvinvointia. Sydänjooga soveltuu kaikille iäkkään tai kuntoon katsomatta!  
Yhteistyössä sydänjoogayhdistyksen kanssa.

## 2023KJT2 Beach-jooga / rantajooga

15.1.-26.3.2023 Su 11.00-12.00  
5 kerran kortti 40 €, 10 kerran kortti 75 €, Kertamaksu 10 €, Kausimaksu 55 €  
Taina Mansikkamäki  
Tule mukaan lempeään beach-joogaan, jossa yhdistämme perinteisiä joogaliikkeitä eli asanoita meditaatioon sekä erilaisiin hengitys- ja rentoutusharjoituksiin. Teemme harjoitteita omaan tahtiin, omaa kehoa kuunnellen, ilman suorittamisen tarvetta. Harjoitteet auttavat kehittämään liikkuvuutta, kehonhallintaa ja tasapainoa sekä rauhoittamaan mieltä. Tunti sopii kaikenikäisille sekä niille aloitteleville kuin pidemmälle eteneille joogan harrastajille. Mukaan tarvitset vain alustan, esim. rantapyyhkeen. Ota mukaan juomapullo ja alusta, esim. iso rantapyyhe.

## 2023KKH1 Kirjoittamisen kurssi

9.1.-27.3.2023 Ma 16.00-17.30  
Kurssimaksu 120 €, Kurssimaksu kannatusyhdistyksen jäsenille 108 €  
Heikki Poutanen  
Miten kirjoitan elämäntieteen, omaelämäntieteen, tutkielman, sukukronikan, historiikin. Tarvitaanko lähteitä? Mitä eroa on fiktiolla ja faktalla? Paneudumme tietokirjallisuuden saloihin.  
Ohjaajana filosofian tohtori Heikki Poutanen. Tied. 050 5847269

## 2023KLH1 Yksinlaulu

11.1.-29.3.2023 Ke 16.00-17.30  
Kurssimaksu 120 €, Kurssimaksu kannatusyhdistyksen jäsenille 108 €  
Heikki Poutanen  
Kurssilla opiskellaan yksinlaulua ryhmässä. Harjoitellaan yksinlaulun perusteita: äänenmuodostusta, hengitysharjoituksia, venytyksiä



jne. Laulumateriaali annetaan talon puolesta. Ohjaajana laulunopettaja, musiikin maisteri Heikki Poutanen. Tied. 050 5874269

### 2023KLL1 Espanjan kulttuurihistorian perusteita 1 -luento

13.1.2023 Pe 16.00-17.30  
Kurssimaksu 10 €, Kurssimaksu kannatusyhdistyksen jäsenille 8 €  
Liisa Väisänen

### 2023KLL2 Espanjan kulttuurihistorian perusteita 2

20.1.2023 Pe 16.00-17.30  
Kurssimaksu 10 €, Kurssimaksu kannatusyhdistyksen jäsenille 8 €  
Liisa Väisänen

### 2023KLL3 Espanjan musiikki -luento

27.1.2023 Pe 16.00-17.30  
Kurssimaksu 10 €, Kurssimaksu kannatusyhdistyksen jäsenille 8 €  
Liisa Väisänen

### 2023KLL4 Espanjan arkkitehtuuri -luento

3.2.2023 Pe 16.00-17.30  
Kurssimaksu 10 €, Kurssimaksu kannatusyhdistyksen jäsenille 8 €  
Liisa Väisänen

### 2023KLL5 Espanjan teatteri -luento

3.3.2023 Pe 16.00-17.30  
Kurssimaksu 10 €, Kurssimaksu kannatusyhdistyksen jäsenille 8 €  
Liisa Väisänen

### 2023KLL6 Espanjan elokuva -luento

10.3.2023 Pe 16.00-17.30  
Kurssimaksu 10 €, Kurssimaksu kannatusyhdistyksen jäsenille 8 €  
Liisa Väisänen

### 2023KLL7 Espanjan kuvataide -luento

17.3.2023 Pe 16.00-17.30  
Kurssimaksu 10 €, Kurssimaksu kannatusyhdistyksen jäsenille 8 €  
Liisa Väisänen

### 2023KLL8 Espanjan kirjallisuus -luento

24.3.2023 Pe 16.00-17.30  
Kurssimaksu 10 €, Kurssimaksu kannatusyhdistyksen jäsenille 8 €  
Liisa Väisänen

### 2023KLW1 Senioriliikunta/ tuolijumppa (kevyt)

9.1.-27.3.2023 Ma 9.30-10.15  
5 kerran korthi 40 €, 10 kerran korthi 75 €, Kertamaksu 10 €, Kausimaksu 60 €

Wera Malmivaara  
Senioreille suunnattu kevytjumppa on sisällöltään helppo, rauhallinen, kevyt sekä monipuolinen. Tunti soveltuu hyvin liikuntaa alotteleville. Tunti pitää sisällään venyttelyä, lihaskuntaa vahvistavia liikkeitä sekä pilatesliikkeitä. Välillä hydynnetään välineitä ja tuoleja. Tunnilla ei tehdä liikkeitä lattiatasolla. Vaatetuksena joustava, liikuntaan sopiva asu, sisätossut tai lenkkarit ja mukaan juomapullo. Salisamme on kaikki tarvittavat välineet.

### 2023KLW10 Soololattarit

11.1.-29.3.2023 Ke 17.15-18.15  
5 kerran korthi 40 €, 10 kerran korthi 75 €, Kertamaksu 10 €, Kausimaksu 65 €

Wera Malmivaara  
Hauska matalan kynnyksen tanssillinen tunti, jossa on aluksi kehoa

avaava ja lihaksia vahvistava lämmittelyosuus. Tunnilla tutustutaan erilaisiin latinotanssin liikkeisiin ja askeliin. Koreografiat ovat helposti omaksuttavia. Lopuksi tehdään palauttavia venytyksiä. Salisamme on jumppa-alustat ja muut tarvittavat välineet. Vaatetuksena joustava, liikuntaan sopiva asu, sisätossut tai sisälennkarit ja mukaan juomapullo.

### 2023KLW11 Pilates (helppo/ keskiras) (keskiraskas/tehokas)

12.1.-30.3.2023 To 10.30-11.30  
5 kerran korthi 40 €, 10 kerran korthi 75 €, Kertamaksu 10 €, Kausimaksu 60 €

Wera Malmivaara  
Pilates soveltuu kaikille. Harjoitteen avulla vahvistetaan kehon syviä lihaksia, lisätään lihasten ja nivelten liikkuvuutta ja vahvistetaan ryhtiä. Pilates-menetelmä on saksalais-amerikkalaisen Joseph Pilatesin 1900-luvun alussa kehittämä kehonhallintateknikka, joka vahvistaa keskivartalon syviä lihaksia ja syventää hengitystä. Salissa on kaikki tarvittavat välineet ja joogamatot. Tarvitset mukaasi joustavat vaatteet ja juomapullon.

### 2023KLW12 Circuit/kiertoharjoittelutunti/kuntopiiri (tehokas) 12.1.-30.3.2023 To 11.45-12.45

5 kerran korthi 40 €, 10 kerran korthi 75 €, Kertamaksu 10 €, Kausimaksu 60 €

Wera Malmivaara  
Circuit, eli niin sanottu kiertotreeni on erittäin tehokas treenimuoto. Tunnilla kierretään treenistä toiseen. Tällä tunnilla käytetään apuvälineitä. Circuit on myös High Intensive treeni. Treeniä tehdään kovalla sykkeellä. Circuitissa on pisteitä. Yleensä n. 10 erilaista pistettä. Yhdessä pisteessä tehdään tiettyä treeniä ja tarkoitus on, että pisteet kierretään ympäri. Tunti aloitetaan reippaalla lämmittelyllä. Useinmiten yhdessä pisteessä ollaan lyhyt aika, n. yhden minuutin. Tämän jälkeen ei juurikaan ole taukoa. Kun koko kierros on käyty läpi, pidetään n. kahden minuutin tauon. Circuit on nopeaa, tehokasta ja hauskaa.

### 2023KLW13 Reisi-vatsa-pakara -muokkaus (tehokas)

12.1.-30.3.2023 To 14.15-15.15  
5 kerran korthi 40 €, 10 kerran korthi 75 €, Kertamaksu 10 €, Kausimaksu 60 €

Wera Malmivaara  
Tämä tunti on tehotunti reisille, pakarille ja vatsalle. Liikkeitä tehdään seisten, sekä lattiatasossa oman kehon painolla tai vastusta lisäten vapailla painoilla tai kuminauhalla. Alussa on lyhyt ja reipas alkulämmittely ja sen jälkeen monipuolinen treeni alavartalolle. Tunnin lopussa palaututaan venytellen. Salitamme löytyy jumppa-alustat ja muut tarvittavat välineet. Vaatetuksena joustava, liikuntaan sopiva asu, sisätossut tai sisälennkarit ja mukaan juomapullo.

tely ja sen jälkeen monipuolinen treeni alavartalolle. Tunnin lopussa palaututaan venytellen. Salitamme löytyy jumppa-alustat ja muut tarvittavat välineet. Vaatetuksena joustava, liikuntaan sopiva asu, sisätossut tai sisälennkarit ja mukaan juomapullo.

### 2023KLW14 Barre (keskiraskas/tehokas)

12.1.-30.3.2023 To 15.30-16.30  
5 kerran korthi 40 €, 10 kerran korthi 75 €, Kertamaksu 10 €, Kausimaksu 60 €

Wera Malmivaara  
Barre on tehokas koko kehon treeni, joka tehdään balettitankoa, eli barre apuna käyttäen. Erityisesti pakarot, keskivartalo ja reidet työskentelevät tunnilla paljon. Treeni tehdään musiikin tahtiin, joka auttaa jaksamaan toistot. Barren juuret ovat klassisen baletin tankoharjoittelussa ja Lotte Berkin metodissa, joka yhdistää kuntoutusta ja baletin treeniä. Myös pilatesin ja joogan tekniikka on keskeistä barre tunnilla. Tunnilla tehdään isometristä lihastyötä, joka kehittää lihasten kestävyysvoimaa ja aktivoi syvät ryhtiä kohottavat lihaskeijut. Tunnilla vahvistamme syviä lihaksia ja aktivoimme lihasketjuja. Tunti sopii esimerkiksi heille, jotka eivät tunnu liikkuvalta, kehonhallintaa, lihasvoimaa ja ryhtiä. Tunnilla harjoitellaan seisten ja lopuksi tehdään lyhyt loppuverryttely ja venyttely joogamatolla. Barre sopii kaikille, varsinkin niille, jotka eivät tykkäävät liikkuu musiikin mukana. Voit ottaa tunnille mukaan tassut. Tarvitset juomapullon ja joustavat vaatteet.

### 2023KLW15 Venyttely ja liikkuvuusharjoittelu (kevyt)

12.1.-30.3.2023 To 16.40-17.15  
5 kerran korthi 40 €, 10 kerran korthi 75 €, Kertamaksu 10 €, Kausimaksu 60 €

Wera Malmivaara  
Tunti suositellaan varsinkin golfia, padelia tai tennistä pelaaville. Helppo, rauhallinen ja rentouttava tunti. Tunnin alussa kehoa herätellään erilaisilla venytyksillä sisältäen myös dynaamisia venytyksiä. Sen jälkeen arvailaan kehoa erilaisin rullauksin ja avauksin. Alkulämmittelyn jälkeen tehdään toiminnallisia liikkuvuusharjoituksia, staattisia venytyksiä, pumppeavia venytyksiä ja neuropaalujen mobilisointia. Liikkuvuusharjoittelun tarkoituksena on lisätä sekä passiivista että aktiivista liikkuvuutta. Hyvä notkeus on tärkeää toimintakyvyn ja suorituskyvyn kannalta. Tämä tunti sopii kaikille. Venyttely ja tehokas lihasten palautumiselle ja tehostaa lihasten verenkiertoa.

Kevään aikana toiminnassamme tulevat olemaan Ajan henki -keskustelutaloukset sekä luennot erilaisista aiheista. Keskustelutalouksien alustajina tullaan näkemään asiantuntijoita, taitelijoita sekä muita julkisuuden henkilöitä keskustelemassa ajankohtaisista ja mielenkiintoisista asioista. Lisäksi tarjonnassamme keväällä jatkuu Marjatta Jaben vetämä etuvieraiden keskusteluryhmä.

Salisamme on kaikki tarvittavat välineet ja joogamatot. Ota mukaan juomapullo.

### 2023KLW16 Terve selkä, terve vatsa. Toiminnallinen selkä- ja vatsatreeni (helppo/ keskiras)

13.1.-31.3.2023 Pe 10.30-11.30  
5 kerran korthi 40 €, 10 kerran korthi 75 €, Kertamaksu 10 €, Kausimaksu 60 €

Wera Malmivaara  
Kuin selkä- ja vatsalihakset ovat vahvoja ja joustavia sekä toimivat tasapainossa toistensa kanssa, on helpompi säilyttää oikea ryhti. Tämä tunti koostuu liikkuvuusharjoituksista, terapeuttisista liikehallinnasta ja toiminnallisista vahvistavista harjoituksista. Tämä harjoitus rakentaa kuntoa ja tulee auttamaan arjen askareissa. Tunnilla tehdään myös venyttelyliikkeitä.

### 2023KLW17 Kevytjumppa (kevyt)

13.1.-31.3.2023 Pe 11.45-12.45  
5 kerran korthi 40 €, 10 kerran korthi 75 €, Kertamaksu 10 €, Kausimaksu 60 €

Wera Malmivaara  
Kevytjumppa soveltuu kaikille, mutta on pääsääntöisesti ikäntyneille tarkoitettua liikuntaa. Tunnilla otetaan huomioon liikkujan toimintakyky, harjoittelijoiden erityisvaatet ja ohjelma vastaa heidän toimintakykäänsä. Tällä tunnilla parannetaan fyysistä kuntoa. Ohjelma on monipuolinen lihaskunnon, tasapainon ja liikkuvuuden harjoittamiseen. Myös mieli virkistyy tunnilla. Tätä tuntia tehdään seisten, jossa tehdään monipuolisesti liikkeitä koko kehollä hellästi ja avaavasti. Salistamme löytyy kaikki tarvitsemasi välineet. Ota mukaan juomapullo, joustavat vaatteet ja lenkkarit tai tossut.

### 2023KLW18 Pilates (helppo/ keskiras)

13.1.-31.3.2023 Pe 13.00-14.00  
5 kerran korthi 40 €, 10 kerran korthi 75 €, Kertamaksu 10 €, Kausimaksu 60 €

Wera Malmivaara  
Pilates soveltuu kaikille. Harjoitteen avulla vahvistetaan kehon syviä lihaksia, lisätään lihasten ja nivelten liikkuvuutta ja vahvistetaan ryhtiä. Pilates-menetelmä on saksalais-amerikkalaisen Joseph Pilatesin 1900-luvun alussa kehittämä kehonhallintateknikka, joka vahvistaa keskivartalon syviä lihaksia ja syventää hengitystä.

Salissa on kaikki tarvittavat välineet ja joogamatot. Tarvitset mukaasi joustavat vaatteet ja juomapullon.

### 2023KLW18 Kehonhuolto (kevyt)

11.1.-29.3.2023 Ke 10.30-11.15  
5 kerran korthi 40 €, 10 kerran korthi 75 €, Kertamaksu 10 €, Kausimaksu 65 €

Wera Malmivaara  
Kokonaisvaltainen lihasten hyvinvointia lisäävä tunti, jolla tehdään monipuolisesti liikkuvuutta lisääviä ja kehoa avaavia liikkeitä sekä harjoitetaan kehonhallintaa. Alussa on kevyt ja dynaaminen alkulämmittely. Vahvistamme kehon syviä tukilihaksia, temme tasapainoharjoituksia sekä rentoutamme kehoa. Tunnilla voidaan käyttää myös välineitä. Salitamme löytyy jumppa-alustat ja muut tarvittavat välineet.

Vaatetuksena joustavat, liikuntaan sopiva asu, sisätossut tai sisälennkarit ja juomapullo.

### 2023KLW2 Reisi-vatsa- ja pakaramuokkaus (tehokas)

9.1.-27.3.2023 Ma 10.30-11.30  
5 kerran korthi 40 €, 10 kerran korthi 75 €, Kausimaksu 60 €

Wera Malmivaara  
Tämä tunti on tehotunti reisille, pakarille ja vatsalle. Liikkeitä tehdään seisten, sekä lattiatasossa oman kehon painolla tai vastusta lisäten irtipainoilla tai kuminauhalla. Alussa on lyhyt alkulämmittely ja sen jälkeen monipuolinen treeni alavartalolle. Tunnin lopussa palaututaan venytellen. Salitamme löytyy jumppa-alustat ja muut tarvittavat välineet. Vaatetuksena joustava, liikuntaan sopiva asu, sisätossut tai sisälennkarit ja mukaan juomapullo.

### 2023KLW3 Kehonhuolto (kevyt)

9.1.-27.3.2023 Ma 11.45-12.30  
5 kerran korthi 40 €, 10 kerran korthi 75 €, Kertamaksu 10 €, Kausimaksu 60 €

Wera Malmivaara  
Kokonaisvaltainen lihasten hyvinvointia lisäävä tunti, jolla tehdään monipuolisesti liikkuvuutta lisääviä ja kehoa avaavia liikkeitä sekä harjoitetaan kehonhallintaa. Alussa on kevyt ja dynaaminen alkulämmittely. Vahvistamme kehon syviä tukilihaksia, temme tasapainoharjoituksia sekä rentoutamme kehoa. Tunnilla voidaan käyttää myös välineitä. Salitamme löytyy jumppa-alustat ja muut tarvittavat välineet. Vaatetuksena joustavat, liikuntaan sopiva asu, sisätossut tai sisälennkarit ja juomapullo.

### 2023KLW4 Seniorijumppa/ tuolijumppa (kevyt)

10.1.-28.3.2023 Ti 10.30-11.15  
5 kerran korthi 40 €, 10 kerran korthi 75 €, Kertamaksu 10 €, Kausimaksu 55 €

Wera Malmivaara  
Senioreille suunnattu kevytjumppa on sisällöltään helppo, rauhallinen, kevyt sekä monipuolinen. Tunti soveltuu hyvin liikuntaa alotteleville. Tunti pitää sisällään venyttelyä, lihaskuntaa vahvistavia liikkeitä sekä pilatesliikkeitä. Välillä hydynnetään välineitä ja tuoleja. Tunnilla ei tehdä liikkeitä lattiatasolla. Vaatetuksena joustava, liikuntaan sopiva asu, sisätossut tai lenkkarit ja mukaan juomapullo. Salisamme on kaikki tarvittavat välineet.

### 2023KLW5 Vesiliikunta/ aquafitness (tammikuu)

10.-31.1.2023 Ti 13.00-14.00  
Kurssimaksu 20 €  
Wera Malmivaara

Vesijumppa on tehokas ja virkistävä, nivelistävä liikuntalaji. Kaikille sopiva vesijumppa on turvallinen tapa harrastaa liikuntaa. Veden vastuksen avulla treenistä saa tehokkaan, mutta veden keuhkokuuden ansiosta harjoittelu ei kuormita niveliä ja nosteen ansiosta oma keho tuntuu vedessä kevyeltä. Vedessä käytämme myös välineitä, kuten lötköpötköjä. Mukaan uimallakki! Asiakas maksaa lisäksi hotellin maksun. Vaihtoehtoina esim. 7 €/krt tai 35 €/kk.

### 2023KLW5 Vesiliikunta/ aquafitness (helmikuu)

7.-21.2.2023 Ti 13.00-14.00  
Kurssimaksu 15 €

Wera Malmivaara  
Vesijumppa on tehokas ja virkistävä, nivelistävä liikuntalaji. Kaikille sopiva vesijumppa on turvallinen tapa harrastaa liikuntaa. Veden vastuksen avulla treenistä saa tehokkaan, mutta veden keuhkokuuden ansiosta harjoittelu ei kuormita niveliä ja nosteen ansiosta oma keho tuntuu vedessä kevyeltä. Vedessä käytämme myös välineitä, kuten lötköpötköjä. Mukaan uimallakki! Asiakas maksaa lisäksi hotellin maksun. Vaihtoehtoina esim. 7 €/krt tai 35 €/kk.

### 2023KLW5 Vesiliikunta/ aquafitness (maaliskuu)

7.-28.3.2023 Ti 13.00-14.00  
Kurssimaksu 20 €

Wera Malmivaara  
Vesijumppa on tehokas ja virkistävä, nivelistävä liikuntalaji. Kaikille sopiva vesijumppa on turvallinen tapa harrastaa liikuntaa. Veden vastuksen avulla treenistä saa tehokkaan, mutta veden keuhkokuuden ansiosta harjoittelu ei kuormita niveliä ja nosteen ansiosta oma keho tuntuu vedessä kevyeltä. Vedessä käytämme myös välineitä, kuten lötköpötköjä. Mukaan uimallakki! Asiakas maksaa lisäksi hotellin maksun. Vaihtoehtoina esim. 7 €/krt tai 35 €/kk.

### 2023KLW6 Kuntojumppa

10.1.-28.3.2023 Ti 15.45-16.45  
5 kerran korthi 40 €, 10 kerran korthi 75 €, Kertamaksu 10 €, Kausimaksu 55 €

Wera Malmivaara  
Tämä tunti sopii kaikille. Tunnilla syke nousee maltillisesti ja kehitetään lihaskuntaa. Tunnilla kohotetaan peruskuntoa eli peruskestävyyttä. Kun peruskunto on hyvä, jaksaa myös tehdä arjen askareita helpommin. Tunti sopii jo kokeneemmille harrastajille ja niille, jotka haluavat aloittaa liikunnan. Tunti koostuu reippaasta alkulämmittelystä. Jonka jälkeen tehdään lihaskuntoliikkeitä seisten ja maton päällä käyttäen myös vapaata painoja ja kehonpainoa. Lopuksi lyhyt loppuverryttely ja venyttely. Mukaan tarvitset joustavat liikuntavaatteet, sisäliikuntakengät ja juomapullon.

### 2023KLW8 Vesiliikunta/ aquafitness (tammikuu)

11.-25.1.2023 Ke 13.00-14.00  
Kurssimaksu 15 €

Wera Malmivaara  
Vesijumppa on tehokas ja virkistävä, nivelistävä liikuntalaji. Kaikille sopiva vesijumppa on turvallinen tapa harrastaa liikuntaa. Veden vastuksen avulla treenistä saa tehokkaan, mutta veden keuhkokuuden ansiosta harjoittelu ei kuormita niveliä ja nosteen ansiosta oma keho tuntuu vedessä kevyeltä. Vedessä käytämme myös välineitä, kuten lötköpötköjä. Mukaan uimallakki! Asiakas maksaa lisäksi hotellin maksun. Vaihtoehtoina esim. 7 €/krt tai 35 €/kk.

### 2023KLW8 Vesiliikunta/ aquafitness (helmikuu)

1.-22.2.2023 Ke 13.00-14.00  
Kurssimaksu 20 €

Wera Malmivaara  
Vesijumppa on tehokas ja virkistävä, nivelistävä liikuntalaji. Kaikille sopiva vesijumppa on turvallinen tapa harrastaa liikuntaa. Veden vastuksen avulla treenistä saa tehokkaan, mutta veden keuhkokuuden ansiosta harjoittelu ei



kuormita niveliä ja nosteen ansiosta oma keho tuntuu vedessä kevyeltä. Vedessä käytämme myös välineitä, kuten lötköpötköjä. Mukaan uimallakki! Asiakas maksaa lisäksi hotellin maksun. Vaihtoehtoina esim. 7 €/krt tai 35 €/kk.

**2023KLW8 Vesiliikunta/aquafitness (maaliskuu)**

1.-29.3.2023 Ke 13.00-14.00  
Kurssimaksu 25 €  
Wera Malmivaara

Vesijumppa on tehokas ja virkistävä, nivelistävälinen liikuntalaji. Kaikille sopiva vesijumppa on turvallinen tapa harrastaa liikuntaa. Veden vastuksen avulla treenistä saa tehokkaan, mutta veden keuhkokuivumisen ansiosta harjoittelu ei kuormita niveliä ja nosteen ansiosta oma keho tuntuu vedessä kevyeltä. Vedessä käytämme myös välineitä, kuten lötköpötköjä. Mukaan uimallakki! Asiakas maksaa lisäksi hotellin maksun. Vaihtoehtoina esim. 7 €/krt tai 35 €/kk.

**2023KLW9 Tabata/koko kehon treeni (tehokas)**

11.1.-29.3.2023 Ke 15.30-16.30  
5 kerran korthi 40 €, 10 kerran korthi 75 €, Kertamaksu 10 €, Kausimaksu 65 €

Wera Malmivaara  
Tabata on HIIT-treenimuoto (high intensity interval training) se on tehokas tapa polttaa rasvaa, kohottaa lihaskuntoa, lisää kestävyttä ja kiihdyttää aineenvaihduntaa. Tunti sopii jo vähän enemmän liikkunneille ja tuntia voi soveltaa kevyemmäksi liikunnan aloittaneille. Yhdessä tabatassa on 8 intervallia, joista se kestää 20 minuuttia. Tabata treeni jo 1 kertaa viikossa riittää kohtamaan kuntoa. alkuperäisessä tabata-treenissä on 8 intervallia, joissa vuorotellaan 20 sekunnin intensiivistä harjoittelua ja 10 sekunnin lepoa neljän minuutin ajan. Liikkeet kuormittavat kehoa monipuolisesti ja nostaa sykettä. Saliitamme löytyy kaikki tarvittavat välineet ja matot. Tarvitset mukaan juomapullon, joustavat vaatteet ja sisäpelikengät tai tossut.

**2023KOM1 Etuviisaat kevät 2023**

6.2.-27.3.2023 Ma 14.30-16.00  
Kurssimaksu 6 €  
Marjatta Jabe

**2023KRJ1 Bonjour! -kurssi**

9.1.-27.3.2023 Ma 17.45-19.00  
Kurssimaksu 100 €, Kurssimaksu kannatusyhdistyksen jäsenille 90 €  
Jorge Segura Lopez  
Tervetuloa oppimaan ranskaa aivan alusta. Kurssilla tutustutaan ranskan kielen perusteisiin, arkielämän tilanteisiin ja ranskan kulttuuriin.

**2023KRJ2 Ranskan kielen keskustelu ja kielioppi**

11.1.-29.3.2023 Ke 16.00-17.15  
Kurssimaksu 100 €, Kurssimaksu kannatusyhdistyksen jäsenille 90 €  
Jorge Segura Lopez  
Tervetuloa syventämään ranskan perusteita. Osallistuja on jo suorittanut ranskan alkeet ja jatkokursseja. Kurssin tarkoituksena on paitsi kerata ja aktivoida aiemmillä kursseilla opittua, myös täydentää sanastoa ja rohkaista keskustelua.

**2023KTA1 Lyijykynäpiirustuksen kurssi aikuisille**

18.1.-8.3.2023 Ke 11.00-13.00



**Tarjontamme lisääntyy koko ajan. Tulevaisuudessa sinun on kauttamme mahdollista suorittaa opintoja avoimissa yliopistoissa sekä tulet saamaan näihin opintoihin tukea ja ohjausta. Verkkosivuiltamme tulemme kuvaamaan tätä tarjontaa myöhemmin. Sieltä tulevat löytymään myös Ajan henki -keskustelutalouksien ja luentojen ajankohdat, aiheet ja luennoitsijat.**

Kurssimaksu 96 €, Kurssimaksu kannatusyhdistyksen jäsenille 86 €  
Anniina Kuula

Kurssilla perehdytään lyijykynäpiirustuksen tekniikoihin ja välineisiin. Kurssilla harjoitellaan luonnostelua, perspektiivin kuvaamista, erilaisia luontoaiheita, ihmisen ja eläimen yksityiskohtaista piirtämistä, sommittelutaitoa sekä varjostuksien tekemistä. Kurssi sisältää opettajan valitsemissa aiheita sekä yhden omavalintaisen työn.

Sisältö:  
1. Tutustuminen tekniikkaan, materiaaleihin ja työvälineisiin.  
2. Perspektiivi.  
3. Puut, kivet, pilvet ja muut maisemissa esiintyvät aiheet.  
4. Maisemapiirros. Perspektiivi ja yksityiskohdat. Valo ja varjo.  
5. Ihmisen kasvot. Eri ikäiset ihmis-kasvot, ilmeet. Edestä ja sivuprofiili.  
6. Eläminen eri asennoissa. Paljon nopeita luonnoksia. Silmän ja käden yhteistyö. Piirustus ihmisestä valitussa asennossa.  
7. Eläinaihe. Pinnan muodot. Kova/pehmeä.  
8. Omavalintainen työ. Jos ei omaa aihetta, kartano ja puutarha. Keskustelua kehityksestä.

**2023KTA2 Lapsi (6-12 v.) ja aikuinen yhdessä**

7.2.-14.3.2023 Ti 16.30-18.00  
Kurssimaksu 54 €, Kurssimaksu kannatusyhdistyksen jäsenille 49 €  
Anniina Kuula

Kuvataideryhmän tarkoituksena on tarjota lapselle ja vanhemmalle yhteinen luova hetki, jossa työskennellään yhteistä tavoitetta kohti ja yhdessä oppien. Kurssi pitää sisällään erilaisia materiaaleihin, välineisiin ja tekniikoihin tutustumista sekä yhdessä tekemisen ja kokemisen iloa. Kurssi sisältää myös taidehistorian perusteita sekä eri kulttuurien taitteeseen tutustumista.

Kurssin sisältö:  
1. Luolamaalaus. Tutustutaan varhaisimpiin taidemuotoihin ja luolamaalauksen kuviin. Piirretään oljypastelliliidulla luolamaalauksista tuttuja kuvia paperille. Maalataan kalliiseinämän värinen tausta. Painetaan oman käden kuvia työhön. Materiaalit: A3-paperi (steiner/akvarelli), nestemäinen peiteväri.  
2. Pistemaalauksen. Tutustutaan pistemaalaukseen ja Australian aboriginaalien taitteeseen. Toteutetaan "uniaika" aiheinen työ pistemaalauksella. Materiaalit: A3-paperi (Steiner/akvarelli), nestemäinen peiteväri.  
3. Öinen kaupunki. Tutustutaan kollaasitekniikkaan ja sekatekniikkaan.

Paperileike/piirustus. Sommitteluharjoitus. Edessä/takana. Tasapainoinen sommitelma. Suunnitellaan paperileikeistä erikokoisia ja muotoisia rakennuksia kaupungiksi. Yksityskohdat tussella. Tähtitaisvas peiteväreillä roisketekniikalla. Materiaalit: A3 musta kartonki, paperileike, peiteväri, tussit.  
4. Merenalainen maailma. Tutustutaan väriympyrään. Pohjustetaan paperi silkkipaperinpalloilla ja liimavedellä. Veteen kylmät värit. Annetaan phjustuksen kuivua ja sillä välin piirretään puuväreillä erilliselle paperille erilaisia meren asukkaita. Kaloja, simpukoita, meduusoja jne. Meren asukaisiin lämpimiä värejä. Leikataan meren asukkaat irti ja liimataan pohjapaperille. Rajataan meren asukkaat tussella. Materiaalit: A3-paperi (Steiner/akvarelli), silkkipaperi, liimavesi, puuvärit, tussit.  
5. Muotokuva. Tutustutaan keskeisiin muotokuvamaalareihin ja kuuluisimpiin muotokuviiin. Piirretään muotokuva. Lapsi piirtää muotokuvan toisen puoleen ja aikuinen toisen puolen. Materiaalit: A3-paperi, kuivapastelliliidut.  
6. Lankamaalaus. Tutustutaan abstraktiin taitteeseen. Tuustaan maalaus lankamaalauksena, vaihteleva abstrakti pinta. Kun pohjustus kuivuu, maalataan erilliselle paperille tyyllitelyllä. Liimataan lisko lankamaalauksen päälle. Materiaalit: A3-paperi (Steiner/akvarelli), nestemäinen peiteväri, villalanka.

**2023KTA3 Vauvojen ja taaperoiden värikylypyryhmä**

15.3.-5.4.2023 Ke 11.00-12.00  
Kurssimaksu 24 €, Kurssimaksu kannatusyhdistyksen jäsenille 22 €  
Anniina Kuula

Vauvojen värikylypyry suunnattua kuvataiteellista toimintaa. Värikylyssä vauvat pääsevät tekemään moniaistisen tutkimusmatkan materiaalien, muotojen, värien ja valojen maailman. Vauva saa rikastuttaa kokemusmaailmaansa katsellen, kuunnellen, tunnustellen, työskentelemällä ja ihailemalla. Jokaisella tapaamiskerralla on oma teemansa, johon tutustumme yhdessä ihmetellen ja havainnostamme iloittelemalla. Vauva osallistuu värikylypyryssä vanhempansa kanssa, jolloin yhteinen taidetunneki myös vahvistaa lapsen ja vanhemman välistä vuoroitusta. Värikylypyryjen tavoitteena on alämyksellisyys, kiireetön yhdessä tekeminen ilo. Sisältö:  
1. Keltainen ja oranssi.  
2. Sininen, punainen ja lila.

- 3. Vihreä ja ruskea.
- 4. Musta ja valkoinen.

**2023KTA4 Akryylimaalauksen kurssi aikuisille**

2.-30.3.2023 To 11.00-13.00  
Kurssimaksu 60 €, Kurssimaksu kannatusyhdistyksen jäsenille 54 €  
Anniina Kuula

Kurssilla perehdytään akryylimaalauksen tekniikoihin ja välineisiin. Kurssilla tutustutaan akryylimaalauksen tekniikoihin ja välineisiin. Kurssilla harjoitellaan myös luonnostelua, perspektiivin kuvaamista, sommittelua, erilaisten pintojen luomista sekä valon ja varjon kuvaamista. Kurssilla tehdään opettajan valitsemissa harjoituksissa sekä omavalintainen työ. Sisältö:  
1. Tutustuminen tekniikkaan, materiaaleihin ja työvälineisiin. Oman kuva-aiheen valinta.  
2. Maalauksen ensimmäiset kerrokset.  
3. Jatketaan maalausta.  
4. Maalauksen työstäminen loppuun.  
5. Maalauksen pinnan käsittely. Tutustuminen nopeisiin abstrakteihin erikoistekniikoihin esim. pouring.

**2023KTJ1 Argentiinalainen tango (pareilla)**

9.1.-27.3.2023 Ma 17.45-18.45  
5 kerran korthi 40 €, 10 kerran korthi 75 €, Kertamaksu 10 €, Kausimaksu 60 €

Jorge Segura Lopez  
Tule parisi kanssa oppimaan argentiinalaisen tangon alkeet Sofia-opistoon. Kurssilla opitaan helppoja kuvioita mitä voit käyttää heti tanssilavoilla.

**2023KTJ2 Rock n roll (kävelyrock, ei akrobaattinen) (pareilla)**

9.1.-27.3.2023 Ma 19.00-20.00  
5 kerran korthi 40 €, 10 kerran korthi 75 €, Kertamaksu 10 €, Kausimaksu 60 €

Jorge Segura Lopez  
Tule parisi kanssa oppimaan rock'n rollin alkeet Sofia-opistoon. Kurssilla opitaan helppoja kuvioita mitä voit käyttää heti tanssilavoilla.

**2023KTM1 Älypuhelin tutuksi (Android)**

27.2.-10.3.2023 Ma 10.00-12.30, Ke 11.30-13.45, Pe 10.00-12.30  
Kurssimaksu 114 €, Kurssimaksu kannatusyhdistyksen jäsenille 103 €  
Markku Lybeck

Opi käyttämään älypuhelin. Soittaminen, yhteystiedot, valokuvaus, navigaattori, WhatsApp, Yle Areena. Oma puhelin mukaan, esim. Samsung tai Huawei.

**2023KTM2 Älypuhelin tutuksi (Iphone)**

2.-9.3.2023 Ti 10.00-13.15, To 10.00-13.15  
Kurssimaksu 91 €, Kurssimaksu kannatusyhdistyksen jäsenille 82 €  
Markku Lybeck

Opi käyttämään älypuhelin. Soittaminen, yhteystiedot, valokuvaus, navigaattori, WhatsApp, Yle Areena. Oma Iphone (Apple) puhelin mukaan.

**2023KTM3 WhatsApp viestintä**

27.2.-10.3.2023 Ma 15.30-17.45, Pe 15.30-17.45  
Kurssimaksu 72 €, Kurssimaksu kannatusyhdistyksen jäsenille 65 €  
Markku Lybeck

WhatsApp on suosittu ja tärkeä viestintäsovellus, jolla lähetät maksuttomasti tekstiviestit, valokuvat, soivat ääni- ja kuvapuhelut. Kurssilla sovelletaan asennetaan ja harjoitellaan sen keskeiset toiminnot. Oma älypuhelin mukaan, merkillä ei ole väliä.

**2023KTM4 Sähköiset palvelut**

2.-9.3.2023 To 15.30-17.45  
Kurssimaksu 36 €, Kurssimaksu kannatusyhdistyksen jäsenille 32 €  
Markku Lybeck

Itsenäinen asiointi on tärkeässä roolissa nyky-yhteiskunnassa ja erityisesti ulkomailla asuttaessa. Miten asioit netissä turvallisesti (kanta, verottaja, kela jne.), luotettavan nettisivun tunnusmerkit, tunnistautumisen palveluihin, rekisteröityminen kiinnostavimpiin palveluihin, verkkokaupat (lentolippujen, hotellien tms. varaaminen). Monipuolinen kurssi tärkeiden asioiden oppimiseen. Oma laite (puhelin, läppäri, tai tablet mukaan)

**2023KTM5 Tietotekniikan yksilöopetus**

27.2.-10.3.2023 Ma 13.30-15.00, Ti 13.30-15.00, Ke 13.30-15.00, To 13.30-15.00, Pe 13.30-15.00  
Markku Lybeck

Yksilöopetuksessa saat apua omiin tietotekniisiin asioihin; eikä puhelimen tai läppärin ohjelmien käyttö onnistu, onko tietokone hidas, mistä löytää ilmainen tekstinkäsittelyohjelma ja aloittaa menojen / tulojen seuranta, miten hankkia sähköposti-osoite, miten käytät sähköisiä palveluja; kela, kanta, verottaja jne. Yksilöopetusta saatavana kaksi oppituntia kerrallaan. Varaa se määrä tunteja, jonka tarvitset. Yksilöopetus on joustava tapa oppia. Ilmoittaudu opistolle ja mainitse lyhyesti aihealue. Yhdessä aikaa tarjolla. Hintaa sovitaan erikseen.

**2023KVEA1 A2, Buenas Migas 2 verkkokurssi**

9.1.-27.3.2023 Ma 16.00-17.30  
Kurssimaksu 120 €, Kurssimaksu kannatusyhdistyksen jäsenille 108 €  
Opettaja Anna-Maija Koskela Oliva  
Kommunikaatiopainotteinen ja käytännönläheinen jatkokurssi. Oppikirja: Buenas Migas 2 kpl 3  
Kurssin järjestää Sofia-opisto, joka tarjoaa Espanjan aurinkorannikolla kansalaisopistotyypistä toimintaa.

**2023KVEA2 A2/B1, Buenas Migas 3 verkkokurssi**

11.1.-29.3.2023 Ke 16.00-17.30  
Kurssimaksu 120 €, Kurssimaksu kannatusyhdistyksen jäsenille 108 €  
Opettaja Anna-Maija Koskela Oliva  
Käytännönläheinen ja puhumaan innostava jatkokurssi. Oppikirja: Buenas Migas 3 kpl 4  
Kurssin järjestää Sofia-opisto, joka tarjoaa Espanjan aurinkorannikolla kansalaisopistotyypistä toimintaa.

**2022KEA1 0-taso, espanjan kielen alkeet**

10.1.-28.3.2023 Ti 9.45-11.15  
Kurssimaksu 110 €, Kurssimaksu kannatusyhdistyksen jäsenille 99 €  
Opettaja Anna-Maija Koskela Oliva  
Kurssi on tarkoitettu aloittelijoille tai jo hieman alkeita opiskelleille. Opimme sanastoa, puheenymmärtämistä, fraaseja ja kielioppia monipuolisten harjoitusten avulla.

**2023KZM1 Zumba**

11.1.-29.3.2023 Ke 18.30-19.30, To 19.00-20.00  
Kausimaksu 144 €, 10 kerran korthi 75 €, 5 kerran korthi 40 €, kertamaksu 10 €  
Maria Väkiparta  
Zumba- konseptitunti perustuu aerobiseen tanssiliikenteeseen. Tunnilla soi latinalaismusiikki ja tunnin tempo vaihtelee. Tunnilla saat taustatunni virtaamaan kuin huomaa- mattasi kun musiikki vie mennessään! Tunti sopii peruskuntoiselle.