

Helsinki

Helsingin  
työväenopisto

# Opinto-opas

Yli 2 300  
inspiroivaa  
kurssia ja  
luentoa

Syksy 2024

# Opetuskausi ja loma-ajat

## Syyslukukausi 2.9.–5.12.2024

- Syysloma 14.–20.10.2024 (vko 42) – ei opetusta.

## Asiakaspalvelu

### Avoinna

ma–to klo 10–16, pe suljettu

Asiakaspalvelu puh. 09 310 88610

Sähköposti: [tyovaenopisto@edu.hel.fi](mailto:tyovaenopisto@edu.hel.fi)

Palaute: [hel.fi/tyovaenopisto](https://hel.fi/tyovaenopisto) > Anna palautetta

### Palvelupisteet

- **Malmitalo** – Ala-Malmin tori 1 B
- **Maunula-talo** – Metsäpurontie 4, 3. krs
- **Opistotalo** – Helsinginkatu 26, 2. krs
- **Stoa** – Turunlinnantie 1

Yhteystiedot ja opetuspaikat oppaan lopussa. Opetushenkilöstön yhteystiedot ovat jokaisen ainealan alussa.

Seuraa meitä somessa

 Helsingin työväenopisto

 [helsingintyovaenopisto](https://www.instagram.com/helsingintyovaenopisto)

 Helsingin työväenopisto

#opistohommia

# Leikki tekee hyvää aikuisellekin



Löydät leikkiteemaiset kurssimme QR-koodin kautta ja Ilmonetistä hakusanalla *leikki*.

Helsingin työväenopiston tämän lukuvuoden teema on leikki. Leikkiin kuuluvat mielikuvituksen käyttö, innostuminen, heittäytyminen ja yhdessä tekeminen. Tätä kaikkea haluamme tarjota kursseillamme. Leikki-teemaa näkyy hyvin monella tavalla eri aineissamme. Meillä voi rakentaa leikkikaluja, pelata shakkia, opetella jongleerausta, leipoa Tylypahkan reseptien mukaan ja paljon muuta. Löydät leikki-teemaiset kurssimme suoraan sivun alalaidassa olevan QR-koodin kautta ja Ilmonetistä hakusanalla *leikki*.

Leikkisyyden rinnalla haluan muistuttaa siitä, että yhä useammasta työväenopiston kurssista voi saada opintopisteitä omaan sähköiseen opintorekisteriin. Näin opistossa opittu tulee näkyväksi ja tätä voi hyödyntää myöhemmin muissa opinnoissa tai työnhaussa.

Työväenopistossa voi siis opiskella niin omaksi ilokseen kuin hyvin tavoitteellisestikin. Sinä päätät mitä haluat oppia ja mihin oppiasi hyödynnät. Tervetuloa oppimaan yhdessä!

**Ville Ylikahri**

Helsingin työväenopiston rehtori

# Opintoneuvonta

Tarvitsetko apua kurssien valinnassa? Mietitkö sopivaa kurssitasoa? Opintoneuvojat auttavat sinua kurssivalinnoissa ja kaikissa opintoihin liittyvissä kysymyksissä ennen ilmoittautumista sekä opetuskaudella.

Yhteystiedot löydät oppaasta kunkin ainealan alusta sekä netistä [hel.fi/tyovaenopisto/opintoneuvonta](https://hel.fi/tyovaenopisto/opintoneuvonta).

Tietoa kurssien aikatauluista, hinnoista ja kurssipaikoista saat myös [ilmonet.fi](https://ilmonet.fi)-palvelusta ja asiakaspalvelusta.

## This is Työväenopisto

Työväenopisto is an adult education center of the city of Helsinki that organizes evening, daytime and weekend courses for adults. We have a variety of courses with plenty of dates and times to choose from. There are also free lectures on various topics and different events.

Our subjects are: languages, cooking, arts, crafts, music, dance, sports, theatre, literature, social sciences, ICT, media, navigation, health and wellbeing. All courses can be found at [ilmonet.fi/#en](https://ilmonet.fi/#en).

The language of instruction is always mentioned in course descriptions. It can be Finnish, simple Finnish or a foreign language. Courses taught in foreign languages can be found at [ilmonet.fi](https://ilmonet.fi) > Advanced search > Teaching language.

Courses are held in different locations around the city. Enrolment is continuous during our teaching terms. More information about enrolment and discounts can be found at [ilmonet.fi](https://ilmonet.fi) and from our customer service, see page 6–7.

# Sisällysluettelo

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| Opintoneuvonta, This is Työväenopisto      | 4   |
| Käytännön asioita                          | 6   |
| Ota opintopisteet talteen!                 | 8   |
| Avoin ja joustava opiskelu                 | 9   |
| <br>                                       |     |
| Tapahtumat                                 | 12  |
| Yleisluennot                               | 17  |
| Ihminen, yhteiskunta ja kulttuuri          | 38  |
| Kielet                                     | 44  |
| Suomi toisena kielenä (S2)                 | 76  |
| Kirjallisuus, teatteri ja äidinkieli       | 83  |
| Kotitalous                                 | 91  |
| Kuvataide                                  | 106 |
| Käsityö                                    | 118 |
| Liikunta ja tanssi, hyvinvointi ja terveys | 142 |
| Luonto, ympäristö ja merenkulku            | 152 |
| Media                                      | 155 |
| Musiikki                                   | 166 |
| Tietotekniikka                             | 176 |
| Kursseja erityisryhmille                   | 186 |
| Kursseja senioreille                       | 188 |
| <br>                                       |     |
| Yhteystiedot                               | 206 |
| Toimipisteet                               | 207 |
| Opetuspaikat                               | 208 |
| Ilmoittautuminen                           | 211 |

# Käytännön asioita

Työväenopiston opetus on tarkoitettu kaikille, pääsääntöisesti 16 vuotta täyttäneille, asuinpaikasta ja koulutustaustasta riippumatta. Perhekurssseille aikuinen ja lapsi tai nuori osallistuvat yhdessä. Alle 18-vuotiaat tarvitsevat huoltajan suostumuksen osallistumiseen.

Kaikista kursseista, luennoista ja tapahtumista saat lisätietoa [ilmonet.fi](http://ilmonet.fi)-palvelusta. Voit myös ilmoittautua kursseille palvelun kautta.

## Ilmoittautuminen on sitova

Ilmoittautuessaan opiskelija sitoutuu siihen, että kurssi voidaan muuttaa lähiopetuksesta etäopetukseksi.

Tutustu maksu- ja perumisehtoihin ennen ilmoittautumista [hel.fi/tyovaen-opisto](http://hel.fi/tyovaen-opisto) > Palvelut ja ohjeet.

## Kurssipaikan peruminen

Kurssipaikan voi perua [ilmonet.fi](http://ilmonet.fi)-palvelussa, puh. 09 310 88610, sähköpostitse [tyovaenopisto@edu.hel.fi](mailto:tyovaenopisto@edu.hel.fi) tai asioimalla palvelupisteessä.

[Ilmonet.fi](http://ilmonet.fi):n kautta voi perua kurssipaikan, mikäli kurssin alkuun on vähintään seitsemän päivää.

Jos kurssipaikka perutaan alle seitsemän päivää ennen kurssin alkua, opisto perii puolet kurssimaksusta, kuitenkin vähintään 14 euroa.

Jos kurssipaikkaa ei peruta tai peruminen tapahtuu kurssin alkamispäivänä tai sen jälkeen kurssimaksu peritään kokonaan.

## Kurssimaksun maksaminen

Noin viikko ennen kurssin alkamista saat sähköpostiisi suoramaksulinkin, jonka avulla voit maksaa kurssimaksun verkkomaksupalvelun kautta.

## Alennukset kurssimaksusta

Kurssimaksu puoleen (1/2) hintaan myönnetään niille, jotka kurssille ilmoittautuessaan

- ovat työttömiä työnhakijoita
- ovat varus- tai siviilipalvelusmiehiä
- saavat äitiys-, isyys- ja vanhempainrahaa tai kotihoidon tukea
- joilla on voimassa oleva toimeentulotukipäätös
- ovat opiskelijoita, joilla on voimassa oleva opiskelijakortti tai oppilaitoksen todistus opiskelusta
- Kelan maksamaa kansan- tai takuu-eläkettä saavat henkilöt

Alin maksu on aina vähintään 14 euroa. Alennus myönnetään vain normaalihintaisista kursseista eikä koske valmiiksi alennettuja kurssimaksuja. Alennus ei koske moniste- tai materiaalimaksuja.

## Opintosetelialennus

Opetushallituksen myöntämällä opintoseteliavustuksella opisto tukee työttömien ja eläkkeellä olevien opiskelua.

Opintosetelialennuksen saajalle kurssin hinta on 14 € materiaalimaksuineen. Opiskelija voi hakea opintosetelialennusta haluamalleen kurssille. Kurssille, jolle alennusta haetaan, ilmoittaudutaan normaalisti ja sitä koskevat normaalit peruutusehdot.

Opintosetelialennus haetaan kurssille ilmoittautumisen jälkeen opiston asiakaspalvelussa 19.8.2024 alkaen. Alennus on haettava ennen kurssin laskun maksamista. Oikeus alennukseen pitää todistaa näyttämällä henkilökortti, TE-palvelujen todistus tai eläkekortti palvelupisteessä.

Opiskelija voi saada yhden opintosetelialennuksen/lukuvuosi. Opintosetelialennuksia on rajallinen määrä ja niitä myönnetään niin kauan kuin niitä riittää. Syyslukukaudella opintosetelialennuksia on jaettavissa 110 kappaletta.

Lue lisää alennuksista, maksuista, perumisista ym. kurssiehdoista [hel.fi/tyovaenopisto](http://hel.fi/tyovaenopisto).

## Vakuutukset

Työväenopistolla ei ole vakuutusta opiskelijoiden tapaturmien varalle. Jokainen opiskelee opiston ryhmissä oman vakuutuksensa varassa.

## Opetustilanteen taltiointi

Opetustilanteen taltioiminen ja välittäminen internetiin ilman kaikkien osapuolien suostumusta on kielletty.

## Ilmonet.fi

Tähän opinto-oppaaseen on koottu syksyn luennot, tapahtumat sekä kurssit. Kurkseista on oppaassa perustiedot: nimi, tunnus, kokoontumisajat sekä opetuspaikka.

Ilmonet.fi-palvelusta näet kurssi-kohtaisesti kurssin kuvauksen ja tavoitteet, vaadittavat pohjatiedot, tarvittavat välineet, mitä oppimateriaaleja käytetään sekä mitä tarvitset ensimmäisellä kerralla mukaan. Palvelusta näet myös ajantasaiset tiedot vapaista kurssipaikoista, luennoista sekä tapahtumista. Uusia kursseja ja luentoja julkaistaan palvelussa läpi kauden, joten tarjontaa kannattaa selata säännöllisesti.

Rekisteröitymällä palvelun käyttäjäksi voit ilmoittautua kurssille, tarkastella omaa kurssihistoriaasi, perua kurssipaikan, päivittää omat yhteystietosi sekä maksaa kurssimaksut. Rekisteröityminen tapahtuu verkkopankkitunnuksia tai mobiilivarmennetta käyttäen.

Ilmoittaudu  
kurseille  
► [ilmonet.fi](http://ilmonet.fi)



# Opiston uutiskirje

Joko sähköpostiisi tulee opiston uutiskirje? Tee tilaus, niin saat kuukausittain uutispostia. Julkaisemme uutisia lukukausien aikana.

► [helsingin-tyovaenopisto-pv.mail-eur.net/](mailto:helsingin-tyovaenopisto-pv.mail-eur.net/)





# Ota opintopisteet talteen!

Opintopistekurssit ovat opiston tarjoamia kursseja, joista voit saada opintopisteitä. Näillä kurssilla tunnistetaan ja arvioidaan opiskelijan osaaminen. Osaaminen arvioidaan ennalta määriteltujen oppimistavoitteiden mukaan. Kurssit on suunniteltu niin, että voit oppia uutta ja kehittää taitojasi tavoitteellisesti ja käytännönläheisesti sekä samalla saavuttaa kurssin tavoitteet.

Opintopisteiden määrä kertoo kurssin laajuudesta ja vaadittavasta työmäärästä. Yksi opintopiste vastaa noin 27 tunnin työmäärää, joka sisältää sekä lähiopetuksen että mahdollisen itsenäisen opiskelun.

Kurssit arvioidaan hyväksytty/hylätty -asteikolla. Hyväksytyin suorituksen jälkeen opiskelija saa kurssista sähköisen suoritusmerkinnän, joka osoittaa saavutetun osaamisen ja opintopisteet.

Opintopistekurssien kautta saadut opintopisteet voivat olla iloksi ja hyödyksi monella tavalla:

- Elinikäisessä oppimisessä: Kurssit tukevat jatkuvaa oppimista ja itsensä kehittämistä.

- Jatko-opinnoissa: Opintopisteet voidaan oppilaitoksesta riippuen hyväksi lukea osaksi muita opintoja tai tutkintoja.
- Työelämässä: Opintopistesuoritukset voivat parantaa työllistymismahdollisuuksia ja edistää urakehitystä.

Kurssit voi suorittaa myös ilman arviointia ja suoritusmerkintää.



Lisätietoa opintopistekursseista:  
[tyovaenopisto.hel.fi/kurssit-ja-ilmoit-tautuminen/opintopistekurssit/](https://tyovaenopisto.hel.fi/kurssit-ja-ilmoit-tautuminen/opintopistekurssit/)

**Kurssit on merkitty oppaaseen  
Opintopistekurssi-merkillä.**

Ilmonetista ilmonet.fi löydät opintopistekurssit Hakuvalikon kohdasta "Opintopistekurssit".





# Avoim ja joustava opiskelu

Hyödynnä opiston tiloja itsenäiseen, vapaamuotoiseen opiskeluun ja työskentelyyn. Laitteet ovat käytössäsi maksutta, osa ilman erillistä varausta tai ilmoittautumista. Opiston kirjastossa, avoimessa oppimiskeskus Ainoissa sekä digipisteissä on paikalla asiantuntija, jolta saat apua tarvittaessa. Voit varata myös henkilökohtaista digitukea. Kaikissa tiloissa on avoin Stadinet-verkko.

## Kirjasto

Kirjallisuutta eri opetusaloilta sekä koti- ja ulkomaisia aikakauslehtiä ja sanomalehtiä. Opistotalo, 2. krs, Helsinginkatu 26  
puh. 09 310 88590  
26.8.–13.12. ma–to klo 12–19, pe klo 12–17

## Digipisteet

Voit työskennellä itsenäisesti tai varata neuvonta-ajan henkilökohtaiseen opastukseen. Paikalle voi saapua ilman ennako-varausta. Henkilökohtaisen 45 minuutin opastusajan voi varata paikan päältä tai suoraan ohjaajalta. Digipastus on maksutonta.

Käytössäsi ovat tietokoneet, laaja ohjelmistovalikoima, dia-, filmi- ja valokuvaskannereita ja tulostusmahdollisuus. Opistotalon Ainoissa lisäksi VHS- ja C-kasetin digitoimispisteet ja piirtopöytä. Erikoislaitteet saat käyttöösi ajan varaamalla. Maksuttomat tulosteet (enintään 5 kpl/päivä).

► [ilmonet.fi](http://ilmonet.fi) > digipiste

## **Opistotalo: avoim oppimiskeskus Aino**

Henkilökohtaisen 45 minuutin opastusajan voi varata paikan päältä tai puhelimella, jolloin sinua auttaa opiston media- tai tietotekniikkaopettaja.

Opistotalo, 3. krs, Helsinginkatu 26  
puh. 09 310 88588  
2.9.–13.12. ma 12–20, ti 12–20, ke 13–20,  
to 13–20, pe 12–18

## **Kanneltalo: avoim tietotekniikkaluokka**

Henkilökohtaisen opastusajan voi varata paikan päältä tai opettajalta [mikko.kaariainen@edu.hel.fi](mailto:mikko.kaariainen@edu.hel.fi)

**H243100** 5.9.–12.12. to 13.15–15.30  
Kanneltalo, 2. krs, Klaneettitie 5/  
Mikko Kääriäinen

## **Malmitalo: avoim tietotekniikkaluokka**

Henkilökohtaisen opastusajan voi varata paikan päältä tai opettajalta [ope.malmi@gmail.com](mailto:ope.malmi@gmail.com)

**H243098** 2.9.–9.12. ma 17.00–20.00  
Malmitalo, Ala-Malmin tori 1/Arto Äijälä

## **Maunula-talo: avoin tietotekniikkaluokka**

Henkilökohtaisen opastusajan voi varata paikan päältä tai opettajalta mikko.kaariainen@edu.hel.fi

**H243099** 2.9.–2.12. ma 16.45–20.00  
Maunula-talo, 2. krs, Metsäpurontie 4/  
Mikko Kääriäinen

## **Maunula-talo: editointipaja**

Editointipaja, jossa voit leikata omaan tahtiin videoitaasi. Opettaja on paikalla ja antaa tarvittaessa apua.

**H244422** 9.9.–2.12. ma 13.00–16.15  
Maunula-talo, 2. krs, Metsäpurontie 4/  
Mikko Kettunen

## **Video clinic**

Ks. Media s. 165

## **Digituki lähiopastuksena**

### **Digiopastusta eri kielillä / digital guidance in different languages / Диги-консультации**

Ks. s. 180 / See p. 180 / См. стр. 180

### **Digiopastus: likidigituki ihan pihalla**

Tarvitsetko tukea mm. mobiililaitteen, kannettavan tietokoneen tai nettipalvelun käytössä? Tarjolla henkilökohtaista lähidiopastusta sisäpihalla tai ala-aulassa, ei ajanvarauksia.

**H243108** 20.8.–29.8. ti, ke, to 13.00–15.00  
Opistotalo/Jouko Kivinen, Juhana Mykrä,  
Aleksi Toivanen

### **Digiopastus Aino ja etänä: digitaalinen sukututkimus**

Henkilökohtaista digitukea etänä ja lähiopetuksena. Apua mm. sukututkijan tieto-

koneohjelmistoihin ja nettipalveluihin liittyen. Varaa henkilökohtainen 45 min opastusaika p. 09 310 88588.

**H243095** 2.9.–9.12. ma 12.00–15.00

**VERKKO-OPETUS** ja Opistotalo/Juhana Mykrä

### **Digiopastus Aino: Apple Mac, iPad, iPhone**

Kaipaatko apua Apple Macin, iPadin tai iPhoneen käytössä? Varaa henkilökohtainen 45 min lähiopastusaika p. 09 310 88588.

**H243380** 5.9.–12.12. to 12.15–17.15

**H243382** 6.9.–29.11. pe 12.15–13.45

Opistotalo/Mika Mikkola

### **Digiopastus Aino: media- ja työelämätaidot**

Digitukea mm. kuvankäsittelyyn, vektorigrafiikkaan, taittotyöhön ja työelämätaitoihin. Varaa 45 min henkilökohtainen opastusaika p. 09 310 88588.

**H243094** 4.9.–11.12. ke 13.00–16.00

Opistotalo/Hanna Siikamäki

### **Digiopastus Aino: mobiili- ja tietokonetaidot**

Digitukea mm. mobiililaitteen, tietokoneen, ohjelmistojen ja asiointipalveluiden käyttöön. Varaa 45 min henkilökohtainen opastusaika p. 09 310 88588.

**H243096** 2.9.–2.12. ma 17.00–20.00

Opistotalo/Minna Sundström

**H245536** 3.9.–10.12. ti 12.00–15.00

Opistotalo/Minna Huttunen

**H244916** 3.9.–3.12. ti 15.00–18.00

Opistotalo/Samuel Fyhr

**H243097** 13.9.–29.11. pe 14.00–18.00

Opistotalo/Mikko Kääriäinen

### **Digiopastus Mikko: mobiili- ja tietokonetaidot**

Digitukea mm. mobiililaitteen, tietokoneen, ohjelmistojen ja asiointipalveluiden käyttöön. Varaa 45 min henkilökohtainen opastusaika p. 09 310 88588.

**H242873** 3.9.–19.11. ti 10.00–11.30

Opistotalo/Marjaana Lindqvist

## Digiopastus eri taloissa: mobili- ja tietokonetaidot

Digitukea mm. mobiililaitteen, tietokoneen, ohjelmistojen ja asiointipalveluiden käyttöön. Varaa 45 min henkilökohtainen opastusaika p. 09 310 88610.

### Silkkikutomo

**H244771** 4.9.–4.12. ke 14.30–16.45  
Silkkikutomo/Jouko Kivinen

### Oulunkylätalo

**H245512** 4.9.–11.12. ke 13.15–14.45  
Oulunkylätalo/Mikko Kääriäinen

### Konala ja etänä

**H245320** 9.9.–18.11. ma 9.30–12.00  
Kauppakeskus Ristikko, 2.krs ja  
**VERKKO-OPETUS**/Eeva Peltonen

### Malmitalo

**H244445** 25.11.–2.12. ma 10.30–13.00  
Malmitalo/Eeva Peltonen

### Videon leikkauksen henkilökohtainen ohjaus

Ks. Media s. 164.

## Digituki etäopastuksena

### Digiopastus etänä:

#### Apple Mac, iPad, iPhone

Kaipaatko apua Apple Macin, iPadin tai iPhoneen käytössä? Varaa henkilökohtainen 45 min etäopastusaika p. 09 310 88588.

**H243381** 4.9.–11.12. ke 12.15–17.15  
**VERKKO-OPETUS**/Mika Mikkola

### Digiopastus etänä: nettijulkaisu, HTML, CSS, WordPress, Weebly

Harjoittele etänä opettajan tuella HTML- tai CSS-tehtäviä, tai työstä verkkojulkaisu-

projektiasi, myös WordPress- ja Weebly-sivuja.

**H245543** 9.9. ma 17.15–18.00

**H245544** 16.9. ma 17.15–18.00

**H245545** 7.10. ma 17.15–18.00

**VERKKO-OPETUS**/Eeva Peltonen

### Digiopastus Aino ja etänä: digitaalinen sukututkimus

Ks. s. 10

## Stadin digituki

### Apua arjen digipulmiin

Maksutonta tukea puhelimessa, chatissa, palvelupisteissä tai omassa kodissa. Lisätiedot: digituki.hel.fi  
puh. 09 310 10011 ma–pe klo 9–12

## Ohjausta ja tukea

### Open Workshops for Photographic portfolio

The Photographic Portfolio are a series of meetings where we will discuss in depth about photography, photographic narrative and portfolio presentation.

**H242868** 20 t/maksuton  
1.10.–5.11. ti 17.30–20.45  
Itämerentalo/Filippo Zambon

### Pianoverstas – Workshop for piano players A ja B

Sävel kadoksissa? Motivaatio hukassa? Hyvät neuvot tarpeen? Harjoittelu-paja kaiken tasoisille pianon sekä vapaan säestyksen harrastajille.

**H244234** 12 t/20 €  
4.9.–20.11. ke 10.00–13.05

**H244236** 12 t/20 €  
11.9.–27.11. ke 10.00–13.05  
Silkkikutomo/Elisa Tan

# Tapahtumat

## Vinkki

### Leikkiteemaiset tapahtumat #leikki

Tämän lukuvuoden teema on leikki ja leikittelimme myös tapahtumissamme.

#### Malmitalon Taiteiden yö

**H245246** 15.8. to 14.00–20.00

Malmitalo

#### Valoa ja iloa – työväenopiston joulutapahtuma

**H245535** 4.12. ke 14.00–21.00

Opistotalo

#### Kino Maunula

**H245556** 13.9, 25.10, 8.11. pe 17.00–20.15

Maunula-talo

#### Laulaen jouluun!

**H243622** 26.11. ja 10.12. ti 13.30–15.00

Koskelan palvelukeskus

**H245532** 27.11. ke 13.00–14.30

Kustaankartanon palvelukeskus

**H243033** 11.12. ke 10.30–12.00

Maunula-talo

**H245534** 28.11. to 10.00–11.30

Pohjois-Haagan palvelukeskus, Hopeatien toimipiste

#### Mutaveijarit & Töölö Brass: Vaskiveijarit vauhdissa!

**H245341** 26.10. la 15.00–16.00

Opistotalo, Juhlasali

#### Malmitalo 30 v. Perhepäivä

**H245248** 21.9. la 11.00–15.00

Malmitalo

#### Leikki kesken -näyttely

**H243518** 14.8.–15.9.

Maunula-talo



Lue lisää > [Ilmonet.fi](https://ilmonet.fi)

# Tule nauttimaan esityksistä ja konserteista, osallistu työpajoihin tai piipahda näyttelyssä. Tarjonta on avointa kaikille ja maksutonta, mikäli ei toisin mainita.

Tapahtumiin voi tulla muutoksia, seuraathan ajantasaista viestintää opiston kotisivuilta [hel.fi/tyovaenopisto](http://hel.fi/tyovaenopisto) sekä [Ilmonet.fi](http://Ilmonet.fi)-palvelusta.

## Työpajat

### Malmitalon Taiteiden yö

Malmitalon 30-vuotisjuhlavuonna talo täyttyy tapahtumista. Ohjelmassa teatterityöpaja, kuvataidetta, käsitöitä ja yhteislaulua. Taiteiden yön koko ohjelma osoitteesta [ilmonet.fi](http://ilmonet.fi).

**H245246** 15.8. to 14.00–20.00

Malmitalo

### Maunula-talon Taiteiden yö

Ohjelmassa yhteislaulua, teatterityöpaja ja kirjastossa runotyöpaja. Taiteiden yön koko ohjelma osoitteesta [ilmonet.fi](http://ilmonet.fi).

**H245571** 15.8. to 15.00–18.00

Maunula-talo

### Kanneltalon Taiteiden yö

Kanneltalo hiljentyi italauluhetkeen Kahvilan Stagella. Satu Luomajoki laulaa ja laulattaa lempeitä sävelmiä illan päätteeksi.

Tervetuloa laulamaan ja kuuntelemaan!

**H245569** 15.8. to 19.30–20.00

Kanneltalo

### Kanteleen päivä

Suomen kansallissoitin kantele juhlii merkkipäiväänsä Kanneltalossa. Tule mukaan kuulemaan ja kokeilemaan, miltä kuulostaa kantele tänään! Koko päivän ohjelma osoitteesta [ilmonet.fi](http://ilmonet.fi).

**H244191** 14.9. la 9.30–16.00

Kanneltalo

### Stoa 40 vuotta!

Kulttuurikeskus Stoaan 40-vuotisjuhlaviihköllä Stoaan aula täyttyy tapahtumista ja toiminnasta. Maanantain kattauksen tarjoaa työväenopisto. Ohjelmassa on mm. tanssia,

työpajoja ja luentoja.

**H245603** 28.10. ma 14.00–20.00

Stoa

### Vanhusten viikko 41

Pohjoismaisen SeniorSurf-päivän luentosarja opistotalon kirjastossa, Violassa ja etänä sekä etäluento Digitestamentti – järjestä digitaalinen jäämistösi.

**H245612** 8.10. ti 10.00–19.30

**H244903** 9.10. ke 10.00–11.30

**VERKKO-OPETUS** ja Opistotalo

### Kauhua kakaroille

Kauhean ihana Kauhua kakaroille -tapahtuma tuo Stoaan kaikki jännittävimmät jutut ja hirveimmät hienoudet. Marraskuun pimeässä illassa voit vaikka taiteilla naamarin tai pelata oppien espanjaa Halloweenin hengessä.

**H245425** Espanjaa hauskesti

**H244962** Hurjan hauskat naamiot -työpaja

**H245644** 2.11. la 16.00–19.00

Stoa

### Valokuvauksen sunnuntai

Valokuvaukseen keskittyvä tapahtuma, joka tarjoaa luentoja, kuvaesityksiä ja näyttelyitä valokuvausta harrastaville.

**H244146** 17.11. su 13.00–16.15

Opistotalo

### Tonttuja ja enkeleitä Maunulassa

Virittäydy joulun tunnelmaan! Koristele kotisi pienillä tontuilla ja enkeleillä tai anna ne lahjaksi ystävälle.

**H243671** 29.11. pe 10.00–14.00

Maunula-talo

## Kirjallisuus

### Aikuisten satutunti ja iltatee

Lumoudutaan saduista, sukelletaan seikkailuihin.

**H243727** 14 t 10.9.–3.12. ti 17.30–19.00

Maunula-talo

## Vinkki

### Valoa ja iloa – työväenopiston joulutapahtuma

Virittäydä joulun tunnelmaan ja tule näkemään, kokemaan ja tekemään pieniä jouluisia yllätyksiä! Tapahtuman koko ohjelma julkaistaan syksyllä.

**H245535** 4.12. ke 14.00–21.00, Opistotalo

## Teatteri- ja lausuntaesitykset

### Pitkä Impro Helsinki esittää

Pitkän linjan taitaitajien aina uniikkeissa improvisaatioesityksissä mitä vain voi tapahtua.

**H245639** 2.10.-20.11. ke 19-20.30  
Opistotalo

### Improvisoitu näytelmä -kurssi esittää

Tervetuloa nauttimaan improvisaation konkareiden tarjoamasta juonellisesta improvisaatioesityksestä!

**H245638** 30.10.–20.11. ke 17.00–18.30  
Opistotalo

### Kanneltalon lausujen syysmatinea iskelmäryiikasta

Lausuntataide ja iskelmien tenho kohtaavat lausujen syysmatineassa. Ohjaaja Iiro Kajas.

**H245514** 23.11. la 14.00–15.30  
Kanneltalo

### Stoan lausujat esittää: Nyt on aika...

Stoan lausujen syysmatinea Viipurinsalissa. Intiimissä ja koskettavassa tilaisuudessa yhdistyy taitavasti sanat ja ilmaisu. Ohjaaja Iiro Kajas.

**H245513** 30.11. la 14.00–15.30  
Opistotalo

### Etsintää ja elämyksiä – lausuntakurssi esittää: Luomistöissä

Syksyn teemana on taide ja luovuus. Esityksessä on luvassa runoja taiteesta – ja taidetta runoissa. Ohjaus Katri Mehto.

**H244577** 27.11. ke 11.00–12.30  
Kampin palvelukeskus

## Kielet

### Kieliä ja kahvia – Tutustu Opiston kieltenopetukseen

Tule tutustumaan Opiston kielten tarjontaan ja tapaamaan opettajia. Näytetunteja, keskustelua kohdekielellä ja jakamaan osaamistasi!

**H244947** 16 t 24.8.–25.8. la 10.00–15.00,  
su 10.00–15.00  
Opistotalo

### À vous de jouer !

À vous de jouer! Une manière plaisante de pratiquer le français.

**H245559** 27.10. su 13.00–14.30  
**H245561** 27.10. su 15.00–16.30  
Opistotalo

### Kielenvaihtokulma suomi/arabia

Haluaisitko osata sanoa perusasioita arabiaksi? Or would you like to have an opportunity to speak Finnish? Tule kielenvaihtokulmaan keski-  
viikkoisin oppimaan ja jakamaan osaamistasi!

**H243854** 4.9.–4.11. ke 17.00–19.05  
Maunula-talo/Alaa Altamimi, Suvi Seppälä

## Elokuvat

### Kino Maunula

Tapahtuma tuo lauelokuvia kotoisasti kotikulmillesi Maunula-talon Metsäpurosaliin. Ennen elokuvanäytöstä FT Harri Kilpi alustaa elokuvan klo 17.00. Näytös alkaa klo 18.00.

**H245556** 13.9, 25.10, 8.11. pe 17.00–20.15  
Maunula-talo

## Yhteislaulut

### Iloa yhteislaulusta

Hyvinvointia ja virkistystä yhteislaulusta. Kaikille avoimet yhteislauluryhmät kokoontuvat kerran viikossa. Laulattajana Satu Luomajoki.

**H242899** 3.9.–19.11. ti 12.00–13.30

Opistotalo

**H242897** 4.9.–20.11. ke 10.30–12.00

Maunula-talo

### Laulaen jouluun!

Jouluiset yhteislaulut vievät joulun odotuksen tunnelmaan.

**H243622** 26.11. ja 10.12. ti 13.30–15.00

Koskelan palvelukeskus/ Tarja Karkulehto

**H245532** 27.11. ke 13.00–14.30

Kustaankartanon palvelukeskus/  
Satu Luomajoki

**H243033** 11.12. ke 10.30–12.00

Maunula-talo/ Satu Luomajoki

**H245534** 28.11. to 10.00–11.30

Pohjois-Haagan palvelukeskus, Hopeatien toimipiste/ Satu Luomajoki

Kts. Lisää yhteislauluja musiikin seniori-kursseissa s. 199

## Konsertit

### Helsinginkadun Filharmonikot, kesäkonsertit – Kaanaanmaa

Konserteissa kuullaan jazzimprovisaationa saksofonitaiteilija Jukka Perkon tulkitsemana "Kaanaanmaa"-virsä. Orkesterin kapellimestarina Veli-Antti Koivuranta.

**H243086**

17.9. ti 19.00–21.00 Paavalinkirkko, Helsinki

19.9. to 19.00–21.00 Tampereen tuomiokirkko

### Helsinginkadun Filharmonikot, syyskonsertit – Missa da Requiem

Giuseppe Verdin dramaattinen ja koskettava Missa da Requiem on yksi rakastetuimmista sielunmessuista. Mukana neljä solistia, laaja kuoro ja sinfoniaorkesteri. Orkesterin kapellimestarina Veli-Antti Koivuranta.

**H245637** 24.11. su 18.00–20.00 ja

28.11. to 19.00–21.00

Paikka vahvistuu myöhemmin.

### Kitararyhmien soittajaiset

Malmi ja Opistotalon kitarakurssilaiset esiintyvät yhteisissä soittajaisissa lukukauden päätteeksi.

**H245031** 28.11. to 16.30–18.00

Opistotalo, Viipurinsali

### "Ilon pisaroita"

Ooppera-ensemblen, Näyttämömusiikin kurssin ja Syventävän ohjelmistokurssin laulajat esittävät klassisen laulumusiikin helmiä.

**H243552** 30.11. la 15.00–16.30

Opistotalo, Juhlasali

### Uuden musiikin kuoron joulukonsertti

Meditatiivinen joulukonsertti kauniissa kirkkoympäristössä. Kuoronjohto Essi-Reetta Särkämö.

**H245516** 1.12. su 16.00–17.00

Diakonissalaitoksen kirkko, Alppikatu 2

### Suomi sävelin – Helsinki kuvin

Pianokonsertissa yhdistyy suomalaisen musiikin sävelet ja valokuvat Helsingistä. Tule nauttimaan pianon soinnista, suomalaisista sävelistä ja valokuvan lumosta!

**H244172** 2.12. ma 18.00–19.15

Opistotalo, Viipurinsali

## Perheille

### Kanneltalon Lasten lauantai

Taideluokassa 2.krs taiteillaan Tiitiäiselle satupuu, lapset ja aikuiset yhdessä. Katso muu ohjelma Kanneltalon sivuilta.

**H245622** 23.11. la 11.00–13.30

Kanneltalo



## Maunula-talon Leikki lauantait

Pihaleikkejä lapsiperheille Maunulassa.

**H245654** 7.9.–21.9. la 10.00–11.30

Maunula-talo

## Malmitalo 30 v. Perhepäivä

Malmitalon 30-vuotisjuhlavuonna talo täyttyy tapahtumista. Työväenopisto tarjoaa tekemistä koko perheelle.

**H245248** 21.9. la 11.00–15.00

Malmitalo

## Näyttelyt

### Leikki kesken

Uppoudu leikkien maailmaan! Maunula-talon 3.krs vitriineissä esillä uusia ja vanhoja itse-  
tehtyjä leluja.

**H243518** 14.8.–15.9.

Maunula-talo

### 30 vuotta pimiötyötä

Filmivalokuvausnäyttelyssään Malmitalon pimiökurssien opiskelijat esittelevät kevään 2024 valokuvassatoaan.

**H243842** 15.8.–13.9.

Malmitalo

## Kangaspuissa kudottuja töitä / Malmitalo 30 vuotta

Työväenopiston kudontaluokan kangaspuissa kudottuja töitä on esillä Malmitalon 1.krs:n käytävällä ja kudontaluokassa talon aukioloaikoina.

**H244914** 2.9.–29.9.

Malmitalo

## Kuvikasmattoja

Sidoksia-opintokokonaisuuden opiskelijoiden suunnittelemissa ja valmistamissa mattoja.

**H245636** 6.9.–29.9.

Opistotalo

## Valokuvailmaisun näyttelyprojektin ryhmänäyttely

Näyttelyprojektikurssilaisten valokuvateoksista koottu kokonaisuus Opistotalon Aulagalleriassa.

**H244164** 13.11.–3.12.2024

Opistotalo

### Vinkki

### Mutaveijarit & Töölö Brass: Vaskiveijarit vauhdissa!

Vauhdikkaassa koko perheen konsertissa kasataan musiikillisia mutakakkuja, seikkaillaan ympäri ämpäri maailman, sukellaan merten ja järvien läpi, kohdataan monenmoista ystävää sekä tuttua ja ihmetellään yhdessä montaa juttua. "Hyppää kyytiin nyt! Laita kiinni turvavyö!"

**H245341** 26.10. la 15.00–16.00, Opistotalo, Juhlasali

# Yleisluennot

Filosofia ja uskontotieto,  
Historia ja yhteiskunta,  
Taloustieto ja työelämätaidot,  
Kasvatus ja oppiminen,  
Kielet, Kirjallisuus,  
Kulttuurintuntemus,  
Kuvataide ja taidehistoria,  
Käsityö, Luonto ja ympäristö,  
Media ja tietotekniikka,  
Musiikki, Sukututkimus,  
Tanssi, Terveys ja hyvinvointi

## Vinkki

### Filosofiakahvila Stoa

Filosofisia ja yhteiskunnallisia keskusteluja, joiden aiheen päättämme yhdessä kunkin kerran alussa. Kokoontumiset 5.9., 3.10., 31.10. ja 28.11.

**H245562** 5.9.–28.11. to 18.00–19.30  
Stoa/Lassi Raunio

**Lue lisää > Ilmonet.fi**

Luennot ovat kaikille avoimia ja maksuttomia. Voit kuunnella yksittäisen luennon tai koko luentosarjan oman kiinnostukseksi mukaan. Osaa luennoista voit seurata myös verkon kautta. Luennot on järjestetty oppiaineen mukaan aikajärjestykseen. Palvelukeskuksissa järjestettävät luennot löydät sivulta 187.

Oppaassa on esitetty ainoastaan luentosarjojen otsikot ja yleisesittelyt. Tarkemmat tiedot luentokerroista löydät Ilmonetista. Luentoihin ja luentoaikoihin saattaa tulla muutoksia, joten seuraathan ajantasaista viestintää [Ilmonet.fi](https://ilmonet.fi)-palvelusta.

---

## Filosofia ja psykologia

---

### Antiikin Kreikan klassikot: Traaginen ajattelu

**H243703** 3.9.–12.11. ti 18.45–20.15  
Stoa/Markku Koivusalo

Tutustutaan länsimaisen ajattelun klassikkoteksteihin.

### Filosofiaklubi

**H245376** 3.9.–8.10. ti 17.00–18.30  
Stoa/Lassi Raunio

Keskustelemme ikuisista aiheista nykymaailmanmenossa.

### Filosofiakahvila Stoa

**H245562** 5.9.–28.11. to 18.00–19.30  
Stoa/Lassi Raunio

Filosofisia ja yhteiskunnallisia keskusteluja, joiden aiheen päättämme yhdessä kunkin kerran alussa. Kokoontumiset 5.9., 3.10., 31.10. ja 28.11.

### Filosofiakahvila Opistotalo

**H244506** 11.9.–4.12. ke 18.45–20.15  
Opistotalo/Jari Palomäki

Filosofisia ja yhteiskunnallisia keskusteluja, joiden aiheen päättämme yhdessä kunkin illan alussa. Kokoontumiset 11.9., 9.10., 13.11. ja 4.12.

### Tieteellisen maailmankuvan filosofisia perusteita

**H243630** 12.9.–10.10. to 17.00–18.30  
Opistotalo/Jari Palomäki

Tieteelliseen maailmankuvaan liittyvät kysymykset ovat filosofisia. Mitä on tieto ja tieteellisyys ja tieteellisen tiedon asema yhteiskunnassa?

### Musiikin filosofiaa: luonto musiikissa

**H243735** 24.10.–28.11. to 17.00–18.30  
Kanneltalo/Illka Vartiainen

Sekä Beethoven että Sibelius liikkuvat mielellään luonnossa. Messiaan kuunteli lintuja ja Cage keräsi sieniä. Miten luontoa on käsitelty musiikissa?

### Eläimet yhteiskunnassa

**H244971** 14.11.–28.11. to 17.30–19.00  
Stoa/Eri luennoitsijoita

Miten käsitykset eläimistä ja suhde eläimiin ovat muuttuneet historian aikana? Mitä oikeuksia ja mahdollisuuksia muilla eläimillä on ihmisten yhteiskunnassa?

---

## Vinkki

**Neljä näkökulmaa islamiin**

Matkaamme muslimien kulttuuriin elämään Euroopassa ja Suomessa. Tutustumme islamin traditioihin, kasvatuskysymyksiin, muoti-ilmiöihin ja mediavaikutuksiin.

**H245420** 4.9.–25.9. ke 17.00–18.30  
Opistotalo/Eri luennoitsijoita

[Lue lisää > Ilmonet.fi](#)

## Uskontotieto

**Neljä näkökulmaa islamiin**

**H245420** 4.9.–25.9. ke 17.00–18.30  
Opistotalo/Eri luennoitsijoita

Matkaamme muslimien kulttuuriseen elämään Euroopassa ja Suomessa. Tutustumme islamin traditioihin, kasvatuskysymyksiin, muoti-ilmiöihin ja mediavaikutuksiin.

**Suomen vanhat herätysliikkeet**

**H245422** 2.10. ke 17.00–18.30  
Opistotalo/Sari Antikainen

Herätysliikkeet olivat alkujaan kirkon protestiliikkeitä. Miksi ne syntyivät? Minkälainen suhde niillä on ollut keskenään? Mikä on niiden asema tänään?

**Vatikaani ja globaali katolisuus**

**H245421** 9.10. ke 17.00–18.30  
Opistotalo/Jyri Komulainen

Katolista kirkkoa johdetaan Roomasta, mutta sillä on eri maissa lähes 1,4 miljardia jäsentä. Miten kirkko pyrkii elämään todeksi monikulttuurista olemustaan?

**Idän vanhat kirkkokunnat**

**H243699** 22.10.–3.12. ti 17.00–18.30  
Opistotalo/Hanna-Riitta Toivanen-Kola

Kristinusko levisi varhain myös itään. Veikö apostoli Tuomas kristinuskon Intiaan? Millaista on vanhojen Idän kirkkojen oppi ja kulttuuri?

**Esoterian historiaa**

**H245265** 23.10.–23.10. ke 17.00–18.30 Opistotalo/  
Tea Holm

Henkisyysmurros modernilla ajalla. Helena Blavatskyn oppi teosofisessa liikkeessä sekä H. S. Olcottin ja Pekka Ervastian merkitys teosofiselle liikkeelle.

## Historia ja yhteiskunta

**Neuvostoliiton ja Venäjän historia ja kulttuuri tsaarinajasta Stalinin kuolemaan**

**H243775** 2.9.–7.10. ma 18.45–20.15  
Opistotalo/Meri Herrala, Susan Ikonen

Luentosarjassa käsitellään Venäjän ja Neuvostoliiton yhteiskuntaa ja kulttuuria sekä sisä- että ulkopoliittikan näkökulmasta.



## Naiset toimijoina sodissa 1939–1945 ja niiden jälkeen

**H243560** 3.9.–8.10. ti 17.00–18.30  
Opistotalo/ Eri luennoitsijoita

Mitä naiset tekivät ja kokivat sotien jälkeen, kun niin moni asia heidän ympärillään murtui ja muuttui?

## Britannian esihistoria

**H243693** 4.9.–2.10. ke 14.30–16.00  
Stoa/Eero Muurimäki

Miten syrjäinen Euroopan kolkka on kehittänyt sellaisia muinaisia nähtävyyksiä kuten Stonehenge?

## Fasismin historia Euroopassa

**H243730** 4.9.–2.10. ke 18.45–20.15  
Stoa/Robert Stark

Luentosarjan tavoitteena on kuvata ja selittää eurooppalaisten fasismin syntyä ja kehitystä.

## Alppimaiden historiaa antiikista keskiajalle

**H243822** 5.9.–28.11. to 18.30–20.00  
**VERKKO-OPETUS**/Seppo Vepsäläinen

Tutustutaan Alppimaihin Ranskasta Sloveniaan ja Saksasta Italiaan historian kautta.

## Koirien ja ihmisten yhteinen taival

**H245533** 5.9.–12.9. to 17.00–18.30  
Kanneltalo/Tiina Raevaara

Koira on kulkenut ihmisen rinnalla jopa 30 000 vuotta. Mistä koira on peräisin, ja miksi ihminen ja koira osoittautuivat niin toimivaksi parivaljakoksi?

## Historia kissojen silmin nähtynä

**H245610** 19.9. to 17.00–18.30  
Kanneltalo/Petri Pietiläinen

Kissoja on kohdeltu jumalina, välillä pahalaisen liittolaista on siedetty tuhoeläinten torjuna mutta lopuksi niistä on tullut ihailtuja sielunkumppaneita.

## Joutomaata vai kulttuuriympäristöä: Gräsa, Porslax ja Dickursby

**H245615** 10.9.–10.9. ti 14.00–15.30  
Vuotalo/Matti Lipponen

Mikä on pääkaupunkiseudun vanhojen viljelymaiden asema kaupunkisuunnittelussa?

## Suomen suuriruhtinaskunnan historiaa

**H243787** 12.9.–10.10. to 17.00–18.30  
Opistotalo/Hanna Kristiina Kalleinen

Autonomian aikana versoi ajatus Suomesta omasta valtionaan. Vireän yhdistyselämän ja vapaaehtoistoiminnan myötä kehittyivät suuret kansanliikkeet.

### Vinkki

## Historia kissojen silmin nähtynä

Kissoja on kohdeltu jumalina, välillä pahalaisen liittolaista on siedetty tuhoeläinten torjuna mutta lopuksi niistä on tullut ihailtuja sielunkumppaneita.

**H245610** 19.9. to 17.00–18.30 /  
Kanneltalo / Petri Pietiläinen

**Arkhimedeen ruuvista atomioppiin**

**H243720** 26.9.–10.10. to 17.00–18.30  
Kanneltalo/Ari Saastamoinen

Eurooppalainen kulttuuri juontaa juurensa antiikista. Myös tieteen ja tekniikan perusta luotiin silloin.

**Laulava vallankumous 1987–1991**

**H244561** 1.10.–8.10. ti 18.45–20.15  
Opistotalo/Esa Mäkijärvi

Miten Viro, Latvia ja Liettua itsenäistyivät melko väkivallattomasti uudelleen?

**Itä-Helsingin historiaa: Aikamatka 1700-luvun Laajasaloon**

**H243835** 21.10. ma 17.00–18.30  
Stoa/Matti Lipponen

Mitä jälkiä menneestä on nähtävissä Laajasalossa?

**Trumpin jäljillä**

**H244700** 22.10.–5.11. ti 18.45–20.15  
Opistotalo/Pasi Kallio

Oletko kiinnostunut hankkimaan syvempää ymmärrystä republikaanipuolueen ehdokas ja ex-presidentti Donald J. Trumpista?

**Antiikin merkkihenkilöitä**

**H243818** 23.10.–27.11. ke 14.30–16.00  
Stoa/Ari Saastamoinen

Ketkä olivat antiikin ajan merkittäviä ihmisiä? Mikä teki heistä tunnettuja?

**80 vuotta jatkosodan päättymisestä – mitä tiedämme sodasta tutkimuksen valossa?**

**H245216** 24.10.–28.11. to 17.00–18.30  
Opistotalo/Ville Jalovaara

Jatkosota päättyi syksyllä 1944. Mikä oli Suomen rooli globaalissa sodassa? Miten Suomi päätyi Saksan liittolaiseksi? Miten sodasta päästiin irti?

**Itä-Helsingin historiaa: Aikamatka 1700-luvun Mellunkylään**

**H243838** 28.10. ma 17.00–18.30  
Stoa/Matti Lipponen

Kuinka paljon 1700-lukua on jäljellä nykyisissä Mellunkylässä eli Mellunmäessä, Vesalassa, Kontulassa, Kurkimäessä ja Kivikossa?

**Evakot: lähtöjä, paluita ja uusi kotipaikka**

**H244892** 30.10.–20.11. ke 17.00–18.30  
Opistotalo/Maritta Pohls

Yli 400 000 karjalaista joutui lähtemään kodeistaan talvisodan syttyessä. Luennoilla kerrotaan heidän vaiheistaan molempien sotien aikana ja niiden jälkeen.

**Helsingin pienten saarten vaiheita kalliopirroksissa**

**H244066** 4.11. ma 17.00–18.30  
Stoa/Eero Haapanen

Tietokirjailija, luonto-opas Eero Haapanen kertoo kuvaesityksellä Helsingin saaristosta löytyvistä 1800- ja 1900-luvun kalliopirroksista ja muista jäänneistä.

**Yhteiskuntatieto ja kansalaistaito****Planetaarinen hyvinvointi –opinto-kokonaisuus: Mitä se voisi olla?**

**H245652** 25.9. ke klo 18–19.30  
Opistotalo/Eri luennoitsijoita

Mitä planetaarinen hyvinvointi tarkoittaa ja voiko se olla opetuksen lähtökohta? Mitä se tarkoittaa opiskelijan näkökulmasta?

**Keskusteluja elämän syrjästä: Asunnottomuus**

**H245464** 30.10. ke 14.00–15.30  
Kallion D-asema

Työväenopiston ja Kallion D-aseman keskustelu-paikassa vieraina Miikka Niemelä Sininauha-säätiön Koti kaikille-toiminnosta ja kokemus-puhuja.

---

## Edunvalvontavaltuutus turvaamassa tulevaisuutta

**H245531** 25.11. ma 17.00–18.30  
Stoa/Jussi-Pekka Hanhela

Jokaisella täysi-ikäisellä henkilöllä olisi hyvä olla laadittuna edunvalvontavaltuutus, sillä sairastuminen tai onnettomuus ei katso ikää.

---

## Keskusteluja elämän syrjästä: Rahapelaajien läheiset

**H245462** 27.11. ke 14.00–15.30  
Kallion D-asema

Työväenopiston ja Kallion D-aseman kohtaa-mispaikassa vieraana psykologian dosentti Sari Castrén ja kokemuspuhuja.

---

## Taloustieto ja työelämätaidot

---

### Perintösuunnittelu – testamentin laatiminen

**H244133** 22.10.–5.11. ti 18.00–19.30  
Malmitalo/Jussi-Pekka Hanhela

Verotuksellisista syistä testamentti kannattaa laatia lähes aina.

---

### SeniorSurf: Digitestamentti – järjestä digitaalinen jäämistösi

Ks. Media ja tietotekniikka s. 31

---

### Keskusteluja elämän syrjästä: Pätkätyöt ja työn sirpaleet

**H245461** 18.9. ke 14.00–15.30  
Kallion D-asema

Työväenopiston ja Kallion D-aseman kohtaamispaikassa vieraana taiteen tohtori ja zen-pappi Mikko Ijäs.

---

### Self-Leadership and Career Design

**H245649** 12.–19.11. ti 18.45–20.15  
Opistotalo/ Lidia Rauramo, Anna Dementyeva

This lecture series creates a framework for personal growth and provides a toolkit for time-management, personal well-being, and creating a meaningful career.

---

### Terveisiä Pohjolasta: Sairaanhoidajan seikkailu Ruotsissa ja Norjassa

**H245465** 18.11. ma 17.00–18.30  
Stoa/ Piamari Kaario

Millaista on työskennellä sairaanhoitajana Norjassa tai Ruotsissa? Mitä Pohjoismaihin työskentelemään aikovan tarvitsee ottaa huomioon ja miten valmistautua?

---

### Erotu eduksesi työmarkkinoilla

**H243432** 4.9.–9.10. ke 17.30–19.45  
**VERKKO-OPETUS**/Hanna Siikamäki

Hyvät eväät moderniin työnhakuun! Erotu massasta näyttävällä CV:llä ja hakemuksella, vinkit LinkedIn ja Canvan hyödyntämiseen, video-cv.

---

### Pienyrityksen tai yhdistyksen markkinointivinkit

**H243438** 23.10.–30.10. ke 17.30–19.00  
**VERKKO-OPETUS**/Hanna Siikamäki

Mitä on hyvä tietää, ennen kuin suunnittelee visuaalista materiaalia yritykselle tai yhdistykselle? Millainen imago, markkinointistrategia ja logo toimivat?

---

## Kasvatus ja oppiminen

---

### Leikin monet merkitykset

**H243558** 2.9.–7.10. ma 17.00–18.30  
Opistotalo/Eri luennoitsijoita

Mitä leikki on ja miksi se on tärkeää? Luentosarjassa tutkijat ja taiteilijat avaavat leikin merkityksiä ja kokemuksia.



## Suostumuskeskustelun ABC: kaikille, jotka ovat joskus halunneet harrastaa seksiä tai kieltäytyä siitä

**H244913** 11.11. ma 17.00–18.30  
Stoa/Elina Nikulainen

Suostumus seksissä on jokaisen oikeus ja nyt se on painettu lakiinkin. Miten suostumuksesta voi keskustella helposti, hauskaasti ja huomioon ottavasti?

## Psykologia

### Salaliittoteorioiden houkutus – miksi aivomme eivät ole kiinnostuneita totuudesta?

**H244902** 3.9.–17.9. ti 18.45–20.15  
Opistotalo/Jukka Häkkinen

Salaliittoteoriat ja muu valetieto vaikuttavat leviävän hallitsemattomasti keskuudessamme.

## Kulttuurintuntemus

### Antiikin jumalattaria

**H244114** 28.8.–29.8. ke ja to 16.00–17.30  
**VERKKO-OPETUS**/Saara Kauppinen

Tutustumme kreikkalais-roomalaisen maailman naispuolisiin jumaluuksiin ja heidän taustoihinsa.

### Löytöretkellä Hietaniemen hautausmaalla

**H243729** 2.9.–7.10. ma 17.00–18.30  
Stoa/Soili Poikonen

Hietaniemen hautausmaa on maamme merkittävin hautausmaa. Se on myös Suomen suurin veistospuisto.

### Nykyajan synty: 1920-luvun kulttuurihistoriaa

**H243685** 2.9.–7.10. ma 17.00–18.30  
Malmitalo/Veli-Matti Huhta

Tutustutaan kuohuvaksi kutsutun vuosikymmenen kulttuurihistoriaan niin maailman metro-poleissa kuin koti-Suomessakin.

### Superlatiivien Sisilia

**H243723** 3.9.–1.10. ti 13.15–14.45  
Asukastalo Ankkuri/Ari Saastamoinen

Sisiliassa on kaikkea enemmän: kokoa, nähtävyyksiä, maukkaita ruokia ja rikollisuutta.

### Jalkapallon merkitys Saksassa

**H245623** 4.9. ke 17.00–18.30  
Stoa/Esa Mäkijärvi

Jalkapallo on pysynyt Saksassa aitona kansanurheiluna. Minkälaisia kulttuurillisia, poliittisia ja historiallisia merkityksiä se on saanut?

## Vinkki

### Keskusteluja elämän syrjästä: Rahapelaajien läheiset

Työväenopiston ja Kallion D-aseman keskustelusarjassa marraskuun teemana on rahapeliongelmien vaikutukset pelaajan läheisiin.

**H245462** 27.11. ke 14.00–15.30  
Kallion D-asema

## Futista ja kulttuuri-historiaa Saksassa

Miten ja miksi jalkapallo on demokraattisinta juuri Saksassa?

Kirjailija Esa Mäkijärvi kertoo teoksestaan Wunderball – Saksan jalkapallon tarina.

**H244563** 28.10. ma 18.30–20.00  
Stoa/Esa Mäkijärvi

## Suullinen traditio antiikin runoudessa

**H244115** 5.9.–12.9. to 16.00–17.30  
**VERKKO-OPETUS**/Saara Kauppinen

Luennoilla tutustumme antiikin runouteen suullisen tradition näkökulmasta.

## Marokko – Euroopan tuntematon naapuri

**H243724** 11.9.–9.10. ke 17.00–18.30  
Stoa/Ari Saastamoinen

Vain soukka Gibraltarin salmi erottaa Marokon Euroopasta, mutta maa tunnetaan kotimante-reellamme kehnosti. Luentosarjalla tutustumme Marokon pitkään historiaan.

## Munkkiniemen palvelukeskuksen kulttuuriluennot

**H245148** 11.9., 25.9., 13.11. ja 27.11.  
ke 13.00–14.30  
Munkkiniemen palvelukeskus/  
Eri luennoitsijoita

Syksyn luentojen aiheina Lounais-Sveitsin historiaa ja kulttuurikohteita sekä Neitsyt Maria kuvataiteen historiassa.

## Kulttuurikierroksella Helsingissä

**H243705** 12.9.–21.11. to 11.00–12.30  
Opistotalo/Soili Poikonen

Luentosarja esittelee runsain kuvin Helsingin museoita, kertoo kirkoista kulttuurihistoriallisina kohteina ja houkuttelee tutustumaan kaupungin veistoksiin

## Perjantain kulttuuriluennot

**H245169** 13.9.–29.11. pe 14.30–16.00  
Opistotalo/Eri luennoitsijoita

Kulttuuria ja historiaa sanoin ja kuvin.

## Pitäjänmäen-Konalan korttelikerhon kulttuuriluennot

**H244785** 18.9.–13.11. ke 11.00–12.30  
Kauppakeskus Ristikko, 2.krs/  
Eri luennoitsijoita

Kulttuuria ja historiaa sanoin ja kuvin.

## Kreikkalaisia kulttipaikkoja

**H244116** 19.9.–26.9. to 16.00–17.30  
**VERKKO-OPETUS**/Saara Kauppinen

Tutustumme vanhoihin kreikkalaisiin kulttipaikkoihin. 19.9. Epidauros ja Eleusis. 26.9. Olympia.

## Kotikallion palvelukeskuksen luennot – Kulttuurihistoriaa kuvin ja sanoin

**H244526** 25.9.–6.11. ke 14.00–15.30  
Palvelukeskus Kotikallio/  
Hanna-Riitta Toivanen-Kola

Kaikille avoimilla yleisluennoilla käsitellään vaihtelevasti erilaisia mielenkiintoisia aiheita historian, yhteiskunnan ja kulttuurin aihepiireistä.

## Kirjaimista kirjastoon

**H244117** 3.10.–24.10. to 16.00–17.30  
**VERKKO-OPETUS**/Saara Kauppinen

Luennoilla käsitellään tekstien asemaa, näkyvyyttä ja dokumentointia antiikin maailmassa.

## Viro muuttuvassa maailmassa

**H245493** 9.10.–23.10. ke 18.45–20.15  
Stoa/Esa Mäkijärvi

Millaisena Viron ja itämerensuomalaisten kulttuuri ja historia näyttäytyvät virolaisen Valdur Mikitan kirjoissa?

## Pohjoiset saaret kamera-kerholaisten matkassa

**H244918** 22.10.–5.11. ti 13.15–14.45  
Asukastalo Ankkuri/Reino Havumäki

Kaikkihan matkoillaan kuvaavat, mutta onko lopputuloksessa eroa, kun matkalle lähdetään varta vasten kameran ehdoilla?

## Uskontoelämä antiikin Roomassa

**H245616** 22.10.–12.11. ti 18.00–19.30  
**VERKKO-OPETUS**/Marja-Leena Hänninen

Antiikin Rooman uskonnollinen elämä oli rikasta ja moninaista.

## Saksan kulttuurihistoriaa II

**H243689** 23.10.–27.11. ke 17.00–18.30  
Stoa/Veli-Matti Huhta

Saksalaisen kulttuurialueen merkitys on keskeinen Euroopan kulttuurihistoriassa.

## Futista ja kulttuurihistoriaa Saksassa

**H244563** 28.10. ma 18.30–20.00  
Stoa/Esa Mäkijärvi

Miten ja miksi jalkapallo on demokraattisinta juuri Saksassa? Kirjailija Esa Mäkijärvi kertoo teoksestaan Wunderball – Saksan jalkapallon tarina.

## Kulttuurimatka Manner-Kreikkaan

**H243744** 28.10.–2.12. ma 18.15–19.45  
**VERKKO-OPETUS**/Maarit Nieminen

Lähde seikkailemaan länsimaisen kulttuurin synnyinsijolle!

## Roomalaiset pidot

**H245155** 27.11. ke 17.00–18.30  
Opistotalo/Ari Saastamoinen

Tutustumme roomalaiseen pitokulttuuriin arkeologisten lähteiden, Apiciuksen keittokirjan ja kirjallisten kuvausten avulla.

## Kuvataide ja taidehistoria

### Maalaustaiteen merkkiteoksia

**H243708** 2.9.–7.10. ma 15.00–16.30  
Pohjois-Haagan toimipiste/Leena Reinilä

Mitkä ovat länsimaisen taiteen avaintöitä ja miksi?

### Tuntematon Afrikka: historiaa ja taidetta

**H245167** 5.9.–28.11. to 18.45–20.15  
Opistotalo/Hanna-Riitta Toivanen-Kola

Afrikka on valtava manner ja sen kulttuurinen perintö rikas ja moniulotteinen. Luennoilla tutustumme Afrikan historiaan taidepainotteisesti.

|                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Suomalaiset naistaiteilijat ja modernismi</b></p> <p><b>H243743</b> 5.9.–28.11. to 18.45–20.15</p> <p><b>VERKKO-OPETUS</b>/Tiina Ottela</p>                                | <p>Luennoilla esitellään 12 suomalaista naistaiteilijaa, joiden uran ja tuotannon kautta tutustutaan modernin taiteen suuntauksiin 1870–1970-luvuilla.</p>               |
| <p><b>Encyclopaedia Artis – Taiteen sanakirja: renessanssi</b></p> <p><b>H245344</b> 6.9.–29.11. pe 13.30–15.00</p> <p><b>VERKKO-OPETUS</b>/Dmitri Zudov</p>                     | <p>Tutustutaan täys- ja myöhäisrenessanssin maailmaan matkaten manierismista barokkiin, Venetsiasta Madridiin, Fontainebleaun hehkuvaan hovista Toscanan kammioihin.</p> |
| <p><b>Koti taiteessa</b></p> <p><b>H245443</b> 10.9.–17.9. ti 18.00–19.30</p> <p><b>VERKKO-OPETUS</b>/Maria Ollikainen</p>                                                       | <p>Mitä koti ja kotoisuus merkitsevät taiteilijalle ja miten ne ilmenevät taiteessa?</p>                                                                                 |
| <p><b>Nykytaide ja nykyhetken ilmiöt</b></p> <p><b>H244878</b> 11.9.–13.11. ke 18.30–20.00</p> <p><b>VERKKO-OPETUS</b>/Tuija Ekegren-Sippola</p>                                 | <p>Taide peilaa aikaansa. Mitä ilmiöitä liikkuu meidän ajassamme, kuinka suhtaudumme omaan nykyhetkeemme? Tule mukaan pohtimaan nykyhetkeä taiteen kautta!</p>           |
| <p><b>Mietiskelyä ja katselemista kuvataiteen äärellä</b></p> <p><b>H244955</b> 23.9.–25.11. ma 19.00–20.30</p> <p>Stoa/Merja Ilola</p>                                          | <p>Luentosarjassa peilataan taiteen historiaa nykyaikaan.</p>                                                                                                            |
| <p><b>Gotiikan aika: Kahuromantiikan ja keskiajan innoittamaa taidetta</b></p> <p><b>H243719</b> 21.10.–18.11. ma 18.45–20.15</p> <p>Opistotalo/Leena Reinilä</p>                | <p>Tutustutaan 1800- ja 1900-lukujen taiteeseen, jota ovat inspiroineet eurooppalaisen keskiajan ja pohjoisen renessanssin kuvataide, kansantarut ja legendat.</p>       |
| <p><b>Antiikin kaikuja nykymaailmassa</b></p> <p><b>H234312</b> 14.8.–28.8. ma 16.30–18.00</p> <p><b>VERKKO-OPETUS</b>/Saara Kauppinen</p>                                       | <p>Tutustumme antiikin uskonnon meille kenties vieraampiin puoliin: maanalaisiin jumaluuksiin, mysteerikultteihin, oraakkeleihin ja maagisiin teksteihin.</p>            |
| <p><b>Julistetaidetta ja nostalgiaa</b></p> <p><b>H243799</b> 21.10.–2.12. ma 17.00–18.30</p> <p>Opistotalo/Tuija Ekegren</p>                                                    | <p>Juliste – taidetta, mainontaa vai poliittista vaikuttamista?</p>                                                                                                      |
| <p><b>Kuohuva 20-luku kuvataiteissa</b></p> <p><b>H243770</b> 22.10.–19.11. ti 17.00–18.30</p> <p>Stoa/Leena Reinilä</p>                                                         | <p>Taide-elämä 1920-luvun Suomessa oli jakautunut nuoriin tulokkaisiin ja vanhoihin, erityisesti maraskuulaisiin mestartaiteilijoihin.</p>                               |
| <p><b>Kansallisen ilmeen luoajat: kolme suomalaista kuvataiteilijaa 1880–1940</b></p> <p><b>H244982</b> 12.11.–26.11. ti 13.15–14.45</p> <p>Asukastalo Ankkuri/Leena Reinilä</p> | <p>Kansallisen heräämisen ja sortokausien aikana taiteilijat alkoivat kuvata teoksissaan kotimaata, sen ihmisiä, luontoa ja historiaa.</p>                               |
| <p><b>Suomalainen design 1960-luvulta 2000-luvulle, osa 1</b></p> <p><b>H245354</b> 12.11. ti 17.00–18.30</p> <p><b>VERKKO-OPETUS</b>/Katja Weiland-Särmälä</p>                  | <p>Kaj Franck, Birger Kaipiainen ja naismuotoilijat.</p>                                                                                                                 |

Vinkki

**Gotiikan aika:  
Kauhuromantiikan ja  
keskiajan innoittamaa  
taidetta**

Tutustutaan 1800- ja 1900-lukujen taiteeseen, jota ovat inspiroineet eurooppalaisen keskiajan ja pohjoisen renessanssin kuvataide, kansantarut ja legendat.

**H243719** 21.10.–18.11.

ma 18.45–20.15

Opistotalo/Leena Reinilä

**Suomalainen design 1960-luvulta  
2000-luvulle, osa 2**

**H245355** 19.11. ti 17.00–18.30

**VERKKO-OPETUS**/Katja Weiland-Särmälä

Yrjö Kukkapuro, Eero Aarnio ja muotoilun uudet tuulet.

**Esineiden eri arvot**

**H245357** 26.11. ti 17.00–18.30

**VERKKO-OPETUS**/Katja Weiland-Särmälä

**Kielet**

**Germaanisten kielten historia I**

**H244935** 8.10. ti 18.00–19.30

**VERKKO-OPETUS**/Lauri Marjamäki

Germaanisten kielten indoeurooppalainen alkuperä.

**Germaanisten kielten historia II**

**H244936** 22.10. ti 18.00–19.30

**VERKKO-OPETUS**/Lauri Marjamäki

Germaanisten kielten haarautuminen.

**Germaanisten kielten historia III**

**H244937** 29.10. ti 18.00–19.30

**VERKKO-OPETUS**/Lauri Marjamäki

Germaanisten kielten uudempi historia keskiajalta nykypäivään.

**Nursery Rhymes**

**H244497** 2.9. ma 18.00–19.30

Opistotalo/Sari Pauloma

The first form of poetry we encounter, nursery rhymes can teach us about rhythm and rhyme, they can impart a moral lesson, or they can make no sense at all.

### Samuel Pepys' London, a virtual online tour of 17th century London

**H244697** 6.11. ke 18.00–19.30

**VERKKO-OPETUS**/Henry Rawstorne

With this virtual tour we will walk in Samuel Pepys' footsteps together! Together we will find places that you can still visit in modern London even today.

### Alice in Wonderland

**H244499** 25.11. ma 18.00–19.30

Opistotalo/Sari Pauloma

Alice tumbles down and down the rabbit hole, and what an adventure that begins!

### The Crown part 1, Series I–III

**H244933** 11.12. ke 18.00–19.30

**VERKKO-OPETUS**/Henry Rawstorne

We take a virtual look behind-the-scenes at the cast and locations of the historical drama television series of the reign of Queen Elizabeth II.

### Touristenstraßen in Deutschland

**H243189** 14.9. la 11.00–12.30

Opistotalo/Michael Möbius

Eine Reise über Touristenstraßen in Deutschland. Jenseits von Deutscher Weinstraße, Romantischer Straße und Deutscher Märchenstraße.

### Deutschland – Das Land der Wissenschaftler und Ingenieure?

**H243190** 5.10. la 11.00–12.30

Opistotalo/Michael Möbius

Die Welt der Technik, nicht nur für Ingenieure, sondern auch für alle, die ihren technischen Wortschatz erweitern wollen. Von Drais, Otto, Reis und anderen.

### Deutsche Komponisten aus 5 Jahrhunderten

**H243191** 23.11. la 11.00–12.30

Opistotalo/Michael Möbius

Wir lernen viele Komponisten aus den deutschsprachigen Ländern vom Barock bis zur Moderne kennen. Mehr als Bach, Beethoven oder Mozart!

## Kirjallisuus

### Kanneltalon kirjallisuus

**H244109** 2.9.–2.12. ma 18.30–20.00

Kanneltalo/ Luennoijat: Sari Pauloma, Jani Saxell, Esa Mäkijärvi, Hanna Karhu, Pilvi Pääkkönen, Janne Löppönen, Aku Ojala, Esko Suoranta, Ville Eerola

Luentosarjassa esitellään monipuolisesti kaunokirjallisuutta.

### Vinkki

#### Leikillisyyttä ja kokeilevuutta kaunokirjallisuudessa

Tervetuloa kuuntelemaan luentoja kaunokirjallisuudesta, joka leikittelee ja kokeilee.

**H245345** 30.10.–13.11. ke 18.00–19.30

Opistotalo/ Luennoijat:

Pilvi Pääkkönen, Aku Ojala, Klaus Laalo



**Ajankohtaista kirjallisuudessa****H245229** 5.9.–21.11. to 10.00–11.30

Opistotalo/ Luennoijat: Sari Antikainen, Jani Saxell, Esa Mäkijärvi, Hanna Karhu, Janne Löppönen, Mirja Hovila

Käsitellään kaunokirjallisuuden ajankohtaisia aiheita ja teoksia luennoilla.

**Leikillisyyttä ja kokeilevuutta kaunokirjallisuudessa****H245345** 30.10.–13.11. ke 18.00–19.30

Opistotalo/ Luennoijat: Pilvi Pääkkönen, Aku Ojala, Klaus Laalo

Tervetuloa kuuntelemaan luentoja kaunokirjallisuudesta, joka leikittelee ja kokeilee.

**Rakkautta ja uskontoa kaunokirjallisuudessa****H245346** 29.8.–26.9. to 18.00–19.30

Opistotalo/ Luennoijat: Sari Antikainen, Jani Saxell, Aku Ojala

Tervetuloa kuuntelemaan luentoja rakkaudesta ja uskonnosta ja näiden maagisrealistisista ja sielutieteellisistä tulkinnoista kaunokirjallisuudessa.

**Romaaneja, rakennuksia ja rantoja -luentosarja****H245343** 5.9.–9.10. ke 18.00–19.30

Opistotalo/ Luennoijat: Petteri Kummala, Maria Salonen, Sanna Nyqvist

Tervetuloa kuuntelemaan luentoja tiloista ja paikoista kaunokirjallisuudessa.

**Kanneltalon kirjailijavieraat****H245244** 9.9., 7.10., 11.11. ma 18.00–19.00, 2.12. ma 15.00–16.00

Kanneltalo/ Haastattelijat: Jani Saxell, Esa Mäkijärvi, Hanna Karhu

Kirjailijavieraat kertovat ja keskustelelevat teoksistaan: Juha Itkonen 9.9., Katja Kettu 7.10., Kale Puonti 11.11., Kirsi Piha ja Hannu Mäkelä 2.12.

**Malmitalon kirjailijavieraat****H245240** 18.–25.9. ke 18.00–19.00

Malmitalo/ Haastattelijat: Katri Sola, Tuija Takala

Kirjailijat kertovat ja keskustelelevat teoksistaan: Jenni Linturi 18.9. ja Miina Supinen 6.11.

**Maunula-talon kirjailijavieraat****H245241** 26.9., 31.10. to 18.00–19.00

Maunula-talo/ Haastattelija: Esa Mäkijärvi

Kirjailijavieraat kertovat ja keskustelelevat teoksistaan: Markku Pääskynen 26.9. ja Anja Snellman 31.10.

**Stoa kirjailijavieraat****H245243** 23.9., 18.11. ma 18.00–19.00

Stoa/ Haastattelijat: Hanna Karhu, Katri Sola

Kirjailijat kertovat ja keskustelelevat teoksistaan: Sara Al Husaini 23.9. ja Anja Erämaja 18.11.

**Vuotalon kirjailijavieraat****H245242** 10.9., 12.11. ti 18.30–19.30

Vuotalo/ Haastattelija: Jani Saxell

Kirjailijat kertovat ja keskustelelevat teoksistaan: Salla Susiluoto, 10.9. ja Joel Haahtela, 12.11.

**Käsityö****Vastuullisuuden vaat(t)heet, osa 1: Vastuullisuus tekstiili- ja vaatetusteollisuudessa****H245391** 7.11. to 16.45–18.15

Opistotalo/ Kirsi Niinimäki, Elina Helenius

Vastuullisuus tekstiili- ja vaateteollisuudessa. Lapuan Kankurit – vastuullisia tekstiilejä omasta kutomosta.

## Vinkki

### Metsistä purojen kautta merelle

Millaisia eliöitä elää lähimetsässäsi, tienvarsipuroissa tai merialueilla? Millaista on Helsingin luonnon salainen elämä?

**H244698** 24.10.–7.11. to 18.00–19.30

Stoa/ Eri luennoitsijoita

### Vastuullisuuden vaat(t)heet, osa 2: Vastuullisuus suunnittelun inspiraationa

**H245393** 14.11. to 16.45–18.15

Opistotalo/Timo Rissanen ja Soile-Maria Linnemäki

Miten vastuullisuus vaikuttaa suunnitteluun ja kuluttajakäyttäytymiseen? Tekstiili- ja vaatetusalan kentällä paljon on muuttunut vastuullisuuden suhteen. Tätä aihetta lähestytään luennoilla teorian ja käytännön kautta, ja eri ammattilaisten näkökulmasta.

### Vastuullisuuden vaat(t)heet, osa 3: Kiertotalous ja High Fashion

**H245395** 21.11. to 16.45–18.15

Opistotalo/Linda Turunen, Justus Kantakoski

Ylellistä ajattomuutta ja kestävämpää kiertoa; luksusbändit kiertotalouden suunnannäyttäjinä. Kulttuurisesti, sosiaalisesti ja ympäristöllisesti vastuullinen tekstiililähtöinen muotisuunnittelu.

## Luonto ja ympäristö

### Iloa ja nautintoa ruokasienistä

**H244064** 12.9.–12.9. to 17.00–18.30

Pohjois-Haagan toimipiste/Milla Tuormaa

**H244086** 26.9.–26.9. to 17.00–18.30

Stoa/Milla Tuormaa

Luennolla opitaan perustietoa sienistä ja sienestämisestä.

### Viikin luonnon kulunut vuosi 2024

**H244067** 2.12. ma 17.00–18.30

Stoa/Eero Haapanen

Kuvaesitysluennolla kerrotaan Viikin luonnon kuulumiset kuluneen vuoden ajalta.

## Luonnontieteet

### Maailmankaikkeuden salat - Elämän historia, evoluutio ja tulevaisuus

**H243296** 30.10.–27.11. ke 18.45–20.15

Stoa/Kyösti Rynnänen

Tähtitieteen luentosarjalla tutustutaan elämän tutkimukseen maailmankaikkeudessa.

# Media ja tietotekniikka

## Graafinen suunnittelu ja kuvankäsittely

### Orientation to 3D graphics

**H243981** 5.9. to 17.00–19.30

Opistotalo/Gabriel de la Cruz

What is 3D and where is it used? What should I know about it? In this session we look at how 3D graphics are used across different fields.

### Näin toimii: Ilmaiset kuvankäsittelysovellukset

**H245429** 6.9.–27.9. pe 12.00–13.30

**VERKKO-OPETUS**/Mikko Kääriäinen

Tutustu ilmaisiin sovelluksiin Windows-tietokoneella ja Android-mobiililaitteilla, helppoista perusteista kohti tehokasta kuvien järjestelyä ja käsittelyä.

### Kuvat graafisessa suunnittelussa

**H243434** 5.9.–26.9. to 17.30–19.00

**VERKKO-OPETUS**/Hanna Siikamäki

Tutustu digitaaliseen piirtämiseen, valmiiseen kuvamateriaaliin sekä sen luontiin tekoälyn avulla.

### Sommittelu graafisessa suunnittelussa

**H243439** 3.10.–31.10. to 17.30–19.00

**VERKKO-OPETUS**/Hanna Siikamäki

Tutustu sommitteluun graafisen suunnittelun näkökulmasta. Miten saat haluamasi asiat nousemaan esiin ja tunnelmasta tarkoituksenmukaisen?

### Värit graafisessa suunnittelussa

**H243441** 7.11.–21.11. to 17.30–19.45

**VERKKO-OPETUS**/Hanna Siikamäki

Perehdy värien maailmaan graafisen suunnittelun näkökulmasta.

### Fontit graafisessa suunnittelussa

**H243443** 28.11.–12.12. to 17.30–19.45

**VERKKO-OPETUS**/Hanna Siikamäki

Perehdy kirjjasimien maailmaan graafisen suunnittelun näkökulmasta.

## Pelit

### Mobiilipelien viimeisimmät trendit

**H243725** 9.9.–7.10. ma 16.30–18.00

**VERKKO-OPETUS**/Siru Tirronen

Tutustutaan pelattaviin ilmaispeleihin demonstraatioiden kautta ja käydään läpi pelien viimeisimpiä trendejä. Joka kerralla tutustutaan yhteen peliin.

### Pelikasvatuksen ABC

**H243726** 21.10.–18.11. ma 16.30–18.00

**VERKKO-OPETUS**/Siru Tirronen

Mitä pelikasvatus on? Miten peleillä opetetaan? Miten pelijä suunnitellaan? Mitä haasteita pelikulttuuriin liittyy? 5 kerran luentosarja tutustuttaa peleihin.

### Johdanto pelikehitykseen

**H244744** 29.10. ti 18.00–19.30

**VERKKO-OPETUS**/Jarkko Soini

Luento antaa yleiskuvan pelikehityksestä, pelialasta, ja niiden eri osa-alueista.

### Virtuaalimaailmat ja virtuaaliset tilat – peleistä arkeen

**H245630** 6.11.–27.11. ke 20.00–21.30

**VERKKO-OPETUS** ja Malmitalo/Aleksi Toivanen

Luentosarjassa pohditaan pelejä ja muita virtuaalisia tiloja arkisen työn ja vapaa-ajan näkökulmasta.

## Perusdigitaidot

### Diggaa digiä: Ilmaishjelmien ABC

**H244908** 26.8.–30.9. ma 10.00–11.30

**VERKKO-OPETUS** ja Opistotalo/Jouko Kivinen

Nykypäivän digijutut tutuiksi huviksi ja hyödyksi monipuolisella kattauksella ilmaishjelmiin keskittyen.

|                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Digivinkit kotikäyttäjille</b><br><b>H245418</b> 2.9.–2.12. ma 16.00–16.45<br><b>VERKKO-OPETUS</b> ja Opistotalo/<br>Minna Sundström                                                | Tietoiskuja puhelimen, tabletin ja tietokoneen käyttäjille. Mitä, miksi, miten? Tärkeimmät ja hyödyllisimmät välineet, sovellukset, palvelut ja ominaisuudet.    |
| <b>Teemana tietoturva</b><br><b>H244775</b> 5.9.–28.11. to 10.00–11.30<br><b>VERKKO-OPETUS</b> ja Opistotalo/Jouko Kivinen                                                             | Tietokoneella ja älylaitteella toimiessa voi eteen tulla monenlaisia huijausyrityksiä. Luennoilla opit tunnistamaan erilaisia huijauksen tunnettuja muotoja.     |
| <b>Puraise omena: luennot Apple-käyttäjille</b><br><b>H243488</b> 7.9.–23.11. la 10.00–11.30<br><b>VERKKO-OPETUS</b> /Merja Lindén                                                     | Monipuoliset teemat johdattelevat Applen laitteiden, ohjelmistojen ja palveluiden pariin.                                                                        |
| <b>Arjen digitaidot tutuiksi</b><br><b>H245423</b> 13.9.–29.11. pe 15.00–16.30<br><b>VERKKO-OPETUS</b> /<br>Eeva Peltonen, Minna Sundström                                             | Luennoilla tutustut arjen digitaitoihin eri näkökulmista, näet käytännön esimerkkejä, voit kysyä asioista tarkemmin, ja saat vinkit syvällisempään oppimiseen.   |
| <b>Ohjelmoinnillista ajattelua arjessa</b><br><b>H245629</b> 18.9.–9.10. ke 20.00–21.30<br><b>VERKKO-OPETUS</b> ja Malmitalo/Aleksi Toivanen                                           | Luentosarjassa pohditaan ohjelmoinnin ja arkisen ongelmanratkaisun eroja ja yhtäläisyyksiä arkipäivän esimerkkien kautta.                                        |
| <b>Tietosuoja: mitä ja miten tietojani kerätään</b><br><b>H244904</b> 30.9. ma 9.30–11.00<br><b>VERKKO-OPETUS</b> /Marjaana Lindqvist                                                  | Älypuhelimet ja tietokoneen eri sovellukset keräävät tietoa liikkumisistasi ja hauistasi. Mitä kerätään ja voitko rajoittaa tiedon keruuta.                      |
| <b>Pilvipalvelu Adobe Creative Cloud</b><br><b>H244423</b> 3.10. to 13.00–14.30<br><b>VERKKO-OPETUS</b> /Päivi Airas                                                                   | Mikä on Adobe pilvipalvelu eli Creative Cloud?                                                                                                                   |
| <b>SeniorSurf-päivän luennot</b><br><b>H245612</b> 8.10. ti 10.00–19.30<br><b>VERKKO-OPETUS</b> ja Opistotalo/Sari Antikainen,<br>Minna Sundström, Johanna Friskberg,<br>Jouko Kivinen | Vanhusten viikon SeniorSurf-päivän luentosarja opistotalon kirjastossa, Violassa ja etänä klo 10, 12, 14, 16 ja 18.                                              |
| <b>SeniorSurf: Digitestamenti – järjestä digitaalinen jäämistösi</b><br><b>H244903</b> 9.10. ke 10.00–11.30<br><b>VERKKO-OPETUS</b> /Marjaana Lindqvist                                | Digitahto auttaa läheisiä edesmenneen some-profiilien, pelitilien ja sähköpostien hallinnassa. Luennolla saat neuvoja, miten järjestät digitaalisen jäämistösi.  |
| <b>Mobiili- ja verkkomaksaminen: mahdollisuus vai riski</b><br><b>H245525</b> 21.10.–18.11. ma 14.00–15.30<br><b>VERKKO-OPETUS</b> /Eeva Peltonen                                      | Erilaisia maksamisen muotoja on tarjolla useita. Luentosarjassa tutustut esimerkkien avulla eri palveluiden ominaisuuksiin tietoturvaa ja haasteita unohtamatta. |
| <b>Bloginpitäjän perustiedot</b><br><b>H244689</b> 23.10. ke 18.00–19.30<br><b>VERKKO-OPETUS</b> /Erno Hernberg                                                                        | Luennolla käydään läpi blogin pitämisen perusteita keskustelunomaisesti. Luento on suunnattu aloitteleville bloggaajille.                                        |

## Tutustutaan Adoben ilmaisohjelmiin

**H244424** 24.10.–7.11. to 17.00–20.15

**VERKKO-OPETUS**/Päivi Airas

Mitkä Adoben ohjelmat ovat ilmaisia? Mihin tar-  
koitukseen niitä käytetään? Missä laitteissa ne  
toimivat?

## Verkkoyhteydet ja Wi-Fi

**H245527** 24.10.–21.11. to 14.30–16.00

**VERKKO-OPETUS**/Eeva Peltonen

Parempi ja halvempi nettiyhteys kotiin tai mökille?  
Opi käsitteet ja nettiyhteydet, vertaile vaihto-  
ehtoja! Vinkit tärkeimpiin asetuksiin. Ota verkot  
haltuun!

## IT-gurun laitevinkit

**H245431** 25.10.–29.11. pe 12.00–13.30

**VERKKO-OPETUS**/Mikko Kääriäinen

Vinkkejä kodin tietotekniseen laiteympäristöön ja  
tietoturvaan. Luentoja voit seurata vain etänä.

## Digitaalinen hiilijalanjälki pienemmäksi

**H244981** 7.11.–21.11. to 18.00–19.30

**VERKKO-OPETUS**/Kirsikka Kaipainen

Mistä digitaalisten laitteiden ja palveluiden hiili-  
jalanjälki koostuu ja miten sitä voi itse pienentää?  
Luentosarja kestävämmästä toiminnasta digi-  
maailmassa.

## Tekoäly

### Tekoälyn haasteet ja mahdollisuudet

**H245488** 27.8.–29.8. ti 17.00–18.30

**VERKKO-OPETUS**/Minna Sundström

Miten tekoäly toimii? Miksi se trendaa juuri nyt?  
Onko se ohimenevä vai pysyvä ilmiö? Näkökulmia  
tekoälyn ulottuvuuksista, haasteista ja mahdolli-  
suuksista.

### Tekoälypohjainen mediamanipulaatio

**H243801** 1.10. ti 18.00–20.30

Opistotalo/Pii Anttonen

Mistä erottaa aidon kuvan, videon tai äänen teko-  
älyn avulla manipuloidusta?

### Tekoällyhuijaukset ja disinformaatio

**H245611** 3.10. to 12.30–14.00

**VERKKO-OPETUS** ja Opistotalo/Jouko Kivinen

Miten tekoälyä käytetään erilaisiin huijauksiin?  
Mitä on disinformaatio ja miksi sitä esiintyy? Tosi-  
elämän tapausesimerkkejä ja vinkkejä huijausten  
ehkäisyyn.

### Tekoälykästä tuunausta

**H245515** 6.11.–27.11. ke 12.00–13.30

**VERKKO-OPETUS** ja Silkkikutomo/  
Jouko Kivinen

Tekoäly toimii tukiälynä monilla aloilla. Luennoilla  
pääset näkemään, miten tekoälyä hyödynnetään  
käytännössä esim. kuvien ja audiomateriaalin luo-  
misessa.

## Vinkki

### 80 vuotta jatkosodan päättymisestä – mitä tiedämme sodasta tutkimuksen valossa?

Jatkosota päättyi syksyllä 1944. Mikä oli Suomen rooli globaalissa sodassa?  
Miten Suomi päätyi Saksan liittolaiseksi? Miten sodasta päästiin irti?

**H245216** 24.10.–28.11. to 17.00–18.30

Opistotalo/Ville Jalovaara

## Elements of AI, osiot 1–6

Opiskelu tapahtuu suomenkielisessä MOOC-oppimisympäristössä (Massive Open Online Course), josta löytyy materiaalit ja ohjeet opintojakson suorittamiseksi. Saat luennoitsijalta tiedon materiaalien käyttämisestä. Tarjolla kaikille avoin ja maksuton itseopiskelumateriaali netissä.

### Mitä on tekoäly?

#### (Elements of AI, osio 1/6)

**H245480** 3.9.–10.9. ti 17.00–19.15

**VERKKO-OPETUS**/Minna Sundström

Tutustut tekoälyn käsitteeseen ja saat johdatuk-  
sen sen mahdollisuuksiin yhteiskunnassa.

### Ongelmanratkaisu tekoälyn avulla

#### (Elements of AI, osio 2/6)

**H245481** 17.9.–24.9. ti 17.00–19.15

**VERKKO-OPETUS**/Minna Sundström

Tutustut ongelmanratkaisumahdollisuuksiin teko-  
älyn avulla.

### Tekoälyn käytännön sovellukset

#### (Elements of AI, osio 3/6)

**H245482** 1.10.–8.10. ti 17.00–19.15

**VERKKO-OPETUS**/Minna Sundström

Tutustut tekoälyn käytännön sovelluksiin.  
Liittyy kokonaisuuteen Elements of AI.

### Koneoppiminen

#### (Elements of AI, osio 4/6)

**H245483** 22.10.–29.10. ti 17.00–19.15

**VERKKO-OPETUS**/Minna Sundström

Tutustut koneoppimiseen yhtenä tekoälyn  
mahdollisuutena.

### Neuroverkot

#### (Elements of AI, osio 5/6)

**H245484** 12.11.–19.11. ti 17.00–19.15

**VERKKO-OPETUS**/Minna Sundström

Tutustut neuroverkoissa oppimiseen yhtenä teko-  
älyn mahdollisuutena.

### Tekoälyn yhteiskunnalliset vaikutukset

#### (Elements of AI, osio 6/6)

**H245485** 3.12.–10.12. ti 17.00–19.15

**VERKKO-OPETUS**/Minna Sundström

Tutustut tekoälyn yhteiskunnallisiin vaikutuksiin.

## Työelämätaidot

### Erotu eduksesi työmarkkinoilla

#### Pienyrityksen tai yhdistyksen markkinointivinkit

Ks. Taloustieto ja työelämätaidot s. 22

## Valokuvaus ja medialukutaito

### Johdatus Medialukutaitoon

**H243268** 5.8.–26.8. ma, ti 16.15–18.45

**VERKKO-OPETUS**/Harri Kilpi

Mitä meidän pitäisi tietää mediasta, että mitä  
pitäisi opettaa mediasta ja sen lukutaidosta?  
Luennot haastavat meidät pohtimaan media-  
suhdettamme.



## Vinkki

### Salaliittoteorioiden houkutus – miksi aiomme eivät ole kiinnostuneita totuudesta?

Salaliittoteoriat ja muu vale-tieto vaikuttavat leviävän hallitsemattomasti keskuudessamme.

**H244902** 3.9.–17.9. ti 18.45–20.15

Opistotalo/Jukka Häkkinen

### Taideyhteistyötä yli rajojen – Avintestin valokuvafestivaalit Portugalissa

**H245548** 5.11. ti 18.00–19.30

Itämerentalo/Reino Havumäki

Luento valottaa suomalaisten ja portugalilaisten valokuvaajien yhteistyötä, yhteisnäyttelyitä, sekä samalla Suomen Kameraseurojen liiton (SKsL) toimintaa.

### The Photographic Project - From planning to editing

**H242869** 26.9. to 18.00–19.30

Itämerentalo/Filippo Zambon

The event is an open, one time intensive lecture where you will learn what is a photographic project how to create one and how to present, and promote it.

### Yhteiskunnallinen valokuva

**H244490** 10.11.–1.12. su 11.00–13.30

Opistotalo/Zagros Manuchar

Miten valokuva vaikuttaa yhteiskuntaan? Monelakin tavalla. Kuva on journalismin tärkeimpiä keinoja tekstin ohella. Luentosarja avaa aihetta monin esimerkein.

### Tekijänoikeudet sosiaalisessa mediassa

**H244426** 14.11. to 17.00–20.15

**VERKKO-OPETUS**/Päivi Airas

Milloin toisen tekemää sisältöä voi käyttää somessa? Tekijänoikeus ja sisältöjen hyödyntäminen sosiaalisessa mediassa.

### Median ilmaisohjelmat

**H244429** 21.11.–28.11. to 17.00–20.15

**VERKKO-OPETUS**/Päivi Airas

Mitkä media-alan ohjelmat ovat ilmaisia? Mihin tarkoitukseen niitä käytetään? Missä laitteissa ne toimivat?

### Video ja elokuva

#### Videon editointiohjelman valinta

**H244425** 16.9. ma 17.00–20.15

**VERKKO-OPETUS**/Päivi Airas

Video-editointiohjelmaa on useita eri tasoisia ja eri laitteilla toimivia. Mutta mikä niistä sopisi omiin tarpeisiini, kukkarolle ja omalle laitteelleni.

## Pohdiskelevaa elokuvaa

**H245218** 11.10.–1.11. pe 18.00–19.30  
Opistotalo/Aku Ojala

Taide-elokuvan hartaissa tunnelmissa näemme elokuvataiteen puhtaimmillaan ja voimakkaimmillaan.

## Kokeellisen elokuvan historia

**H243860** 31.10.–28.11. to 18.00–19.30  
Opistotalo/Jorma Mehtonen

Voiko kokeellista elokuvaa ymmärtää? Tai nauttia siitä? Kokeile katsomalla elokuvan historian sivupolkuja Euroopassa ja USA:ssa.

## Videon liittyvät käyttö- ja tekijänoikeudet

**H244420** 25.11. ma 17.00–20.15  
**VERKKO-OPETUS**/Päivi Airas

Osaatko tunnistaa, missä ja ketä on sallittua videokuvata, mitä saa julkaista, miten suojata omat materiaalit ja miten käsitellä muiden tuottamia materiaaleja.

## Musiikki

### Venäläinen balettimusiikki

**H244603** 3.9.–29.10. ti 16.45–18.15  
Opistotalo/Ilkka von Boehm

Tervetuloa tutustumaan venäläisen balettimusiikin maailmaan!

### Länsimaisen musiikin historia 2, Romantiikasta nykypäivään

**H243058** 13.9.–22.11. pe 16.30–18.00  
Stoa/Ilkka von Boehm

Tutustumme länsimaisen musiikin aikakausien luonteeseen, keskeisiin teoksiin ja säveltäjiin. Luentosarja on kaksivuotinen.

### Seremoniamusiikki oopperoissa

**H244604** 5.11.–26.11. ti 16.45–18.15  
Opistotalo/Ilkka von Boehm

Tervetuloa tutustumaan oopperoiden unohtumattomiin hetkiin!

## Sukututkimus

### Sukututkijan tietoisuus

**H245641** 25.9.–30.10. ke 18.00–19.30  
**VERKKO-OPETUS**/Juhana Mykrä, Kari-Matti Piilahti

Tietoisuutta eri teemoista. Asiantuntijoina opiston sukututkimusopettajat.

### Tee se itse: sukujulkaisu

**H243875** 22.10.–19.11. ti 12.30–15.00  
**VERKKO-OPETUS**/Päivi Airas

Luentosarjassa tutustut sukujulkaisun tekemisen työvaiheisiin: materiaalin digitointi, kuvankäsittely, tekstin työstäminen, julkaisun taittaminen eri muodoissa.

## Vinkki

### Leikin monet merkitykset

Mitä leikki on ja miksi se on tärkeää? Luentosarjassa tutkijat ja taiteilijat avaavat leikin merkityksiä ja kokemuksia.  
**H243558** 2.9.–7.10. ma 17.00–18.30  
Opistotalo/Eri luennoitsijoita

## Näin toimii: Sukututkijan MacFamilyTree-ohjelma

**H245582** 13.11.–27.11. ke 18.00–19.30

**VERKKO-OPETUS**/Juhana Mykrä

Tutustut suomenkieliseen MacFamilyTree-ohjelmaan. Sukututkimustiedoista kootaan tietokanta, tuotetaan upeita kaavioita ja raportteja, sekä jaetaan niitä diginä.

## Tanssi

### Nykytanssia kokemassa – tasapainoilua katsojuudessa

**H245547** 2.10. ke 13.45–15.15

Opistotalo/Saara Moisio

Millaisia kokemuksia ja merkityksiä nykytanssiesitys herättää katsojassa? Luennoitsijana aiheesta väitöskirjatutkimuksen tehnyt filosofian tohtori Saara Moisio.

### Elsa Sylvesterssonin 100-vuotisjuhlanäyttely Teatterimuseossa – johdanto näyttelyyn

**H245551** 20.11. ke 13.45–15.15

Itämerentalo/Riikka Korppi-Tommola

Tanssintutkija ja näyttelyn käsikirjoittaja FT Riikka Korppi-Tommola luennoi.

## Terveys ja hyvinvointi

### Ravitsemus ja diabetes

**H244778** 13.9. pe 17.00–18.30

Opistotalo/Heljä Tuomarla

Diabeetikon ruokavalion terveyttä edistävät valinnat sopivat kaikille!

### Ruokamuistoista uudempiin tottumuksiin

**H244777** 16.9. ma 10.00–11.30

Opistotalo/Heljä Tuomarla

Luenolla muistellaan ruokamuistoja ja vertailaan näitä nykyisiin ruokatottumuksiin. Käymme myös läpi ruokakulttuurin ja ravitsemustieteen historiaa Suomessa.

### Erilaiset ruokavaliot

**H244780** 20.9. pe 17.00–18.30

Opistotalo/Heljä Tuomarla

Tutustumme yleisimpiin erityisruokavalioihin ja niiden turvalliseen noudattamiseen.

### Lapsiperheiden ravitsemus

**H244782** 27.9. pe 17.00–18.30

Opistotalo/Heljä Tuomarla

Luenolla tutustutaan lapsiperheiden ruokasuosituksiin ja pohditaan ravitsemuskysymyksiä ja ruoka-arkea odotusajasta kouluikästä asti.

### Ravitsemus ja painonhallinta

**H244779** 15.11. pe 17.00–18.30

Opistotalo/Heljä Tuomarla

Painonhallinnan pääperiaatteita ravitsemuksen osalta ovat esimerkiksi omiin mieltymyksiin sopivat asteittaiset muutokset arjen toistuvissa ruokavalinnoissa.

### Mielenterveys kuuluu kaikille

**H245245** 24.9. ti 17.00–18.30

Pohjois-Haagan toimipiste

Mielenterveys on osa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Miten voin itse vaikuttaa omaan mielen hyvinvointiini ja kuinka voin auttaa toista lähelläni? Luennoijana Reetta-Maria Roiha, kehittämisspäälikkö HUS:n Mielenterveystalosta.

### Kansantautimme uniapnea – mikä avuksi?

**H245224** 23.10. ke 17.00–18.30

Luentopaikka: Hengityслиitto, Oltermannin auditorio, Oltermannintie 8.

Uniapnea on uusi kansantautimme, jota moni sairastaa tietämättään. Se on hoitamattomana vakava terveysriski. Mitä meidän kaikkien pitäisi uniapneasta tietää?

# Ihminen, yhteiskunta ja kulttuuri

Filosofia, Historia, Sukututkimus, Kulttuurintuntemus, Psykologia ja henkinen hyvinvointi, Kasvatus ja oppiminen, Yhteiskunta, Taloustieto ja yrittäjäyys, Asuminen

## Vinkki

### Taloyhtiön energiaeksperttikurssi

Tule oppimaan perusasioita taloyhtiön energiatehokkuudesta. Saat tietoa ja työkaluja, joiden avulla taloyhtiössä voi säästää sekä energiaa että rahaa. Kurssilaisilta ei edellytetä pohjatietoa talotekniikasta tai muuta teknistä osaamista. Talotekniikan toimintaa käsitellään asumisen näkökulmasta. Teorian lisäksi tarjolla on paljon käytännön tietoa.

**H244907** 6t/maksuton

10.9.–24.9. ti 17.30–19.00

**VERKKO-OPETUS**/Jarkko Hintsala

Lue lisää > [Ilmonet.fi](https://ilmonet.fi)

Ihminen, yhteiskunta ja kulttuuri -aineala tarjoaa runsaasti yleissivistäviä kursseja ja luentoja, joilla voit laajentaa ja syventää maailmankuvaasi. Voit opiskella mm. filosofiaa, kulttuurintuntemusta, historiaa, sukututkimusta, erilaisia positiivisen psykologian menetelmiä, journalismia, sisustamista tai sijoittamista. Lisäksi voit saada tukea vanhemmuuteen, kehittää esiintymis- ja vuorovaikutustaitojasi tai vahvistaa voimavarojasi eri keinoin – ja paljon muuta.

Suurin osa opetuksesta järjestetään maksuttomina yleisluentoina, jotka esitellään erikseen Yleisluennot-osiossa. Ne antavat tietoa eri kulttuureista ja erilaisista yhteiskunnallisista asioista. Kurssitarjonta uusiutuu jatkuvasti, opiskelijana voit vaikuttaa kurssivalikoimaan teemmällä ehdotuksia ja antamalla palautetta. Psykkisen hyvinvoinnin kursseja löydät lisää myös Liikunta, terveys ja hyvinvointi -osiesta s. 142.

### Opintoneuvonta

#### Ennen ilmoittautumista:

ma 12.8. klo 13–15 puh. 09 31024621

#### Lukukauden aikana:

*Pia Castrén-Aaltonen*,  
johtava opettaja  
puh. 09 310 88593

*Katariina Kaarlela*,  
koulutussuunnittelija  
puh. 09 310 24621

## Historia ja kulttuurintuntemus

### Retki Helsingin historiaan ja tämän päivän kaupunkiin C ja D/ Пешеходные экскурсии о прошлом и настоящем Хельсинки С

**H244806** 18 t/15 €

21.8.–2.10. ke 13.00–15.30

**H244807** 21 t/20 €

30.10.–11.12. ke 13.00–15.30

Irina Fesenko

### Minä, historia ja sukupolvet – välineitä oman historian tarkasteluun

**H244564** 12 t/22 €

4.9.–9.10. ke 17.00–18.30

Opistotalo/Liisa Lauerma

### Kulttuurikierroksia kävelen

**H243704** 18 t/30 €

4.9.–9.10. ke 16.00–18.30

Soili Poikonen

### Museokierroksella: kymmenen kiinnostavaa museota

**H243706** 20 t/20 €

10.9.–19.11. ti 12.00–13.30

Soili Poikonen

### Kulttuuria keskellä viikkoa

**H243780** 20 t/30 €

11.9.–20.11. ke 12.00–13.30

Opistotalo/Soili Poikonen

### Lapsuusmuistoja

**H244565** 9 t/22 €

24.10.–14.11. to 17.00–19.30

Opistotalo/Liisa Lauerma



## Retki Helsingin historiaan ja tämän päivän kaupunkiin / Пешеходные экскурсии о прошлом и настоящем Хельсинки

**H233721** 27 t/20 € 26.9.–28.11. ti 13.00–15.30  
Irina Fesenko

## Sukututkimus

### Teemaan liittyvät luennot ja digiopastus

Luennot ks. s. 17 ja Digiopastus ks. s. 9.

### Digitaalisen sukututkimuksen perusteet

**H243325** 24 t/40 € + monisteet 10 €  
16.9.–11.11. ma 18.00–20.30  
Silkkikutomo/Kari-Matti Piilahti

### Johdatus sukututkimuksen poluille

**H243384** 18 t/30 €  
19.9.–12.12. to 18.00–20.30  
**VERKKO-OPETUS**/Kari-Matti Piilahti

### Sukututkimuksen erikoiskurssi: Tilaton väestö ja sen tutkminen

**H243541** 9 t/22 € + monisteet 6 €  
18.11.–2.12. ma 18.00–20.30  
Silkkikutomo/Kari-Matti Piilahti

### Digitaalisen sukututkimuksen jatkokurssi

**H243398** 12 t/22 €  
26.9.–5.12. to 19.00–20.30  
**VERKKO-OPETUS**/Kari-Matti Piilahti

### Sukututkijan SukuJutut -ohjelma tutuksi

**H243102** 9 t/14 €  
16.9.–30.9. ma 18.00–20.15  
**VERKKO-OPETUS**/Juhana Mykrä

### Sukututkijan SukuJutut-ohjelma pintaa syvemältä

**H243105** 15 t/14 €  
11.11.–9.12. ma 18.00–20.15  
**VERKKO-OPETUS**/Juhana Mykrä

### Sukututkijan kuvankäsittelykurssi (Photopea-ilmaisohjelma)

**H244846** 12 t/14 €  
24.9.–8.10. ti 12.00–15.15  
**VERKKO-OPETUS**/Päivi Airas

### Sukututkijan julkaisukurssi (Scribus-ilmaisohjelma)

**H244847** 12 t/14 €  
21.11.–28.11. ti, to 12.00–15.15  
**VERKKO-OPETUS**/Päivi Airas

### Oma kirja tietokoneella

**H244436** 20 t/14 €  
23.10.–20.11. ke 13.00–16.15  
Opistotalo/Eeva Peltonen

## Kasvatus

### Taaperoiden värikylpy

**H244762 A** 12 t/22 € + materiaalit 10 €  
4.9.–9.10. ke 10.00–11.30  
Opistotalo/lisa Juva

**H244765 B** 12 t/22 € + materiaalit 10 €  
6.9.–11.10. pe 10.00–11.30  
Itämerentalo/lisa Juva

**H244767 C** 12 t/22 € + materiaalit 10 €  
23.10.–27.11. ke 10.00–11.30  
Opistotalo/lisa Juva

**H244769 D** 12 t/22 € + materiaalit 10 €  
25.10.–29.11. pe 10.00–11.30  
Itämerentalo/lisa Juva

**H245267 E** 12 t/22 € + materiaalit 10 €  
5.9.–10.10. to 10.30–12.00  
Stoa/Laura Tolonen

**H245269 F** 12 t/22 € + materiaalit 10 €  
24.10.–28.11. to 10.30–12.00  
Stoa/Laura Tolonen



## Vinkki

### Johdatus matematiikan maailmaan – lukio- ja peruskoulumatematiikan kertauskurssi

Haluaisitko tukea lapsesi matematiikan kotitehtävissä, mutta asiat eivät vaan kerrassaan palaa mieleen? Tai huomaatko ihmetteleväsi, miten prosenttilaskut pitikään tehdä, missä järjestyksessä?

Kurssilla perehdytään lukion ja peruskoulun matematiikan kysymyksiin lähestyen niitä ihmisen näkökulmasta, käyttäen hyväksi mielikuvitusta ja esimerkkejä.

**H244428** 15 t/26 €

12.9.–10.10. to 18.00–20.30

Stoa/Severi Hämäri

## Vauvojen värikylyp

**H244764 A** 12 t/22 € + materiaalit 10 €

4.9.–9.10. e 11.45–13.15

Opistotalo/lisa Juva

**H244766 B** 12 t/22 € + materiaalit 10 €

6.9.–11.10. pe 11.45–13.15

Itämerentalo/lisa Juva

**H244768 C** 12 t/22 € + materiaalit 10 €

23.10.–27.11. ke 11.45–13.15

Opistotalo/lisa Juva

**H244770 D** 12 t/22 € + materiaalit 10 €

25.10.–29.11. pe 11.45–13.15

Itämerentalo/lisa Juva

**H245268 E** 12 t/22 € + materiaalit 10 €

5.9.–10.10. to 12.30–14.00

Stoa/Laura Tolonen

**H245270 F** 12 t/22 € + materiaalit 10 €

24.10.–28.11. to 12.30–14.00

Stoa/Laura Tolonen

## Oppiminen ja opiskelutaidot

### Shakkia aloittelijoille

**H245602** 18 t/30 €

3.9.–8.10. ti 18.00–20.30

Opistotalo/Mikael Nouro

### Johdatus matematiikan maailmaan – lukio- ja peruskoulumatematiikan kertauskurssi

**H244428** 15 t/26 €

12.9.–10.10. to 18.00–20.30

Stoa/Severi Hämäri

### Vinkki

#### Rakastava valinta -seminaari

Haluatko vaikuttaa rakkaussuhteesi laatuun? Haluatko oppia vuorovaikutus- ja tunnetaitoja? Tule mukaan seminaariin, opetellaan näitä taitoja yhdessä. Rakastava valinta -seminaari jakaantuu kuuteen eri osaan. Käsiteltäviä aiheita ovat mm. tunteet, vuorovaikutus, itsetuntemus ja seksuaalisuus. Kyseessä on opetuksellinen menetelmä, joka koostuu luennoista, keskusteluista ja harjoituksista.

**H243783** 24 t/38 €

21.9.–26.10. la 9.30–16.15

Opistotalo/Heidi Virtanen

## Psykiologia ja henkinen hyvinvointi

### Vahvista itsetuntemustasi psykodraaman keinoin

**H243863** 18 t/30 €

27.9.–29.9. pe 17.00–20.15 ja

la–su 10.00–16.00

Opistotalo/Irene Etäsalo

### Rakastava valinta -seminaari

**H243783** 24 t/38 €

21.9.–26.10. la 9.30–16.15

Opistotalo/Heidi Virtanen

### Psykologinen ensiapu itselle tai toiselle

**H243808** 6 t/18 €

23.10.–30.10. ke 18.00–20.30

Opistotalo/Marena-Meira Mattila

### Psykologinen ensiapu itselle tai toiselle, jatkokurssi

**H243527** 6 t/18 €

20.11.–21.11. ke ja to 18.00–20.30

Opistotalo/Marena-Meira Mattila

## Taloustieto

### Yksityisjoittajan peruskurssi

**H243526** 24 t/40 €

4.9.–30.10. ke 18.00–20.30

**VERKKO-OPETUS**/Juuso Eirola

## Työelämän taidot

### Lehtikirjoittamisen perusteet

**H244905** 24 t/40 €

18.9.–30.10. ke 17.30–20.45

**VERKKO-OPETUS**/Rita Dahl

### Esiintymistaito ja puheilmaisu jännittäjille -peruskurssi

**H243826** 24 t/40 €

5.9.–10.10. to 17.30–20.45

Silkkikutomo/Petra Haapio

### Esiintymistaito ja puheilmaisu jännittäjille -syventävä kurssi

**H243828** 24 t/40 €

24.10.–5.12. to 17.30–20.45

Silkkikutomo/Petra Haapio

### Selätä esiintymisjännitys! -intensiivikurssi

**H244088** 12 t/22 €

7.9.–14.9. la 10.00–15.00

Stoa/Reeta Heino

**H244090** 12 t/22 €

9.11.–16.11. la 10.00–15.00

Malmitalo/Reeta Heino

### Äänenhuoltoa arkeen

**H245145** 6 t/18 €

2.9.–16.9. ma 19.00–20.30

**H245003** 6 t/18 €

11.11.–25.11. ma 18.00–19.30

Malmitalo/Noora Laitinen

### Oman äänen löytäminen

**H244906** 14 t/26 €

14.9.–15.9. la-su 10.00–15.45

Itämerentalo/Marja Skaffari

## Asuminen

### Taloyhtiön energiaeksperttikurssi

**H244907** 6 t/maksuton

10.9.–24.9. ti 17.30–19.00

**VERKKO-OPETUS**/Jarkko Hintsala

### Taloyhtiön hallituksen energiaviestintä- työkalut -työpaja

**H244919** 4 t/maksuton

1.10. ti 17.30–20.30

Maunula-talo/Marikka Sand,

Kirsi-Leena Helle

### Pienen kodin sisustusvinkit säilytysratkaisuihin

**H244043** 3 t/14 €

17.9. ti 17.00–19.30

**VERKKO-OPETUS**/Marianne Sundell

### Saunan suunnittelu

**H244046** 3 t/14 €

24.9. ti 17.00–19.30

**VERKKO-OPETUS**/Marianne Sundell

### Keittiöremontti ja muutostyösuunnittelu

**H244041** 4 t/14 €

26.10. la 10.00–13.15

Stoa/Marianne Sundell

### Kodin monipuoliset valaistusratkaisut

**H244045** 3 t/14 €

12.11. ti 18.00–20.30

Malmitalo/Marianne Sundell

### Märkätilaremontti ja muutostyösuunnittelu

**H244042** 4 t/14 €

16.11. la 10.00–13.15

Opistotalo/Marianne Sundell

# Kielet

Arabia, bulgaria, englanti, espanja, hindi, italia, japani, kina, korea, kreikka, latina, latvia, liettua, portugali, puola, ranska, ruotsi, saame, saksa, serbia, thai, tšekki, turkki, unkari, venäjä, viro

## Vinkki

### Arabian puhetaidon aktivointi – kotikieltä

Tämä kurssi keskittyy kotona käytettävään arkikielen sanastoon ja puheharjoituksiin. Opimme ilmauksia ja sanoja, jotka liittyvät kotiin, perheeseen ja päivittäisiin tilanteisiin. Kurssilla harjoittelemme erilaisia vuorovaikutustilanteita, kuten ystävien ja perheen kanssa aterialla, valmistautumista juhliin sekä kodin sisustamiseen liittyviä keskusteluja.

**H244336** 16 t/26 € + monisteet 5 €

1.9.–22.9. su 10.00–13.15

Opistotalo/Shadi Trad/Opettajan materiaali

[Lue lisää > Ilmonet.fi](#)

**K**ielikurssit noudattavat Yleis-eurooppalaisen viitekehyksen taitotasoasteikon ja Yleisen kielitutkintojen rakenteen mukaista jakoa perus- (A1, A2), keski- (B1, B2) ja ylimmän (C1, C2) tason kursseihin.

Tarjolla on sekä rauhallisesti että ripeästi eteneviä kursseja alkeistasolta edistyneisiin ryhmiin. Voit valita teemallisia lyhytkursseja tai koko kauden mittaisia,

kerran viikossa kokoontuvia kursseja sekä verkkokursseja. Kursseja järjestetään eri puolilla kaupunkia arkipäivisin aamusta myöhäiseen iltaan ja viikonloppuisin aamusta iltapäivään.

Kursseilla opit käytännön kielitaitoa tehokkaasti ja mukavasti ryhmässä: toisten kanssa puhumalla opit, eikä virheitä tarvitse pelätä. Voit rakentaa pohjaa kielitaidolle, jota voit hyödyntää esimerkiksi matkailussa, työelämässä tai harrastusten parissa.

## Opintoneuvonta

### Lukukausien aikana:

*Tuula Wright*, tiimivastaava  
puh. 09 310 88677  
espanja, kiina, venäjä

*Kalle Ahtola*  
puh. 09 310 88661  
espanja, portugali, saame, saksa, viro

*Kati Collin*  
puh. 09 310 88611  
espanja, italia, ranska, venäjä

*Pirkko Niemi*  
puh. 09 310 88640  
italia, ranska, ruotsi

*Merja Niemistö-Kuronen*  
puh. 09 310 88635  
englanti, ruotsi, saksa, thai, venäjä

*Anja Odell*  
puh. 09 310 88598  
englanti, saksa, venäjä

*Maria Riihelä*  
puh. 09 310 88633  
arabia, bulgaria, hindi, japani, korea, kreikka, latina, latvia, liettua, puola, serbia, tšekki, turkki, unkari

Sähköpostiosoitteet ovat muotoa  
etunimi.sukunimi@hel.fi

**Ilmoittaudu  
kurseille  
► [ilmonet.fi](https://ilmonet.fi)**



# Kielten taitotasot

Opiston kurssitasoluokittelu noudattaa seuraavaa Yleiseurooppalaisen viitekehyksen taitotasoluokitusta:

## Peruskielitaito

### A1 – Alkeistaso

Ymmärtää ja käyttää tuttuja arkipäivän ilmauksia ja perustason sanontoja, joiden tavoitteena on yksinkertaisten, konkreettien tarpeiden tyydyttäminen. Pystyy esittäytymään ja esittelemään muita. Pystyy vastaamaan itseään koskeviin kysymyksiin ja kysymään vastaavia kysymyksiä muilta, esimerkiksi missä he asuvat, keitä he tuntevat ja mitä heillä on. Pystyy käymään yksinkertaisia keskusteluja, jos puhekumppani puhuu hitaasti ja selvästi ja on valmis auttamaan.

### A2 – Selviytyjän taso

Ymmärtää lauseita ja usein käytettyjä ilmauksia, jotka liittyvät tavallisimpiin arkipäivän tarpeisiin: kaikkein keskeisin häntä itseään ja perhettä koskeva tieto, ostosten teko, paikallistieto, työ. Pystyy viestimään yksinkertaisissa ja rutiininomaisissa tehtävissä, jotka edellyttävät yksinkertaista tiedonvaihtoa tutuista, jokapäiväisistä asioista. Pystyy kuvailemaan yksinkertaisesti omaa taustaansa, lähiympäristöään ja välittömiä tarpeitaan.

## Itsenäisen kielenkäyttäjän kielitaito

### B1 – Kynnystaso

Ymmärtää pääkohdat selkeistä yleiskielisistä viesteistä, joita esiintyy usein esimerkiksi työssä, koulussa ja vapaa-aikana. Selviytyy useimmista tilanteista matkustaessaan kohdekielillä alueilla. Pystyy tuottamaan yksinkertaista, johdonmukaista tekstiä tutuista tai itseään kiinnostavista aiheista. Pystyy ku-

vaamaan kokemuksia ja tapahtumia, unelmia, toiveita ja tavoitteita. Pystyy perustelevaan ja selittämään lyhyesti mielipiteitä ja suunnitelmia.

### B2 – Osaajan taso

Ymmärtää pääajatukset konkreetteja ja abstrakteja aiheita käsittelevistä monitahoisista teksteistä, myös oman erityisalansa käsitteelystä. Viestiminen on niin sujuvaa ja spontaania, että hän pystyy säännölliseen vuorovaikutukseen syntyperäisten kanssa ilman että se vaatii kummaltakaan osapuolelta ponnisteluja. Pystyy tuottamaan selkeää, yksityiskohtaista tekstiä hyvinkin erilaisista aiheista, esittämään mielipiteensä jostakin ajankohtaisesta asiasta ja selittämään eri vaihtoehtojen edut ja haitat.

## Taitavan kielenkäyttäjän kielitaito

### C1 – Taitajan taso

Ymmärtää erityyppisiä vaativia, pitkäkököjä tekstejä ja tunnistaa piilomerkitä. Pystyy esittämään ajatuksiaan sujuvasti ja spontaanisti ilman havaittavia vaikeuksia ilmausten löytämisessä. Käyttää kieltä joustavasti ja tehokkaasti sekä sosiaalisin että myös opintoihin ja ammattiin liittyviin tarkoituksiin. Pystyy tuottamaan monimutkaisia aiheita käsittelevää selkeää, hyvin rakentunutta ja yksityiskohtia sisältävää tekstiä. Osaa jäsentää tekstiä ja edistää sen sidosteisuutta esimerkiksi käyttämällä sidesanoja.

### C2 – Mestarin taso

Ymmärtää yleensä vaikeuksista kaikenlaista puhuttua ja kirjoitettua kieltä. Osaa yhdistellä tietoja erilaisista puhutuista ja kirjoitetuista lähteistä ja rakentaa niissä esitetyistä perusteluista ja selostuksista sisällöllisesti yhtenäisen esityksen. Pystyy ilmaisemaan ajatuksiaan spontaanisti, erittäin sujuvasti ja täsmällisesti. Pystyy erottamaan merkitysvaihteet mutkikkaissakin tilanteissa.



# Arabia

## Lyhyt- ja erikoiskurssit

### Arabian puhekielen intensiivialkeet

**H244333** 16 t/26 € + monisteet 5 €  
31.8.–21.9. la 10.00–13.15  
Opistotalo/Shadi Trad/Opettajan materiaali

### Arabian puhekielen intensiivialkeiden jatko

**H244334** 16 t/26 € + monisteet 5 €  
9.11.–30.11. la 10.00–13.15  
Opistotalo/Shadi Trad/Opettajan materiaali

### Arabian kirjainten harjoituspaja

**H244335** 16 t/18 €  
28.9.–6.10. la–su 10.00–13.15  
Opistotalo/Shadi Trad

### Arabian puhetaidon aktiivointi – kotikieltä

**H244336** 16 t/26 € + monisteet 5 €  
1.9.–22.9. su 10.00–13.15  
Opistotalo/Shadi Trad/Opettajan materiaali

### Arabian puhetaidon aktiivointi – kaupungissa

**H244338** 16 t/26 € + monisteet 5 €  
10.11.–1.12. su 10.00–13.15  
Opistotalo/Shadi Trad/Opettajan materiaali

## A1 Alkeistaso

### Arabian kirjakielen alkeet

**H244149** 24 t/40 € + monisteet 5 €  
30.8.–29.11. pe 18.00–19.30  
Opistotalo/Shadi Trad/Opettajan materiaali

### Arabian puhekielen alkeet

**H244589** 24 t/40 € + monisteet 5 €  
3.9.–26.11. ti 10.00–11.30  
Kanneltalo/Shadi Trad/Opettajan materiaali  
**H244150** 24 t/40 € + monisteet 5 €  
30.8.–29.11. pe 19.45–21.15  
Opistotalo/Shadi Trad/Opettajan materiaali

### Arabian puhekielen alkeiden jatko

**H242898** 24 t/40 € + monisteet 5 €  
2.9.–25.11. ma 18.00–19.30  
Opistotalo/Shadi Trad/Opettajan materiaali

## Vinkki

### Arabian puhetaidon aktiivointi – kaupungissa

Tällä kurssilla sukellamme Syyrian pääkaupungin rikkaaseen historiaan ja kulttuuriin. Tutustumme arkeologisiin kohteisiin, kuten linnoitukseen, kirkkoihin, Umayyad-moskeijaan ja Hammam alSouq -kylpylään. Lisäksi harjoittelemme kaupungilla asioidessa tarvittavaa sanastoa ja rakenteita sekä tutustumme paikallisiin tapoihin.

**H244338** 16 t/26 € + monisteet 5 €  
10.11.–1.12. su 10.00–13.15  
Opistotalo/Shadi Trad/Opettajan materiaali



## Arabian puhekieli 2

**H242896** 24 t/40 € + monisteet 5 €  
2.9.–25.11. ma 19.45–21.15  
Opistotalo/Shadi Trad/Opettajan materiaali

## Bulgaria

### Bulgaria 4

**H242894** 24 t/40 €  
2.9.–25.11. ma 18.30–20.00  
Stoa/Pavel Falaleev/Zdravejte 2 (valikoiden)

## Englanti

### Verkkokurssit

### English in English 2

**H244487** 24 t/20 €  
4.9.–27.11. ke 19.30–21.00  
**VERKKO-OPETUS**/Paul Cottier/  
Dive into English 2 (textbook), units 3–5

### Englanti 4

**H243612** 24 t/40 €  
2.9.–25.11. ma 17.00–18.30  
**VERKKO-OPETUS**/Jenny Takku/  
Everyday English 4, kpl 4–5

### Words, words, words – sanastokertaus

**H243629** 12 t/22 €  
26.8.–29.8. ma–to 9.15–11.45  
**VERKKO-OPETUS**/Anja Odell

### Words, words, words – sanastoviikonloppu

**H244946** 10 t/22 €  
5.10.–6.10. la–su 9.30–13.30  
**VERKKO-OPETUS**/Anja Odell

### Englannin puhetaidon aktiivointi

**H244692** 12 t/22 €  
16.11.–23.11. la 10.00–15.15  
**VERKKO-OPETUS**/Noora Vidgren

## Autumn English

**H244489** 12 t/22 €  
26.8.–29.8. ma–to 17.30–20.00  
**VERKKO-OPETUS**/Henry Rawstorne

### Kartuta ja aktivoi englantia intensiivisesti

**H244942** 36 t/56 €  
3.9.–26.11. ti 16.30–19.00  
**VERKKO-OPETUS**/Anja Odell/  
Stepping Stones 1, kpl 1–4

### Around the World – matkailuenglantia

**H244421** 24 t/40 €  
4.9.–27.11. ke 17.15–18.45  
**VERKKO-OPETUS**/Susanna Rannisto/Around  
the World – Matkailuenglantia, kpl 1–3

### Activate Your Speaking and Listening Skills

**H243597** 24 t/40 €  
2.9.–25.11. ma 17.00–18.30  
**VERKKO-OPETUS**/Kirsi Salonen

### Murder Most Puzzling

**H244342** 12 t/22 €  
19.9.–31.10. to 17.00–18.30  
**VERKKO-OPETUS**/Annamaija Polojärvi

### Nitpicker's English

**H244345** 12 t/22 €  
19.9.–31.10. to 18.45–20.15  
**VERKKO-OPETUS**/Annamaija Polojärvi/  
Correct your English Errors,  
Second Edition (valikoiden)

### Quiz Night

**H244346** 8 t/18 €  
14.11.–5.12. to 17.00–18.30  
**VERKKO-OPETUS**/Annamaija Polojärvi

### Tongue in Cheek

**H244349** 8 t/18 €  
14.11.–5.12. to 18.45–20.15  
**VERKKO-OPETUS**/Annamaija Polojärvi

## Vinkki

**Murder Most Puzzling**

Oletko aina ihaillut Miss Marplea tai Hercule Poirotin harmaita aivosoluja? Kenties Sherlock Holmes inspiroi sinua? Tällä kurssilla kehitetään englannin kielen taitojen lisäksi myös päättelytaitoja ja mielikuvitusta. Kuten kuuluisat salapoliisit, sinäkin saat ratkaista monenlaisia pulmia yhdessä toisten opiskelijoiden kanssa.

**H244342** 12 t/22 €

19.9.–31.10. to 17.00–18.30

**VERKKO-OPETUS**/Annamaija Polojärvi

**Syvennä ja kertaa englantia**

**H243626** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 9.15–10.45

**VERKKO-OPETUS**/Anja Odell/  
Stepping Stones 2, kpl 3–5

**Sign up and find out –  
phrasal verbs in English**

**H245109** 12 t/22 €

10.10.–31.10. to 9.15–12.30

**VERKKO-OPETUS**/Anja Odell

**A Piece of Cake –  
idiomiviikonloppu**

**H243631** 10 t/22 €

30.11.–1.12. la–su 9.30–13.30

**VERKKO-OPETUS**/Anja Odell

**Let's read Harry Potter:  
book club**

**H244124** 10 t/22 €

10.9.–8.10. ti 18.00–19.30

**VERKKO-OPETUS**/Vera Kesonen/  
Harry Potter and the Philosopher's Stone

**Work Matters**

**H244416** 24 t/40 €

4.9.–27.11. ke 19.00–20.30

**VERKKO-OPETUS**/Susanna Rannisto/  
Work Matters, kpl 1–3

**IELTS – International English  
Language Testing System  
Exam Preparation**

**H244118** 18 t/30 €

24.9.–5.11. ti 17.00–19.30

**VERKKO-OPETUS**/Henry Loveless

**Let's Talk English Online**

**H243078** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 18.30–20.00

**H243079** 24 t/40 €

5.9.–28.11. to 18.30–20.00

**VERKKO-OPETUS**/Michael Hunt

**Lyhyt- ja erikoiskurssit****Creative Writing for Native and  
Non-native English Speakers**

**H243410** 18 t/30 € + monistee 5 €

3.9.–19.11. ti 18.15–20.45

Opistotalo/Sari Pauloma

**Around the World –  
matkailuenglantia**

**H243107** 24 t/40 €

4.9.–27.11. ke 16.30–18.00

Stoa/Virpi Selänniemi/Around the World –  
Matkailuenglantia, kpl 6–8

## Vinkki

### Euroopan kielten päivä – Pop up -pelit kirjastossa

Tule piipahtamaan opistotalon kirjastoon pelaamaan Euroopan kielten päivän kunniaksi erilaisia pelejä englanniksi. Samalla voit myös tutustua opiston kielten kurssivalikoimaan ja oppimateriaaleihin. Mukana on myös muutamia pelejä saksaksi ja espanjaksi. Pelata voi mm. seuraavia pelejä: Alias, Pictionary, erilaisia sanastopelejä, kellonaikapelejä, Lexico-Sanakirjapeliä, Story Cubes -tarinanoppeliä ja monia muita.

**H243634** /maksuton  
26.9. to 10.00–15.00  
Opistotalo/Anja Odell



### Short Stories – keskusteluja novelleista

**H243713** 18 t/30 €  
5.9.–21.11. to 17.00–19.30  
Pohjois-Haagan toimipiste/Sari Pauloma

### English Social Club

**H243621** 22 t/maksuton  
13.9.–29.11. pe 15.45–17.15  
Opistotalo/Dharmash Chavda

### Brush Up Your Speaking Skills

**H245374** 16 t/26 €  
14.9.–16.11. la 10.30–13.45  
Silkkikutomo/Dharmash Chavda

### Euroopan kielten päivä – Pop up -pelit kirjastossa

**H243634** /maksuton  
26.9. to 10.00–15.00  
Opistotalo/Anja Odell

### Limerick Workshop

**H244569** 4 t/14 €  
27.9. pe 17.00–20.15  
Opistotalo/Sari Pauloma

### English Nursery Rhymes

**H245434** 5 t/18 €  
5.10. la 9.30–13.30  
Opistotalo/Liisa Ingall

### Fun and Games in English

**H245212** 6 t/18 €  
16.11.–23.11. la 10.00–12.30  
Opistotalo/Kirsi Salonen

## A1 Alkeistaso

### Englannin uusalkeet

**H244495** 24 t/40 €  
3.9.–26.11. ti 9.30–11.00  
Malmitalo/Susanna Rannisto/  
Everyday English 1, kpl 1–3  
**H244313** 24 t/40 €  
4.9.–27.11. ke 17.30–19.00  
Stoa/Liisa Ingall/Destinations 1, kpl 1–3

### Englannin uusalkeiden jatko

**H244409** 24 t/40 €  
3.9.–26.11. ti 17.00–18.30  
Silkkikutomo/Heidi Väkevää/  
Everyday English 1, kpl 4–6

## Beginners' English in English

**H244494** 24 t/20 €

2.9.–25.11. ma 13.00–14.30

Silkkitutomo/Paul Cottier/English for Everyone Level 1 Beginner: Course Book and Practice Book, units 1–19

## Beginners' English in English – continuation course

**H243600** 24 t/20 €

2.9.–25.11. ma 10.45–12.15

Malmitalo/Kirsi Salonen/New Headway Beginner (Fourth Edition), units 5–8

## Englanti 2

**H243605** 24 t/40 €

5.9.–28.11. to 15.15–16.45

Kanneltalo/Virpi Selänniemi/Everyday English 2, kpl 1–3

**H243122** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 11.45–13.15

Stoa/Emma Murros/Everyday English 2, kpl 3–5

**H243614** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 16.45–18.15

Opistotalo/Susanna Rannisto/Everyday English 2, kpl 4–6

## A2 Selviytyjän taso

## Englanti 3

**H242929** 36 t/56 €

4.9.–27.11. ke 13.00–15.30

Opistotalo/Maria Riihelä/Everyday English 3, kpl 1–2

**H243211** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 14.45–16.15

Malmitalo/Jenny Takku/Everyday English 3, kpl 4–5

**H242936** 24 t/40 €

5.9.–28.11. to 14.00–15.30

Opistotalo/Maria Riihelä/Everyday English 3, kpl 6–7

## Englanti 4

**H244263** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 14.45–16.15

Maunula-talo/Tarja Uusisilta/Everyday English 4, kpl 4–5

**H243900** 26 t/40 €

4.9.–4.12. ke 11.00–12.30

Oulunkylätalo/Pirkko Niemi/Everyday English 4, kpl 5–6

## Englannin puhetaidon aktivointi

**H243615** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 18.30–20.00

Opistotalo/Susanna Rannisto

**H243618** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 11.15–12.45

Malmitalo/Susanna Rannisto

## B1 Kynnystaso

## Kartuta ja aktivoi englantia

**H243599** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 9.00–10.30

Malmitalo/Kirsi Salonen/Everyday English 5, kpl 4–6

**H243183** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 9.30–11.00

Itämerentalo/Virpi Selänniemi/Everyday English 5, kpl 5–6

**H243104** 24 t/40 €

4.9.–27.11. ke 14.15–15.45

Stoa/Virpi Selänniemi/Everyday English 5, kpl 5–6

**H243103** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 14.15–15.45

Opistotalo/Virpi Selänniemi/Stepping Stones 1, kpl 1–2

**H243101** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 17.00–18.30

Opistotalo/Virpi Selänniemi/Stepping Stones 1, kpl 1–2

**H243616** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 17.30–19.00

Pohjois-Haagan toimipiste/Susanna Rannisto/Stepping Stones 1, kpl 7–8

**H245175** 26 t/40 €

4.9.–4.12. ke 13.00–14.30

Oulunkylätalo/Pirkko Niemi/Stepping Stones 1, kpl 8

**H243611** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 17.00–18.30

Malmitalo/Alexandru Lazar/

Headway Pre-intermediate 5th edition:

Student's Book with Online Practice, kpl 9–10



## Catching Up – englannin aktivointi

**H243217** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 14.15–15.45

Opistotalo/Tarja Uusisilta/Catching Up – English  
for Conversation Classes, teema 2 (valikoiden)

**H243123** 24 t/40 €

4.9.–27.11. ke 12.30–14.00

Stoa/Emma Murros/Catching Up – English for  
Conversation Classes, teemat 2–3, kpl 9–12  
(valikoiden)

**H243222** 24 t/40 €

5.9.–28.11. to 12.00–13.30

Maunula-talo/Tarja Uusisilta/Catching Up –  
English for Conversation Classes, teema 5  
(valikoiden)

## B1 Keskustelu

### Let's Talk

**H244264** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 13.00–14.30

Maunula-talo/Tarja Uusisilta

**H243220** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 12.30–14.00

Opistotalo/Tarja Uusisilta

## Intermediate Conversation

**H243081** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 17.00–18.30

Stoa/Dharmash Chavda

**H244944** 24 t/40 €

4.9.–27.11. ke 12.15–13.45

Opistotalo/Anja Odell

## B2 Osaajan taso

## Way Ahead – englannin aktivointi

**H243216** 24 t/40 €

5.9.–28.11. to 10.00–11.30

Maunula-talo/Tarja Uusisilta/Way Ahead –  
English for Advanced Conversation Classes,  
teemat 1–2 (valikoiden)

**H243120** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 10.00–11.30

Stoa/Emma Murros/Way Ahead – English for  
Advanced Conversation Classes, teemat 1–2,  
kpl 5–8 (valikoiden)

## B2 Keskustelu

## Upper-Intermediate Conversation

**H243623** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 9.30–11.00

Silkkikutomo/Dharmash Chavda

## Enhance Your Spoken English

**H243090** 24 t/40 €

4.9.–27.11. ke 11.30–13.00

Malmitalo/Kirsi Salonen

## C1 Taitajan taso

## Perfect Your English

**H244482** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 11.15–12.45

Silkkikutomo/Paul Cottier/Cambridge English  
Empower Advanced, Student's Book, kpl 4–6

## C1 Keskustelu

## Advanced Conversation

**H243624** 24 t/40 €

5.9.–28.11. to 16.45–18.15

Silkkikutomo/Dharmash Chavda

## Espanja

## Verkkokurssit

## Espanjan alkeet

**H245205** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 10.00–11.30

**VERKKO-OPETUS**/Enrique Lucena Torres/  
¡Perfecto! 1, kpl 1–4

**H243466** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 18.45–20.15

**VERKKO-OPETUS**/Soila Merijärvi/Ventana 1,  
kpl 1–3

## Espanjan matkasanastoa

**H245144** 8 t/18 €

2.9.–11.9. ma, ke 11.00–12.30

**VERKKO-OPETUS**/Tuula Wright



## Espanjan kieli tutuksi ruokareseptien avulla

**H244160** 24 t/40 €

4.9.–27.11.

**VERKKO-OPETUS**/Giovanni Ciet

## Espanjan alkeiden jatko

**H243465** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 17.00–18.30

**VERKKO-OPETUS**/Soila Merijärvi/

Ventana 1, kpl 4–6

## El apasionante mundo del español A1

**H244295** 24 t/40 €

2.9.–18.11.

**VERKKO-OPETUS**/Diego Martínez Madrid

## El apasionante mundo del español A2

**H244297** 24 t/40 €

2.9.–18.11.

**VERKKO-OPETUS**/Diego Martínez Madrid

## Espanja 3

**H243464** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 18.45–20.15

**VERKKO-OPETUS**/Soila Merijärvi/

Ventana 3, kpl 5–7

## Espanja 4

**H243463** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 17.00–18.30

**VERKKO-OPETUS**/Soila Merijärvi/

Ventana 4, kpl 4–6

## Espanjaa etänä – tutustu tai kertaa

**H243026** 24 t/40 €, 3.9.–26.11.

**H243855** 24 t/40 €, 3.9.–26.11.

**VERKKO-OPETUS**/Tuomas Salomaa

## Espanjan helppo keskustelu

**H243147** 16 t/26 €

16.9.–11.11. ma 13.00–14.30

**VERKKO-OPETUS**/Tuula Wright

## El apasionante mundo del español B1

**H244298** 24 t/40 €, 2.9.–18.11.

**VERKKO-OPETUS**/Diego Martínez Madrid

## Conversamos

**H243391** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 16.45–18.15

**VERKKO-OPETUS**/Javier Lázaro Ramos

**H243679** 20 t/30 €

5.9.–14.11. to 17.00–18.30

**VERKKO-OPETUS**/Andrea Aalto

### Vinkki

### Quiz Night

Motivoiko leikkimielinen kilpailu opiskeluun? Kaipaatko jännitystä iltaasi? Haluatko testata tietojasi ties mistä aiheista? Tällä kurssilla treenataan englannin suullista ilmaisua, kerrytetään sanastoa ja vietetään hauskaa iltaa yhdessä muiden kanssa erilaisten visailujen parissa. Samassa joukkueessa pelatessa tutustut hyvin myös muihin opiskelijoihin.

**H244346** 8 t/18 €

14.11.–5.12. to 17.00–18.30

**VERKKO-OPETUS**/Annamajja Polojärvi

## Vinkki

### Consejos para vivir en España

Este curso está diseñado para proporcionarte las herramientas y conocimientos necesarios para una exitosa integración en la vida cotidiana en España.

**H245413** 9 t/22 €

22.10.–5.11. ti 17.00–19.30

Opistotalo/Diego Martínez Madrid

## Lyhyt- ja erikoiskurssit

### Espanjan verbikertaus

**H245672** 12 t/22 €

26.–29.8. ma–to 16.30–19.00

Opistotalo/Kalle Ahtola

### Espanjan pikastartti

**H245078** 12 t/22 €

18.11.–27.11. ma 13.00–15.30, ke 10.00–12.30

**VERKKO-OPETUS**, Stoa/Tuula Wright

### Espanja 2 intensiivisesti

**H243839** 24 t/40 €

4.9.–9.10. ke 11.00–14.15

Itämerentalo/Sofia Sandqvist/

Ventana 2, kpl 1–4

### Espanja 3 intensiivisesti

**H243833** 24 t/40 €

2.9.–7.10. ma 13.00–16.15

Itämerentalo/Sofia Sandqvist/

Ventana 3, kpl 5–8

### Consejos para vivir en España

**H245413** 9 t/22 €

22.10.–5.11. ti 17.00–19.30

Opistotalo/Diego Martínez Madrid

## A1 Alkeistaso

### Espanjan alkeet

**H244079** 24 t/40 €

4.9.–27.11. ke 14.30–16.00

Opistotalo/Kalle Ahtola/Ventana 1, kpl 1–4

### Espanjan alkeet

**H243663** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 18.45–20.15

Opistotalo/Hanna Lehtonen/

Buenas Migas 1, kpl 1–3

**H243841** 36 t/56 €

3.9.–26.11. ti 10.30–13.00

Itämerentalo/Sofia Sandqvist/

Ventana 1, kpl 1–4

**H244759** 24 t/40 €

4.9.–27.11. ke 16.30–18.00

Silkkikutomo/Jarna Piippo/Ventana 1, kpl 1–4

### Español en español – espanjan alkeet espanjaksi

**H244455** 24 t/40 €

5.9.–28.11. to 18.45–20.15

Opistotalo/Ana Berrocal Alegría/

Ventana 1, kpl 1–4



## Espanjan alkeiden kertausta ja jatkoa

**H244994** 24 t/40 €  
3.9.–26.11. ti 10.00–11.30  
Pohjois-Haagan toimipiste/  
Enrique Lucena Torres/  
Buenas Migas 1, kpl 1–6

## Espanjan alkeiden jatkoa

**H243469** 36 t/56 €  
4.9.–27.11. ke 14.00–16.30  
Stoa/Tuula Wright/Ventana 1, kpl 5–8



## Espanjan alkeiden jatkoa

**H245424** 24 t/40 €  
3.9.–26.11. ti 13.45–15.15  
Itämerentalo/Sofia Sandqvist/Ventana 1, kpl 3–5

**H243834** 24 t/40 €  
5.9.–28.11. to 16.00–17.30  
Itämerentalo/Sofia Sandqvist/Ventana 1, kpl 5–8

**H245628** 20 t/30 €  
5.9.–14.11. to 16.30–18.00  
Opistotalo/Kalle Ahtola/Ventana 1, kpl 5–7

**H244740** 24 t/40 €  
2.9.–25.11. ma 18.45–20.15  
Ressun peruskoulu/Javier Lázaro Ramos/  
Ventana 1, kpl 6–8

**H243654** 24 t/40 €  
2.9.–25.11. ma 17.00–18.30  
Stoa/Kaija Kaasinen/Ventana 1, kpl 7–8

## De viaje por España – matkailuespanjaa

**H244579** 24 t/40 €  
5.9.–28.11. to 18.45–20.15  
Ressun peruskoulu/Enrique Lucena Torres/  
De viaje - Matkailuespanjaa, kpl 1–4

## De viaje por España – matkailuespanjan jatkoa

**H244522** 24 t/40 €  
3.9.–26.11. ti 12.30–14.00  
Opistotalo/Enrique Lucena Torres/  
De viaje - Matkailuespanjaa, kpl 7–10

## Espanja 2

**H243870** 22 t/40 €  
10.9.–26.11. ti 16.30–18.00  
Opistotalo/Kalle Ahtola/Ventana 2, kpl 1–3

**H243837** 24 t/40 €  
5.9.–28.11. to 19.30–21.00  
Itämerentalo/Sofia Sandqvist/Ventana 2, kpl 1–4

**H243869** 24 t/40 €  
5.9.–28.11. to 13.45–15.15  
Opistotalo/Kalle Ahtola/Ventana 2, kpl 3–6

**H243655** 24 t/40 €  
2.9.–25.11. ma 18.45–20.15  
Stoa/Kaija Kaasinen/Ventana 2, kpl 4–6

**H243145** 24 t/40 €  
2.9.–25.11. ma 18.00–19.30  
Itämerentalo/Enrique Oviedo/Ventana 2, kpl 5–8

**H243745** 24 t/40 €  
3.9.–26.11. ti 16.45–18.15  
Stoa/Toni Blay Carbo/¡Perfecto! 2, kpl 1–4

**H243459** 24 t/40 €  
4.9.–27.11. ke 18.45–20.15  
Opistotalo/Enrique Lucena Torres/  
¡Perfecto! 2, kpl 1–4

**H243460** 24 t/40 €  
4.9.–27.11. ke 17.00–18.30  
Opistotalo/Enrique Lucena Torres/  
¡Perfecto! 2, kpl 5–8

**H244578** 24 t/40 €  
5.9.–28.11. to 17.00–18.30  
Ressun peruskoulu/Enrique Lucena Torres/  
Buenas Migas! 1, kpl 7–9

## Español en español – espanja 2 espanjaksi

**H243857** 24 t/40 €  
4.9.–27.11. ke 18.45–20.15  
Malmitalo/Ana Berrocal Alegría/  
Ventana 2, kpl 5–8

## Espanjan puhetaidon aktivointi

**H244271** 24 t/40 €  
3.9.–26.11. ti 11.00–12.30  
Stoa/Tuula Wright

## A2 Selviytyjän taso

## Espanja 3

**H243146** 24 t/40 €  
3.9.–26.11. ti 18.45–20.15  
Ressun peruskoulu/Enrique Oviedo/  
Ventana 3, kpl 1–4

**H244176** 24 t/40 €  
5.9.–28.11. to 16.30–18.00  
Silkkikutomo/Jarna Piippo/Ventana 3,  
kpl 1–4

**H243836** 24 t/40 €

5.9.–28.11. to 17.45–19.15

Itämerentalo/Sofia Sandqvist/Ventana 3, kpl 1–4

**H243662** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 17.00–18.30

Opistotalo/Hanna Lehtonen/Ventana 3, kpl 5–8

**H243467** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 13.30–15.00

Stoa/Tuula Wright/Ventana 3, kpl 6–8

**H243471** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 16.30–18.00

Stoa/Antti Kupiainen/Buenas Migas 2, kpl 9–12

**H244519** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 14.30–16.00

Opistotalo/Enrique Lucena Torres/

¡Perfecto! 3, kpl 5–8

## Espanja 4

**H243462** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 18.45–20.15

Maunula-talo/Enrique Lucena Torres/

Ventana 4, kpl 1–4

**H244290** 24 t/40 €

4.9.–27.11. ke 16.45–18.15

Opistotalo/Antti Kupiainen/Ventana 4, kpl 4–7

**H243470** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 18.15–19.45

Stoa/Antti Kupiainen/Buenas Migas 3,

kpl 9–10 ja Ventana 4, kpl 1–2

**H244518** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 12.30–14.00

Opistotalo/Enrique Lucena Torres/

¿Qué tal? 2, teksti- ja harjoituskirja, kpl 12–15

## Español en español 4

**H243457** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 18.30–20.00

Malmitalo/Ana Berrocal Alegría/

Ventana 4, kpl 3–5

## Conversa y repasa fácilmente

**H243393** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 14.00–15.30

Kanneltalo/Javier Lázaro Ramos

## Conversamos fácilmente

**H243388** 24 t/40 €

5.9.–28.11. to 14.15–15.45

Opistotalo/Javier Lázaro Ramos

## Español dos kerraten

**H243210** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 17.00–18.30

Ressun peruskoulu/Enrique Oviedo/

Español dos, kpl 1–3

## B1 Kynnystaso

## Espanjan kertaus

**H243868** 33 t/56 €

10.9.–26.11. ti 11.30–14.00

Opistotalo/Kalle Ahtola/¡Dime! 4, kpl 3–5

## Español en acción

**H243143** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 12.00–13.30

Oulunkylätalo/Enrique Oviedo/Bitácora 2,

kpl 1–3 (libro del alumno)

## Espanjaa syventäen

**H243666** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 17.00–18.30

Stoa/Manuela Solís Silva/Español dos, kpl 10–12

**H244523** 24 t/40 €

4.9.–27.11. ke 12.30–14.00

Opistotalo/Enrique Lucena Torres/

Español dos, kpl 10–12

## ¡Avanzamos! intensiivisesti

**H243873** 48 t/84 €

2.9.–28.11. ma 9.00–10.30, to 10.00–11.30

Opistotalo/Kalle Ahtola/¡Avanzamos! kpl 1–6

## ¡Avanzamos!

**H243859** 24 t/40 €

4.9.–27.11. ke 17.00–18.30

Malmitalo/Ana Berrocal Alegría/¡Avanzamos!  
kpl 3–4

**H243144** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 13.45–15.15

Oulunkylätalo/Enrique Oviedo/¡Avanzamos!  
kpl 9–11

**H243458** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 16.45–18.15

Malmitalo/Ana Berrocal Alegría/¡Avanzamos!  
kpl 9–10

**H243454** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 17.15–18.45

Meilahden ala-aste/Ana Berrocal Alegría/  
¡Avanzamos! kpl 9–10

**H243858** 24 t/40 €

5.9.–28.11. to 17.00–18.30

Opistotalo/Ana Berrocal Alegría/¡Avanzamos!  
kpl 9–10

**H243461** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 17.00–18.30

Maunula-talo/Enrique Lucena Torres/  
¡Avanzamos! kpl 10–12

**H243865** 36 t/56 €

2.9.–25.11. ma 10.45–13.15

Opistotalo/Kalle Ahtola/¡Avanzamos! kpl 13–14

**B1 Keskustelu****Conversamos****H243387** 24 t/40 €

5.9.–28.11. to 12.30–14.00

Opistotalo/Javier Lázaro Ramos

**H244587** 24 t/40 €

5.9.–28.11. to 12.30–14.00

Stoa/Enrique Lucena Torres

**Activando el español****H243386** 24 t/40 €

4.9.–27.11. ke 10.30–12.00

Stoa/Javier Lázaro Ramos

**B2 Osaajan taso****Activa, repasa y aprende****H244734** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 17.00–18.30

Ressun peruskoulu/Javier Lázaro Ramos/

Aula Internacional 4 kpl 5–6

**Activa tu español****H244300** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 19.00–20.30

Opistotalo/Inés Gorosito Andersen/Español

en marcha 4, kpl 1–2 (Nueva Edición)

**B2 Keskustelu****¡Hablemos español!****H243455** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 18.45–20.15

Meilahden ala-aste/Enrique Lucena Torres

**Español a través de la cultura: literatura y cine****H243389** 24 t/40 €

4.9.–27.11. ke 12.15–13.45

Stoa/Javier Lázaro Ramos

**Hindi****Hindin alkeet****H242927** 24 t/40 €

4.9.–27.11. ke 16.30–18.00

Opistotalo/Janne Seppänen/Elementary Hindi

sekä Elementary Hindi Workbook, kpl 1–6

**Vinkki****Hindin intensiivialkeet**

Namaste! Tervetuloa Hindin intensiivialkeille. Tällä kurssilla opit tervehdykset, itsensä esittelyn ja perusasiat arkielämästä. Tutustumme myös devanagari-kirjoitusjärjestelmän perusteisiin. Tavoitteenamme on saada sinut tuntemaan itsesi varmemmaksi hindin kielen käyttäjäksi.

**H245334** 12 t/22 €

25.10.–29.11. pe 16.30–18.00

**VERKKO-OPETUS**/Janne Seppänen



## Hindi 2

**H242928** 24 t/40 €

4.9.–27.11. ke 18.15–19.45

Opistotalo/Janne Seppänen/Elementary Hindi  
sekä Elementary Hindi Workbook (valikoiden)

## Italia

### Verkkokurssit

### Italia 2

**H244134** 24 t/40 €

4.9.–27.11. ke 14.30–16.00

**VERKKO-OPETUS**/Enrico Di Nardo/  
Bella vista 1, kpl 7–9

### Italia 4

**H242968** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 17.00–18.30

**VERKKO-OPETUS**/Kaarina Jumisko-Puzone/  
Bella vista 2, kpl 7–8

### Kartuta ja aktivoi italiaa

**H242969** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 18.45–20.15

**VERKKO-OPETUS**/Kaarina Jumisko-Puzone/  
Italiano per passione , kpl 6–7

### Lyhyt- ja erikoiskurssit

### Italian alkeiden pikakertaus

**H244126** 16 t/26 € + monisteet 5 €

26.8.–30.8. ma–ti, to–pe 16.30–19.45

Opistotalo/Sointu Syväoja/  
Opettajan materiaali

### Italian verbikertaus

**H244127** 10 t/22 €

16.11.–17.11. la–su 11.00–15.30

Silkkikutomo/Sointu Syväoja

### A1 Alkeistaso

### Italian alkeet

**H244911** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 17.00–18.30

Meilahden ala-aste/Heli Olavinen-Punzo/  
Bella vista 1, kpl 0–3

**H243785** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 17.00–18.30

Ressun peruskoulu/Enrico Di Nardo/  
Bella vista 1, kpl 0–3

**H244588** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 11.45–13.15

Oulunkylätalo/Rosa Tesse/Bella vista 1,  
kpl 0–3

**H244910** 24 t/40 €

4.9.–27.11. ke 10.00–11.30

Kanneltalo/Heli Olavinen-Punzo/Bella vista 1,  
kpl 0–3

**H244091** 24 t/40 €

5.9.–28.11. to 16.15–17.45

Itämerentalo/Enrico Di Nardo/Bella vista 1,  
kpl 0–3

**H243951** 24 t/40 €

5.9.–28.11. to 12.45–14.15

Silkkikutomo/Emanuela Ronchini/Bella vista 1,  
kpl 0–3

**H243949** 24 t/40 €

5.9.–28.11. to 17.00–18.30

Malmitalo/Mira Kuhlman/Bella vista 1, kpl 0–3

**H243940** 24 t/40 €

30.8.–29.11. pe 13.00–14.30

Opistotalo/Heidi Heino/Bella vista 1, kpl 0–3

**H244262** 36 t/56 €

4.9.–27.11. ke 16.30–19.00

Maunula-talo/Heidi Heino/Bella vista 1, kpl 0–4

### In viaggio – Matkailuitaliaa

**H244092** 24 t/40 €

5.9.–28.11. to 14.30–16.00

Itämerentalo/Enrico Di Nardo/

In viaggio – Matkailuitaliaa, kpl 1–4

### Italia 2

**H244582** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 14.30–16.00

Opistotalo/Noora Anttila/Bella vista 1, kpl 7–9

**H244158** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 17.00–18.30

Ressun peruskoulu/Maija Walden/  
Bella vista 1, kpl 7–9

**H243937** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 14.45–16.15

Silkkikutomo/Sointu Syväoja/Bella vista 1,  
kpl 7–9

**H243926** 24 t/40 €



3.9.–26.11. ti 18.45–20.15

Malmitalo/Heidi Heino/Bella vista 1, kpl 7–9

**H244895** 24 t/40 €

4.9.–27.11. ke 11.45–13.15

Kanneltalo/Heli Olavinen-Punzo/Bella vista 1, kpl 7–9

**H243953** 24 t/40 €

5.9.–28.11. to 16.30–18.00

Maunula-talo/Emanuela Ronchini/Bella vista 1, kpl 7–9

**H244155** 24 t/40 €

5.9.–28.11. to 18.45–20.15

Ressun peruskoulu/Maija Walden/

Bella vista 1, kpl 7–9

**H244580** 24 t/40 €

4.9.–27.11. ke 18.45–20.15

Ressun peruskoulu/Noora Anttila/

Bella vista 1, kpl 9–11

**H243925** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 17.00–18.30

Malmitalo/Heidi Heino/Bella vista 1, kpl 11–13

**H243909** 24 t/40 €

4.9.–27.11. ke 14.30–16.00

Stoa/Sari Meurman/Bella vista 1, kpl 11–13

## A2 Selviytyjän taso

### Italia 3

**H243957** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 16.30–18.00

Silkkikutomo/Heidi Heino/Bella vista 1, kpl 12–14

**H243575** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 18.45–20.15

Ressun peruskoulu/Enrico Di Nardo/

Bella vista 1, kpl 13–14

**H244712** 24 t/40 €

4.9.–27.11. ke 18.40–20.10

Meilahden ala-aste/Enrico Di Nardo/

Bella vista 1, kpl 13–14

**H243939** 24 t/40 €

30.8.–29.11. pe 11.00–12.30

Opistotalo/Heidi Heino/Bella vista 1, kpl 13–14

**H242971** 24 t/40 €

4.9.–27.11. ke 16.45–18.15

Itämerentalo/Kaarina Jumisko-Puzone/

Bella vista 2, kpl 1–3

**H243958** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 18.15–19.45

Silkkikutomo/Heidi Heino/Bella vista 2,

kpl 2–4

**H244094** 24 t/40 €

4.9.–27.11. ke 17.00–18.30

Meilahden ala-aste/Enrico Di Nardo/

Bella vista 2, kpl 3–4

**H243907** 24 t/40 €

5.9.–28.11. to 15.00–16.30

Stoa/Sointu Syväoja/Bella vista 2,

kpl 3–4

**H244157** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 17.00–18.30

Ressun peruskoulu/Maija Walden/

Bella vista 2, kpl 4–6

### Italia 4

**H243932** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 11.00–12.30

Opistotalo//Bella vista 2, kpl 5–6

**H243935** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 14.45–16.15

Opistotalo//Bella vista 2, kpl 7–8

**H243936** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 13.00–14.30

Silkkikutomo/Sointu Syväoja/Bella vista 2, kpl 7–8

**H244156** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 18.45–20.15

Ressun peruskoulu/Maija Walden/

Bella vista 2, kpl 7–9

**H243910** 24 t/40 €

4.9.–27.11. ke 12.45–14.15

Stoa/Sari Meurman/Bella vista 2,

kpl 10–12

**H243942** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 10.00–11.30

Oulunkylätalo/Rosa Tesse/Bella vista 2, kpl 11–12

### Bella vista kertauskurssi

**H243941** 24 t/40 €

30.8.–29.11. pe 14.45–16.15

Opistotalo/Heidi Heino

### Italia 4

**H243933** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 13.00–14.30

Opistotalo/Si parte! 2, kpl 5–6

**H243938** 24 t/40 €

5.9.–28.11. to 12.00–13.30

Opistotalo/Si parte! 2, kpl 7–8

## B1 Kynnystaso

### Italiano per passione!

**H244912** 24 t/40 €  
2.9.–25.11. ma 18.40–20.10  
Meilahden ala-aste/Heli Olavinen-Punzo/  
Italiano per passione, kpl 1–2  
**H242972** 24 t/40 €  
4.9.–27.11. ke 18.30–20.00  
Itämerentalo/Kaarina Jumisko-Puzone/  
Italiano per passione, kpl 1–2  
**H243908** 24 t/40 €  
5.9.–28.11. to 16.45–18.15  
Stoa/Sointu Syväoja/Italiano per passione, kpl 1–2  
**H243919** 24 t/40 €  
10.9.–3.12. ti 12.00–13.30  
Vuotalo/Sari Meurman/  
Italiano per passione, kpl 4–5  
**H243955** 24 t/40 €  
5.9.–28.11. to 18.15–19.45  
Maunula-talo/Emanuela Ronchini/  
Italiano per passione, kpl 4–5  
**H242969** 24 t/40 €  
2.9.–25.11. ma 18.45–20.15  
/Kaarina Jumisko-Puzone/  
Italiano per passione, kpl 6–7

### Ripassiamo con passione!

**H243944** 24 t/40 €  
4.9.–27.11. ke 9.30–11.00  
Maunula-talo/Rosa Tesse/  
Italiano per passione, valikoiden  
**H243945** 24 t/40 €  
4.9.–27.11. ke 11.15–12.45  
Maunula-talo/Rosa Tesse/  
Italiano per passione, valikoiden  
**H243948** 24 t/40 €  
5.9.–28.11. to 18.45–20.15  
Malmitalo/Mira Kuhlman/  
Italiano per passione, valikoiden

### Italiano, che avventura!

**H243922** 24 t/40 €  
9.9.–2.12. ma 18.45–20.15  
Opistotalo/Sari Meurman

### Attivando l'italiano

**H243920** 24 t/40 €  
9.9.–2.12. ma 17.00–18.30  
Opistotalo/Sari Meurman/

Chiaro! B1 – corso di italiano, kpl 1–3  
**H243918** 24 t/40 €  
10.9.–3.12. ti 10.00–11.30  
Vuotalo/Sari Meurman/  
Chiaro! B1 – corso di italiano, kpl 1–3  
**H242970** 24 t/40 €  
4.9.–27.11. ke 14.45–16.15  
Itämerentalo/Kaarina Jumisko-Puzone/  
Chiaro! B1 – corso di italiano, kpl 9–10

## B1 Keskustelu

### Italian helppo keskustelu

**H244159** 24 t/40 €  
5.9.–28.11. to 17.00–18.30  
Ressun peruskoulu/Heidi Heino

## B2 Osaajan taso

### Ripetendo s'impara

**H243947** 24 t/40 €  
5.9.–28.11. to 12.15–13.45  
Oulunkylätalo/Rosalinda Altamore-Elomaa/  
Nuovo espresso 4, kpl 4–5

## B2 Keskustelu

### Piccola conversazione

**H243946** 24 t/40 €  
5.9.–28.11. to 10.00–11.30  
Oulunkylätalo/Rosalinda Altamore-Elomaa

## Japani

## Lyhyt- ja erikoiskurssit

### Keigo (敬語) japanin keskustelu

**H244948** 14 t/26 €  
7.9.–9.11. la 13.00–14.45  
Opistotalo/Akane Suzuki/Shokyuu ga  
Owattara Hajimeyou Shin-nihongo  
Keigo Toreeningu, kpl 5–11

## A1 Alkeistaso

### Japanin alkeet

**H242966** 24 t/40 €  
4.9.–27.11. ke 18.15–19.45  
Opistotalo/Akane Suzuki/  
Marugoto: Starter A1 KATSUDOU, kpl 1–5

### Japanin alkeiden jatko

**H242916** 24 t/40 €  
3.9.–26.11. ti 18.00–19.30  
Oulunkylätalo/Akane Suzuki/  
Marugoto: Starter A1 KATSUDOU, kpl 6–10  
**H242893** 24 t/40 €  
30.8.–29.11. pe 14.30–16.00  
Kanneltalo/Akane Suzuki/  
Marugoto: Starter A1 KATSUDOU, kpl 6–10  
**H242891** 24 t/40 €  
2.9.–25.11. ma 17.00–18.30  
Meilahden ala-aste/Tytti Tuomi/  
Marugoto: Starter A1 KATSUDOU, kpl 9–13  
**H242926** 24 t/40 €  
4.9.–27.11. ke 17.00–18.30  
Meilahden ala-aste/Tytti Tuomi/  
Marugoto: Starter A1 KATSUDOU, kpl 9–13

### Japani 2

**H242892** 24 t/40 €  
2.9.–25.11. ma 18.45–20.15  
Meilahden ala-aste/Tytti Tuomi/  
Marugoto: Elementary 1 A2 KATSUDOU, kpl 1–5

## A2 Selviytyjän taso

### Perustason japania

**H242917** 24 t/40 €  
3.9.–26.11. ti 17.00–18.30  
Meilahden ala-aste/Tytti Tuomi/  
Marugoto: Elementary 2 A2 RIKAI, kpl 9–12

### Kehittyvän perustason japania

**H242903** 24 t/40 €  
3.9.–26.11. ti 18.45–20.15  
Meilahden ala-aste/Tytti Tuomi/Marugoto:  
Elementary 2 A2 RIKAI, kpl 17–18 sekä  
Marugoto: Pre-Intermediate A2/B1, kpl 1–2

### Toimivan perustason japania

**H242919** 24 t/40 €  
4.9.–27.11. ke 18.45–20.15  
Meilahden ala-aste/Tytti Tuomi/  
Marugoto: Pre-Intermediate A2/B1, kpl 6–7

### Sujuvan perustason japania

**H242881** 24 t/40 €  
5.9.–28.11. to 17.30–19.00  
Opistotalo/Akane Suzuki/  
Marugoto: Pre-Intermediate A2/B1, kpl 7–9  
sekä Marugoto intermediate B1, kpl 1

## Vinkki

### Keigo (敬語) japanin keskustelu

Keigo on puhetapa, jota käytetään osoittamaan kunnioitusta keskustelukumppanille. Sitä käytetään erityisesti virallisissa tilanteissa, kuten työpaikoilla, asiakaspalvelussa ja julkisissa tilaisuuksissa. Opi käyttämään tätä kohteliasta puhetapaa ja ymmärtämään, missä tilanteissa sitä käytetään.

**H244948** 14 t/26 €  
7.9.–9.11. la 13.00–14.45  
Opistotalo/Akane Suzuki/Shokyuu ga  
Owattara Hajimeyou Shin-nihongo Keigo  
Toreeningu, kpl 5–11

## Kiina

### Kiinan alkeet

**H243682** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 18.30–20.00

**VERKKO-OPETUS**/Hai Guo

### Chinese for Beginners 3

**H243904** 36 t/56 €

3.9.–26.11. ti 18.30–21.00

Stoa/Wenbin Fan/Zou ba, chapter 13–16

### Kiina 3

**H244705** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 18.00–19.30

**VERKKO-OPETUS**/Linh Le/New Practical Chinese Reader 2, kpl 15–20 (teksti- ja tehtäväkirja)

### Puhutaan kiinaa keskitaso 3

**H244704** 24 t/40 €

4.9.–27.11. ke 18.00–19.30

**VERKKO-OPETUS**/Linh Le/Short-term spoken chinese - Intermediate KPL 1–4 (汉语口语速成-中级篇)

## Korea

### A1 Alkeistaso

### Korean alkeet

**H242924** 24 t/40 €

4.9.–27.11. ke 16.45–18.15

Opistotalo/Eeva Holopainen/Korea alku!  
Korean perusteet: Hangul ja luku 1, kpl 1–2

### Korea 2

**H242912** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 16.45–18.15

Opistotalo/Eeva Holopainen/Korea alku!  
Korean perusteet: luku 2, kpl 2–3 ja luku 3, kpl 1

### Korea 3

**H242925** 24 t/40 €

4.9.–27.11. ke 18.30–20.00

Opistotalo/Eeva Holopainen/Korea alku!  
Korean perusteet: luku 4, kpl 3 ja luku 5, kpl 1–2

### A2 Selviytyjän taso

### Käytännön koreaa A

**H242973** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 17.00–18.30

**VERKKO-OPETUS**/Sofia Min-Innala

### B1 Kynnystaso

### Käytännön koreaa B

**H242974** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 19.00–20.30

**VERKKO-OPETUS**/Sofia Min-Innala

### Keskitason korea

**H242913** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 18.30–20.00

Opistotalo/Eeva Holopainen/Ewha Korean 3–1 text book, luku 7 ja Ewha Korean 3–2 text book, kpl 8–9

## Kreikka

### A1 Alkeistaso

### Nykykreikan alkeet

**H242923** 24 t/40 €

4.9.–27.11. ke 18.30–20.00

Stoa/Antero Hyvönen/Thessalonikin yliopiston oppikirja Ta néa elliniká ja ksénus (Nykykreikkaa ulkomaalaisille), kpl 1–2

### Nykykreikan alkeiden jatko

**H242921** 24 t/40 €

4.9.–27.11. ke 16.45–18.15

Stoa/Antero Hyvönen/Thessalonikin yliopiston oppikirja Ta néa elliniká ja ksénus (Nykykreikkaa ulkomaalaisille), kpl 3–5

### Nykykreikka 2

**H243212** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 16.45–18.15

Opistotalo/Antero Hyvönen/Thessalonikin yliopiston oppikirja Ta néa elliniká ja ksénus (Nykykreikkaa ulkomaalaisille), kpl 5–8

## Vinkki

**Ludus Latinus**

Latinan ludus-sana tarkoittaa leikkiä, ajanvietettä, koulua tai kisaa. Tule opiskelemaan latinaa leikkimielisesti antiikin tyyliin. Kursilla opiskelemme latinaa antiikin menetelmin. Tutustumme kielioppiin, sanastoon ja helppoihin latinankielisiin teksteihin, jotka ovat peräisin antiikin aikaisista oppikirjoista. Harjoittelemme lukemista ja kirjoittamista, sekä opimme minkäläistä oli antiikin arkielämä.

**H244254** 12 t/22 € + monisteet 5 €, 13.9.–25.10. pe 17.00–18.30

Opistotalo/Maria Ylipahkala/Opettajan materiaali

**Nykykreikka 3**

**H242888** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 18.30–20.00

Opistotalo/Antero Hyvönen/Thessalonikin yliopiston oppikirja Ta néa elliniká ja ksénus (Nykykreikkaa ulkomaalaisille), kpl 11–14

**A2 Selviytyjän taso****Nykykreikka 4**

**H242907** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 17.30–19.00

Malmitalo/Antero Hyvönen/Thessalonikin yliopiston oppikirja Ta néa elliniká ja ksénus (Nykykreikkaa ulkomaalaisille), kpl 16–18

**Nykykreikan perustason viimeistely**

**H242935** 24 t/40 €

5.9.–28.11. to 18.30–20.00

Opistotalo/Antero Hyvönen/Thessalonikin yliopiston oppikirja Ta néa elliniká ja ksénus (Nykykreikkaa ulkomaalaisille), kpl 21–24

**H242908** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 19.15–20.45

Malmitalo/Antero Hyvönen/Thessalonikin yliopiston oppikirja Ta néa elliniká ja ksénus (Nykykreikkaa ulkomaalaisille), kpl 25–27

**B1 Kynnystaso****Nykykreikkaa keskitasolla**

**H242934** 24 t/40 €

5.9.–28.11. to 16.45–18.15

Opistotalo/Antero Hyvönen/Thessalonikin yliopiston oppikirja Elliniká Epistími (Tieteen kreikkaa), kpl 17

**Latina****Ludus Latinus**

**H244254** 12 t/22 € + monisteet 5 €

13.9.–25.10. pe 17.00–18.30

Opistotalo/Maria Ylipahkala/  
Opettajan materiaali

**Latinan alkeiden jatko**

**H242890** 24 t/40 € + monisteet 5 €

2.9.–25.11. ma 18.45–20.15

Opistotalo/Maria Ylipahkala/Clavis Latina I (teksti- ja harjoituskirja), kpl 7–10

**Keskiajan latinan lukupiiri**

**H242914** 24 t/40 € + monisteet 5 €

3.9.–26.11. ti 18.45–20.15

Opistotalo/Maria Ylipahkala/  
Opettajan materiaali



## Vinkki

### Latvian alkeet

Tervetuloa opiskelemaan arkipäivän sanastoa, rakenteita ja puhumisen harjoittelua tavallisimmissa viestintätilanteissa. Kurssin aikana opit esittelemään itsesi, kertomaan perusasioita läheisistäsi ja arkielämästäsi, sekä asiamaan kahvilassa. Lisäksi opit kysymään reittiohjeita.

**H244289** 24 t/40 €, 3.9.–26.11. ti 18.45–20.15

Opistotalo/Anna Sedláčková/Latviešu valoda studentiem, kpl 1–4

### Latinaa edistyneille

**H242911** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 17.00–18.30

Opistotalo/Maria Ylipahkala/Clavis Latina II (teksti- ja harjoituskirja), kpl 30–32

### Lisää latinaa

**H242889** 24 t/40 € + monisteet 5 €

2.9.–25.11. ma 17.00–18.30

Opistotalo/Maria Ylipahkala/

Opettajan materiaali

## Latvia

### Latvian alkeet

**H244289** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 18.45–20.15

Opistotalo/Anna Sedláčková/

Latviešu valoda studentiem, kpl 1–4

## Liettua

### Liettuan alkeiden jatko

**H242922** 24 t/40 €

4.9.–27.11. ke 16.30–18.00

Opistotalo/Anna Sedláčková/

Nė dienos be lietuvių kalbos, kpl 7–9

## Portugali

### A1 Alkeistaso

### Portugalin ääntämiskurssi

**H243419** 8 t/18 €

28.–29.8. ke–to 16.30–19.30

Opistotalo/Janne Löppönen

### Portugalin alkeet

**H245370** 24 t/40 €

5.9.–28.11. to 10.00–11.30

**VERKKO-OPETUS**/Petra Gustafsson/

Tudo bem? 1, kpl 1–4

### A2 Selviytyjän taso

### Portugalin helppo keskustelu

**H244687** 13 t/26 €

13.9.–22.11. pe 17.00–18.00

**VERKKO-OPETUS**/Maria Kontu

### Portugali 3

**H244686** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 12.15–13.45

**VERKKO-OPETUS**/Maria Kontu/Tudo bem? 1, kpl 19–20



**H244173** 24 t/40 €

4.9.–27.11. ke 14.45–16.15

Silkkikutomo/Jarna Piippo/Tudo bem? 2, kpl 1–5

**H243408** 24 t/40 €

5.9.–28.11. to 19.30–21.00

Opistotalo/Janne Löppönen/Tudo bem? 2,  
kpl 5–8

## Portugalin keskustelu

**H244761** 24 t/40 €

5.9.–28.11. to 14.45–16.15

Silkkikutomo/Jarna Piippo

## Puola

### Puolan alkeiden jatko

**H242933** 36 t/56 €

5.9.–28.11. to 18.30–21.00

Opistotalo/Holger Thors/Po prostu 1,  
kpl 10–12

### Puola 2

**H242937** 36 t/56 €

30.8.–29.11. pe 17.00–19.30

Opistotalo/Holger Thors/Po prostu 2, kpl 5–7

### Kartuta ja aktivoi puolaa

**H242915** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 17.45–19.15

Meilahden ala-aste/Holger Thors/  
Hurra!!! Po polsku 3, kpl 0–1

## Ranska

### Verkkokurssit

### Ranskan intensiivialkeet

**H244258** 40 t/72 €

9.9.–18.11.

**VERKKO-OPETUS**/Anneli Niemistö/  
C'est parfait! 1, kpl 1–5

### Ranskaa etänä – tutustu tai kertaa

**H243287** 24 t/40 €

4.9.–27.11.

**VERKKO-OPETUS**/Tuomas Salomaa

## Coups de cœur pour découvrir Paris à distance

**H243795** 24 t/40 €

2.9.–28.11. ma 15.45–17.15

**VERKKO-OPETUS**/Romain Pinoteau

## Coups de cœur pour découvrir la France à distance

**H243796** 24 t/40 €

2.9.–28.11. ma 17.15–18.45

**VERKKO-OPETUS**/Romain Pinoteau

### Lyhyt- ja erikoiskurssit

### Boules & Bonnes Conversations: Pétanque en Français – petankkia ranskaksi

**H242744** 8 t/18 €

17.8.–7.9. la 11.00–12.30

Verónica Sotomayor

### Ranskan alkeistason kertaus

**H245605** 10 t/22 €

26.8.–30.8. ma–pe 16.00–17.30

Opistotalo/Kati Collin

### Ranskan sanastokurssi

**H244265** 16 t/26 €

26.8.–29.8. ma–to 16.30–19.45

Oulunkylätalo/Pirkko Niemi

### Ranskan helppo verbikertaus

**H244266** 10 t/22 €

5.10.–6.10. la–su 11.00–15.30

Oulunkylätalo/Pirkko Niemi

### A1 Alkeistaso

### Ranskan alkeet

**H244893** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 15.15–16.45

Stoa/Alexandru Lazar/C'est parfait! 1, kpl 1–3

**H245643** 24 t/40 €

4.9.–4.12. ke 17.00–18.30

Malmitalo/Emma-Liisa Greed/ C'est parfait! 1,  
kpl 1–3

**H245010** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 15.00–16.30

Itämerentalo/Kati Collin/Le Nouveau Taxi! 1  
(teksti- ja harjoituskirja), kpl 1–8

**H245009** 24 t/40 €

5.9.–28.11. to 12.00–13.30

Opistotalo/Kati Collin/Le Nouveau Taxi! 1  
(teksti- ja harjoituskirja), kpl 1–8

**Apprendre le français en  
français – ranskan  
alkeet ranskaksi**

**H244707** 24 t/40 €

4.9.–27.11. ke 18.45–20.15

Meilahden ala-aste/Romain Pinoteau/  
Cosmopolite A1, dossiers 0–4

**H244708** 24 t/40 €

5.9.–28.11. to 17.15–18.45

Ressun peruskoulu/Romain Pinoteau/  
Cosmopolite A1, dossiers 0–4

**Apprendre le français en  
français – ranskan alkeiden  
jatko ranskaksi**

**H243792** 24 t/40 €

5.9.–28.11. to 19.00–20.30

Ressun peruskoulu/Romain Pinoteau/  
Cosmopolite A1, dossiers 5–8

**Ranska 2**

**H243686** 24 t/40 €

5.9.–28.11. to 16.30–18.00

Stoa/Alexandru Lazar/C'est parfait! 1, kpl 6–7

**H243694** 24 t/40 €, 3.9.–26.11. ti 17.00–18.30

Meilahden ala-aste/Jarmo Kehusmaa/  
C'est parfait! 1, kpl 6–8

**Français en français – ranska 2**

**H243673** 24 t/40 €, 2.9.–25.11. ma 16.30–18.00

Opistotalo/Marie-Pierre Lahouati/Le Nouveau  
Taxi ! 1 (teksti- ja harjoituskirja), kpl 16–

**A2 Selviytyjän taso**

**Ranska 3**

**H243697** 24 t/40 €, 3.9.–26.11. ti 18.45–20.15

Meilahden ala-aste/Jarmo Kehusmaa/  
C'est parfait! 2, kpl 1–3

**H244581** 24 t/40 €, 4.9.–27.11. ke 17.00–18.30

Ressun peruskoulu/Noora Anttila/  
C'est parfait! 2, kpl 1–2

**H243683** 24 t/40 €, 5.9.–28.11. to 18.15–19.45

Stoa/Alexandru Lazar/C'est parfait! 2, kpl 1–2

**H244128** 26 t/40 €, 2.9.–2.12. ma 16.15–17.45

Oulunkylälato/Pirkko Niemi/C'est parfait! 2,  
kpl 7–8

**Vinkki**

**Ruotsia alusta uudelleen**

Oletko joskus opiskellut ruotsia mutta unohtanut oppimasi? Tule kertaamaan ruotsin perustietoja! Kurssilla liikutaan Suomen ruotsinkielisillä alueilla ja suomenruotsalaiset tavat ja kulttuuri tulevat tutuiksi. Arjen tilanteisiin sijoittuvat dialogit ja kommunikatiiviset tehtävät antavat opiskelijalle rohkeutta käyttää kieltä. Oppikirjan tekstit sisältävät peruskieliopin ja sanavarastoa kartutetaan monipuolisesti alusta lähtien.

**H244434** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 19.15–20.45

Pohjois-Haagan toimipiste/

Susanna Rannisto/

Vi ses – Svenska för nybörjare, kpl 1–3



## Ranska 4

**H243687** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 19.00–20.30

Stoa/Alexandru Lazar/C'est parfait! 3, kpl 1–2

**H243968** 24 t/40 €

4.9.–4.12. ke 18.45–20.15

Malmitalo/Emma-Liisa Greed/C'est parfait! 3, kpl 1–2

**H245223** 26 t/40 €

3.9.–3.12. ti 15.00–16.30

Oulunkylätalo/Pirkko Niemi/C'est parfait! 3, kpl 5–6

**H245222** 26 t/40 €

3.9.–3.12. ti 13.00–14.30

Oulunkylätalo/Pirkko Niemi/Chez Olivier 3, kpl 6–8

## Ranska 4

**H245007** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 17.00–18.30

Itämerentalo/Kati Collin/Le Nouveau Taxi! 2 (teksti- ja harjoituskirja), kpl 13–18

## Ranskan perustason aktivointi

**H242901** 36 t/56 €

2.9.–25.11. ma 11.00–13.30

Kanneltalo/Maria Riihelä/Communication progressive du français – Niveau débutant (A1) 2ème édition, kpl 6–

**H242906** 36 t/56 €

3.9.–26.11. ti 11.00–13.30

Opistotalo/Maria Riihelä/Communication progressive du français – Niveau débutant (A1) 2ème édition, kpl 6–

## B1 Kynnystaso

### Ranskalaista kulttuuria ja kielen hallintaa

**H242887** 24 t/40 € + monistee 5 €

2.9.–25.11. ma 17.00–18.30

Opistotalo/Jarmo Kehusmaa/ Opettajan materiaali

### Activez votre français

**H242410** 24 t/40 €

4.9.–27.11. ke 17.00–18.30

Ressun peruskoulu/Kati Collin/Inspire 3, kpl 9–13

## Activez votre vocabulaire

**H245112** 26 t/40 €

2.9.–2.12. ma 18.15–19.45

Oulunkylätalo/Pirkko Niemi/Vocabulaire en dialogues, Niveau intermédiaire, valikoiden

## Activez votre communication

**H245111** 26 t/40 €

3.9.–3.12. ti 11.00–12.30

Oulunkylätalo/Communication en dialogues, Niveau intermédiaire, valikoiden

## Perfectionnez votre français

**H245008** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 15.00–16.30

Itämerentalo/Kati Collin/Le Nouveau Taxi! 3 (teksti- ja harjoituskirja), kpl 1–7

**H244960** 24 t/40 €

4.9.–27.11. ke 18.45–20.15

Ressun peruskoulu/Kati Collin/Le Nouveau Taxi! 3 (teksti- ja harjoituskirja), kpl 33–39

## B1 Keskustelu

### À mon avis

**H245006** 24 t/40 € + monistee 5 €

3.9.–26.11. ti 13.00–14.30

Itämerentalo/Kati Collin/Opettajan materiaali

**H244959** 24 t/40 € + monistee 5 €

5.9.–28.11. to 10.15–11.45

Opistotalo/Kati Collin/Opettajan materiaali

### Cours de conversation de niveau intermédiaire

**H243788** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 11.00–12.30

Opistotalo/Romain Pinoteau

**H243677** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 13.30–15.00

Stoa/Marie-Pierre Lahouati

**H243789** 24 t/40 €

4.9.–27.11. ke 17.00–18.30

Meilahden ala-aste/Romain Pinoteau

**H243676** 24 t/40 €

4.9.–27.11. ke 18.45–20.15

Ressun peruskoulu/Marie-Pierre Lahouati

**H243791** 24 t/40 €

5.9.–28.11. to 10.45–12.15

Silkkitutomo/Romain Pinoteau

## B2 Osaajan taso

### Perfectionnez votre français

**H243972** 24 t/40 €

4.9.–27.11. ke 14.15–15.45

Maunula-talo/Aurélié Potin

## B2 Keskustelu

### Cours de conversation – L'actualité en français

**H243786** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 19.30–21.00

Opistotalo/Romain Pinoteau

### De la France et du français

**H244261** 24 t/40 €

5.9.–28.11. to 17.00–18.30

Oulunkylätalo/Jean-Albert Campello

## C1 Taitajan taso

### Approfondissez votre français

**H245004** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 17.00–18.30

Itämerentalo/Kati Collin/Cosmopolite 5,  
dossiers 10–11

### Cours de conversation de niveau avancé

**H243675** 24 t/40 €

4.9.–27.11. ke 17.00–18.30

Ressun peruskoulu/Marie-Pierre Lahouati

### Cours de conversation de niveau avancé: langue et peinture

**H243674** 24 t/40 €

4.9.–27.11. ke 14.15–15.45

Opistotalo/Marie-Pierre Lahouati

## Ruotsi toisena tai vieraana kielenä

### Verkkokurssit

### Ruotsin kielioppikertaus

**H244467** 9 t/22 €

26.8.–29.8. ma, ti, to 17.30–20.00

**VERKKO-OPETUS**/Erja Helin

### Täydennä ja kertaa ruotsia

**H244485** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 17.00–18.30

**VERKKO-OPETUS**/Erja Helin/

Häng med! 2 – Ruotsia aikuisille, kpl 1–3

### Ruotsin helppo keskustelu – Lätt diskussion på svenska

**H243200** 24 t/40 €

5.9.–28.11. to 18.00–19.30

**VERKKO-OPETUS**/Erja Helin

### Diskutera på svenska

**H243199** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 18.45–20.15

**VERKKO-OPETUS**/Erja Helin

## A1 Alkeistaso

### Ruotsia alusta uudelleen

**H244434** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 19.15–20.45

Pohjois-Haagan toimipiste/Susanna Rannisto/  
Vi ses – Svenska för nybörjare, kpl 1–3

## A2 Selviytyjän taso

### Ruotsin kertauskurssi

**H243974** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 18.30–20.00

Ressun peruskoulu/Holger Thors/Häng med! 2  
– Ruotsia aikuisille, kpl 10–11

**B1 Keskustelu****Svenska i vardagen****H243192** 24 t/40 €

5.9.–28.11. to 17.00–18.30

Ressun peruskoulu/Marina Giljam

**B2 Osaajan taso****Svenska på eftermiddagen****H243977** 24 t/40 €

5.9.–28.11. to 14.30–16.00

Oulunkylätalo/Holger Thors

**B2 Keskustelu****Svensk konversation****H243975** 24 t/40 €

4.9.–27.11. ke 17.15–18.45

Opistotalo/Holger Thors

**Saame****Saamen alkeet****H244602** 24 t/40 €

4.9.–27.11. ke 18.15–19.45

Stoa/Merja Salo/Cealkke dearvvuodaid 1, kpl 1–9

**Saame 2****H244513** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 16.30–18.00

Malmitalo/Merja Salo/Helmi Länsman:

Cealkke dearvvuodaid 2, kpl 1–6

**Saksa****Verkkokurssit****Saksan alkeet****H244945** 36 t/56 €

2.9.–25.11. ma 11.00–13.30

**VERKKO-OPETUS**/Anja Odell/Hallo! 1, kpl 1–4**Saksan intensiivialkeet****H243307** 40 t/72 €

10.9.–19.11.

**VERKKO-OPETUS**/Anneli Niemistö/Freut mich 1, kpl 1–6**Saksan aktivointi****H243606** 24 t/40 €

9.9.–2.12. ma 17.15–18.45

**VERKKO-OPETUS**/Eva Kauppi/Hallo! 2, kpl 5–7**Angenehm – saksa sujuvaksi****H244089** 24 t/40 €

4.9.–4.12. ke 17.30–19.00

**VERKKO-OPETUS**/Martin Tapio/Angenehm – Jatkotason saksa aikuisille, kpl 1–3**Vinkki****Angenehm – saksa sujuvaksi**

Tule syventämään käytännön saksan opintoja upouuden Angenehm-opikirjan parissa. Aktivoimme ja kehitämme erityisesti suullista kielitaitoa syntyperäisen opettajan johdolla verkossa. Opit kieltä rennosti ja käytännönläheisesti tehokkaiden harjoitusten avulla parin kanssa tai pienryhmässä. Saat hyvät valmiudet ilmaista itseäsi autenttisissa puhe-tilanteissa. Samalla tutustut myös saksankielisten maiden kulttuuriin ja arkielämään.

**H244089** 24 t/40 €

4.9.–4.12. ke 17.30–19.00

**VERKKO-OPETUS**/Martin Tapio/Angenehm – Jatkotason saksa aikuisille, kpl 1–3

## Konversation auf Deutsch

**H244685** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 12.45–14.15

**VERKKO-OPETUS**/Astrid Fiebig

## Plauderstunde Deutsch

**H244085** 24 t/40 €

5.9.–5.12. to 16.30–18.00

**VERKKO-OPETUS**/Martin Tapio

## Lyhyt- ja erikoiskurssit

## Saksan prepositiokertaus

**H244169** 6 t/18 €

27.8.–29.8. ti–to 17.00–18.30

Opistotalo/Leena Tanska

## Saksan adjektiivikertaus

**H244170** 6 t/18 €

27.8.–29.8. ti–to 18.45–20.15

Opistotalo/Leena Tanska

## Opi saksaa kirjallisuuden ja musiikin kautta

**H244934** 18 t/30 €

7.9.–30.11. la 10.00–12.30

Opistotalo/Lauri Marjamäki

## A1 Alkeistaso

## Saksan alkeet

**H244292** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 15.15–16.45

Opistotalo/Leena Tanska/Freut mich 1, kpl 1–3

**H244694** 24 t/40 €

4.9.–4.12. ke 18.30–20.00

Oulunkylätalo/Lauri Marjamäki/Freut mich 1, kpl 1–5

## Saksan alkeiden jatko

**H243607** 24 t/40 €

10.9.–3.12. ti 17.15–18.45

Ressun peruskoulu/Eva Kauppi/Hallo! 1, kpl 4–6

**H243608** 24 t/40 €

10.9.–3.12. ti 19.00–20.30

Ressun peruskoulu/Eva Kauppi/Hallo! 1, kpl 7–9

## Saksaa alkeistason kertaajille

**H243850** 24 t/40 €

5.9.–28.11. to 19.00–20.30

Opistotalo/Leena Tanska/Freut mich 1, kpl 5–7

## Saksa 2

**H243154** 24 t/40 €

4.9.–27.11. ke 17.00–18.30

Stoa/Audrone Miettinen/Freut mich 1, kpl 9–12

**H243849** 24 t/40 €

5.9.–28.11. to 17.15–18.45

Opistotalo/Leena Tanska/Freut mich 1, kpl 10–12

## Ruostuneen saksan herättelykurssi

**H244136** 24 t/40 €

5.9.–28.11. to 15.30–17.00

Opistotalo/Leena Tanska/Freut mich 2, kpl 1–2

## A2 Selviytyjän taso

## Saksa 3

**H243111** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 15.45–17.15

Opistotalo/Leena Tanska/Freut mich 2, kpl 11–12

**H243113** 24 t/40 €

4.9.–27.11. ke 17.15–18.45

Opistotalo/Leena Tanska/Freut mich 3, kpl 1–2

**H243024** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 17.30–19.00

Meilahden ala-aste/Audrone Miettinen/  
Freut mich 3, kpl 1–3

## Saksa 4

**H243110** 24 t/40 €

4.9.–27.11. ke 19.00–20.30

Opistotalo/Leena Tanska/Freut mich 3, kpl 5–6

## Saksa aktiiviseksi

**H245303** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 14.45–16.15

Opistotalo/Claire Scheunemann/  
Begegnungen A2+, kpl 7



## Vinkki

## Opi saksaa kirjallisuuden ja musiikin kautta

Kurssilla luetaan saksankielistä kirjallisuutta joko lyhyinä pätkinä tai helpoitetun tekstin avulla. Mukana on myös hieman runoutta, joten kurssilla pääsee myös kuuntelemaan saksankielistä laulumusiikkia. Kirjallisuusvalintojen ja genrejen suhteen on mahdollista esittää myös omia toiveita kurssin aluksi. Tarkoituksena on lukea ainakin sekä rikos-, nuorten että vakavampaa kirjallisuutta.

**H244934** 18 t/30 €

7.9.–30.11. la 10.00–12.30

Opistotalo/Lauri Marjamäki



## B1 Kynnystaso

## Lisää saksaa

**H243155** 24 t/40 €

4.9.–27.11. ke 18.45–20.15

Stoa/Audrone Miettinen/Freut mich 3, kpl 1–5

**H243114** 24 t/40 €

4.9.–27.11. ke 15.30–17.00

Opistotalo/Leena Tanska/Hallo! 3, kpl 6

**H243115** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 17.30–19.00

Opistotalo/Leena Tanska/Hallo! 3, kpl 7–8

**H243116** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 19.15–20.45

Opistotalo/Leena Tanska/Hallo! 3, kpl 7–8

## Angenehm – saksu sujuvaksi

**H244138** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 13.30–15.00

Opistotalo/Leena Tanska/Angenehm – Jatko-tason saksaa aikuisille, kpl 1–2

## B1 Keskustelu

## Einfach Deutsch sprechen

**H243080** 24 t/40 €

3.9.–3.12. ti 17.00–18.30

Opistotalo/Martin Tapio

## Zum Dessert: Deutsch am Mittag – saksan keskustelu

**H244087** 24 t/40 €

4.9.–4.12. ke 12.30–14.00

Itämerentalo/Martin Tapio

## B2 Osaajan taso

## Syvennä ja kertaa saksaa

**H243845** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 15.30–17.00

Kanneltalo/Holger Thors/Erkundungen B2: Integriertes Kurs- und Arbeitsbuch, kpl 4

## B2 Keskustelu

### Konversation auf Deutsch

**H245439** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 19.00–20.30

Opistotalo/Claire Scheunemann

### Freitagsklub

**H243083** 24 t/40 €

6.9.–29.11. pe 11.30–13.00

Oulunkylätalo/Michael Möbius

## Serbia

### Serbian alkeet

**H243657** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 16.30–18.00

Opistotalo/Pavel Falaleev/Učimo srpski 1  
(valikoiden)

## Serbia 3

**H242920** 24 t/40 €

4.9.–27.11. ke 18.30–20.00

Opistotalo/Pavel Falaleev/

Reč po reč (valikoiden)

## Serbia 4

**H242904** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 18.15–19.45

Opistotalo/Pavel Falaleev/

Učimo srpski 2 (valikoiden)

## Thai

### Thain matkailualkeet

**H245453** 36 t/56 €

4.9.–27.11. ke 18.00–20.30

**VERKKO-OPETUS/**

Supaporn Lappalainen

### Vinkki

### Hungarian for beginners

Learn beginner's Hungarian! This course will cover basic vocabulary and grammar with a focus on conversational skills in a variety of introductory topics.

**H244477** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 18.00–19.30

**VERKKO-OPETUS/Kristina Michelle Sherrill**

## Tšekki

### Tšekin alkeet

**H242930** 24 t/40 €

5.9.–28.11. to 18.15–19.45

Opistotalo/Anna Sedláčková/

Colloquial Czech, kpl 1–5

### Tšekin alkeiden jatko

**H242932** 24 t/40 €

5.9.–28.11. to 16.30–18.00

Opistotalo/Anna Sedláčková/

Colloquial Czech, kpl 10–14

## Turkki

### Turkin alkeiden jatko

**H242931** 24 t/40 €

5.9.–28.11. to 16.00–17.30

Opistotalo/Maria Riihelä/

Turkkia matkailijoille kpl 5

### Turkki 3

**H242918** 24 t/40 €

4.9.–27.11. ke 16.30–18.00

Opistotalo/Maria Riihelä/

Turkkia matkailijoille, kpl 8

### Turkki 4

**H242882** 24 t/40 €

5.9.–28.11. to 17.45–19.15

Opistotalo/Maria Riihelä

## Unkari

### Hungarian for beginners

**H244477** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 18.00–19.30

**VERKKO-OPETUS**/Kristina Michelle Sherrill

## Venäjä

### Verkkokurssit

### Venäjän alkeet

**H244121** 24 t/40 €

4.9.–27.11. ke 18.30–20.00

**VERKKO-OPETUS**/Eija Saarinen/

Uudistettu Kafe Piter 1, kpl 1–5

### Venäjän A1-tason kertaus

**H244119** 8 t/18 €

26.8.–29.8. ma–to 18.30–20.00

**VERKKO-OPETUS**/Eija Saarinen

### Venäjän A2-tason kertaus

**H244120** 8 t/18 €

26.8.–29.8. ma–to 16.45–18.15

**VERKKO-OPETUS**/Eija Saarinen

### Aktivoi venäjän alkeistason puhetaitoasi

**H242938** 24 t/40 €

30.8.–29.11. pe 16.00–17.30

**VERKKO-OPETUS**/Pavel Falaleev

### Venäjä 3

**H243700** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 17.45–19.15

**VERKKO-OPETUS**/Eija Saarinen/

Uudistettu Kafe Piter 2, kpl 1–3

### Venäjän perustason viimeistely

**H243696** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 16.00–17.30

**VERKKO-OPETUS**/Eija Saarinen/

Uudistettu Kafe Piter 2, kpl 13–14

### Ymmärrä kuulemaasi

**H244141** 8 t/18 €

4.9.–25.9. ke 16.45–18.15

**VERKKO-OPETUS**/Eija Saarinen

### Venäjän liikeverbien perusteet

**H244165** 8 t/18 €

6.11.–27.11. ke 16.45–18.15

**VERKKO-OPETUS**/Eija Saarinen

## Venäjän passiivit ja partisiipit tutuiksi

**H244139** 8 t/18 €

2.10.–30.10. ke 16.45–18.15

**VERKKO-OPETUS**/Eija Saarinen

## Suomi-venäjä tandemkurssi suomenkielisille

**H244167** 12 t/22 €

9.9.–18.11. ma 19.30–21.00

**VERKKO-OPETUS**/Eija Saarinen

## Suomi-venäjä tandemkurssi venäjänkielisille

**H244166** 12 t/22 €

9.9.–18.11. ma 19.30–21.00

**VERKKO-OPETUS**/Eija Saarinen

## Читаем, смотрим и разговариваем

**H243698** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 12.00–13.30

**VERKKO-OPETUS**/Eija Saarinen

## Lyhyt- ja erikoiskurssit

### Venäjän ääntämiskurssi

**H244272** 9 t/22 €

27.8.–29.8. ti-to 17.00–19.30

Maunula-talo/Viktoria Petrovskaja

### Venäjän verbejä laulujen avulla

**H244273** 10 t/22 €

5.10.–6.10. la-su 11.00–15.30

Maunula-talo/Viktoria Petrovskaja

### Pelataan venäjän verbeillä

**H244122** 8 t/18 €

28.9.–5.10. la 10.30–13.45

Opistotalo/Eija Saarinen

### Pelataan venäjän sijamuodoilla

**H244123** 8 t/18 €

16.11.–23.11. la 10.30–13.45

Opistotalo/Eija Saarinen

## A1 Alkeistaso

### Venäjän alkeet

**H244269** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 17.30–19.00

Maunula-talo/Viktoria Petrovskaja/

Uudistettu Kafe Piter 1, kpl 1–4

### Venäjä 2

**H244072** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 19.15–20.45

Maunula-talo/Viktoria Petrovskaja/

Uudistettu Kafe Piter 1, kpl 8–10

## A2 Selviytyjän taso

### Venäjä 4

**H244071** 24 t/40 €

5.9.–28.11. to 17.30–19.00

Malmitalo/Viktoria Petrovskaja/

Uudistettu Kafe Piter 2, kpl 12–14

### Venäjän perustason viimeistely

**H243692** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 18.45–20.15

Opistotalo/Eija Saarinen/

Uudistettu Kafe Piter 2, kpl 13–14

### Venäjän puhetaidon aktivointi

**H244054** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 13.15–14.45

Itämerentalo/Eija Saarinen/

Konetshno, kpl 1–7

**H243690** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 17.00–18.30

Opistotalo/Eija Saarinen/

Konetshno, kpl 1–7

## B1 Keskustelu

### Разговорный клуб

**H243718** 24 t/40 €

4.9.–27.11. ke 9.45–11.15

Stoa/Eija Saarinen

## O kultуре и жизни

**H243691** 24 t/40 €

5.9.–28.11. to 16.45–18.15

Opistotalo/Eija Saarinen

### B2 Osaajan taso

## Syvennä ja kertaa venäjää

**H244268** 24 t/40 €

5.9.–28.11. to 19.15–20.45

Malmitalo/Viktoria Petrovskaja/

Novyj suvenir 4 tekstikirja, kpl 6.2–8.2

## Читаем и обсуждаем

**H243688** 24 t/40 €

5.9.–28.11. to 18.30–20.00

**H243695** 24 t/40 €

6.9.–29.11. pe 11.30–13.00

Opistotalo/Eija Saarinen

## Viro

### A1 Alkeistaso

## Viron alkeet

**H243472** 24 t/40 €

5.9.–28.11. to 12.00–13.30

Opistotalo/Liisi Ahvonen/Meie keelesild, kpl 1–4

**H245300** 24 t/40 €

5.9.–28.11. to 18.00–19.30

**VERKKO-OPETUS**/Klarika Sander-Komulainen/

Kohtume Eestis!, kpl 1–8

## Viron alkeiden jatko

**H243150** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 12.30–14.00

Opistotalo/Liisi Ahvonen/Meie keelesild, kpl 5–8

## Viro 2

**H243148** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 14.30–16.00

Opistotalo/Liisi Ahvonen/Meie keelesild, kpl 14–18

**H243149** 24 t/40 €

5.9.–28.11. to 14.00–15.30

Opistotalo/Liisi Ahvonen/Meie keelesild, kpl 9–13

## A2 Selviytyjän taso

## Viro 3

**H243304** 24 t/40 €

4.9.–27.11. ke 10.45–12.15

Opistotalo/Liisi Ahvonen

### B1 Kynnystaso

## Kartuta ja aktivoi viroa

**H244304** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 10.45–12.15

Opistotalo/Maiu Juurik

**H244584** 24 t/40 €

4.9.–27.11. ke 10.45–12.15

Opistotalo/Maiu Juurik

**H243306** 24 t/40 €

11.9.–4.12. ke 12.30–14.00

Opistotalo/Liisi Ahvonen/K nagu Kihnu, kpl 1–5

### B2 Osaajan taso

## Syvennä ja kertaa viroa

**H244703** 24 t/40 €

3.9.–26.11. ti 11.00–12.30

Itämerentalo/Maiu Juurik/K nagu Kihnu, kpl 9–11

### B2 Keskustelu

## Viron keskustelu

**H244306** 24 t/40 €

6.9.–29.11. pe 10.00–11.30

Opistotalo/Maiu Juurik

Ilmoittaudu  
kursseille  
► [ilmonet.fi](https://ilmonet.fi)





# Suomi toisena kielenä (S2)

## Vinkki

### Kielioppi sujuu leikiten (A2–B1)

Kurssilla opiskelemme ja kertaamme suomen kielen perustason (A2) kielioppia. We will revise Finnish grammar (A2 level) in a playful way. Teemme paljon harjoituksia ja harjoittelemmme ryhmätyöiden ja pelien avulla. Kurssi sopii sinulle, jos osaat jo suomea ja haluat kerrata, harjoitella tai oppia lisää uusia asioita kieliopista.

**H244508** 18 t/15€

2.9.–7.10. ma 17.00–19.30

Malmitalo/Satu-Maria Honka

[Lue lisää > Ilmonet.fi](#)



**S**uomi toisena kielenä (S2) -kursseilla opitaan suomea vieraan kielen näkökulmasta ja tutustutaan samalla suomalaiseen kulttuuriin ja yhteiskuntaan. Kurssveja järjestetään aamulla, päivällä ja illalla eri puolilla Helsinkiä. Kurssihinnat sisältävät 50 % alennuksen. Suomea voi opiskella kielen alkeista aina ylemmälle keskitasolle asti. Kurssit noudattavat Yleiseurooppalaisen viitekehyksen asteikkoa (A1, A2, B1, B2, C1, C2). Sen mukaisesti kurssit on ryhmitelty perustason kurssisiin (Suomi 1–2/A1–A2) ja keskitason kurssisiin (Suomi 3–4/B1–B2). Ylimmän tason kurssveja (C1–C2) järjestetään vähemmän ja harvemmin.

Perustason kurssilla opitaan ymmärtämään selkeää puhetta, puhumaan arkipäivän asioista, lukemaan yksinkertaisia tekstejä ja kirjoittamaan helppoja viestejä. Keskitason kurssilla kielitaito kehittyy: sanavarasto laajenee, opitaan tuottamaan pidempiä tekstejä ja hallitaan peruskieliopin asiat.

Finnish as a second language (S2) courses are aimed at those whose native language is not Finnish. Finnish studies are organized in a way where one can smoothly progress from basic to intermediate and advanced levels. The Finnish courses offered by the Adult Education Centre follow the CEFR scale: basic level (Suomi 1–2/A1–A2) and intermediate level (Suomi 3–4/B1–B2) courses are available. The courses are held in different locations around the city and include a discount of 50%.

Учебно-просветительский центр для взрослых предлагает курсы финского языка для взрослых всех уровней (шкала Совета Европы CEFR).

Изучая язык, знакомимся также с общественной жизнью Финляндии и ее культурой.

Курсы организованы в разных районах г. Хельсинки. Язык обучения финский, если в описании курса не указан опорный язык. В стоимости курсов для иммигрантов уже предусмотрена скидка 50%

### **Opintoneuvonta / Course guidance / Консультации:**

12.8.–5.12.2024 puh. /tel. 09 310 88644

- Suomeksi ja venäjäksi / на финском и русском: ma/пн 13.00–14.00
- Suomeksi ja englanniksi / in Finnish and English: Ma/Mon 9.00–10.00, Ti/Tue 13.00–14.00

**Ilmoittaudu  
kurseille  
► [ilmonet.fi](https://ilmonet.fi)**



## A1 Alkeistaso

### Suomi 1

**H243245** 75 t/50 €

6.9.–7.12. pe, la 12.00–14.30

**VERKKO-OPETUS**/Oana Corduneanu/

Suomen mestari 1, kpl 1–5

**H244143** 78 t/50 €

2.9.–4.12. ma, ke 12.30–15.00

Malmitalo/Borbala Fábán/

Suomen mestari 1, kpl 1–5

**H244471** 78 t/50 €

2.9.–5.12. ma, to 16.30–19.00

Vuotalo/Ülla Häusler/Suomen mestari 1,

kpl 1–5

**H244062** 65 t/46 €

2.9.–4.12. ma 16.30–19.00, ke 16.30–18.00

Vuotalo/Ulla Sajaniemi/Suomen mestari 1,

kpl 1–5

**H244505** 78 t/50 €

3.9.–4.12. ti 16.30–19.00, ke 16.30–19.00

Kanneltalo/Satu-Maria Honka/

Suomen mestari 1, kpl 1–5

### Suomi 1 kiinaa puhuville (對於說中文的人來說)

**H244551** 65 t/46 €

8.9.–8.12. su 10.00–14.00

**VERKKO-OPETUS**/Elina Annala/

Suomen mestari 1, kpl 1–5

### Suomi 1 venäjää puhuville (Финский для русскоговорящих)

**H244216** 52 t/42 €

3.9.–5.12. ti, to 12.30–14.00

**VERKKO-OPETUS**/Nina Shilova/

Suomen mestari 1, kpl 1–4

### Suomi 1 espanjaa ja portugalia puhuville (para hispanohablantes/para falantes de português)

**H244344** 48 t/42 €

4.9.–28.11. ke, to 18.15–19.45

Silkkitomoni/Jarna Piippo/

Suomen mestari 1, kpl 1–4

### Suomi 1 intensiivisesti

**H243228** 98 t/65 €

2.9.–25.10. ma, to 12.30–15.45, ti 12.30–15.00,  
pe 12.00–14.30

Opistotalo/Illona Arttijeffer/Suomen mestari 1,  
kpl 1–5

**H243856** 98 t/65 €

28.10.–12.12. ma, ke 12.30–15.45,

ti, to 12.30–15.00

Stoa/Tuija Viestilä Suomen mestari 1, kpl 1–5

### Suomi 1 intensiivisesti englantia puhuville (for English speakers)

**H244056** 98 t/65 €

2.9.–24.10. ma, ke 9.00–12.15, ti, to 9.00–11.30

Silkkitomoni/Monica Osváth/

Suomen mestari 1, kpl 1–5

### Suomi 1 intensiivisesti venäjää puhuville (Финский для русскоговорящих)

**H243397** 98 t/65 €

2.9.–24.10. ma, ti, to 9.00–12.15, ke 9.00–10.30

Stoa/Aili Mehiläinen/Suomen mestari 1,

kpl 1–5

### Finnish for beginners online, a self-study course

**H243643** 42 t/36 €

2.9.–18.11.

**VERKKO-OPETUS**/Anneli Niemistö/

Suomen mestari 1, kpl 1–5

### Suomi 1 jatko

**H243247** 78 t/50 €

2.9.–4.12. ma, ke 12.00–14.30

**VERKKO-OPETUS**/Oana Corduneanu/

Suomen mestari 1, kpl 6–9

**H243916** 65 t/46 €

2.9.–4.12. ma 16.30–18.00, ke 16.30–19.00

Stoa/Satu Tunkelo/Suomen mestari 1, kpl 6–9

**H244724** 65 t/46 €

3.9.–5.12. ti 16.30–19.00, to 16.30–18.00

Opistotalo/Jarkko Mikkola/

Suomen mestari 1, kpl 6–9

**H244100** 65 t/46 €

2.9.–4.12. ma 19.15–20.45, ke 18.15–20.45

Vuotalo/Ulla Sajaniemi/

Suomen mestari 1, kpl 6–9

## Suomi 1 jatko intensiivisesti

**H243229** 95 t/63 €

28.10.–13.12. ma, to 12.30–15.45,

ti 12.30–15.00, pe 12.00–14.30

Opistotalo/Illona Arttijeffer/Suomen mestari 1,  
kpl 6–9

## Suomi 1 jatko intensiivisesti ja arjen digitaidot englantia puhuville (for English speakers)

**H244057** 113 t/75 €

28.10.–12.12. ma, ke 9.00–12.15,

ti, to, pe 9.00–11.30

Silkkikutomo/Monica Osváth/  
Suomen mestari 1, kpl 6–9

## Suomi 1 jatko intensiivisesti ja arjen digitaidot venäjää puhuville (Финский для русскоговорящих)

**H243399** 106 t/70 €

28.10.–12.12. ma–to 9.00–12.15

Stoa/Aili Mehiläinen/Suomen mestari 1,  
kpl 6–9

## Finnish for beginners online, a self-study course

**H243644** 42 t/36 €

2.9.–18.11.

**VERKKO-OPETUS**/Anneli Niemistö/  
Suomen mestari 1, kpl 6–9

## A2 Perustaso

### Suomi 2

**H243347** 78 t/50 €

2.9.–4.12. ma, ke 11.45–14.15

Opistotalo/Katja Kärkkäinen/  
Suomen mestari 2, kpl 1–4

**H243244** 78 t/50 €

3.9.–5.12. ti, to 12.00–14.30

**VERKKO-OPETUS**/Oana Corduneanu/  
Suomen mestari 2, kpl 1–4

**H243512** 65 t/46 €

3.9.–5.12. ti 18.15–20.45, to 19.15–20.45

Stoa/Päivi Tuovinen/Suomen mestari 2,  
kpl 1–4

## Suomi 2 kiinaa puhuville (對於說中文的人來說)

**H244550** 65 t/46 €

8.9.–8.12. su 15.00–19.00

**VERKKO-OPETUS**/Elina Annala/  
Suomen mestari 2, kpl 1–4

## Suomi 2 venäjää puhuville (Финский для русскоговорящих)

**H244294** 57 t/46 €

19.9.–5.12. to 16.30–19.00, la 10.00–12.30

Stoa/Anna Charnaya/Suomen mestari 2, kpl 1–3

## Suomi 2 intensiivisesti

**H243418** 98 t/65 €

2.9.–24.10. ma, ke 9.00–11.30, ti, to 9.00–12.15

Opistotalo/Julia Zsembery/  
Suomen mestari 2, kpl 1–4

## Suomi 2 intensiivisesti ja arjen digitaidot englantia puhuville (for English speakers)

**H243912** 113 t/75 €

3.9.–25.10. ma, ke, pe 9.30–12.00,

ti, to 9.30–12.45

Vuotalo/ Margarita Matikainen/  
Suomen mestari 2, kpl 1–4

## Suomi 2 intensiivisesti ja arjen digitaidot

**H244058** 113 t/75 €

2.9.–25.10. ma, ke 12.45–15.15,

ti, to 12.00–15.15, pe 12.00–14.30

Silkkikutomo/Monica Osváth/  
Suomen mestari 2, kpl 1–4

## Suomi 2 jatko

**H243243** 78 t/50 €

3.9.–5.12. ti, to 9.00–11.30

**VERKKO-OPETUS**/Oana Corduneanu/  
Suomen mestari 2, kpl 5–8

**H244552** 78 t/50 €

2.9.–4.12. ma, ke 10.00–12.30

**VERKKO-OPETUS**/Annamari Honkamäki/  
Suomen mestari 2, kpl 5–8

**H243348** 78 t/50 €

3.9.–5.12. ti, to 11.45–14.15

Opistotalo/Katja Kärkkäinen/  
Suomen mestari 2, kpl 5–8

**H243238** 65 t/46 €

3.9.–5.12. ti 19.15–20.45, to 18.15–20.45

Silkkikutomo/Lilja Iloinen/Suomen mestari 2, kpl 5–8

## Suomi 2 jatko englantia puhuville (for English speakers)

**H243640** 65 t/46 €

2.9.–5.12. ma 16.30–19.00 ja to 16.30–18.00

**VERKKO-OPETUS**/Opistotalo/Milla Södö/  
Suomen mestari 2, kpl 5–8

## Suomi 2 jatko venäjää puhuville (Финский для русскоговорящих)

**H243911** 65 t/46 €

2.9.–4.12. ma 18.00–20.30,  
ke 18.00–19.30

Stoa/Larisa Heikkinen/  
Suomen mestari 2, kpl 5–8

## Suomi 2 jatko intensiivisesti

**H244475** 98 t/65 €

2.9.–25.10. ma, pe 9.00–12.15,  
ti, to 9.00–11.30

Malmitalo/Christina Gyllenbögel/  
Suomen mestari 2, kpl 5–8

**H243420** 98 t/65 € + materiaalit 14 €  
28.10.–12.12. ma, ke 9.00–11.30,  
ti, to 9.00–12.15

Opistotalo/Julia Zsebery/  
Suomen mestari 2, kpl 5–8

**H244137** 98 t/65 €

2.9.–24.10. ma, to 12.00–14.30,  
ti, ke 12.30–15.45

Malmitalo/Kirsi Podschivalow/  
Suomen mestari 2, kpl 5–8

**H243424** 98 t/65 €

28.10.–12.12. ma, ke 13.00–15.30,  
ti, to 12.15–15.30

Opistotalo/Hanna Manner-Tuomi/  
Suomen mestari 2, kpl 5–8

## Suomi 2 jatko intensiivisesti ja arjen digitaidot englantia puhuville (for English speakers)

**H243913** 110 t/73 €

28.10.–13.12. ma, ke, pe 9.30–12.00,  
ti, to 9.30–12.45

Vuotalo/Margarita Matikainen/  
Suomen mestari 2, kpl 5–8

### Vinkki

### Kielioppi sujuu leikiten (B1–B2)

Opiskelemme ja kertaamme suomen kielen keskittämällä kielioppia. Teemme paljon harjoituksia ryhmittäin ja pelien avulla. Kurssi sopii sinulle, jos haluat kerrata, harjoitella tai oppia uusia asioita kieliopista.

**H244509** 18 t/15 €

28.10.–2.12. ma 17.00–19.30  
Malmitalo/Satu-Maria Honka

## Suomi 2 jatko intensiivisesti ja arjen digitaidot

**H244059** 113 t/75 €

28.10.–12.12. ma, ke 12.45–15.15,  
ti, to 12.00–15.15, pe 12.00–14.30  
Silkkikutomo/Monica Osváth/  
Suomen mestari 2, kpl 5–8

## Kielioppi sujuu leikiten (A2–B1)

**H244508** 18 t/15€

2.9.–7.10. ma 17.00–19.30  
Malmitalo/Satu-Maria Honka

## Laulamme suomeksi

**H242909** 16 t/14 €

12.9.–7.11. to 14.00–15.30  
Kanneltalo/Satu Luomajoki

## A2 Keskustelu

## Käytämme suomea

**H250279** 20 t/15 €

13.9.–22.11. pe 9.30–11.00  
Stoa/Tuija Viestilä

## Keskustellaan suomeksi!

**H244756** 33 t/28 €

13.9.–29.11. pe 14.30–17.00  
Malmitalo/Annamari Honkamäki

## B1 Keskitaso

## Suomi 3

**H243328** 78 t/50 €

2.9.–4.12. ma, ke 9.00–11.30

**VERKKO-OPETUS**/Oana Corduneanu/Suomen  
mestari 3, kpl 1–4

**H245176** 78 t/50 €

3.9.–5.12. ti, to 12.30–15.00

**VERKKO-OPETUS**/Annamari Honkamäki/Suomen  
mestari 3, kpl 1–4

**H244510** 65 t/46 €

2.9.–4.12. ma 16.30–18.00, ke 16.30–19.00

Opistotalo/Jarkko Mikkola/  
Suomen mestari 3, kpl 1–4

**H243917** 65 t/46 €

2.9.–4.12. ma 18.15–20.45, ke 19.15–20.45  
Stoa/Satu Tunkelo/Suomen mestari 3, kpl 1–4

## Suomi 3 intensiivisesti

**H243400** 98 t/65 €

2.9.–24.10. ma, ke 9.00–12.15, ti, to 9.00–11.30  
Opistotalo/Hanna Manner-Tuomi/Suomen  
mestari 3, kpl 1–4

**H244483** 94 t/65 €

28.10.–13.12. ma, pe 9.00–12.15,  
ti, to 9.00–11.30

Malmitalo/Christina Gyllenbögel/  
Suomen mestari 3, kpl 1–4

**H244470** 98 t/65 €

28.10.–12.12. ma, to 12.00–14.30,  
ti, ke 12.30–15.45

Malmitalo/Kirsi Podschivalow/  
Suomen mestari 3, kpl 1–4

**H243225** 98 t/65 €

2.9.–25.10. ma, pe 12.30–15.00,  
ke, to 12.30–15.45

Vuotalo/Varpu Heikkilä/Suomen mestari 3, kpl 1–4

## Suomi 3 jatko

**H244472** 78 t/50 €

3.9.–5.12., ti, to 12.30–15.00

Opistotalo/Borbala Fábrián/  
Suomen mestari 3, kpl 5–8

**H243511** 65 t/46 €

3.9.–5.12. ti 16.30–18.00, to 16.30–19.00

Stoa/Päivi Tuovinen/Suomen mestari 3, kpl 5–8

**H243641** 65 t/46 €

2.9.–5.12. ma 19.15–20.45, to 18.15–20.45

**VERKKO-OPETUS**, Opistotalo/Milla Södö/  
Suomen mestari 3, kpl 5–8

## Suomi 3 jatko intensiivisesti

**H243385** 98 t/65 €

2.9.–24.10. ma, ke 9.00–11.30, ti, to 9.00–12.15  
Opistotalo/Laura Vesti/Suomen mestari 3,  
kpl 5–8

**H243401** 98 t/65 €

28.10.–12.12. ma, ke 9.00–12.15,  
ti, to 9.00–11.30

Opistotalo/Hanna Manner-Tuomi/  
Suomen mestari 3, kpl 5–8

**H243853** 98 t/65 €

2.9.–24.10. ma, ke 12.30–15.45,  
ti, to 12.30–15.00

Stoa/Tuija Viestilä /Suomen mestari 3, kpl 5–8

**H243226** 95 t/63 €

28.10.–13.12. ma, pe 12.30–15.00,  
ke, to 12.30–15.45

Vuotalo/Varpu Heikkilä/Suomen mestari 3,  
kpl 5–8

## Suomi 4

**H244474** 78 t/50 €

3.9.–5.12. ti, to 12.00–14.30

Malmitalo/Christina Gyllenbögel/

Suomen mestari 4, kpl 1–4

## Suomi 4 intensiivisesti

**H243403** 95 t/63 €

3.9.–25.10. ti 13.00–15.30

ke 12.00–15.15

to 13.00–16.15

pe 12.00–14.30

Opistotalo/Julia Zsembery/

Suomen mestari 4, kpl 1–4

## Suomi 4 intensiivisesti ja työnhakuvalmennus

**H243394** 98 t/65 €

28.10.–12.12. ma, ke 9.00–11.30,

ti, to 9.00–12.15

Opistotalo/Laura Vesti/Suomen mestari 4,  
kpl 1–4

## Suomi 4 jatko

**H244473** 65 t/46 €

3.9.–5.12. ti 16.30–19.00, to 16.30–18.00

**VERKKO-OPETUS**/Kirsi Podschivalow/

Suomen mestari 4, kpl 5–8

## Suomi 4 jatko intensiivisesti

**H243405** 92 t/61 €

29.10.–12.12. ti 13.00–15.30,

ke 12.00–15.15,

to 13.00–16.15, pe 12.00–14.30

Opistotalo/Julia Zsembery/

Suomen mestari 4, kpl 5–8

## Suomen kielen Yki-valmentava

**H243437** 30 t/28 € + monisteet 5 €

2.9.–18.11. ma 12.00–14.30

Opistotalo/Julia Zsembery

## Ykiä kohti

**H243235** 65 t/46 €

3.9.–5.12. ti 16.30–19.00, to 16.30–18.00

Silkkikutomo/Liija Iloinen/YKIä kohti

## Kielioppi sujuu leikiten (B1–B2)

**H244509** 18 t/15 €

28.10.–2.12. ma 17.00–19.30

Malmitalo/Satu-Maria Honka

## B1 Keskustelu

## Tavataan ja puhutaan suomea

**H244145** 36 t/28 €

6.9.–29.11. pe 10.00–12.30

**VERKKO-OPETUS**/Monica Osváth

## Puhekielen piirteet

**H244502** 15 t/14 €

7.9.–5.10. la 10.00–12.30

Opistotalo/Satu-Maria Honka

## Keskustelemme suomeksi

**H244549** 24 t/20 €

16.9.–9.12. ma 12.00–13.30

**VERKKO-OPETUS**/Eija Laurila

## B2 Ylempi keskitaso

## Työelämän tekstit

**H244503** 24 t/20 €

20.9.–15.11. pe 16.30–19.00

**VERKKO-OPETUS**/Satu-Maria Honka

## Kohti ylintä tasoa – suomen kielen kurssi edistyneille

**H244147** 22 t/20 €

23.9.–9.12. ma 14.00–15.30

**VERKKO-OPETUS**/Mikko Ekqvist

## Suomea uutisissa – mediatekstikurssi

**H243444** 16 t/14 €

26.10.–23.11. la 10.00–13.15

Opistotalo/Hanna Siikamäki

## Kieliopin kertauskurssi edistyneille

**H245206** 18 t/15 €

28.10.–2.12. ma 17.30–20.00

**VERKKO-OPETUS**/Irina Tregub



# Kirjallisuus, teatteri ja äidinkieli

Kirjallisuus,  
Kirjoittaminen,  
 Ilmaisutaito,  
Suomi äidinkielenä

## Vinkki

### **Luovuuden lähteillä, kirjoittajien työpaja 1 ja 2**

Kirjoittajien työpaja, jossa kirjoittamisen keskiössä ovat luovuuden esteet: kirjoittajan ajatukset ja tuntemukset. Kurssilla työestetään erilaisia luovuutta edistäviä ja sitä mahdollisesti vapauttavia metodeja. Tarkoituksena on luoda kirjoittamisen kautta tilaa omalle ilmaisulle ja löytää rohkeus sanojen takaa. Kurssin sisältönä on kirjoittamisharjoituksia, virtaavia, intuitiivisia sekä omaelämäkerrallisia. Kummallakin kurssilla on oma teemansa, jonka ympärille rakentuu erilaisia luovuutta avaavista harjoituksista sekä tunnekirjoittamisesta.

**H245570** 12 t/22 €

14.9.–15.9. la-su 10.00–15.00

**H245566** 12 t/22 €

21.9.–22.9. la-su 10.00–15.00

Opistotalo/Laura Paloheimo

**Lue lisää > Ilmonet.fi**

**K**irjallisuuden, kirjoittamisen, teatterin ja äidinkielen kurssit tarjoavat luovaa ja elämyksellistä itseilmaisun kehittämistä. Luennot ja neuvonnat lisäävät alan tuntemusta. Monipuolisella kurssitarjonnalla pyritään vastaamaan helsinkiläisten toiveisiin ja tarpeisiin.

Kaikille avoimissa tapahtumissa, lukiopiireissä ja kirjoittajatreffeillä pääset helposti tutustumaan ilmaisuun ja innostumaan siitä.

Tapahtumissa ja esityksissä voit olla katsoja, kokija tai molempia. Kirjoittamisen ja teatterin laajasta valikoimasta löydät kurssveja niin tavoitteelliseen opiskeluun kuin ilmaisuuden vapautumiseenkin perustuvia.

Rakenna oma opintopolkusi teatterin tai kirjoittamisen perus-, jatko- ja syventävistä kursseista. Kokeile uutta proosan lyriikan ja draaman lajikursseilla tai luovan kirjoittamisen erikoiskursseilla ja työpajoissa. Teatteritaiteessa voit perehtyä improvisaatioon, lausuntaan tai näyttelijäntyöhön. Itsetuntemusta ja ilmaisua pääset kehittämään teatterin keinoista ammentavilla vuorovaikutuskursseilla, sekä yhdessä musiikin tai kuvataiteen kanssa toteutettavilla kursseilla. Kirjallisuuden tuntemus laajentuu luennoilla, lukiopiireissä ja keskusteluvissa kirjailijatilaisuuksissa. Esittävän taiteen monipuolisuus avautuu teatteritiedon kursseilla ja teatterivierailuissa.

Kielen tietoja ja taitoja voit kehittää suomen kielen ja tekstien neuvonnassa sekä luennoilla.

**Opintoneuvonta**  
**Ennen ilmoittautumista:**  
Ma 12.8. klo 13–15  
puh. 09 310 88523

**Lukukausien aikana:**  
*Ulla Tarvainen*, tiimivastaava  
puh. 09 310 88523, teatteri

*Katri Sola*  
Puh. 09 310 40060 kirjallisuus,  
kirjoittaminen

## Kirjallisuus

### **Kirjallisuuspiirit**

#### **Avoin lukupiiri: Mielikuvitus ja kielen leikit**

Ihmiselle luontaisista ominaisuuksista kielellä leikkiminen lienee yksi keskeisimmistä ja yleisimmistä.

**H245075** 12 t/maksuton  
10.9.–26.11. ti 18.00–19.30  
Opistotalo/Sari Pauloma

#### **Avoin runon lukupiiri**

Tutustutaan runoihin ja luetaan yhdessä runoja.  
**H245239** 12 t/maksuton  
5.9.–21.11. to 17.30–19.00  
Opistotalo/Piilvi Pääkkönen

#### **Aikuisten satutunti ja iltatee**

Kts. Tapahtumat s. 14

## Kirjoittaminen

### **Luova kirjoittaminen**

#### **Avoimet kirjoittajatreffit Maunula**

**H245069** 8 t/maksuton  
13.9.–29.11. pe 14.00–15.30  
Maunula-talo/Sari Pauloma

**Avoimet kirjoittajatreffit Malmi**

**H245166** 12 t/maksuton  
12.9.–28.11. to 17.30–19.00  
Malmitalo/Sari Pauloma

**Avoimet kirjoittajatreffit Itäkeskus**

**H245463** 12 t/maksuton  
4.9.–20.11. ke 18.00–19.30  
Stoa/Arhippa Ristimäki

**Luovuuden lähteillä, kirjoittajien työpaja 1 ja 2**

**H245570** 12 t/22 €  
14.9.–15.9. la-su 10.00–15.00  
**H245566** 12 t/22 €  
21.9.–22.9. la-su 10.00–15.00  
Opistotalo/Laura Paloheimo

**Tanssi ja kirjoita 1**

**H244531** 15 t/26 €  
13.9.–11.10. pe 9.30–12.00  
Opistotalo/Orvokki Mäkelä

**Tanssi ja kirjoita 2**

**H244532** 15 t/26 €  
25.10.–22.11. pe 9.30–12.00  
Opistotalo/Orvokki Mäkelä

**Kirjoitetaan lempeästi ja luovasti verkossa**

**H245448** 15 t/26 €  
5.11.–3.12. ti 10.00–12.30  
**VERKKO-OPETUS**/Pilvi Pääkkönen

**Kirjoituskävelyt Arabian ja Vanhankaupungin maisemissa**

**H245449** 12 t/22 €  
21.8.–11.9. ke 17.15–19.45  
Paikat ks. Ilmonet.fi/Pilvi Pääkkönen

**Luova kirjoittaminen, peruskurssi**

**H245455** 24 t/40 €  
9.9.–25.11. ma 17.00–20.15  
Opistotalo/Pilvi Pääkkönen

**Luova kirjoittaminen, jatkokurssi**

**H245230** 24 t/56 €  
10.9.–26.11. ti 17.00–20.15  
Silkkikutomo/Pasi Jääskeläinen

**Luova kirjoittaminen, jatkokurssi**

**H245232** 24 t/56 €  
12.9.–28.11. to 17.00–20.15  
Maunula-talo/Pasi Jääskeläinen

**Luova kirjoittaminen, jatkokurssi verkossa**

**H245451** 24 t/40 €  
18.9.–4.12. ke 17.00–20.15  
**VERKKO-OPETUS**/Pilvi Pääkkönen

**Luova kirjoittaminen, syventävä kurssi verkossa**

**H244709** 28 t/72 €  
4.9.–4.12. ke 17.00–20.15  
**VERKKO-OPETUS**/Kati-Annika Ansas

**Vinkki****Laulutekstin tekoon**

Tule laulutekstin tekoon! Kirjoitetaan ja opitaan omista ja toisten teksteistä. Tyylilaji voi olla (suomenkielistä) laulelmaa, iskelmä, poppia, rockia, kansanmusiikkia. Kurssilla opit musiikin rakenteita ja laululyyriikan muodon perusteita. Opetellaan yhdessä myös erottamaan tekstien "koukkuja" sekä tehokeinoja tunteiden ja tarinoiden välittämiseksi. Inspiroivien harjoitusten sekä esimerkkitekstien avulla opit kehittämään omaa tyyliäsi kirjoittajana. Tehdään tekstiit suomeksi. Voit halutessasi esitellä myös omia aiempia luonnostekstejäsä sekä biisejäsä tallenteelta (tai tuo oma kitara tai ukulele mukaan).

**H244658** 12 t/30 €, 26.10.–27.10. la-su 10.00–15.00, Maunula-talo/Johanna Viksten

## Proosan kirjoittaminen

### Novelli, jatkokurssi

**H245057** 28 t/56 €

27.8.–26.11. ti 17.45–21.00

Opistotalo/Teemu Korpijärvi

### Haarautuvien tekstilajien kirjoittamisen työpaja, syventävä kurssi

**H245231** 24 t/56 €

5.9.–21.11. to 17.00–20.15

Opistotalo/Pasi Jääskeläinen

### Kokeellisen kirjoittamisen työpaja

**H245234** 24 t/56 €

4.9.–20.11. ke 17.00–20.15

Opistotalo/Pasi Jääskeläinen

### Kirjoita lapsille

**H244711** 21 t/40 €

27.8.–26.11. ti 17.00–19.30

Silkkikutomo/Kati-Annika Ansas

### Kirjoitetaan lyhyttä proosaa ja runoa verkossa

**H245447** 15 t/26 €

10.9.–8.10. ti 17.15–19.45

**VERKKO-OPETUS**/Pilvi Pääkkönen

## Lyriikan ja draaman kirjoittaminen

### Runon kuva ja sointi, syventävä kurssi

**H244985** 30 t/84 €

9.9.–18.11. ma 17.00–19.30

Opistotalo/Jukka Koskelainen

### Runouden syventävä kurssi

**H244973** 21 t/56 €

29.8.–28.11. to 17.30–20.00

Opistotalo/Jenni Hurmerinta

## Kirjoita ja esitä

**H244666** 34 t/56 €

7.9.–8.9. la-su 10.30–15.30

5.10.–6.10. la-su 10.30–15.30

9.11. la 10.30–15.30

4.12. ke 17.00–20.15

(Valoa ja iloa –lavarunotapahtuma)

Opistotalo/Anja Erämaja

### Lavaruno ja spoken word VKL

**H244440** 12 t/22 €

28.9.–29.9. la-su 10.30–15.30

Stoa/Juho Kuusi

### Lavaruno ja spoken word, peruskurssi

**H244280** 24 t/40 €

4.9.–20.11. ke 17.00–20.15

Opistotalo/Juho Kuusi

### Laulutekstin tekoon

**H244658** 12 t/30 €

26.10.–27.10. la-su 10.00–15.00

Maunula-talo/Johanna Viksten

### Itkuvirret - ikuisen ikävän runoutta

**H244496** 12 t/30 €

21.10.–4.11. ma 17.00–20.15

Malmitalo/Emmi Kuittinen

### Runovideo

Kts. Median ainealan kurssit s. 155

## Elämäkertakirjoittaminen

### Tarinoita elämästä

**H244714** 21 t/40 €

29.8.–28.11. to 17.00–19.30

Stoa/Kati-Annika Ansas

### Elämästä syntyvät sanat, syventävä kurssi

**H245173** 24 t/56 €

12.9.–28.11. to 10.00–13.15

Opistotalo/Pilvi Pääkkönen

## Kertomuksia elämästä, syventävä kurssi

**H245177** 28 t/72 €

28.8.–27.11. ke 12.30–15.45

Opistotalo/Vilja Itkonen

## Omasta elämästä kauno- kirjallisesti - autofiktion kurssi

**H245178** 28 t/72 €

26.8.–25.11. ma 17.00–20.15

Stoa/Vilja Itkonen

## Kirjoitan elämäni näkyväksi - luova elämän- tarinakirjoittamisen kurssi

**H245581** 24 t/40 €

2.9.–18.11. ma 11.00–14.15

Opistotalo/Kristina Svensson

## Teatteri ja ilmaisutaito

### Improvisaatio

### Improa aamupäivään

**H244737** 26 t/40 €

3.9.–3.12. ti 10.00–11.30

Opistotalo/Ulla Tarvainen

### Improvisaatio, peruskurssi

**H245187** 33 t/56 €

4.9.–20.11. ke 16.00–18.30

Kanneltalo/Petra Haapio



### Vinkki

#### Improvisaatio, peruskurssi, 1 op

Pelien, leikkien ja pienten kohtausten avulla rohkeutta ja vapaata ilmaisua. Tutustutaan improvisaatioon monipuolisten harjoitusten avulla. Harjoitellaan uskallusta heittäytyä, läsnäoloa näyttämöllä ja kontaktin ottamista muihin esiintyjiin. Tehdään myös sanattomia, liikekieleen ja keholliseen ilmaisuun keskittyviä harjoitteita. Tutustutaan katsekontaktin lisäksi fyysiseen kontaktiin. Opetellaan turvallisessa tilassa työskentelyä.

**H245187** 33 t/56 €

4.9. ke 16:00 - 18:30

Kanneltalo/Petra Haapio

## Improvisaatio, jatkokurssi

**H245624** 33 t/56 €

3.9.–26.11. ti 16.00–18.30

Vuotalo/Petra Haapio

## Intologia -improvisoitu esitys

**H245228** 43 t/36 €

30.8.–29.11. pe 17.00–19.30

su 10.00–16.00

Opistotalo/Sami Jukkara

## Kohti improvisoitua näytelmää

**H243717** 24 t/56 €

2.9.–25.11. ma 18.30–21.00

Opistotalo/Hanna Lekander

## Improvisoitu näytelmä

**H243714** 49 t/42 €

29.8.–27.11. to 16.00–21.00

ke 16.00–18.30

su 10.00–16.00

Opistotalo/Hanna Lekander

### Vinkki

#### Liike kuvassa –kuva liikkeessä

Mitä syntyy, kun kuvat ja teokset saavat rinnalleen liikettä ja puhetta? Kumpi syntyy ensin? Kurssilla opit tarkastelemaan teoksen ja taide-tekosten hahmottumista teatteri-ilmaisun ja kuvataiteen viitekehkeissä. Toiminta on eräänlaista tiedon taidon ymmärryksen ja kokemuksen runsastumista tyhjän tilan ja "tyhjän paperin" lähtökohdista.

**H245174** 24 t/40 €

5.9.–31.10. to 18.15–20.45

Opistotalo/Ulla Tarvainen, Sari Koski-Vähälä



## Pitkä Impro Helsinki

**H243715** 49 t/42 €

28.8.–27.11. ke 16.00–21.00

ke 18.45–21.15

su 10.00–16.00

Opistotalo/Hanna Lekander

### Näyttelijäntyö

## Näyttelijäntyö, peruskurssi

**H245632** 36 t/56 €

9.9.–2.12. ma 16.00–18.30

Opistotalo/Tiia Rantala

## Näyttelijäntyö, peruskurssi

**H244350** 36 t/56 €

11.9.–4.12. ke 16.00–18.30

Opistotalo/Ulla Tarvainen

## Näyttelijäntyö, jatkokurssi

**H244356** 36 t/56 €

9.9.–2.12. ma 18.45–21.15

Opistotalo/Nora Schüller

## Näyttelijäntyö, jatkokurssi

**H244348** 33 t/56 €

11.9.–27.11. ke 18.45–21.15

Opistotalo/Heikki Häkkä

## Let's do theatre!

**H245182** 36 t/28 €

2.9.–25.11. ma 16.00–18.30

Vuosali/Elihu Galvan

### Esittävät ryhmät

## Maunula-talon teatteri

**H245299** 48 t/42 €

3.9.–26.11. ti 18.00–21.15

Maunula-talo/Jonna Wikström

## Opistoteatteri

**H242870** 48 t/44 €

5.9.–28.11. to 18.15–21.30

Opistotalo/

## Esitystaiteen kurssi

**H244898** 46 t/36 €

2.9.–2.12. ma 17.00–19.30

su 10.00–16.00

Opistotalo/Ulla Tarvainen,

Heikki Mäntymaa (vier.)

## Theatre Vuosaari

**H244140** 28 t/36 €

3.9.–26.11. to 18.45–21.15

Vuotalo/Petra Haapio

### Lausunta

## Lausunta, Stoa

**H243767** 26 t/20 €

5.9.–30.11. to 16.15–17.45

la 14.00–15.30

Opistotalo, Stoa/liiro Kajas

### Äänenkäyttö ja äänenhuolto

## Puheilmaisu ja tekstintulkinta

**H244739** 26 t/56 €

5.9.–28.11. to 16.00–18.30

Opistotalo/Päivi Kangas

### Nykytanssi ja sirkus

## Tanssi-improvisaatio, jatkokurssi

**H245180** 36 t/56 €

4.9.–27.11. ke 18.45–21.15

Opistotalo/Anni Puuperä

### Teatteritieto, teatterin historia ja teoria

## Teatteritieto Opistotalo

**H245432** 24 t/20 €

3.9.–26.11. ti 11.30–13.00

Opistotalo/Riikka Korppi-Tommola

## Muut kurssit

### Ilmaisun ilo ja leikin lumous

**H244954** 24 t/40 €

5.9.–28.11. to 16.30–18.00

Opistotalo/Ulla Tarvainen

### Liike kuvassa –kuva liikkeessä

**H245174** 24 t/40 €

5.9.–31.10. to 18.15–20.45

Opistotalo/Ulla Tarvainen, Sari Koski-Vähälä

### Drag-esityksen valmistaminen

**H245183** 24 t/56 €

9.11.–24.11. la 10.00–15.00

su 10.00–15.00

la 10.00–15.00

su 10.00–15.00

Opistotalo/Pasi Virtakari

### Stand up -komiikan perusteet

**H244741** 15 t/26 €

13.9.–11.10. pe 17.30–20.00

Opistotalo/Petri Harju

### Stand Up -komiikan jatkotason kurssi

**H245327** 15 t/30 €

25.10.–22.11. pe 17.30–20.00

Opistotalo/Petri Harju

### Esiintymiseen rentoutta, kurssi jännittäjille

**H245560** 18 t/24 €

21.10.–25.11. ma 17.00–19.30

Kanneltalo/Ida Backer

### Vuorovaikutustaidot -dialogi

**H244377** 7 t/26 €

26.10.–27.10. la 10.00–16.00

su 10.00–16.00

Opistotalo/Ulla Tarvainen

### Vuorovaikutustaidot -kehollisuus

**H244367** 14 t/26 €

21.9.–22.9. la 10.00–16.00

su 10.00–16.00

Opistotalo/Ulla Tarvainen, Antti Seppänen

### Vuorovaikutustaidot -ääni ja hiljaisuus

**H244371** 14 t/26 €

16.11.–17.11. la 10.00–16.00

su 10.00–16.00

Opistotalo/Ulla Tarvainen, Sarah Paalu

**Ilmoittaudu  
kurseille  
► ilmonet.fi**



# Kotitalous

Ruoanvalmistuksen perusteet, Kotimainen ruokakulttuuri, Juhlaruoat, Juomakulttuuri, Kansainvälinen ruokakulttuuri, Ravitsemus ja erityisruokavaliot, Elämänkaari, Keittiöhygienia

## Vinkki

### Hyväksi kotikokiksi osa

Oletko kiinnostunut ruoasta, ravitsemuksesta ja maustamisesta? Haluatko taitavaksi ruoanvalmistajaksi? Lukuvuoden kestävä opintokokonaisuus aloittelijalle.

**H245014** 60 t/92 € + materiaalit 84 €

3.9.–26.11. ti 11.00–14.45

Stoa/Tiina Lehtonen



Lue lisää > [Ilmonet.fi](https://ilmonet.fi)

**K**otitalouden opetus perustuu opiston kotitalousopetuksen opetussuunnitelmaan. Tarkoituksena on kehittää arjenhallinnan tietoja, taitoja ja tiedonhankintaa, perehtyä ruokakulttuureihin, ravitsemukseen ja ympäristöasioihin sekä oppia valitsemaan, käsittämään ja käyttämään erilaisia ruoka-aineita. Kurssilla valmistetaan ravitsemuksellisesti täysipainoista ruokaa alkupaloista pää- ja jälkiruokiin arkisten ja juhlevien teemojen myötä. Toiminnassa yhdistyvät myönteinen ilmapiiri, yhdessä tekeminen sekä omasta työstä ja sen tuloksista nauttiminen. Valmistetut ruoat maistellaan opetuskerran päätteeksi. Tarjonnasta löytyy myös paljon verkkokursseja.

Kurssit on jaoteltu teemoittain eri ryhmiin. Kirjaimet otsikkojen perässä (A, B, C, D) kuvaavat rinnakkaiskursseja, joissa on sama ohjelma.

Kurssit jaetaan vaativuuden mukaan kolmeen taitotasoon. Suurin osa kurssistamme on soveltavaa tasoa. Aloitteijoiden ja syventävän tason kurssien kohdalla on maininta soveltuvuudesta.

**Aloitteijoiden taso:** Aloitetaan taidon harjoittelu. Keskitytään ruoanvalmistuksen perustietoihin ja -taitoihin sekä tavallisimpiin perusraaka-aineisiin.

**Soveltava taso:** Harjoitetaan taitoja syventäen niitä. Sovelletaan jo opittua. Suurin osa kurssistamme on tätä tasoa.

**Syventävä taso:** Syvennetään jo opittua. Edellytetään ruoanvalmistuksen tai leivonnin perusteiden vahvaa hallintaa.

### Opintoneuvonta

#### Lukausien aikana:

Lehtonen Tiina, tiimivastaava  
puh. 09 310 88675,  
Opistotalo, Stoa

Sirenius Jouko,  
puh. 09 310 88655,  
Malmitalo, Kanneltalo

Anni Ritala,  
puh. 09 310 76320,  
Erityisryhmät

## Ruoanvalmistuksen perusteet

### **Hyväksi kotikokiksi osa I**



**H245014** 60 t/92 €  
+ materiaalit 84 €  
3.9.–26.11. ti 11.00–14.45  
Stoa/Tiina Lehtonen

## Kotimainen ruokakulttuuri

### **Juusto, maito, muna**

### **Opi tekemään ricottaa**

**H245305** 5 t/22 € + materiaalit 15 €  
28.9. la 11.00–14.45  
Stoa/Suvi-Tuuli Raesporo

### **Kala ja muut vedenelävät**

### **Edullista ruokaa kirjolohesta**

**H244790** 4 t/14 € + materiaalit 5 €  
25.11. ma 17.00–20.00  
Opistotalo/Virva Metsälä

### **Joulukaloja kotona kokkaillen**

**H245016** 5 t/18 €  
3.12. ti 11.00–14.45  
**VERKKO-OPETUS**/Tiina Lehtonen

## Kasvikset, sienet, marjat ja yrtit

### Mustikka on muistiruokaa

**H245190** 5 t/18 €  
22.8. to 11.00–14.45

**VERKKO-OPETUS** /Tiina Lehtonen

### Syksyn ihanat sieniruoat

**H245189** 5 t/18 €  
5.9. to 11.00–14.45

**VERKKO-OPETUS** /Tiina Lehtonen

### Kasviskeittiön ABC

**H244302** 10 t/22 € + materiaalit 30 €  
16.9.–23.9. ma 17.00–20.45  
Stoa/Tuija Ruuska

### Pääosassa kesäkurpitsa

**H244228** 5 t/18 € + materiaalit 13 €  
18.9. ke 17.00–20.45  
Kanneltalo/Millie Niku

### Syksyiset satokauden herkut

**H245301** 5 t/22 € + materiaalit 10 €  
21.9. la 11.00–14.45  
Stoa/Suvi-Tuuli Raespuro

### Kaikenlaista kaaleista

**H245195** 5 t/18 €  
3.10. to 11.00–14.45  
**VERKKO-OPETUS** /Tiina Lehtonen

### Myskikurpitsasta monenlaista

**H245192** 5 t/18 €  
1.11. pe 11.00–14.45  
**VERKKO-OPETUS** /Tiina Lehtonen

### Peruna kiertää maailmaa

**H244832** 6 t/18 € + materiaalit 13 €  
10.11. su 10.30–15.00  
Malmitalo/Sanna Sekki

### Munakoiso ja punajuuri pääosassa

**H245261** 5 t/18 € + materiaalit 13 €  
29.11. pe 17.00–20.40  
Malmitalo/Sanna Sekki

## Leivonta

### Leivotaan täytekakku

**H244536** A 10 t/22 € + materiaalit 20 €  
31.8.–1.9. la 11.00–14.45  
su 11.00–14.45  
Opistotalo/Saara Suomäki  
**H244537** B 10 t/22 € + materiaalit 20 €  
5.10.–6.10. la 11.00–14.45  
su 11.00–14.45  
Stoa/Saara Suomäki

### Hapanjuurileivontaa verkossa

**H244664** 10 t/22 €  
9.9.–16.9. ma 17.00–20.45  
**VERKKO-OPETUS** /Olga-Maaria Mattila

### Tehdään vintagetäytekakku

**H244540** 8 t/18 € + materiaalit 20 €  
27.9.–28.9. pe 17.00–20.00  
la 11.00–15.45  
Opistotalo/Saara Suomäki

### Pullakurssi

**H244384** 5 t/18 € + materiaalit 10 €  
3.10. to 17.00–20.45  
Stoa/Heli Orhala-Halminen

### Satokauden leivonnaisia

**H244243** 5 t/18 € + materiaalit 13 €  
8.10. ti 17.00–20.45  
Kanneltalo/Millie Niku

### Ruisleipää itse tehden

**H244787** 11 t/22 € + materiaalit 10 €  
29.11.–30.11. pe 17.00–19.15  
la 9.30–15.45  
Opistotalo/Elina Ovaskainen

## Liha ja riista

### Pihvejä ja leikkeitä

**H244554** 5 t/18 € + materiaalit 15 €  
28.8. ke 14.00–17.45  
Malmitalo/Jouko Sirenus

## Lammasherkkuja

**H244556** 5 t/18 € + materiaalit 15 €  
18.9. ke 14.00–17.45  
Malmitalo/Jouko Sirenus

## Ruokaperinne

### Karjalanpiirakoita paistamaan

**H244786** 5 t/18 € + materiaalit 10 €  
7.9. la 10.00–13.45  
Opistotalo/Elina Ovaskainen

## Muut kurssit

### Edullista ruokaa broilerista

**H244788** 4 t/14 € + materiaalit 5 €  
23.9. ma 17.00–20.00  
Opistotalo/Virva Metsälä

### Blinejä ja ihania lisäkkeitä

**H245194** 5 t/18 €  
24.10. to 11.00–14.45  
**VERKKO-OPETUS** /Tiina Lehtonen

### Edullista ruokaa juureksista

**H244789** 4 t/14 € + materiaalit 5 €  
4.11. ma 17.00–20.00  
Opistotalo/Virva Metsälä

### Blinejä ja lisäkkeitä

**H244546** 5 t/16 € + materiaalit 15 €  
3.12. ti 11.00–14.45  
Malmitalo/Jouko Sirenus

## Juhlaruoat

## Syys ja talvikauden juhlat

### Herkkuja glögihetkiin

**H244388** 5 t/18 € + materiaalit 15 €  
7.11. to 17.00–20.45  
Stoa/Heli Orhala-Halminen

## Illanistujaiset pikkujoulutunnelmissa

**H244799** 5 t/18 €  
13.11. ke 17.00–20.45  
**VERKKO-OPETUS** /Mira Heino

### Herkkuja glögihetkiin

**H244368 A** 5 t/18 € + materiaalit 15 €  
14.11. to 17.00–20.45  
**H244369 B** 5 t/18 € + materiaalit 15 €  
10.12. ti 11.00–14.45  
Kanneltalo/Millie Niku

## Suolaisenmakeaa glögin seuraksi

**H245017** 5 t/18 €  
29.11. pe 11.00–14.45  
**VERKKO-OPETUS** /Tiina Lehtonen

### Leivotaan jouluherkkuja

**H245312** 5 t/22 € + materiaalit 10 €  
1.12. su 11.00–14.45  
Stoa/Suvi-Tuuli Raespuro

## Muut kurssit

### Ruoka ja viini

**H244380 A** 30 t/56 € + materiaalit 65 €  
27.8.–24.9. ti 11.00–15.30  
**H244381 B** 30 t/56 € + materiaalit 65 €  
3.10.–7.11. to 11.00–15.30  
Malmitalo/Jouko Sirenus

### Herkullisia kastikkeita

**H245304** 5 t/18 € + materiaalit 15 €  
22.9. su 11.00–14.45  
Stoa/Suvi-Tuuli Raespuro

### Makumaailmana fine-dining

**H244673 A** 5 t/18 € + materiaalit 15 €  
25.10. pe 17.00–20.45  
**H244674 B** 5 t/18 € + materiaalit 15 €  
18.11. ma 17.00–20.45  
Opistotalo/Joni Salminen



## Makumaailmana fine-dining

**H244676 2A** 5 t/18 € + materiaalit 15 €  
8.11. pe 17.00–20.45

**H244677 2B** 5 t/18 € + materiaalit 15 €  
2.12. ma 17.00–20.45

Opistotalo/Joni Salminen

## Kuohuviinibrunssi

**H244347** 4 t/14 € + materiaalit 15 €  
10.11. su 13.30–16.30

Kanneltalo/Millie Niku

## Ruoka ja viini - teemana mausteiset ruoat

**H244382** 30 t/56 € + materiaalit 65 €  
14.11.–12.12. to 11.00–15.30

Malmitalo/Jouko Sirenus

## Kermat ja kreemit - taidokas leivontapursotus

**H245314** 5 t/22 € + materiaalit 10 €  
23.11. la 11.00–14.45

Stoa/Suvi-Tuuli Raespuro

## Juomakulttuuri

### Kahvi, tee, kaakao

## Kaikkea teestä

**H244794** 9 t/22 € + materiaalit 12 €  
3.9.–17.9. ti 17.00–19.15

Stoa/Jarkko Myllykangas

## Tarinoita teestä

**H245090** 9 t/22 € + materiaalit 10 €  
5.9.–19.9. to 17.00–19.15

Opistotalo/Jarkko Myllykangas,  
Pekka Nihtinen

## Maustetut teet ja haudukkeet

**H244791** 6 t/18 € + materiaalit 8 €  
22.10.–29.10. ti 17.00–19.15

Opistotalo/Jarkko Myllykangas

## Teematka maailmalle

**H244792** 12 t/22 € + materiaalit 12 €  
5.11.–26.11. ti 17.00–19.15

Opistotalo/Jarkko Myllykangas

### Viini ja olut

## Viininmaistelun perusteet

**H244194** 15 t/26 € + materiaalit 30 €  
3.9.–17.9. ti 17.00–20.45

Kanneltalo/Millie Niku

## Syvenny punaviineihin

**H244374** 10 t/22 € + materiaalit 30 €  
19.11.–26.11. ti 17.00–20.45

Kanneltalo/Millie Niku

## Etelä-Amerikan punaviinejä

**H244357** 5 t/18 € + materiaalit 15 €  
29.11. pe 17.00–20.45

Kanneltalo/Millie Niku

## Kansainvälinen ruokakulttuuri

### Eurooppa

## Englantilainen iltapäivätee

**H244182** 5 t/18 € + materiaalit 15 €  
20.8. ti 12.00–15.45

Kanneltalo/Millie Niku

## Kauhamatka Italiaan

**H244542** 10 t/22 € + materiaalit 30 €  
22.8.–29.8. to 11.00–14.45

Malmitalo/Jouko Sirenus

## Ihanat, huokeat pastakastikkeet

**H245196** 5 t/18 €  
29.8. to 11.00–14.45

**VERKKO-OPETUS** /Tiina Lehtonen

## Välimeren alueen kasvisruokia

**H245288** 5 t/18 € + materiaalit 15 €  
3.9. ti 11.00–14.45  
Opistotalo/Tuija Ruuska

## Kauhamatka Espanjaan

**H244543** 10 t/22 € + materiaalit 30 €  
5.9.–12.9. to 11.00–14.45  
Malmitalo/Jouko Sirenus

## Kreikkalaisia makuja

**H244386** 10 t/22 € + materiaalit 30 €  
5.9.–12.9. to 17.00–20.45  
Stoa/Heli Orhala-Halminen

## Välimeren kasvisruokia kotikeittiössä

**H244317** 5 t/18 €  
17.9. ti 11.00–14.45  
**VERKKO-OPETUS**/Tuija Ruuska

## Kauhamatka Ranskaan

**H244544** 10 t/22 € + materiaalit 30 €  
19.9.–26.9. to 11.00–14.45  
Malmitalo/Jouko Sirenus

## Toscanan makuja

**H244822** 10 t/22 € + materiaalit 30 €  
20.9.–27.9. pe 17.00–20.45  
Malmitalo/Sanna Sekki

## Illallinen ystävän kanssa eurooppalaisittain

**H244229** 5 t/18 € + materiaalit 15 €  
25.9. ke 17.00–20.45  
Kanneltalo/Millie Niku

## Afternoon tea

**H244825** 6 t/18 € + materiaalit 15 €  
29.9. su 10.30–15.00  
Malmitalo/Sanna Sekki

## Italialainen illallinen ja viiniä

**H244233** 10 t/22 € + materiaalit 30 €  
2.10.–9.10. ke 17.00–20.45  
Kanneltalo/Millie Niku

## Italialaisen keittiön ruoanvalmistustekniikoita

**H244671** 10 t/22 € + materiaalit 30 €  
3.10.–10.10. to 17.00–20.45  
Opistotalo/Joni Salminen

## Vinkki

### Menu ranskalaisittain kahdelle

Syysiltoihin sopii hyvä ruoka ja juoma yhdessä rakkaan ystävän tai kumppanin kanssa nautittuna. Rakennetaan herkullinen menu ranskalaisittain kahdelle. Yksi maailman tunnetuimpia ja arvostetuimpia keittiöitä löytyy Ranskasta. Perinteisesti ranskalainen ateria koostuu neljästä ruokalajista: alkupalasta, pääruoasta, juustosta ja jälkiruoasta.

**H244797** 5 t/18 €  
18.9. ke 17.00–20.45  
**VERKKO-OPETUS**/Mira Heino



## Kreikkalaisia kasvisruokia

**H244316** 5 t/18 € + materiaalit 15 €  
3.10. to 11.00–14.45  
Stoa/Tuija Ruuska

## Italialaista cucina poveran tapaan

**H244798** 5 t/18 €  
9.10. ke 17.00–20.45  
**VERKKO-OPETUS**/Mira Heino

## Illallinen toscanalaisittain

**H244385** 5 t/18 € + materiaalit 15 €  
10.10. to 17.00–20.45  
Stoa/Heli Orhala-Halminen

## Makumatka Kanariansaarille

**H245027** 5 t/18 €  
10.10. to 11.00–14.45  
**VERKKO-OPETUS**/Tiina Lehtonen

## Keski-Euroopan keittiöissä

**H245259** 5 t/18 € + materiaalit 15 €  
11.10. pe 17.00–20.45  
Malmitalo/Sanna Sekki

## Välimeren kiertomatka

**H244235** 15 t/26 € + materiaalit 45 €  
22.10.–5.11. ti 17.00–20.45  
Kanneltalo/Millie Niku

## Espanjalaisia viinejä ja tapaksia

**H244240** 5 t/18 € + materiaalit 15 €  
31.10. to 17.00–20.45  
Kanneltalo/Millie Niku

## Tapaksia ja jouluista sangriaa

**H245021** 5 t/18 €  
7.11. to 11.00–14.45  
**VERKKO-OPETUS**/Tiina Lehtonen

## Modernit ranskalaiset kastikkeet

**H244672** 10 t/22 € + materiaalit 30 €  
14.11.–21.11. to 17.00–20.45  
Opistotalo/Joni Salminen

## Ranskalainen illallinen ja viiniä

**H243885** 4 t/14 €  
18.11. ma 17.00–20.00  
**VERKKO-OPETUS**/Millie Niku

## Parmesaanin lumoa

**H245018** 5 t/18 €  
21.11. to 11.00–14.45  
**VERKKO-OPETUS**/Tiina Lehtonen

## Aasia

## Kaakkois-Aasian keittoja ja alkuruokia

**H245188** 10 t/22 € + materiaalit 30 €  
20.8.–27.8. ti 11.00–14.45  
Stoa/Tiina Lehtonen

## Korealainen kasvisbimbap

**H244183** 5 t/18 € + materiaalit 15 €  
27.8. ti 17.00–20.45  
Kanneltalo/Millie Niku

## Menu aasialaisittain kahdelle

**H244796** 5 t/18 €  
28.8. ke 17.00–20.45  
**VERKKO-OPETUS**/Mira Heino

## Persialainen illallinen

**H244818** 5 t/18 € + materiaalit 15 €  
30.8. pe 17.00–20.45  
Malmitalo/Sanna Sekki

## Indonesialaisia kasvisruokia

**H244301** 5 t/18 € + materiaalit 15 €  
2.9. ma 17.00–20.45  
Stoa/Tuija Ruuska

## Kasvisruokaa Vietnamista

**H244227** 5 t/18 € + materiaalit 15 €  
4.9. ke 17.00–20.45  
Kanneltalo/Millie Niku

## Thaimaalaista kasvisruokaa

**H244318 A** 5 t/18 € + materiaalit 15 €

4.9. ke 17.00–20.45

**H244997 B** 5 t/18 € + materiaalit 15 €

3.12. ti 11.00–14.45

Opistotalo/Tuija Ruuska

## Maukkaat dumplingit

**H244231** 5 t/18 € + materiaalit 15 €

9.9. ma 17.00–20.45

Kanneltalo/Millie Niku

## Japanilaisia kotiruokia

**H244529 A** 5 t/18 € + materiaalit 15 €

15.9. su 12.00–15.45

**H244530 B** 5 t/18 € + materiaalit 15 €

6.10. su 12.00–15.45

Opistotalo/Marjo Seki

## Lähi-idän tahnoja ja pitaleipää

**H245022** 5 t/18 €

19.9. to 11.00–14.45

**VERKKO-OPETUS**/Tiina Lehtonen

## Korealainen kasviskeittiö

**H244989 A** 5 t/18 € + materiaalit 15 €

20.9. pe 11.00–14.45

Stoa/Tuija Ruuska

**H244326 B** 5 t/18 € + materiaalit 15 €

6.11. ke 17.00–20.45

Opistotalo/Tuija Ruuska

## Japanilainen keittiö

**H244821** 6 t/18 € + materiaalit 15 €

22.9. su 10.30–15.00

Malmitalo/Sanna Sekki

## Temppeliruokaa – japanilaisia kasvisruokia

**H244527 A** 5 t/18 € + materiaalit 15 €

22.9. su 12.00–15.45

**H244528 B** 5 t/18 € + materiaalit 15 €

24.11. su 12.00–15.45

Opistotalo/Marjo Seki

## Aasialaiset curryt

**H244232** 5 t/18 € + materiaalit 15 €

23.9. ma 17.00–20.45

Kanneltalo/Millie Niku

## Korean makuja kotikeittiössä

**H244669** 5 t/18 €

23.9. ma 17.00–20.45

**VERKKO-OPETUS**/Olga-Maaria Mattila

## Valloittava Vietnam

**H244195** 10 t/22 € + materiaalit 30 €

24.9.–1.10. ti 17.00–20.45

Kanneltalo/Millie Niku

## Vietnamilaisia kasvisruokia kotikeittiössä

**H244986** 5 t/18 €

24.9. ti 11.00–14.45

**VERKKO-OPETUS**/Tuija Ruuska

## Turkkilaisia kasvisruokia

**H244987 A** 5 t/18 € + materiaalit 15 €

25.9. ke 11.00–14.45

**H244325 B** 5 t/18 € + materiaalit 15 €

30.10. ke 17.00–20.45

Opistotalo/Tuija Ruuska

## Sushikurssi

**H244533** 5 t/18 € + materiaalit 15 €

29.9. su 12.00–15.45

Opistotalo/Marjo Seki

## Intialaisia kasvisruokia

**H244322** 10 t/22 € + materiaalit 30 €

2.10.–9.10. ke 17.00–20.45

Opistotalo/Tuija Ruuska

## Kasviscurryt Aasiasta

**H245457** 5 t/18 € + materiaalit 15 €

10.10. to 17.00–20.45

Kanneltalo/Millie Niku

## Thaimaalaisia kasvisruokia

**H244307** 10 t/22 € + materiaalit 30 €

21.10.–28.10. ma 17.00–20.45

Stoa/Tuija Ruuska

## Egyptiläisiä kasvisruokia

**H244323** 5 t/18 € + materiaalit 15 €

23.10. ke 17.00–20.45

Opistotalo/Tuija Ruuska

## Kalaa, kanaa ja kasviksia aasialaisittain

**H244558** 15 t/26 € + materiaalit 39 €  
23.10.–6.11. ke 14.00–17.45  
Malmitalo/Jouko Sirenus

## Indonesialaisia kasvisruokia kotikeittiössä

**H244329** 5 t/18 €  
24.10. to 17.00–20.45  
**VERKKO-OPETUS**/Tuija Ruuska

## Ottolenghin matkassa

**H245252** 10 t/22 € + materiaalit 30 €  
25.10.–1.11. pe 17.00–20.45  
Malmitalo/Sanna Sekki

## Aasian maukkaat maut

**H244237** 15 t/26 € + materiaalit 45 €  
30.10.–13.11. ke 17.00–20.45  
Kanneltalo/Millie Niku

## Bibimbap Koreasta

**H245458** 5 t/18 € + materiaalit 15 €  
4.11. ma 17.00–20.45  
Kanneltalo/Millie Niku

## Vietnamilaisia kasvisruokia

**H244309** 5 t/18 € + materiaalit 15 €  
11.11. ma 17.00–20.45  
Stoa/Tuija Ruuska

## Kauhamatka Aasiaan

**H244547** 15 t/26 € + materiaalit 39 €  
12.11.–26.11. ti 11.00–14.45  
Malmitalo/Jouko Sirenus

## Sushia ja viiniä

**H244372** 5 t/18 € + materiaalit 15 €  
12.11. ti 17.00–20.45  
Kanneltalo/Millie Niku

## Japanilainen kasviskeittiö

**H244327** 5 t/18 € + materiaalit 15 €  
13.11. ke 17.00–20.45  
Opistotalo/Tuija Ruuska

## Arkiruokaa Japanista

**H244379** 10 t/22 € + materiaalit 30 €  
20.11.–27.11. ke 17.00–20.45  
Kanneltalo/Millie Niku

## Tofua ja tempeä monipuolisesti

**H244328** 10 t/22 € + materiaalit 30 €  
20.11.–27.11. ke 17.00–20.45  
Opistotalo/Tuija Ruuska

## Katuruokaa Aasiasta

**H245255** 5 t/18 € + materiaalit 15 €  
22.11. pe 17.00–20.45  
Malmitalo/Sanna Sekki

## Raikas menu japanilaisittain

**H245026** 5 t/18 €  
22.11. pe 11.00–14.45  
**VERKKO-OPETUS**/Tiina Lehtonen

## Korean keittiö

**H245251** 6 t/18 € + materiaalit 15 €  
24.11. su 10.30–15.00  
Malmitalo/Sanna Sekki

## Kiinalaiset kasvisruoat

**H244311** 5 t/18 € + materiaalit 15 €  
25.11. ma 17.00–20.45  
Stoa/Tuija Ruuska

## Korealaisia kasvisruokia kotikeittiössä

**H244988** 5 t/18 €  
26.11. ti 11.00–14.45  
**VERKKO-OPETUS**/Tuija Ruuska

## Brunssi Lähi-idän tyyliin

**H244887** 6 t/18 € + materiaalit 15 €  
1.12. su 10.30–15.00  
Malmitalo/Sanna Sekki

## Maustainen Korea

**H245459** 5 t/18 € + materiaalit 15 €  
5.12. to 17.00–20.45  
Kanneltalo/Millie Niku

## Afrikka

### Marokkolaisia kasvisruokia

**H244312** 5 t/18 € + materiaalit 15 €  
11.9. ke 17.00–20.45  
Stoa/Tuija Ruuska

### Etiopialaisia kasvisruokia

**H244352** 10 t/22 € + materiaalit 30 €  
25.9.–26.9. ke, to 17.00–20.45  
Opistotalo/Solomie Teshome Tuta

### Marokkolaisia ruokia kotikeittiössä

**H244665** 5 t/18 €  
30.9. ma 17.00–20.45  
**VERKKO-OPETUS**/Olga-Maaria Mattila

### Etiopialainen keittiö

**H244354** 10 t/22 € + materiaalit 30 €  
30.10.–31.10. ke 17.00–20.45  
to 17.00–20.45  
Stoa/Solomie Teshome Tuta

## Amerikka

### Austin Leslien jäljillä

**H244555** 10 t/22 € + materiaalit 30 €  
4.9.–11.9. ke 14.00–17.45  
Malmitalo/Jouko Sirenus

### Caribbean Breakfast

**H245319** 5 t/22 € + materiaalit 30 €  
8.9. su 11.00–14.45  
Opistotalo/Alex Macauldy

### Meksikolaisia kasvisruokia kotikeittiössä

**H244321** 5 t/18 €  
12.9. to 17.00–20.45  
**VERKKO-OPETUS**/Tuija Ruuska

### Meksikolaisia kasvisruokia

**H244319** 5 t/18 € + materiaalit 15 €  
18.9. ke 17.00–20.45  
Opistotalo/Tuija Ruuska

## Basics of Caribbean Cuisine

**H244678 A** 10 t/22 € + materiaalit 30 €  
30.9.–7.10. ma 17.00–20.45  
**H244679 B** 10 t/22 € + materiaalit 30 €  
15.11.–22.11. pe 17.00–20.45  
Opistotalo/Alex Macauldy

## Kalifornialaisia kasvisruokia

**H244303 A** 5 t/18 € + materiaalit 15 €  
30.9. ma 17.00–20.45  
Stoa/Tuija Ruuska  
**H244995 B** 5 t/18 € + materiaalit 15 €  
12.11. ti 11.00–14.45  
Opistotalo/Tuija Ruuska

## Brunssi New Yorkin tyyliin

**H244828** 6 t/18 € + materiaalit 15 €  
6.10. su 10.30–15.00  
Malmitalo/Sanna Sekki

## Caribbean Vegetarian Cuisine Course

**H245316** 10 t/22 € + materiaalit 30 €  
21.10.–28.10. ma 17.00–20.45  
Opistotalo/Alex Macauldy

## Karibialaisia kasvisruokia

**H244308** 5 t/18 € + materiaalit 15 €  
4.11. ma 17.00–20.45  
Stoa/Tuija Ruuska

## Kalaa, kanaa ja kasviksia amerikkalaisittain

**H244559** 15 t/26 € + materiaalit 39 €  
13.11.–27.11. ke 14.00–17.45  
Malmitalo/Jouko Sirenus

## Etelä-Amerikan kasvisruokia

**H244310** 5 t/18 € + materiaalit 15 €  
18.11. ma 17.00–20.45  
Stoa/Tuija Ruuska

## Maukkaat tortillat ja lisukkeet

**H243889** 4 t/14 €  
11.12. ke 17.00–20.00  
**VERKKO-OPETUS**/Millie Niku



## Muut kurssit

### Brunssiherkkuja mocktailien kera

**H244192** 5 t/18 € + materiaalit 15 €  
22.8. to 12.00–15.45  
Kanneltalo/Millie Niku

### Valkoviinitasting kotisohvalla

**H243881** 4 t/14 €  
23.8. pe 17.00–20.00  
**VERKKO-OPETUS**/Millie Niku

### Samppanjaa ja muita laatukuohuviinejä

**H244193** 5 t/18 € + materiaalit 15 €  
29.8. to 17.00–20.45  
Kanneltalo/Millie Niku

### Chardonnay viinejä ruokien kera

**H244196** 5 t/18 € + materiaalit 15 €  
5.9. to 17.00–20.45  
Kanneltalo/Millie Niku

### Ranskalainen sunnuntai

**H244817** 6 t/18 € + materiaalit 15 €  
8.9. su 10.30–15.00  
Malmitalo/Sanna Sekki

### Portugalin viinit kotisohvalla

**H243882** 4 t/14 €  
11.9. ke 17.00–20.00  
**VERKKO-OPETUS**/Millie Niku

### Klubileivästä Toast skageniin

**H245025** 5 t/18 €  
12.9. to 11.00–14.45  
**VERKKO-OPETUS**/Tiina Lehtonen

### Kaiken maailman kastikkeita

**H244560** 15 t/26 € + materiaalit 30 €  
23.9.–7.10. ma 14.30–18.15  
Malmitalo/Jouko Sirenus

### Kauhamatka Välimerelle

**H244545** 25 t/40 € + materiaalit 65 €  
1.10.–5.11. ti 11.00–14.45  
Malmitalo/Jouko Sirenus

### Pinot Noir viinejä ruokien kera

**H244242** 5 t/18 € + materiaalit 15 €  
11.10. pe 17.00–20.45  
Kanneltalo/Millie Niku

### Kuohuviinitasting kotisohvalla

**H243884** 4 t/14 €  
21.10. ma 17.00–20.00  
**VERKKO-OPETUS**/Millie Niku

### French bakery

**H244831** 6 t/18 € + materiaalit 15 €  
27.10. su 10.30–15.00  
Malmitalo/Sanna Sekki

### Avokadosta monenlaista

**H245191** 5 t/18 €  
31.10. to 11.00–14.45  
**VERKKO-OPETUS**/Tiina Lehtonen

### Punaviinejä ja pikkupurtavaa

**H244353** 5 t/18 € + materiaalit 15 €  
1.11. pe 17.00–20.45  
Kanneltalo/Millie Niku

### Portviinejä Portugalista

**H244351** 4 t/14 € + materiaalit 15 €  
9.11. la 13.30–16.30  
Kanneltalo/Millie Niku

### Kolme klassikkokeittoa talveen

**H245020** 5 t/18 €  
14.11. to 11.00–14.45  
**VERKKO-OPETUS**/Tiina Lehtonen

### Kuohuviinejä ja pikkupurtavaa

**H244355** 5 t/18 € + materiaalit 15 €  
15.11. pe 17.00–20.45  
Kanneltalo/Millie Niku

### Keski-Euroopan kahviloissa

**H245249** 6 t/18 € + materiaalit 15 €  
17.11. su 10.30–15.00  
Malmitalo/Sanna Sekki

### Eksoottiset mausteseokset

**H245193** 5 t/18 €  
28.11. to 11.00–14.45  
**VERKKO-OPETUS**/Tiina Lehtonen

## Jälkiruokaviinejä ja pikkupurtavaa

**H244370** 5 t/18 € + materiaalit 15 €  
2.12. ma 17.00–20.45  
Kanneltalo/Millie Niku

## Punaviinitasting kotisohvalla

**H243887** 4 t/14 €  
9.12. ma 17.00–20.00  
**VERKKO-OPETUS**/Millie Niku

## Samppanjaa ja muita laatukuohuviinejä

**H243888** 4 t/14 €  
12.12. to 17.00–20.00  
**VERKKO-OPETUS**/Millie Niku

## Ravitsemus ja erityisruokavaliot

### Kasvisruokavaliot

## Makrobioottinen kasvisruoka

**H244305** 5 t/18 € + materiaalit 15 €  
7.10. ma 17.00–20.45  
Stoa/Tuija Ruuska

## Kodinhoito ja keittiöhygienia

### Keittiöhygienia, hygieniapassi

## Hygieniaosaamiskoulutus ja -testi

**H244590** 15 t/26 € + materiaalit 30 €  
15.9.–6.10. su 10.00–13.45  
Opistotalo/Anja Pouttu

## Elämänkaari

### Perheet keittiössä

## Pokebowl lasten kanssa

**H244184 A** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
31.8. la 10.00–13.00  
**H244185 B** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
31.8. la 13.30–16.30  
Kanneltalo/Millie Niku

## Sushia lasten kanssa

**H244179 A** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
1.9. su 10.00–13.00  
**H244180 B** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
1.9. su 13.30–16.30  
**H244210 C** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
5.10. la 10.00–13.00  
**H244212 D** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
5.10. la 13.30–16.30  
**H244214 E** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
24.11. su 10.00–13.00  
**H244217 F** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
24.11. su 13.30–16.30  
Kanneltalo/Millie Niku

## Kotiruokaa kasvispainotteisesti lapsen kanssa

**H244815 A** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
7.9. la 9.30–12.30  
**H244816 B** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
7.9. la 13.00–16.00  
Malmitalo/Sanna Sekki

## Taianomaista leivontaa tylypahkalaisittain kouluikäisille

**H244393 A** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
7.9. la 10.00–13.00  
**H244394 B** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
7.9. la 13.30–16.30  
**H244395 C** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
27.10. su 10.00–13.00  
**H244396 D** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
27.10. su 13.30–16.30  
Stoa/Heli Orhala-Halminen

## Maustainen Korea lasten kanssa

**H244200** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
14.9. la 10.00–13.00  
Kanneltalo/Millie Niku

## Maustainen Korea nuorten kanssa

**H244201** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
14.9. la 13.30–16.30  
Kanneltalo/Millie Niku

## Herkkuja Tylypahkasta

**H244198 A** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
15.9. su 10.00–13.00  
**H244199 B** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
15.9. su 13.30–16.30  
Kanneltalo/Millie Niku

## Meksikolaisia kasvisruokia lapsen kanssa

**H244337 A** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
15.9. su 10.00–13.00  
**H244339 B** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
15.9. su 13.30–16.30  
Stoa/Tuija Ruuska

## Lapsen kanssa Japanin keittiössä

**H244819 A** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
21.9. la 9.30–12.30  
**H244820 B** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
21.9. la 13.00–16.00  
Malmitalo/Sanna Sekki

## Lapsen kanssa Italian keittiössä

**H244823 A** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
28.9. la 9.30–12.30  
**H244824 B** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
28.9. la 13.00–16.00  
Malmitalo/Sanna Sekki

## Yksisarviskuppikakkuja lasten kanssa

**H244223 A** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
28.9. la 10.00–13.00  
**H244203 B** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
28.9. la 13.30–16.30  
Kanneltalo/Millie Niku

## Korealaista bibimbapia lasten kanssa

**H244205 A** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
29.9. su 10.00–13.00  
**H244206 B** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
29.9. su 13.30–16.30  
Kanneltalo/Millie Niku

## Vietnamilaisia kasvisruokia kouluikäisen kanssa

**H244340 A** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
29.9. su 10.00–13.00  
**H244341 B** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
29.9. su 13.30–16.30  
Stoa/Tuija Ruuska

## Lapsen kanssa USA:n keittiössä

**H244826 A** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
5.10. la 9.30–12.30  
**H244827 B** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
5.10. la 13.00–16.00  
Malmitalo/Sanna Sekki

## Katuruokaa lasten kanssa

**H244208 A** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
6.10. su 10.00–13.00  
**H244209 B** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
6.10. su 13.30–16.30  
Kanneltalo/Millie Niku

## Halloween kuppikakkuja lasten kanssa

**H244218 A** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
26.10. la 10.00–13.00  
**H244219 B** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
26.10. la 13.30–16.30  
Kanneltalo/Millie Niku

## Lapsen kanssa leivontaa hiivataikinasta

**H244829 A** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
26.10. la 9.30–12.30  
**H244830 B** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
26.10. la 13.00–16.00  
Malmitalo/Sanna Sekki

## Halloween leipomuksia lasten kanssa A

**H244220** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
27.10. su 10.00–13.00

**H244221** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
27.10. su 13.30–16.30  
Kanneltalo/Millie Niku

## Halloweenin leivontaseikkailu

**H245306 A** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
27.10. su 10.00–13.00

**H245307 B** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
27.10. su 13.30–16.30  
Opistotalo/Suvi-Tuuli Raespuro

## Lapsen kanssa Ranskan keittiössä

**H244836 A** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
9.11. la 9.30–12.30

**H244837 B** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
9.11. la 13.00–16.00  
Malmitalo/Sanna Sekki

## Upea täytekakku lasten kanssa

**H244245** 8 t/18 € + materiaalit 18 €  
9.11.–10.11. la–su 10.00–13.00  
Kanneltalo/Millie Niku

## Jouluista leivontaa tylypahkalaisittain kouluikäisille

**H244391 A** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
16.11. la 10.00–13.00

**H244392 B** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
16.11. la 13.30–16.30  
Stoa/Heli Orhala-Halminen

## Lapsen kanssa Tex-Mex keittiössä

**H244838 A** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
16.11. la 9.30–12.30

**H244840 B** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
16.11. la 13.00–16.00  
Malmitalo/Sanna Sekki

## Maukkaita kasvisvälipaloja kouluikäisen kanssa

**H244330 A** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
17.11. su 10.00–13.00

**H244331 B** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
17.11. su 13.30–16.30  
Stoa/Tuija Ruuska

## Sarjakuvahahmo bento-rasiaan lapsen kanssa

**H244534 A** 5 t/18 € + materiaalit 18 €  
17.11. su 12.00–15.45

**H244535 B** 5 t/18 € + materiaalit 18 €  
1.12. su 12.00–15.45  
Opistotalo/Marjo Seki

## Herkkuja glöghetkiin lasten kanssa

**H244376 A** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
23.11. la 10.00–13.00

**H244378 B** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
23.11. la 13.30–16.30  
Kanneltalo/Millie Niku

## Lapsen kanssa Thaimaan keittiössä

**H244841 A** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
23.11. la 9.30–12.30

**H244842 B** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
23.11. la 13.00–16.00  
Malmitalo/Sanna Sekki

## Eläinaiheet kakkutikkarit kouluikäisen lapsen kanssa

**H244538 A** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
24.11. su 10.00–13.00

**H244539 B** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
24.11. su 13.30–16.30  
Stoa/Saara Suomäki

## Joulun taikaa lasten kanssa

**H245309 A** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
30.11. la 10.00–13.00

**H245310 B** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
30.11. la 13.30–16.30

Stoa/Suvi-Tuuli Raespuro

## Lapsen kanssa herkullinen brunssi

**H244843 A** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
30.11. la 9.30–12.30

**H244844 B** 4 t/14 € + materiaalit 18 €  
30.11. la 13.00–16.00

Malmitalo/Sanna Sekki

## Elämyksiä keittiössä

### HAVAINTOESITYKSET:

#### Mausteiden kiehtova maailma

**H245329** 8 t/18 € + materiaalit 8 €  
28.10.–18.11. ma 12.00–13.30

Stoa/Opetusharjoittelijat ja Tiina Lehtonen

#### Taianomaista leivontaa tylypahkalaisittain aikuisille

**H244389 A** 5 t/18 € + materiaalit 15 €  
13.9. pe 17.00–20.45

**H244390 B** 5 t/18 € + materiaalit 15 €  
25.10. pe 17.00–20.45

Stoa/Orhala-Halminen Heli

#### Jouluista leivontaa tylypahkalaisittain aikuisille

**H244591** 5 t/18 € + materiaalit 15 €  
15.11. pe 17.00–20.45

Stoa/Orhala-Halminen Heli

### Vinkki

#### Mausteiden kiehtova maailma

Ruokia ja ruoka-aineita maustetaan ensi sijassa siksi, että saataisiin esille niiden oma, luonnollinen maku tai korostettaisiin sitä. Tule oppimaan mausteista.

**H245329** 8 t/18 € + materiaalit 8 €  
28.10.–18.11. ma 12.00–13.30

Stoa/Opetusharjoittelijat ja Tiina Lehtonen



# Kuvataide

Taideteoria, Värioppi ja  
sommittelu, Piirustus,  
Maalaus, Sarjakuva,  
Taidegrafiikka,  
Keramiikka ja mosaiikki,  
Posliininmaalaus,  
Lasitaide, Kuvanveisto

## Vinkki

### Sarjakuvailmaisun viikonloppukurssi

Oletko haaveillut oman sarjakuvan piirtämisestä? Tällä kurssilla tutustutaan sarjakuvan työvaiheisiin ja sarjakuvakerroksen keinoihin sekä kehitetään omaa ilmaisua. Tavoitteena on sujuvan sarjakuvailmaisun löytäminen tekniikasta ja materiaalista riippumatta.

**H243580** 36 t/56 € + materiaalit 5 €

15.11. pe 17.15–20.30

16.11.–17.11. la–su 10.00–16.45

23.11.–24.11. la–su 10.00–16.45

Itämerentalo/Janne Toriseva

Lue lisää > [Ilmonet.fi](https://ilmonet.fi)



**K**uvataiteen kurssitarjonta sisältää grafiikkaa, keramiikkaa, kuvanveistoa, lasitaidetta, mosaiikkia, piirustusta, akryyli-, akvarelli-, guassi-, pastelli-, posliini-, tempera-, tussi- ja öljymaalausta, sarjakuvaa, muotokuva- ja ikoni-maalausta, sekatekniikkaa, erilaisia teemakursseja ja luentoja. Kursseja on eri taitotasoisina vasta-alkajille, perusteet hallitseville ja pidemmälle edistyneille.

Voit halutessasi rakentaa kurseista itsellesi ja elämäntilanteeseesi sopivia opintopolkuja ja -kokonaisuuksia. Monipuolinen kurssitarjonta mahdollistaa myös valmentautumisen visuaalisten alojen ammatillisiin opintoihin.

Tarjonnastamme löytyy kurseja myös erilaisille kohderyhmille: senioreille, perheille ja maahanmuuttajille mm. englanninkielisiä sekä kaksikielisiä suomi/englanti-, suomi/ukraina- ja suomi/venäjä-kuvataidekursseja, joilla voi taideopiskelun ohessa harjoittaa kielitaitoa.

Kuvataideopetuksen yhteydessä järjestetään myös erilaisia yleisölle avoimia näyttelyitä opiskelijoiden teosten tiimoilta.

### **Opintoneuvonta Lukukausien aikana:**

*Ville Pellikka*, tiimivastaava  
puh. 09 310 88566

Kuvataide koko opisto, Opistotalo, Oulunkylätalo, Ressun peruskoulu

*Veera Saari*

puh. 09 310 21931

Stoa, Vesalan peruskoulu

*Marie-José Dings*

puh. 09 310 88504

Kuvataide; Silkkikutomo, Vuotalo

*Mervi Karhunen*

puh. 09 310 88612

Kuvataide; Itämerentalo, Töölön palvelukeskus, Kampin palvelukeskus

*Anu Kauhaniemi*

puh. 09 310 80884

Kuvataide; Malmitalo, Maunula-talo

*Ari Myllymäki*

puh. 09 310 88623

Kuvataide; Kanneltalo, Pohjois-Haaga, Meilahden ala-aste, Pitäjänmäen yläaste, Munkkiniemen ja Riistavuoren palvelukeskus

Sähköpostiosoitteet

etunimi.sukunimi@hel.fi

## Taide ja hyvinvointi

### **Tunteet kuviksi**

**H245349** 24 t/40 € + materiaalit 20 €

21.10.–25.11. ma 13.00–16.15

Opistotalo/Kirsi Kuronen

### **Väriä elämään – Luovat kollaasit**

**H245351** 24 t/40 € + materiaalit 20 €

2.9.–7.10. ma 12.45–16.00

Opistotalo/Maarit Myllynen

### **Hyvinvointia maalaamisen avulla.**

**H244660** 36 t/56 € + materiaalit 10 €

4.9.–27.11. ke 13.00–15.30

Vuotalo/Kristiina McKenzie

### **Väriä elämään – Sekotekniikat**

**H244956** 21 t/40 € + materiaalit 25 €

20.9.–15.11. pe 13.15–15.45

Stoa/Maarit Myllynen

## Piirustus

### Elävän mallin piirustus ja croquis

#### Elävän mallin piirustus

**H244644 A** 48 t/84 €

2.9.–25.11. ma 12.45–16.00

Silkkikutomo/Eero Tiittula

**H244630 B** 36 t/56 € + materiaalit 5 €

2.9.–25.11. ma 17.45–20.15

Itämerentalo/Sara Orava

**H245034 C** 48 t/84 €

2.9.–25.11. ma 17.30–20.45

Malmitalo/Eero Tiittula

#### Croquis-aamupäivä

**H245050** 36 t/56 €

5.9.–28.11. to 9.45–12.15

Malmitalo/Anu Kauhaniemi

### Croquis ja elävän mallin piirustus

**H245108 A** 44 t/72 € (tai 7e/kerta)

13.9.–29.11. pe 17.30–20.45

Kanneltalo/Mauri Häkkinen

**H244645 B** 36 t/56 € + materiaalit 5 €

13.9.–29.11. pe 14.00–16.30

13.12. pe 13.00–15.30

Itämerentalo/Sirkka Tapio

#### Elävän mallin croquis ja maalaus

**H245280** 48 t/84 € + materiaalit 5 €

3.9.–26.11. ti 9.00–12.15

Oulunkylätalo/Susanna Salama

#### Elävän mallin maalaus

**H245589** 48 t/84 €

5.9.–28.11. to 9.30–12.45

Kanneltalo/Esa Hämäläinen, Sari Koski-Vähälä

#### Elävän mallin maalauksen viikonloppu

**H245202** 14 t/26 €

26.10.–27.10. la–su 10.30–16.15

Pohjois-Haagan toimipiste/Susanna Salama

### Vinkki

#### Elävän mallin croquis ja maalaus

Jos olet kiinnostunut taiteesta ja haluat kehittää piirtämistaitojasi, croquis-piirustus on ehdottomasti kokeilemisen arvoinen! Kurssilla toteutetaan sekä nopeaa croquis'ta että pidempiä asentoja. Opettaja nostaa esiin erilaisia näkökulmia ja opastaa anatomiaan, tilallisuuteen ja kuvanrakentamiseen liittyvissä kysymyksissä. Saat kurssilla hyvät lähtökohdat tutustua elävänmallin kuvauksen perusteisiin.

**H245280** 48 t/84 € + materiaalit 5 €

3.9.–26.11. ti 9.00–12.15

Oulunkylätalo/Susanna Salama

Lue lisää > Ilmonet.fi

## Piirustuksen erikoiskurssit

### Perspektiiviopiirtämisen perusteet



**H245123 A** 14 t/26 €  
26.8.–7.10. ma 18.00–19.30  
**H245125 B** 14 t/26 €  
21.10.–2.12. ma 14.00–15.30  
**VERKKO-OPETUS**/Ville Pellikka

### Piirustuksen erikoiskurssi

**H244629** 48 t/84 €  
2.9.–25.11. ma 13.30–16.45  
Itämerentalo/Kirsi Tiittanen

### Ihmisen piirtäminen — Aiheena kasvat

**H245399** 20 t/30 €  
3.9.–12.11. ti 14.00–15.30  
**VERKKO-OPETUS**/Ville Pellikka

### Ihmisen piirtäminen — Aiheena käsi

**H245408** 14 t/26 €  
28.8.–9.10. ke 10.00–11.30  
**VERKKO-OPETUS**/Ville Pellikka

### Luova piirustus

**H245039** 48 t/84 €  
4.9.–27.11. ke 17.00–20.15  
Malmitalo/Heli Mäkinen

### Piirustusta monipuolisesti

**H244633** 36 t/56 €  
4.9.–27.11. ke 10.00–12.30  
Itämerentalo/Mauri Häkkinen

### Ajattele piirtämällä 1–2

**H245030** 36 t/56 €  
5.9.–28.11. to 13.30–16.00  
Kanneltalo/Susanna Salama

### Luovan piirustuksen viikonloppukurssi

**H245491** 25 t/40 €  
9.11. la 10.00–16.00  
10.11. su 11.00–16.00  
16.–17.11. la–su 11.00–16.00  
Stoa/Heli Mäkinen

## Piirustus ja maalaus

### Piirustus ja maalaus 1–2

**H245274 A** 48 t/84 €  
3.9.–26.11. ti 17.30–20.45  
Opistotalo/Annu Kapulainen  
**H245583 B** 36 t/56 €  
3.9.–26.11. ti 17.30–20.00  
Pohjois-Haagan toimipiste/  
Helka Immonen-Lindberg

### Piirustus ja akvarellimaalaus 1–2

**H245198** 48 t/84 €  
2.9.–25.11. ma 17.30–20.45  
Pitäjänmäen yläaste B-talo/Mika Vesalahti

### Piirustus ja maalaus, Художний курс, рисунок и живопись

**H243322** 48 t/42 €  
3.9.–26.11. ti 17.30–20.45  
Vesalan peruskoulu/Tatiana Manninen

### Piirustus ja maalaus 2, Художний курс, рисунок и живопись

**H245197** 36 t/28 €  
2.9.–25.11. ma 17.30–20.00  
Meilahden ala-aste/Tatiana Manninen

### Drawing and painting / Piirustus ja maalaus

**H243318 A** 48 t/42 € + materiaalit 12 €  
2.9.–25.11. ma 17.00–20.15  
Stoa/Heli Hietala  
**H245348 B** 48 t/42 € + materiaalit 12 €  
4.9.–27.11. ke 17.30–20.45  
Oulunkylätalo/Heli Hietala

### Kiinalainen kalligrafia ja taidemaalaus 1–2

**H245140 A** 48 t/84 €  
3.9.–26.11. ti 9.30–12.45  
Kanneltalo/Xinsheng Li  
**H245142 B** 46 t/72 €  
3.9. ti 17.00–18.30  
10.9.–26.11. ti 17.00–20.15  
**VERKKO-OPETUS**, Pohjois-Haagan toimipiste/  
Xinsheng Li

## Liijykynäpiirtämisen perusteet



**H245106 A** 14 t/26 €  
26.8.–7.10. ma 10.00–11.30

**H245107 B** 14 t/26 €  
23.10.–4.12. ke 18.00–19.30  
**VERKKO-OPETUS**/Ville Pellikka

## Muotokuvamaalaus ja -piirustus

**H245281** 36 t/56 €  
3.9.–26.11. ti 12.45–15.15  
Oulunkylätalo/Susanna Salama

## Sekatekniikka- ja paperikollaasi

**H244656** 40 t/72 €  
11.9.–20.11. ke 17.30–20.45  
Vuotalo/Annu Kapulainen

## Virkistävä taidepläjäys!

**H245295** 6 t/18 €  
30.10., 13.11. ja 27.11. ke 17.30–19.00  
**VERKKO-OPETUS**/Marie-José Dings

## Liike kuvassa – kuva liikkeessä

**H245174** 24 t/40 €  
5.9.–31.10. to 18.15–20.45  
Opistotalo/Ulla Tarvainen, Sari Koski-Vähälä

## Fiiliksellä piirtäen ja maalaten

**H244963** 16 t/26 € + materiaalit 6 €  
23.11.–24.11. la–su 9.45–16.30  
Stoa/Marie-José Dings

## Mielenmaisemia ja luovia sivupolkuja

**H245588** 14 t/26 €  
14.9.–15.9. la–su 10.00–15.45  
Pohjois-Haagan toimipiste/Noora Ylipieti

## Muotikuviitus

**H245604** 16 t/26 €  
28.9.–29.9. la–su 10.00–16.45  
Kanneltalo/Tia Hassinen

## Muotokuvamaalaus

**H245204** 16 t/26 €  
23.11.–24.11. la–su 10.00–16.45  
Pohjois-Haagan toimipiste/Susanna Salama

### Vinkki

#### Virkistävä taidepläjäys!

Yllätyksiä ja elämyksiä, innostusta ja inspiraatiota! Virkistäviä ja hauskoja piirustus- ja maalaushetkiä. Piirretään ja maalataan, kokeillaan ja nautitaan tekemisestä! Tavoite on tuoda pieniä taide-elämyksiä, virkistystä ja hauskaa tekemistä päivällesi. Erilaisia lyhyitä ja vähän pidempiäkin tehtäviä, jotka on helppo toteuttaa kotona, vaikka keittiöpöydän äärellä. Työpaja sopii kenelle tahansa, myös lapsille.

**H245295** 6 t/18 €  
30.10., 13.11. ja 27.11. ke 17.30–19.00  
**VERKKO-OPETUS**/Marie-José Dings

## Tutustu tussin piirustus- ja maalaustekniikoihin

**H243406** 20 t/30 € + materiaalit 10 €  
27.9. pe 17.30–20.45  
28.9.–29.9. la–su 10.00–16.45  
Itämerentalo/Janne Toriseva

## Sarjakuva

### Sarjakuvakurssi

**H245201** 40 t/72 €  
9.9.–18.11. ma 17.15–20.30  
Ressun peruskoulu/Janne Toriseva

### Sarjakuvailmaisun viikonloppukurssi

**H243580** 36 t/56 € + materiaalit 5 €  
15.11. pe 17.15–20.30  
16.11.–17.11. la–su 10.00–16.45  
23.11.–24.11. la–su 10.00–16.45  
Itämerentalo/Janne Toriseva

## Taidegrafiikka

### Metalligrafiikka

### Tutustu metalligrafiikkaan

**H244833** 24 t/40 € + materiaalit 15 €  
3.9.–8.10. ti 17.30–20.45  
Malmitalo/Vappu Johansson

### Metalligrafiikka 1–2

**H244649 A** 48 t/84 € + materiaalit 15 €  
3.9.–26.11. ti 14.00–17.15  
Silkkikutomo/Teija Haavistola  
**H244977 B** 48 t/84 € + materiaalit 15 €  
4.9.–27.11. ke 13.45–17.00  
Kanneltalo/Teija Haavistola

### Metalligrafiikka 1–3

**H244978** 48 t/84 € + materiaalit 15 €  
4.9.–27.11. ke 17.30–20.45  
Kanneltalo/Teija Haavistola

## Metalligrafiikan työpaja

**H244648 A** 48 t/84 € + materiaalit 15 €  
3.9.–26.11. ti 17.30–20.45  
Silkkikutomo/Teija Haavistola  
**H244834 B** 48 t/84 € + materiaalit 15 €  
4.9.–27.11. ke 17.30–20.45  
Malmitalo/Vappu Johansson

## Taidegrafiikan vedostusviikonloppu

**H245302** 16 t/26 € + materiaalit 10 €  
23.11.–24.11. la–su 10.00–16.45  
Silkkikutomo/Teija Haavistola

## Monipuolinen kuivaneula, viikonloppukurssi

**H245398** 16 t/26 € + materiaalit 20 €  
5.10.–6.10. la–su 10.00–16.45  
Kanneltalo/Emma Peura

### Puupiiirros

## Monivärisen puupiiirroksen tutustumiskurssi

**H245590** 16 t/26 € + materiaalit 20 €  
14.9.–15.9. la–su 10.00–16.45  
Kanneltalo/Heli Kurunsaari

### Grafiikan muut tekniikat

## Akvarellimonotypia lyhytkurssi

**H245297** 24 t/40 € + materiaalit 6 €  
21.10.–25.11. ma 17.30–20.45  
Vuotalo/Marie-José Dings

## Maalauksellinen grafiikka

**H244646** 40 t/72 € + materiaalit 12 €  
1.10.–10.12. ti 10.00–13.15  
Silkkikutomo/Marie-José Dings

## Linopainannan monet mahdollisuudet

**H245584** 20 t/30 € + materiaalit 25 €  
21.10. ma 17.45–21.00  
26.10.–27.10. la–su 10.00–16.45  
Kanneltalo/Teija Haavistola

# Maalaus

## Akryylimaalaus

### Akryylimaalaus 1

**H245275 A** 48 t/84 €

4.9.–27.11. ke 13.30–16.45

Opistotalo/Mika Vesalahti

**H244967 B** 48 t/84 €

5.9.–28.11. to 17.30–20.45

Malmitalo/Annu Kapulainen



### Akryylimaalaus 1–2

**H245276** 48 t/84 €

4.9.–27.11. ke 17.30–20.45

Opistotalo/Mika Vesalahti

### Akryylimaalaus 2–3 A

**H244643** 48 t/84 € + materiaalit 5 €

2.9.–25.11. ma 17.30–20.45

Silkkikutomo/Miisa Mäkeläinen

### Akryylimaalaus 3

**H243309** 48 t/84 €

2.9.–25.11. ma 12.00–15.15

Stoa/Veera Saari

### Akryylimaalaus, alkeis-/jatkokurssi

**H245200** 48 t/84 €

2.9.–25.11. ma 17.45–21.00

Pohjois-Haagan toimipiste/Sirkka Tapio

### Nykymaalausta akryyliväreillä

**H245058** 52 t/84 €

4.9.–4.12. ke 9.30–12.45

Silkkikutomo/Alina Sinivaara

### Akryylimaalausta kokeilevasti

**H244625** 40 t/72 €

18.9.–27.11. ke 17.15–20.30

Itämerentalo/Tiina Nurminen

## Akryylivärimaalauksen perusteet

**H245403 A** 14 t/26 €

28.8.–9.10. ke 18.00–19.30

**H245404 B** 14 t/26 €

21.10.–2.12. ma 10.00–11.30

**VERKKO-OPETUS**/Ville Pellikka

## Acrylic Painting For Beginners

**H245353** 48 t/42 €

3.9.–26.11. ti 12.00–15.15

Opistotalo/Jouko Vatanen

## Ekspressiivinen akryylimaalaus, VKL

**H245158** 20 t/30 €

22.11. pe 17.15–20.30

30.11.–1.12. la-su 10.00–16.45

Silkkikutomo/Alina Sinivaara

## Akvarellimaalaus

### Tutustu akvarelliin

**H243790** 24 t/40 €

4.9.–9.10. ke 10.00–13.15

Malmitalo/Anu Kauhaniemi



### Vesivärit tutuiksi!

**H245402** 14 t/26 €

21.10.–2.12. ma 18.00–19.30

**VERKKO-OPETUS**/Ville Pellikka

### Akvarellimaalaus 1–2 A

**H245203** 48 t/84 €

4.9.–27.11. ke 17.00–20.15

Ressun peruskoulu/Riikka Wesamaa

### Akvarellin jatkokurssi

**H242962 A** 28 t/40 €

22.10.–3.12. ti 13.45–17.00

Itämerentalo/Mervi Karhunen

**H245414 B** 28 t/40 €

23.10.–4.12. ke 10.00–13.15

Malmitalo/Mervi Karhunen



## Akvarellimaalaus 2–3 B

**H243316** 48 t/84 €  
3.9.–26.11. ti 17.00–20.15  
Stoa/Heli Hietala

## Akvarellimaalaus 3

**H245037** 48 t/84 €  
5.9.–28.11. to 17.00–20.15  
Malmitalo/Heli Hietala

## Akvarellimaalaus pitkään harrastaneille

**H244628 A** 48 t/84 €  
2.9.–25.11. ma 9.45–13.00  
Itämerentalo/Sirkku Ala-Harja  
**H243317 B** 48 t/84 €  
5.9.–28.11. to 17.30–20.45  
Stoa/Matti Sääski

## Monipuolinen akvarelli

**H243779** 40 t/72 €  
16.9.–25.11. ma 12.00–15.15  
**VERKKO-OPETUS**/Heli Mäkinen

## Kokeileva akvarellimaalaus

**H244640** 48 t/84 €  
3.9.–26.11. ti 9.45–13.00  
Itämerentalo/Mervi Karhunen

## Inspiroidu akvarellista

**H244750** 48 t/84 €  
3.9.–26.11. ti 13.00–16.15  
Stoa/Heli Mäkinen

## Akvarellimaalauksen työpaja

**H243311** 48 t/84 €  
4.9.–27.11. ke 12.45–16.00  
Stoa/Veera Saari, Heli Hietala

## Pastellimaalaus

## Öljypastellityöskentelyn perusteet 1

**H245356** 44 t/72 € + materiaalit 5 €  
12.9.–28.11. to 17.30–20.30  
Opistotalo/Antero Kahila

## Maisemamaalauksen lyhytkurssi kuivapastellivärein

**H245433** 20 t/30 €  
13.9. pe 17.30–20.45  
14.9.–15.9. la–su 10.00–16.45  
Opistotalo/Antero Kahila

### Vinkki

### Akvarelleja puutarhalla

Maalaamme Helsingin Talvipuutarhan vehreissä puitteissa akvarellimaalauksen monipuolisista ilmaisukeinoista ammentaen. Kurssilla kehität ja vapautat maalausilmaisusi puutarhan monimuotoista ympäristöä hyödyntäen, erilaisen havaintoon perustuvien, pienikokoisten harjoitustöiden kautta. Opit tai kertaat värien sekoittamista ja akvarellin perustekniikoita sekä harjaannutat sommittelutaitojasi.

**H245308** 20 t/30 €  
26.9.–31.10. to 12.00–15.15  
Talvipuutarha/Heli Mäkinen

## Sekatekniikka

### Toimintamaalaus "Action painting"

**H244659** 48 t/84 €  
2.9.–25.11. ma 13.15–16.30  
Vuotalo/Jonna Johansson

### Maalauksen työpaja vesiliukoisille materiaaleille

**H245059** 48 t/84 €  
5.9.–28.11. to 17.15–20.30  
Vuotalo/Alina Sinivaara

### Piirros, maalaa, kirjo

**H243057** 20 t/30 € + materiaalit 8 €  
1.11. pe 17.30–20.45  
9.–10.11. la–su 10.00–16.45  
Vuotalo/Marie-José Dings, Tupu Mentu

### Action painting!

**H244623** 12 t/22 € + materiaalit 15 €  
26.10.–27.10. la–su 10.30–15.30  
Itämerentalo/Jonna Johansson

## Temperamaalaus

### Tutustu temperamaalaukseen

**H245417** 24 t/40 € + materiaalit 12 €  
22.10.–26.11. ti 17.30–20.45  
Malmitalo/Riikka Wesamaa

### Temperamaalaus

**H244652** 48 t/84 € + materiaalit 12 €  
5.9.–28.11. to 13.00–16.15  
Silkkikutomo/Riikka Wesamaa

## Öljyvärimaalaus

### Öljyvärimaalauksen perusteet ilman liuottimia

**H245400 A** 14 t/26 €  
26.8.–7.10. ma 14.00–15.30  
**H245401 B** 14 t/26 €  
23.10.–4.12. ke 10.00–11.30  
**VERKKO-OPETUS**/Ville Pellikka

## Öljyvärimaalaus 1–2

**H245352** 48 t/84 €  
2.9.–25.11. ma 17.30–20.45  
Opistotalo/Vesa Hjort

### Öljyvärimaalauksen alkeis-/jatkokurssi

**H244632** 48 t/84 €  
4.9.–27.11. ke 13.30–16.45  
Itämerentalo/Mauri Häkkinen

## Öljyvärimaalaus 2

**H243324** 48 t/84 €  
4.9.–27.11. ke 17.00–20.15  
Stoa/Sirkka Tapio

## Öljymaalaus 2

**H245284** 48 t/84 €  
2.9.–25.11. ma 17.30–20.45  
Oulunkylätalo/Helka Immonen-Lindberg

### Öljyvärimaalauksen jatkokurssi ilman tärpättiä

**H244886** 48 t/84 € + materiaalit 8 €  
3.9.–26.11. ti 17.30–20.45  
Itämerentalo/Linda Roschier

## Tiistain öljymaalarit

**H245053** 48 t/84 €  
3.9.–26.11. ti 17.45–21.00  
Malmitalo/Matti Sääski

### Värien maailmassa maalaukskurssi

**H245130** 48 t/84 €  
5.9.–28.11. to 17.00–20.15  
Kanneltalo/Susanna Salama

### Öljyvärimaalaus pitkään harrastaneille

**H244627** 48 t/84 €  
5.9.–28.11. to 9.30–12.45  
Itämerentalo/Mauri Häkkinen

# Maalauksen työpajat

## Maalauksen työpaja

**H245035 A** 48 t/84 €  
2.9.–25.11. ma 17.30–20.45  
Malmitalo/Mauri Häkkinen  
**H245278 B** 48 t/84 €  
5.9.–28.11. to 10.00–13.15  
Opistotalo/Matti Sääski  
**H244631 C** 48 t/84 €  
6.9.–29.11. pe 9.45–13.00  
Itämerentalo/Matti Sääski

## Minä & maalaukseni

**H245051** 12 t/22 €  
10.9.–5.11. ti 13.00–16.15  
**VERKKO-OPETUS**/Anu Kauhaniemi

## Maalauksen työpaja nykymaalareiden inspiroimana

**H243310** 48 t/84 €  
4.9.–27.11. ke 9.00–12.15  
Stoa/Veera Saari

## Öljyvärimaalaus työpaja

**H244654** 48 t/84 €  
5.9.–28.11. to 17.00–20.15  
Silkkikutomo/Sirkka Tapio

## Oman ilmaisun voima maalaustyöpaja

**H242960** 24 t/40 €  
5.9.–10.10. to 17.15–20.30  
Itämerentalo/Mervi Karhunen

## Avoim ja joustava opiskelu

## Avoim maalausluokka, Malmi

**H244835** 48 t/84 € (tai 7e/kerta)  
2.9.–25.11. ma 13.15–16.15  
Malmitalo/Anu Kauhaniemi

## Avoim ateljee Itämerentalo

**H242963** 30 t/56 € (tai 7e/kerta)  
3.9.–8.10. ti 13.30–17.00  
Itämerentalo/Mervi Karhunen

## Avoim taideluokka, Silkkikutomo

**H245062** 52 t/84 € (tai 7e/kerta)  
4.9.–4.12. ke 13.30–16.45  
Silkkikutomo/Alina Sinivaara

## Avoim maalausluokka, Stoa

**H244593** 48 t/84 €  
5.9.–5.12. to 12.45–15.45  
Stoa/Veera Saari

## Avoim ateljee Itämerentalo

**H242961** 35 t/56 € (tai 7e/kerta)  
24.10.–5.12. to 13.15–16.45  
Itämerentalo/Mervi Karhunen

## Kuva-Areena - Keskusteleva perjantai-ilta I

**H245405** 3 t/7 €  
13.9.–13.9. pe 17.00–19.30  
**VERKKO-OPETUS**/Ville Pellikka

## Kuva-Areena - Keskusteleva perjantai-ilta II

**H245406** 3 t/7 €  
1.11.–1.11. pe 17.00–19.30  
**VERKKO-OPETUS**/Ville Pellikka

## Kuva-Areena - Keskusteleva perjantai-ilta III

**H245407** 3 t/7 €  
29.11.–29.11. pe 17.00–19.30  
**VERKKO-OPETUS**/Ville Pellikka

## Keramiikka ja mosaiikki

## Keramiikka 1

**H243314 A** 48 t/84 € + materiaalit 32 €  
2.9.–25.11. ma 16.00–19.15  
Stoa/Katri Hämäläinen

**H245043 B** 48 t/84 € + materiaalit 30 €  
3.9.–26.11. ti 17.00–20.15  
Malmitalo/Sari Porthen

**H245048 C** 48 t/84 € + materiaalit 30 €  
2.9.–25.11. ma 11.00–14.15  
Malmitalo/Sari Porthen

**H243315 D** 48 t/84 € + materiaalit 32 €  
2.9.–25.11. ma 12.00–15.15  
Stoa/Katri Hämäläinen

**H245091 E** 48 t/84 € + materiaalit 23 €  
5.9.–28.11. to 13.15–16.30  
Opistotalo/Marjut Alitalo

**H244680 F** 48 t/84 € + materiaalit 32 €  
6.9. pe 9.45–13.00  
13.9.–29.11 pe 10.00–13.15  
Vuotalo/Katri Hämäläinen

**H245088 G** 48 t/84 € + materiaalit 23 €  
2.9.–25.11. ma 16.30–19.45  
Opistotalo/Marjut Alitalo

## Keramiikka 1–2

**H245236 A** 36 t/56 € + materiaalit 30 €  
6.9.–29.11. pe 10.00–12.30  
Kanneltalo/Kirsi Räihä

**H245087 B** 48 t/84 € + materiaalit 25 €  
2.9.–25.11. ma 12.30–15.45  
Opistotalo/Marjut Alitalo

**H245092 C** 48 t/84 € + materiaalit 25 €  
3.9.–26.11. ti 16.30–19.45  
Opistotalo/Marjut Alitalo

## Keramiikka 2

**H245044 A** 48 t/84 € + materiaalit 30 €  
2.9.–25.11. ma 17.00–20.15  
Malmitalo/Sari Porthen

**H243312 B** 48 t/84 € + materiaalit 32 €  
4.9.–27.11. ke 16.30–19.45  
Stoa/Katri Hämäläinen

**H244683 C** 48 t/84 € + materiaalit 32 €  
3.9.–26.11. ti 9.45–13.00  
Vuotalo/Katri Hämäläinen

## Keramiikka 2–3

**H245086** 48 t/84 € + materiaalit 32 €  
5.9.–28.11. to 9.30–12.45  
Opistotalo/Katri Hämäläinen

## Keramiikka 3

**H243829 A** 48 t/84 € + materiaalit 30 €  
4.9.–27.11. ke 17.00–20.15  
Vuotalo/Rozalia Janovic

**H245033 B** 48 t/84 € + materiaalit 30 €  
5.9.–28.11. to 13.00–16.15  
Malmitalo/Leena Juvonen

**H243313 C** 48 t/84 € + materiaalit 32 €  
4.9.–27.11. ke 12.45–16.00  
Stoa/Katri Hämäläinen

## Opi dreijaamaan

**H245103 A** 15 t/39 € + materiaalit 16 €  
4.9.–25.9. ke 17.00–19.15

**H245104 B** 15 t/39 € + materiaalit 16 €  
2.10.–30.10. ke 17.00–19.15

**H245105 C** 15 t/39 € + materiaalit 16 €  
6.11.–27.11. ke 17.00–19.15  
Opistotalo/Marjut Alitalo

## Çini – Keramiikan koristelu alilasiteväreillä

**H243732** 48 t/84 € + materiaalit 30 €  
3.9.–26.11. ti 12.00–15.15  
Stoa/Leila Altunluoglu

## Keskiviikon keramistit

**H245049** 48 t/84 € + materiaalit 30 €  
4.9.–27.11. ke 17.00–20.15  
Malmitalo/Sari Porthen

## Keramiikan työpaja

**H245099 A** 36 t/56 € + materiaalit 27 €  
4.9.–27.11. ke 14.00–16.30  
Opistotalo/Marjut Alitalo

**H245102 B** 36 t/56 € + materiaalit 27 €  
5.9.–28.11. to 17.15–19.45  
Opistotalo/Marjut Alitalo

**H245041 C** 48 t/84 € + materiaalit 30 €  
29.8.–21.11. to 17.00–20.15  
Malmitalo/Leena Juvonen

**H243824 D** 48 t/84 € + materiaalit 30 €  
2.9.–25.11. ma 17.30–20.45  
Vuotalo/Rozalia Janovic

## Ceramics for Beginners

**H245076** 20 t/15 € + materiaalit 20 €  
30.8. pe 17.00–20.15  
7.–8.9. la–su 10.00–16.45  
Malmitalo/Özgü Gündeslioglu

## Iloa ja leikkiä keramiikan perhekurssilla

**H245032** 20 t/40 € + materiaalit 30 €  
9.–10.11. la–su 10.00–16.00  
24.11. su 11.00–16.00  
Vuotalo/Rozalia Janovic

## Keramiikan neljänsuora

**H244748 A** 24 t/40 € + materiaalit 24 €  
31.8.–1.9. la–su 10.00–14.00  
7.9. la 10.00–14.00  
8.9. su 10.00–13.15  
5.10. la 10.00–14.00  
**H244749 B** 24 t/40 € + materiaalit 24 €  
9.–10.11. la–su 10.00–14.00  
16.11. la 10.00–14.00  
17.11. su 10.00–13.15  
5.12. to 17.00–21.00  
Stoa/Enni Kömmistö

## Mosaiikkikurssi

**H245110** 16 t/26 €  
9.11. la 9.45–16.30  
24.11. su 9.45–16.30  
Kanneltalo/Katri Hämäläinen

## Kuvanveisto

### Kuvanveisto 1

**H244638** 48 t/84 € + materiaalit 24 €  
3.9.–26.11. ti 17.30–20.45  
Itämerentalo/Enni Kalilainen

### Kuvanveisto 1–2

**H244974 A** 48 t/84 € + materiaalit 20 €  
3.9.–26.11. ti 13.15–16.30  
Kanneltalo/Ari Myllymäki  
**H244975 B** 48 t/84 € + materiaalit 20 €  
3.9.–26.11. ti 17.00–20.15  
Kanneltalo/Ari Myllymäki  
**H243319 C** 48 t/84 € + materiaalit 20 €  
5.9.–28.11. to 16.30–19.45  
Stoa/Ari Myllymäki

### Kuvanveisto 2

**H244636** 48 t/84 € + materiaalit 24 €  
2.9.–25.11. ma 17.30–20.45  
Itämerentalo/Hermann Saarinen

## Kuvanveisto 3

**H244637** 48 t/84 € + materiaalit 24 €  
4.9.–27.11. ke 17.30–20.45  
Itämerentalo/Enni Kalilainen

## Keraaminen kuvanveisto 1–2

**H245089** 48 t/84 € + materiaalit 25 €  
3.9.–26.11. ti 12.30–15.45  
Opistotalo/Marjut Alitalo

## Kuvanveiston päivätöypaja

**H244635** 48 t/84 € + materiaalit 24 €  
3.9.–26.11. ti 13.30–16.45  
Itämerentalo/Enni Kalilainen

## Kuvanveiston iltatöypaja

**H244634** 48 t/84 € + materiaalit 24 €  
5.9.–28.11. to 17.30–20.45  
Itämerentalo/Enni Kalilainen

## Lasिताide

## Lasitaidetta monipuolisesti

**H245042** 48 t/84 €  
3.9.–26.11. ti 16.30–19.45  
Malmitalo/Eija Etelä-aho

## Tiffany

**H245040** 48 t/84 €  
5.9.–28.11. to 16.30–19.45  
Malmitalo/Birgitta Simpanen

## Posliini- ja koristemaalaus

## Posliinimaalauksen työypaja

**H245047** 36 t/56 € + materiaalit 5 €  
4.9.–27.11. ke 17.15–19.45  
Malmitalo/Heli Lehti



# Käsityö

Tekstiilityö,  
erikoistekniikat,  
tekninen työ



Kurkkaa käsityön  
Opistosta käsin -blogiin  
[opistostakasin.hel.fi/](https://opistostakasin.hel.fi/)

## Vinkki

### How to use a sewing machine

Experience the joy of learning the characteristics and versatile use of a sewing machine. You can bring your own machine or use the ones in the classroom.

**H244940** 8 t/18 €

7.9. la 10.00–16.45

Malmitalo/Mia Porter

[Lue lisää > Ilmonet.fi](#)



**K**äsityökurseilla opit taitoja ja työtapoja, suunnittelua ja luovaa ilmaisua, modernia teknologiaa ja perinteitä innostavassa ryhmässä yksilöllisyyttä unohtamatta. Saat oivalluksia, arvostusta ja arviointia sekä iloa ja onnistumista. Kaksikielisillä kursseilla voit myös kartuttaa kielitaitoasi. We have some courses in English and Finnish.

Voit opiskella muutaman tunnin tai koko lukukauden. Syksyn lyhytkursseilla voit esimerkiksi tutustua laserleikkaukseen, punoa koreja ja valmistaa keramiikkapäisen nukan tai puisia leikkikaluja. Test creative embroidery or punch needle technique and learn how to knit a pair of socks or how to use a sewing machine. Pitkäjänteisemmin voit opiskella muun muassa vaateompelua, tilkkutöitä, kanakaankudontaa, koneneulontaa ja puutöitä eri taitotasolla. Peruskurssilla (taso 1) tutustut aiheeseen ja voit jatkaa jatkokursseilla (tasot 2–4). Sopivan tasoisella kurssilla taitosi kehittyvät parhaiten. Eri-laisista kursseista voit muodostaa sinulle sopivia opintopolkuja esim. kansallispuvun valmistamiseen tai esineiden ja tekstiilien tuunaamiseen ja korjaamiseen.

Monivuotiset opintokokonaisuudet tarjoavat mahdollisuuden kehittää myös ammatissa tarvittavia valmiuksia ja taitoja. Opintopistekursseilta voit kerätä opintopisteitä ja suorituksia, joita voit hyödyntää työnhaussa tai opinnoissa.

Luokissa on tarvittavat koneet ja monenlaisia työvälineitä. Jokainen hankkii itse työhön käytettävät materiaalit. Kierrätysmateriaalia voi ja kannattaa hyödyntää. Opisto ei vakuuta opiskelijoita tapaturman varalta, vaan jokainen huolehtii omasta vakuutusturvastaan.

Käy lukemassa käsityöaiheisia kertomuksia Opistosta käsin -blogissamme <https://www.opistotakasin.hel.fi/>. Sieltä löydät myös tapahtumat, joiden tiedot eivät ehtineet tähän oppaaseen, ja linkit verkkoluennoille. Ks. luennot s. 30.

### **Opintoneuvonta lukukauden aikana:**

*Tiina Mikkela*, tiimivastaava  
puh. 09 310 88592 Tekstiilityö;  
Opistotalo, Stoa

*Päivi Tiitinen*  
puh. 09 310 88666 Kudonta

*Tatu Kotilainen*  
puh. 09 310 88568 Tekninen työ

*Outi Honkimaa*  
puh. 09 310 88613 Tekstiilityö;  
Itämerentalo, Kanneltalo

*Leena Karhu*  
puh. 09 310 80882 Tekstiilityö; Malmitalo,  
Pohjois-Haagan toimipiste

*Tupu Mentu*  
puh. 09 310 88673 Tekstiilityö; Vuotalo,  
Silkkikutomo

*Kirsti Soukka*  
puh. 09 310 88636 Tekstiilityö; Oulunkylätalo, Maunula-talo, Koneneulomo

Sähköpostiosoitteet  
etunimi.sukunimi@hel.fi

# Opintokokonaisuudet

## Käsityön taiteen perusopetus

Helsingin työväenopisto järjestää taiteen perusopetusta aikuisille käsityön laajan oppimäärän opetussuunnitelman mukaan (OPH määräys 20.9.2017). Opintojen tavoitteena on oman ilmaisutavan, muotoilujattelun ja oman taiteellisen työskentelyn kehittäminen käsityön keinoin. Käynnissä oleviin perus- ja syventävien opintojen ryhmiin ei oteta uusia opiskelijoita. Perusopintojen ryhmän lopputyönäyttely on esillä Opistotalossa tammikuussa 2025.

Lisätietoa:



Opinnoista vastaavat:  
Tupu Mentu puh. 09 310 88673  
Kirsti Soukka puh. 09 310 88636  
etunimi.sukunimi@hel.fi

## Perusopinnot

### TPO1/2022 Postikortti matkaltani

**H245262** 52 t/lukukausimaksu 122 €  
21.8.–4.12. ke 17.30–20.45  
Vuotalo/Tupu Mentu



### TPO1/2022 Matkakokemukset kuviksi

**H245184** 14 t  
7.9.–8.9. la–su 10.00–16.00  
Vuotalo/Sirkka Tapio



### TPO1/2022 Omat printit tuotteiksi

**H245220** 20 t  
11.10. pe 17.15–20.30  
26.10.–27.10. la–su 10.00–16.45  
Vuotalo/Maria Vuorenuuri



## Syventävät opinnot

### TPO2/2023 Digikuosista vaatteeksi

**H242886** 48 t/lukukausimaksu 122 €  
9.9.–2.12. ma 17.30–20.45  
Silkkikutomo/Tiina Mikkela



### TPO2/2023 Oma kirja

**H243515** 21 t  
9.10. ke 17.30–20.00  
25.10. pe 17.30–20.45  
26.10.–27.10. la–su 10.00–16.00  
Maunula-talo/Synnöve Dickhoff



### TPO2/2023 Henkilökohtainen opintosuunnitelma

**H245377** 2 t  
18.11. ma 17.30–19.00  
**VERKKO-OPETUS**/Tupu Mentu, Kirsti Soukka



## Hyväksi kotiompelijaksi -opintokokonaisuus

Hyväksi kotiompelijaksi (HKO) on aikuisille vaateompelun harrastajille suunniteltu kolmen vuoden opintokokonaisuus, jossa valmistetaan naistenvaatteita itselle: hame, pusero ja housut sekä vapaaehtoisia vaatteita. Opintoihin sisältyy vaatesuunnittelua, materiaalitietoa, kaa-voitusta ja vaatteiden valmistusta. Opintokokonaisuuden tavoitteena on kotiompelussa tarvittavien tietojen ja taitojen sekä osaamisen saavuttaminen jokaisen oma henkilökohtainen lähtötaso ja tavoitteet huomioiden. Omaa kehittymistä tuodaan esiin koulutuksen päätteeksi tehtävässä tuotteessa ja kirjallisessa osuudessa, portfolioissa. Opinnäytetyöt esitellään julkisesti. Koulutus ei anna ammatillista tutkintonimikettä.

Ryhmät aloittivat opintonsa keväällä 2023, niihin ei oteta uusia opiskelijoita.

Lisätietoja:



Opinnoista vastaavat  
*Leena Karhu* puh. 09 310 80882 ja  
*Outi Honkimaa* puh. 09 310 88613,  
 etunimi.sukunimi@hel.fi

## HKo 13 Hyväksi kotiompelijaksi

**H244468** lukukausimaksu 108 € + monisteet 5 €  
 27.8.–10.12. ti 17.30–18.15  
 Malmitalo/Leena Karhu

## HKo 13 Housut

**H244469** 54 t  
 27.8.–10.12. ti 17.30–20.45  
 Itämerentalo/Outi Honkimaa

## HKo 14 Hyväksi kotiompelijaksi

**H244142** lukukausimaksu 108 €  
 + monisteet 5 €  
 28.8.–11.12. ke 17.30–18.15  
 Itämerentalo/Outi Honkimaa

## HKo 14 Housut

**H244148** 54 t  
 28.8.–11.12. ke 18.15–20.45  
 Itämerentalo/Outi Honkimaa

## SIDOKSIA- opintokokonaisuus



SIDOKSIA on kankaankudontaan pohjautuva 3-vuotinen opintokokonaisuus, jossa suunnittelu, erilaisten kankaiden kudonta sekä niiden viimeistely valmiiksi tuotteiksi muodostavat yhtenäisen ja luontevan prosessin. Opintoihin sisältyy monipuolisten kudontajaksujen lisäksi visuaalisen suunnittelun perusteita, väri- ja materiaalioppia, vaate- ja sisustustekstiilien ompelua, verhoilua, kirjontaa ja värjäystä. Opinto-

kokonaisuuden laajuus on 30 opintopistettä. Syksyllä 2022 alkaneisiin opintoihin ei oteta uusia opiskelijoita.

Opinnoista vastaavat:  
*Tiina Mikkela*, etunimi.sukunimi@hel.fi,  
 puh. 09 310 88592 ja  
*Leena Jaatinen*  
 leenakaarinajaatinen@gmail.com

## Luovaa ja käytännöllistä kotiin B



**H243774** 32 t/lukukausimaksu 100 €  
 29.8.–26.9. to 17.30–20.45  
 14.9.–15.9. la–su 10.00–16.45  
 Silkkikutomo/Tiina Mikkela

## Kuvikasmattinäyttelyn rakennus

**H243753** 4 t  
 5.9. to 17.30–20.45  
 Opistotalo/Leena Jaatinen

## Oma projekti A

**H243769** 16 t  
 3.10.–31.10. to 17.00–21.00  
**VERKKO-OPETUS**, Silkkikutomo/Maija Esko



## Oma projekti B

**H243755** 16 t  
 5.11. ti 17.30–20.45  
 7.11.–21.11. to 17.30–20.45  
 Silkkikutomo/Leena Jaatinen



## Oma projekti C, osa 1

**H243757** 6 t  
 3.12. ti 17.30–20.45  
 Silkkikutomo/Leena Jaatinen

## Suunnittelu

### Prosessiportfolio

**H244151** 4 t/14 €

8.11. pe 17.30–20.45

Itämerentalo/Tiina Mikkela

### Piirrä omat vaatekuosisi

**H243658** 33 t/56 €

12.11. ti 17.30–19.00

23.11.–24.11. la–su 10.30–16.30

25.11.–4.12. ma, ti, ke 16.00–21.00

**VERKKO-OPETUS**, Opistotalo/Elina Savolainen

### Suunnittele vaatteita

**H244125** 14 t/26 €

30.11.–1.12. la–su 10.00–16.00

Malmitalo/Tia Hassinen

## Kaavoitus

### Yläosan peruskaava

**H245452** 26 t/40 €

26.8.–16.9. ma 11.00–15.00

8.9. su 10.00–15.00

Malmitalo/Leena Karhu

### Housujen peruskaavan piirtäminen

**H244154** 20 t/30 € + materiaalit 5 €

7.9.–14.9. la 10.00–16.00

8.9. su 10.00–15.00

Itämerentalo/Outi Honkimaa

### Housujen kuositusta ja sovitusta

Malmitalo/Leena Karhu

**H244462 A** 12 t/24 €

30.9.–7.10. ma 11.00–15.45

**H244463 B** 12 t/24 €

4.10. pe 17.00–21.00

5.10. la 10.00–16.00

## Koneet ja välineet

### How to use a sewing machine

**H244940** 8 t/18 €

7.9. la 10.00–16.45

Malmitalo/Mia Porter

### Saumuri tutuksi

**H245290** 12 t/22 €

14.9.–15.9. la–su 10.00–15.00

Stoa/Kristiina Tergujeff

### Ompelukone tutuksi

**H245440** 10 t/22 €

4.10.–11.10. pe 17.00–21.00

Oulunkylätalo/Kristiina Tergujeff

## Materiaalitieto

### Kurkista nurjalle

**H244456** 7 t/18 € + materiaalit 3 €

23.11. la 10.00–16.00

Itämerentalo/Aino Eerikäinen

## Ompelu/Vaatetus

**1-taso** sopii harrastusta aloittaville ja kertausta kaipaaville. Opit materiaalien, tarvikkeiden ja mallin valintaa, mittojen ottamista, leikkaamista ja työvälineiden käyttöä sekä perusasiat ompelusta ja sovituksesta.

**2-tason** kursseilla taitosi kehittyvät ja opit hyödyntämään työvälineitä monipuolisesti ja omatoimisesti. Opit kaavan muokkaamista, sovittamista ja erilaisten yksityiskohtien valmistamista.

**3-tasolla** syvennät ja säilytät hyvää käsityötaitoa. Opit valmistamaan vaativia yksityiskohtia eri materiaaleihin. Kursseilla on erilaisia painotuksia, esim. materiaalit, kaavoitus tai ompelutekniikka.

**Erikoiskursseilla** syvennyttään erikoismateriaalien käyttöön vaatetuksessa tai tiettyjen vaatteiden valmistamiseen.

## Vaatetus 1

### Pehmeitä oloasuja perheelle

**H244572** 48 t/84 €  
2.9.–25.11. ma 17.30–20.45  
Oulunkylätalo/Laura Nukari

### Innostu ompelemaan

**H244735** 48 t/84 €  
4.9.–27.11. ke 17.30–20.45  
Malmitalo/Mia Porter

### Innostu vaateompelusta

**H243990** 48 t/84 €  
5.9.–28.11. to 17.30–20.45  
Opistotalo/Marjo Malinen

### Olohousut

**H245083** 20 t/30 €  
10.9.–8.10. ti 10.00–13.15  
Itämerentalo/Minna Apelgren

### Yukata-kimono

**H244570** 20 t/30 €  
10.9.–8.10. ti 10.00–13.15  
Oulunkylätalo/Ulla Meskanen

### Tunika tai mekko neuloksesta

**H245005** 22 t/40 €  
13.9., 20.9. pe 17.30–20.45  
21.9.–22.9. la–su 10.00–16.00  
Pohjois-Haagan toimipiste/Terhi Penttinen

### Sekaisin saumoista

**H244573** 36 t/56 €  
20.9. pe 17.30–20.45  
28.10.–29.10., 5.10.–6.10. la–su 10.00–16.45  
Oulunkylätalo/Sirkku Liukkonen

### Opi ompelemaan vaate!

**H244204** 28 t/40 €  
4.10.–22.11. pe 10.00–13.15  
Stoa/Kristiina Tergujeff

## Paitoja ja tunikoita neuloksesta

**H245082** 24 t/40 €  
22.10.–26.11. ti 10.00–13.15  
Itämerentalo/Minna Apelgren

## Ompele t-paita

**H245441** 16 t/26 €  
7.11.–28.11. to 17.30–20.45  
Silkkikutomo/Anu Nurminen

## Vaatetus 2

### Maanantain ompeluitapäivä

**H243751** 44 t/72 €  
2.9.–25.11. ma 13.30–16.45  
Silkkikutomo/Pirjo Pyymäki

### Olovaatteita ja muita joustavia ompeleprojekteja

**H245002** 48 t/84 €  
2.9.–25.11. ma 17.15–20.30  
Kanneltalo/Karoliina Niemi

### Jatka vaateompelua!

**H244738** 48 t/84 €  
2.9.–25.11. ma 17.30–20.45  
Pohjois-Haagan toimipiste/Terhi Penttinen

### Uusia vaatteita

**H243761** 48 t/84 €  
3.9.–26.11. ti 9.30–12.45  
Silkkikutomo/Jenni Ruusunen

### Juhlavaa arkeen vai arkisempaa juhlaan

**H244731** 48 t/84 €  
3.9.–26.11. ti 9.45–13.00  
Malmitalo/Leena Karhu

### Peruskaavasta eteenpäin – upeita vaatteita juuri sinulle!

**H243976** 48 t/84 €  
4.9.–27.11. ke 17.00–20.15  
Stoa/Maiju Supponen

## Housut tai hame

**H244932** 48 t/84 €

5.9.–28.11. to 10.00–13.15

Pohjois-Haagan toimipiste/Minna Apeltgren

## Vaateompelua – yksityiskohdat haltuun

**H244732** 48 t/84 €

5.9.–28.11. to 10.00–13.15

Malmitalo/Leena Karhu

## Yksilöllinen takki tai jakku

**H245373** 48 t/84 €

5.9.–28.11. to 12.00–15.15

Silkkikutomo/Tiina Mikkälä

## Oman tyylin haalari tai mekko

**H243262** 48 t/84 €

5.9.–28.11. to 17.30–20.45

Oulunkylätalo/Kristiina Tergujeff

## Love to Sew – Ihastu ompeluun

**H244928** 44 t/36 €

13.9.–29.11. pe 11.00–14.15

Itämerentalo/Mia Porter

## Miesten liivi – Men's vest

**H243571** 46 t/72 €

19.9.–28.11. to 17.30–20.45

24.11. su 10.00–15.00

Itämerentalo/Paul Nyström

## Onnea ompelusta, kaavat helposti

**H244926** 17 t/30 €

20.9. pe 10.00–16.00

28.10.–29.9. la 10.00–16.00

Kanneltalo/Mia Porter

## Ommellen vastuullinen vaatekaappi

**H245221** 32 t/56 €

2.10.–27.11. ke 10.00–13.15

Kanneltalo/Laura Nukari

## Tuunaa vaate!

**H244984** 25 t/40 €

4.10. pe 17.30–20.45

26.10., 27.10., 10.11. la, su 10.00–16.00

Opistotalo/Mia Porter

## Pikkuhukka

**H245381** 20 t/30 €

8.11. pe 17.30–20.45

16.11.–17.11. la–su 10.00–16.45

Opistotalo/Sirkku Liukkonen

## Vaatetus 3

## Suosikkivaate arkeen

**H244733** 48 t/84 €

2.9.–25.11. ma 17.30–20.45

Malmitalo/Maiju Supponen

## Hame tai housut jakkupukuun

**H243798** 48 t/84 €

3.9.–26.11. ti 17.30–20.45

Opistotalo/Tiina Mikkälä

## Vaatetuksen erikoiskurssit

## Housujen taskuja

**H244112** 16 t/26 €

21.9.–28.9. la 10.00–16.45

Malmitalo/Maiju Supponen

## Housujen vetoketjuja

**H244293** 12 t/22 €

25.10. pe 17.00–21.0

26.10. la 10.00–16.00

Malmitalo/Aino Eerikäinen

## Housujen vyötärörakenteita

**H244161** 14 t/26 €

16.11.–17.11. la–su 10.00–16.00

Itämerentalo/Pirjo Pyymäki

## Vyötärökorsetti omien mittojen mukaan

**H245172** 48 t/84 €

2.9.–25.11. ma 17.15–20.30

Stoa/Minna Apeltgren



## Vinkki

**Vyötärökorsetti omien mittojen mukaan**

Oletko valmis viemään ompelutaitosi seuraavalle asteelle? Vyötärökorsetin kaavan piirtäminen mittojen mukaan, protojen ja varsinaisen korsetin valmistaminen on siihen oiva mahdollisuus. Tällä kurssilla kaavoitetaan ja valmistetaan 12–16 kappaleesta koostuva vyötärökorsetti, joka tuetaan metalliluilla. Taakse valmistetaan nyöritys ja eteen pukeamista helpottava ja etuosaa tukeva plansetti.

**H245172** 48 t/84 €

2.9.–25.11. ma 17.15–20.30

Stoa/Minna Apelgren

**Ommellaan rintaliivit****H243293** 20 t/30 €

11.10. pe 17.15–18.45

25.10. pe 17.15–20.30

26.10.–27.10. la–su 10.00–16.00

Pohjois-Haagan toimipiste/Riitta Larne

**Leikitellen vanhasta upeaa uutta!****H244917** 48 t/84 €

3.9.–26.11. ti 17.30–20.45

Itämerentalo/Mia Porter

**Nahka- ja turkisvaateompelu****H243959** 48 t/84 €

3.9.–26.11. ti 17.00–20.15

Silkkikutomo/Silja Immonen

**Korjaa ja tuunaa nahka- ja turkisvaatteita****H243961** 20 t/30 €

25.10.–22.11. pe 10.00–13.15

Silkkikutomo/Silja Immonen

**Elävöityspuku****H244601** 40 t/72 €

23.9.–2.12. ma 17.15–20.30

Kanneltalo/Jaana Krouvi

**Kansallispukujen valmistaminen****H243327 A** 48 t/84 €

2.9.–25.11. ma 13.45–17.00

Oulunkylätalo/Marja Pihkala

**H244222 B** 48 t/84 €

2.9.–25.11. ma 17.30–20.45

Itämerentalo/Outi Honkimaa

**H243950 C** 48 t/84 €

3.9.–26.11. ti 17.30–20.45

Stoa/Jaana Rakkola

**Kansallispukuja, feresejä, sarafaaneja ja niiden osia****H244259** 48 t/84 €

3.9.–26.11. ti 11.00–14.15

Kanneltalo/Outi Honkimaa

**Kansallispuvun päivittäminen****H244742** 36 t/56 €

4.9.–13.11. ke 18.00–20.30

15.9.–24.11. su 10.00–15.00

**VERKKO-OPETUS**, Kanneltalo/Jaana Rakkola

Ks. Tykkimyyssy s. 126 ja Kansallispukujen kirjonnat s. 129.

## Ravattulan muinaispuku

Ravattulan muinaispuku on viimeisimpiä hautalöytöjen perusteella ennallistettuja muinaispukuja. Pukukokonaisuus julkistettiin syksyllä 2021 ja opistossa käynnistyi ensimmäinen kurssikokonaisuus seuraavana syksynä. Meneillään oleva toinen kokonaisuus käynnistyi keväällä 2024, eikä siihen oteta lisää opiskelijoita.

Lisätietoja:

Outi Honkimaa puh. 09 31088613

Päivi Tiitinen puh. 09 31088666,

etunimi.sukunimi@hel.fi

## RM 2 Ravattulan muinaispuku

**H244574** lukukausimaksu 108 €

+ materiaalit 28,50 €

29.8. to 17.15–18.00

3.12. to 19.45–20.30

Pohjois-Haagan toimipiste/Anitta Uusi-Eskola

## RM 2 Ravattulan muinaispuku, kudotut kankaat B

**H243198** 40 t

29.8.–3.12. to 17.15–20.30

7.9.–8.9. la–su 9.30–14.30

3.12. ti 17.15–19.45

Pohjois-Haagan toimipiste/Anitta Uusi-Eskola

## RM 2 Ravattulan muinaispuku, spiraalikoristeet

**H244449** 21 t

21.9., 5.10. la 10.00–15.00

22.9., 6.10. su 10.00–14.15

Itämerentalo/Jaana Krouvi

## RM 2 Ravattulan muinaispuku, nauhakoristeet

**H244444** 28 t

9.11.–10.11., 30.11.–1.12. la–su 10.00–16.00

Itämerentalo, Pohjois-Haagan toimipiste/

Maikki Karisto

## Ompelu/Erikoiskurssit

### Asusteet ja jalkineet

## Tykkimys

**H244730** 26 t/40 €

12.9. to 19.00–20.30

28.9.–29.9., 26.10.–27.10. la–su 10.00–15.00

Itämerentalo/Maria Lindén-Malinen

## Vinkki

### Kontinkuvasneule

Opi neulomaan ruutupintaa, joka muistuttaa vinoruutuista korinpohjaa. Neulotaan kontinkuvasneuletta tasona ja suljettuna neuleena, opetellaan erilaisia aloitustapoja, tutustutaan erilaisiin neulepintoihin ja ruutujen muotoihin sekä yhdistetään kontinkuvasta muuhun neuleeseen. Opetellaan oman neuleen suunnittelua ja tutustutaan erilaisiin yksityiskohtiin ja viimeistelytapoihin. Neulotaan töitä oman valinnan mukaan esim. myssy, lapaset, sukat, liivi tai pusero, isompaa työtä jatketaan kotona.

**H243902** 24 t/40 €

24.10.–28.11. to 10.00–13.15

Opistotalo/Seija-Sisko Mustonen

## Lämmin lätsä päähän

**H244002** 20 t/30 €  
20.9. pe 17.00–20.15  
28.9.–29.9. la–su 10.00–16.45  
Opistotalo/Silja Immonen

## Keramiikkaessu

**H245052** 18 t/30 €  
9.9. ma 17.15–20.30  
14.9.–15.9. la–su 10.00–16.00  
Opistotalo/Ulla Meskanen

## Kangaskengät

**H243971** 32 t/56 € + materiaalit 22 €  
30.10. ke 17.00–20.15  
16.11.–17.11., 23.11.–24.11. la–su 10.00–16.00  
Silkkikutomo/Silja Immonen

## Laukut

### Olkalaukkuja ja kasseja kierrätysmateriaaleista

**H243664** 20 t/30 €  
3.9.–1.10. ti 17.15–20.30  
Maunula-talo/Riitta Larne

### Nahkavaatteesta laukuksi

**H243994** 28 t/40 €  
4.9.–23.10. ke 17.00–20.15  
Silkkikutomo/Silja Immonen

### Ommellaan olkalaukkuja ja kasseja

**H243672** 20 t/30 €  
25.10.–22.11. pe 9.30–12.45  
Pohjois-Haagan toimipiste/Riitta Larne

### Craft Bag -kassi käsityötarvikkeille

**H245207** 18 t/30 €  
8.11. pe 17.30–20.45  
16.11.–17.11. la–su 10.00–16.00  
Malmitalo/Ulla Meskanen

## Sisustustekstiilit

### Sisustusviikonloppu

**H245521** 18 t/30 €  
30.8. pe 17.30–20.45  
31.8.–1.9. la–su 10.00–16.00  
Stoa/Terhi Penttinen

## Joulu

### Joululahjapaja

**H243667** 12 t/22 €  
12.11.–26.11. ti 17.15–20.30  
Maunula-talo/Riitta Larne

### Ompele joululahjoja

**H245282** 14 t/24 €  
14.11. to 17.00–20.15  
21.11., 28.11. to 17.00–21.00  
Malmitalo/Silja Immonen

### Tonttujen hikipaja

**H243982 A** 10 t/22 €  
2.12.–3.12. ma–ti 16.45–20.45  
**H243983 B** 10 t/22 €  
4.12.–5.12. ke–to 10.00–14.00  
Oulunkylätalo/Kristiina Tergujeff

## Muut ompelun erikoiskurssit

### Unicef-nukke

**H245186** 14 t/maksuton  
26.10.–27.10. la–su 10.00–16.00  
Oulunkylätalo/Ulla Meskanen

### Vaatekorjauksia ja keskeneräisiä töitä

**H245015 A** 12 t/22 €  
4.9.–18.9. ke 17.15–20.30  
**H245019 B** 12 t/22 €  
25.9.–9.10. ke 17.15–20.30  
**H245023 C** 12 t/22 €  
23.10.–6.11. ke 17.15–20.30  
**H245024 D** 8 t/18 €  
13.11.–20.11. ke 17.15–20.30  
Kanneltalo/Minna Apelgren

## Eko-ompelua

**H244617** 32 t/56 €

11.9.–6.11. ke 10.00–13.15

Silkkikutomo/Maiju Supponen

## Korjausompelusunnuntai

Malmitalo/Anu Salonen

**H245156 A** 8 t/18 €

22.9. su 10.00–16.45

**H245157 B** 8 t/18 €

29.9. su 10.00–16.45

## Hukkatrikoot käyttöön

**H245153** 18 t/30 €

1.11. pe 17.30–20.45

9.11.–10.11. la–su 10.00–16.00

Malmitalo/Kristiina Tergujeff

## Keskeneräiset nahkatyöt valmiiksi

**H243964** 16 t/26 €

6.11.–27.11. ke 17.00–20.15

Silkkikutomo/Silja Immonen

## Keskeneräiset valmiiksi

**H244464** 6 t/18 €

2.12. ma 16.30–21.00

Malmitalo/Leena Karhu

## Ompelu/Tilkkutyöt

Opit perinteisiä ja moderneja tekniikoita omaan suunnitelmaan soveltaen. Vasta-alkajan kannattaa valita 1-tason peruskurssi tai lyhytkurssi. Tilkkutöitä pidempään harrastanut voi jatkokursseilla syventää yksilöllisesti taitojaan inspiroivassa ryhmässä.

### Tilkkutyö 1

## Modernit tilkut

**H244720** 44 t/72 €

3.9.–19.11. ti 17.30–20.45

Pohjois-Haagan toimipiste/Ulla Meskanen

## Tilkkukassi ihanista kankaista

**H245079** 24 t/40 €

23.10.–27.11. ke 17.15–20.30

Opistotalo/Ulla Meskanen

## Pienille parasta ommellen, hyväntekeväisyyskurssi

**H244970** 44 t/maksuton

2.9.–25.11. ma 10.00–13.15

Pohjois-Haagan toimipiste/Kristiina Tergujeff

### Tilkkutyö 2

## Kesytetään kolmiot

**H243514** 48 t/84 €

3.9.–26.11. ti 16.30–19.45

Oulunkylätalo/Kirsti Soukka

## Tilkkuja, tilkkuja!

**H243763** 48 t/84 €

3.9.–26.11. ti 13.15–16.30

Silkkikutomo/Jenni Ruusunen

## Ihanat värikkäät tilkut

**H244721** 35 t/56 €

5.9.–24.10. to 17.30–20.45

6.10. su 10.00–16.00

Malmitalo/Ulla Meskanen

### Tilkkutyö 3

## Tilkkujen syksyinen puutarha

**H244991** 48 t/84 €

4.9.–27.11. ke 11.00–14.15

Opistotalo/Ulla Meskanen

## Tilkkutyö japanilaisittain

**H243513** 50 t/84 € + materiaalit 3 €

5.9.–28.11. to 9.45–13.00

Oulunkylätalo/Kirsti Soukka

## Tilkku-ateljee – kuvasta tilkkupinnaksi

**H244725** 48 t/84 €

6.9.–29.11. pe 9.45–13.00

Malmitalo/Ulla Meskanen

# Kuviointi ja värjäys

Voit kuvioda kankaita painaen, värjäten, maalaten tai väriä poistaen. Väreinä käytetään synteettisiä tai luonnonväriaineita. Opit tuotesuunnittelua, menetelmien ja materiaalien käyttöä sekä viimeistelyä. Materiaalien hankkimisen vuoksi läsnäolo ensimmäisellä opetuskerralla on aina välttämätön.

## Kankaanpainannon peruskurssit

### Kaiverra painoleimasimia!

**H244743** 12 t/22 € + materiaalit 6 €  
20.8.–3.9. ti 13.00–16.15  
Vuotalo/Tupu Mentu

### Kankaankuviointiklubi A: raitoja, ruutuja ja värioppia

**H243156** 20 t/30 €  
4.9.–23.10. ke 17.30–20.45  
Maunula-talo/Kristiina Tergujeff

### Kankaankuviointiklubi B: suuria kuvioita ja värietsiä

**H243261** 20 t/30 € + materiaalit 2,50 €  
30.10.–27.11. ke 17.30–20.45  
Maunula-talo/Kristiina Tergujeff

## Kankaanpainannon jatkokurssit

### Paina ja maalaa omat kankaat

**H244890** 44 t/72 €  
2.9.–25.11. ma 17.15–20.30  
Vuotalo/Tupu Mentu

### Värjäys

### Kokeile värjäystä

**H243516** 22 t/40 € + materiaalit 4 €  
28.10. ma 17.00–20.15  
8.11. pe 17.00–20.15  
9.11.–10.11. la–su 10.00–16.00  
Maunula-talo/Kirsti Soukka

### Kasto/seisotusvärjäys pusseissa

**H244998** 16 t/26 € + materiaalit 8 €  
26.11., 3.12. ti 17.30–20.45  
28.11. to 17.30–20.45  
2.12. ma 17.30–20.45  
Malmitalo/Ulla Meskanen

### Indigovärjäyksen peruskurssi

**H243742** 22 t/40 € + materiaalit 10 €  
8.11., 29.11. pe 17.30–20.45  
23.11.–24.11. la–su 10.00–16.00  
Vuotalo/Jaana Krouvi

## Vinkki

### Kokeillaan 3D-pintoja neulekoneella

Tutustutaan erilaisiin tapoihin manipuloida neuloksen pintaa mm. luomalla pintastruktuureja ja kolmiulotteisia efektejä neulekoneen yhdellä ja kahdella tasolla. Kokeillaan neulos-pinnan manipulointia mm. osittain neuloen, tasonsiirtomallilla ja manuaalisilla kertosisilmukoilla. Lisäksi kokeillaan neulekoneella manuaalista kutomista, liitetään neuleeseen muita elementtejä, kuten aiemmin neulottuja paloja, sekä yhdistetään samaan työhön eri paksuisia lankoja ja lankoja eri materiaaleista.

**H245273** 20 t/30 €  
15.11. pe 17.30–19.00, 22.11. pe 17.30–20.45, 23.11.–24.11. su 10.00–16.00  
Rajametsäntie 32 H/Tiina Taivainen

## Kankaankuvioinnin erikoistekniikat

### Kuvia kerroksittain

**H243520** 24 t/40 € + materiaalit 4 €  
26.8.–29.8. ma–to 10.00–15.00  
Maunula-talo/Kirsti Soukka

### Ekoprintti

**H243059** 24 t/40 € + materiaalit 10 €  
20.9.–27.9. pe 17.15–20.30  
28.9.–29.9. la–su 10.00–16.00  
4.10. pe 17.15–18.45  
Vuotalo/Tupu Mentu

## Lankatyöt/Kirjonta

### Creative embroidery for everyone

**H244972** 12 t/14 €  
26.8.–9.9. ma 13.30–16.45  
Vuotalo/Chloé Mahy-Hulkko

### Printti ja pisto

**H244889** 24 t/40 €  
5.9.–21.11. to 13.00–16.15  
Vuotalo/Tupu Mentu

### Kirjonnan mestariluokka

**H244888** 28 t/40 €  
29.8.–28.11. to 13.00–16.15  
Vuotalo/Tupu Mentu

### Kansallispukujen kirjonnat

**H243954** 15 t/26 €  
23.10. ke 18.00–19.30  
9.11., 30.11. la 10.00–14.00  
20.11. ke 18.00–20.30  
**VERKKO-OPETUS**, Stoa/Jaana Rakkola

### Kokeile konekirjontaa

**H244688** 24 t/40 € + materiaalit 1 €  
4.9.–9.10. ke 17.00–20.15  
Oulunkylätalo/Kirsti Soukka

### Kirjontamatka maailmalle

**H245510** 24 t/40 € + materiaalit 2,50 €  
23.10.–27.11. ke 17.00–20.15  
Oulunkylätalo/Kirsti Soukka

### Jouluisia kuvioita konekirjonnalla

**H245279** 16 t/26 €  
29.11. pe 17.30–20.45  
2.–4.12. ma–ke 17.30–20.45  
Pohjois-Haagan toimipiste/Minna Apelgren

## Lankatyöt/Käsinneulonta

Peruskurssilla tutustut neulelankoihin ja opit valitsemaan omaan käsialaan ja työhön sopivat langat ja puikot. Opit neulomisen perusteet silmukoiden luomisesta työn viimeistelyyn. Jatkokurssilla opit erilaisia neulepintoja ja neuleen yksityiskohtia.

### Käsinneulonnan peruskurssit

### How about learning to knit a pair of socks?

**H243992** 20 t/15 €  
23.9. ma 15.00–16.30  
30.9.–11.11. ma 15.00–17.15  
Malmitalo/Maiju Supponen

### Strömsö-villatakki

**H243661** 20 t/30 €  
23.9.–21.10. ma 17.30–20.45  
1.11. pe 17.30–20.45  
Maunula-talo/Eveliina Puska

### Neulotaan sukkia ja muita talven tamineita

**H243669** 16 t/26 €  
8.10.–5.11. ti 17.15–20.30  
Maunula-talo/Riitta Larne



## Vinkki

**Keramiikkaessu**

Ompele käytännöllinen essu keramiikka-töihin. Kaavaa muokataan omien mittojen ja tarpeiden mukaan. Essu ommellaan ompelukoneella ja/tai saumurilla. Jos aikaa jää, essun voi koristella päällike-ompelukuviin.

**H245052** 18 t/30 €

9.9. ma 17.15–20.30

14.9.–15.9. la-su 10.00–16.00

Opistotalo/Ulla Meskanen

**Käsinneulonnan jatkokurssit****Inspiroivia neulepintoja**

**H245383** 24 t/40 €

30.9.–2.12. ma 17.30–20.00

Opistotalo/Juha Vehmaanperä

**Kontinkuvasneule**

**H243902** 24 t/40 €

24.10.–28.11. to 10.00–13.15

Opistotalo/Seija-Sisko Mustonen

**Hyvänmielen käsityöpiiri**

**H244215** 15 t/maksuton

16.9.–2.12. ma 13.30–16.00

Itämerentalo/Outi Honkimaa

**Tule tekemään yhdessä hyvää!**

**H244925** 12 t/maksuton

25.9.–27.11. ke 13.30–16.00

Pohjois-Haagan toimipiste/Riitta Larne

**Lankatyöt/  
Koneneulonta**

Koneneulonnan kursseilla on opiskelijoiden käytettävissä Brother-neulekoneet sekä Designa Knit 9 -neulesuunnitteluohjelma. Oma neulekone ei tarvita. Koneneulonnan perusteet on lukuvuoden kestävä kokonaisuus, jolla opit neulekoneen käytön ja neulevaatteen valmistamisen perustaidot. Jatkokursseilla syvennät ja monipuolistat koneneulonnan taitojasi.

**Koneneulonta 1****Neulekone tutuksi**

**H245170** 26 t/40 €

5.9.–19.9. to 17.30–20.45

21.9.–22.9. la-su 10.00–16.00

Rajametsäntie 32 H/Jenni Suomela

**Koneneulonnan perusteet 1, osa 2**

**H243897** 48 t/84 €

4.9.–27.11. ke 17.30–20.45

16.11. la 10.00–16.45

Rajametsäntie 32 H/Seija-Sisko Mustonen

## Koneneulonta 2

### Designa Knit 9 -neulesuunnitteluohjelman käyttö 2

**H243896** 14 t/26 €  
14.9.–15.9. la-su 10.00–16.00  
Opistotalo/Seija-Sisko Mustonen

### Mekko, jakku ja tunika

**H243898** 48 t/84 €  
2.9.–25.11. ma 17.30–20.45  
12.10. la 10.00–16.45  
Rajametsäntie 32 H/Seija-Sisko Mustonen

### Neulehousut tai -hame

**H243771** 24 t/40 €  
20.9.–27.9. pe 17.30–20.45  
28.9.–29.9. la-su 10.00–16.45  
Rajametsäntie 32 H/Seija-Sisko Mustonen

### Kokeillaan 3D-pintoja neulekoneella

**H245273** 20 t/30 €  
15.11. pe 17.30–19.00  
22.11. pe 17.30–20.45  
23.11.–24.11. su 10.00–16.00  
Rajametsäntie 32 H/Tiina Taivainen

## Koneneulonta 3

### Neulevaate vähin saumoin

**H243760** 48 t/84 €  
3.9.–26.11. ti 17.30–20.45  
9.11. la 10.00–16.45  
Rajametsäntie 32 H/Seija-Sisko Mustonen

### Reikiä ja aukkoja neulepintaan

**H243758** 48 t/84 €  
3.9.–26.11. ti 13.00–16.15  
Rajametsäntie 32 H/Seija-Sisko Mustonen

## Lankatyöt/Virkkaus

### Virkkaa ihanat patalaput!

**H245442** 16 t/26 €  
5.9.–26.9. to 17.30–20.45  
Vuotalo/Anu Nurminen

### Virkkaa sydämiä

**H245322** 18 t/30 €  
20.9.–11.10. pe 17.15–20.30  
28.9. la 10.00–15.00  
Stoa/Ulla Meskanen

## Lankatyöt/ Pitsinnypläys

### Pitsinnypläys

**H243326 A** 36 t/56 €  
30.8.–29.11. pe 12.00–14.30  
Oulunkylätalo/Tea Rahkamaa  
**H244257 B** 36 t/56 €  
3.9.–26.11. ti 17.30–20.00  
Kampin palvelukeskus/Pirjo Vänni  
**H243162 C** 36 t/56 €  
4.9.–27.11. ke 17.30–20.00  
Malmitalo/Nina Schwarz  
**H244256 D** 36 t/56 €  
5.9.–28.11. to 17.30–20.00  
Kanneltalo/Venla Puhakainen

### Pitsinnypläys, lauantaikurssi

**H245238** 20 t/30 €  
21.9.–30.11. la 10.00–14.00  
Opistotalo/Pirjo Vänni

## Lankatyöt/ Erikoistekniikat

### Mikromakramee

**H243659** 12 t/22 €  
2.9.–16.9. ma 17.30–20.45  
Maunula-talo/Eveliina Puska

## Ragamuf-tuolirijy

**H245063** 14 t/26 €  
2.9. ma 17.30–19.00  
16.9.–28.10. ma 17.30–20.45  
Opistotalo/Tuula Pöyhönen

## Taideryijy

**H244281** 32 t/56 €  
4.9.–9.10. ke 17.00–20.15  
7.9. la 10.00–16.45  
Opistotalo/Raija Rastas-Vähäsarja

## Neulevaatteen parsinta

**H243536** 12 t/22 €  
7.9.–8.9. la–su 10.00–15.00  
Oulunkylätalo/Minttu Wikberg

## Neulatuftauksen perusteet

**H244682** 14 t/26 €  
9.9. ma 10.00–11.30  
23.9.–7.10. ma 10.00–13.15  
Vuotalo/Merja Rätty

## Introduction to modern punch needle

**H244941** 22 t/30 € + materiaalit 6 €  
15.11., 29.11. pe 17.30–20.45  
23.11.–24.11. la–su 10.00–16.00  
Malmitalo/Heli Savila

## Kokeile kutoa lautanauhaa

**H245436** 18 t/30 €  
13.9., 11.10. pe 17.15–20.30  
21.9.–22.9. la–su 10.00–14.15  
Maunula-talo/Mari Voipio

## Lautanauhamatka maailman ympäri

**H244719** 21 t/40 €  
21.9.–14.12. la 10.00–16.00  
Itämerentalo, Pohjois-Haagan toimipiste/  
Maikki Karisto

## Pirtanauhan peruskurssi

**H245365** 17 t/30 €  
27.9. pe 17.30–20.00  
25.10., 15.11. pe 17.30–20.45  
26.10. la 10.00–15.00  
Stoa/Mari Voipio

## Huovutus

Peruskursseilla opit tasomaisen ja kolmiulotteisen tuotteen huovuttamista hankaus-, rullaus- ja saumatekniikalla sekä erilaisia kuviointitapoja. Jatkokursseilla syvennät taitojasi tutustumalla erilaisiin materiaaleihin, huovan monipuolisiin käyttömahdollisuuksiin erilaisissa tuotteissa sekä viimeistelytapoihin.

### Vinkki

### Kokeile vapaapunontaa!

Mihin kaikkeen taipuukaan perinteinen punontatekniikka, kun käytetään erilaisia materiaaleja ja muotoja? Punontatyöt ovat osa suomalaista elävää kulttuuriperintöä. Kokeillaan yhdessä, mitä uutta näkökulmaa punontaan avautuu. Muuntuvalla tekniikalla syntyy kierräysmateriaalista sekä pintaa että kolmiulotteista muotoa. Valmis työ voi olla mitä vaan käsinuokesta seinävaatteeseen. Tule rohkeasti mukaan kokeilemaan vuoden käsityötekniikkaa!

**H243267** 18 t/30 €  
27.9. pe 17.15–20.30, 5.10.–6.10. la–su 10.00–16.00  
Maunula-talo/Riitta Larne

## Huovutuksen peruskurssit

### Huovutuksen peruskurssi

**H245165** 18 t/30 €

27.9 pe 17.30–19.00

5.10.–6.10. la–su 10.00–16.45

Pohjois-Haagan toimipiste/Silja Immonen

### Hauskoja hahmoja neulahuovuttamalla

**H245208** 8 t/18 €

4.10.–11.10. pe 17.00–20.15

Malmitalo/Silja Immonen

## Huovutuksen jatkokurssit

### Huovutuspäivät

**H243294** 18 t/30 €

30.8. pe 15.30–20.30

31.8.–1.9. la–su 10.00–15.00

Pohjois-Haagan toimipiste/Leena Jaatinen

### Ideat tuotteiksi

**H244891** 40 t/72 €

11.9.–20.11. ke 13.00–16.15

Vuotalo/Tupu Mentu

### Perjantaihuovuttajat

**H245012** 24 t/40 €

25.10.–29.11. pe 10.00–13.15

Vuotalo/Leena Jaatinen

## Kangaspuilla kudonta

Kudottavat työt suunnitellaan ensimmäisellä kerralla, jolloin läsnäolosi on ehdottoman tärkeää. Loimilangat tilataan yhteistilauksena ja ne eivät sisälly kurssimaksuun. Samana lukukautena voit ilmoittautua enintään kahdelle kudontakurssille.

**1-taso** sopii harrastusta aloittaville.

**2-tason** kursseilla kerrataan loimen rakentamista ja opitaan uusia sidoksia,

**3-tasolla** edellytetään itsenäistä loimen rakentamisen taitoa ja opitaan vaativampia sidoksia.

Kudontaluokat ovat Herttoniemen Silkkikutomossa, Malmitalossa ja Pohjois-Haagassa osoitteessa Näyttelijäntie 14.

Lisätiedot: Päivi Tiitinen puh. 09 310 88666.

## Kudonta 1

### Räsymatto ja kaulaliina

**H244070** 42 t/72 €

2.9.–25.11. ma 17.15–20.30

Pohjois-Haagan toimipiste/

Johanna Andersson

### Iloiset räsymatot

**H243232** 42 t/72 €

4.9.–27.11. ke 10.00–13.15

Silkkikutomo/Päivi Tiitinen

### Kudo oma matto

**H244013 A** 12 t/22 €

10.9.–19.11. ti 17.00–19.15

Opistotalo/Anu Salonen

**H244015 B** 12 t/22 €

14.9.–23.11. la 10.00–12.15

Haaga-Helia amk/Anu Salonen

### Kudo huivi pirtakangaspuilla

**H243161** 22 t/40 €

8.11. 29.11. pe 17.00–20.15

16.11. la 10.00–16.45

17.11. su 10.00–15.00

Stoa/Minna Rautiainen

## Kudonta 2

### Täyskuvikasmatto ja pellavaliina

**H243219** 36 t/56 €

26.8.–25.11. ma 17.30–20.45

7.9. la 10.00–15.00

Silkkikutomo/Päivi Tiitinen

## Torkkuhuopa ja kuviollinen kangas

**H243681** 36 t/56 €

2.9.–25.11. ma 17.30–20.45

Malmitalo/Minna Rautiainen

## Muhkea talvihiuvi ja perinnematto

**H243535** 36 t/56 €

3.9.–26.11. ti 17.30–20.45

Silkkikutomo/Leena Jaatinen

## Leveä ruusukasmatto ja sisustuskangas

**H243876** 40 t/72 €

4.9.–27.11. ke 10.00–13.15

Malmitalo/Minna Rautiainen

## Värikäs huopa ja leppälinapyyhe

**H244022** 36 t/56 €

4.9.–27.11. ke 17.15–20.30

15.9. su 10.00–14.00

Pohjois-Haagan toimipiste/Anu Salonen

## Kylpypyvyhe ja silkivillainen hiivi

**H243903** 40 t/72 €

4.9.–27.11. ke 17.30–20.45

Malmitalo/Minna Rautiainen

## Leveä matto ja leppälinapyyhe

**H243619** 36 t/56 €

5.9.–21.11. to 10.00–13.15

Pohjois-Haagan toimipiste/Minna Rautiainen

## Raitaa ja ruusukasta

**H243528** 38 t/72 €

5.9.–28.11. to 10.00–13.15

Silkkikutomo/Leena Jaatinen

## Ruusukasmatto ja Munkin-vyöliina

**H243233** 36 t/56 €

5.9.–28.11. to 10.00–13.15

Malmitalo/Päivi Tiitinen

## Villainen hartiahiuvi ja vohvelipyvyhe

**H243591** 36 t/56 €

12.9.–28.11. to 17.30–20.45

21.9., 5.10. la 10.00–15.00

Malmitalo/Cecilie Tawast

### Vinkki

## Paina ja maalaa omat kankaat A / Kankaanpainannon jatkokurssi

Ihastu kankaanpainantaan ja sen monipuolisiin mahdollisuuksiin sekä metrikankaiden että valmiiden tuotteiden kuvioinnissa. Jatkokurssilla syvennetään ja sovelletaan kankaanpainannon tekniikoita ja mahdollisuuksia. Kehitetään ja etsitään omaa ilmaisua kankaankuvionnin keinoin.

**H244890** 44 t/72€

Vuotalo/Mentu Tupu

Malmitalo/Jaana Öljmäki

### Kudonta 3

#### Komea torkkuhuopa ja paksulankamatto

**H243650** 28 t/40 €

3.9.–19.11. ti 10.00–13.15

Pohjois-Haagan toimipiste/Minna Rautiainen

#### Kudo kangas haoriin

**H243540** 36 t/40 €

3.9.–19.11. ti 17.15–20.30

21.9. la 10.00–15.00

Pohjois-Haagan toimipiste/Minna Rautiainen

#### Huopa ja tākänä

**H243823** 24 t/40 €

4.9.–27.11. ke 17.30–20.45

Silkkikutomo/Leena Jaatinen

#### Koristeellinen silkkipillahuivi ja kaksinkertainen kangas

**H243639** 28 t/40 €

5.9.–21.11. to 17.30–20.45

28.9. la 10.00–13.15

Malmitalo/Minna Rautiainen

#### Rinkinen raanu ja kaksinkertainen huivi

**H243223** 20 t/30 €

9.9.–18.11. ma 17.30–20.45

Silkkikutomo/Päivi Tiitinen

#### Torkkuhuopa bambulangasta ja matto

**H243680** 24 t/40 €

10.9.–26.11. ti 17.15–20.30

Pohjois-Haagan toimipiste/Minna Rautiainen

#### Kuvikasmatto ja joululiina

**H243224** 24 t/40 €

12.9.–28.11. to 17.30–20.45

Silkkikutomo/Päivi Tiitinen

### Kudonnan erikoiskurssit

#### Kudonta tietokonekangaspuilla

**H243537** 32 t/56 €

2.9.–25.11. ma 10.00–13.15

Silkkikutomo/Leena Jaatinen

#### Kudonta damastipuilla

**H243227 A** 26 t/40 €

3.9.–19.11. ti 10.00–13.15

Silkkikutomo/Päivi Tiitinen

### Vinkki

#### Puutyön perusteet, taso 1



Mihin eri puulajit soveltuvat? Mikä on taltta? Miten käytetään lehtisaha? Innostu puutöistä ja opi puun työstöä alkeista lähtien. Kurssi on tarkoitettu sinulle, joka et osaa lainkaan puutyötä, mutta haluaisit oppia. Opetellaan käyttämään puutyöhön liittyviä yleisimpiä käsi- ja akkutyökaluja.

**H244616 A** 48 t/84 € + materiaalit 20 €

10.9.–3.12. ti 17.30–20.45

Kalasatama/Pentti Saares

**H244615 B** 48 t/84 € + materiaalit 20 €

11.9.–4.12. ke 17.00–20.15

Malmin peruskoulu/Pekka Österberg



**H244020 B** 28 t/40 €  
3.9.–26.11. ti 17.30–20.45  
Malmitalo/Anu Salonen

## Kudottu shibori

**H243831** 28 t/40 €  
11.9.–2.12. ke 17.30–20.45  
27.9. pe 17.30–20.45  
2.12. ma 16.00–21.00  
Silkkikutomo/Leena Jaatinen

## Käsityön erikoistekniikat

Kurssit on jaoteltu ensisijaisen materiaalin, tekniikan tai teeman mukaan. Osa kursseista soveltuu aloitteleville harrastajille, osa edellyttää jo monipuolisempaa käsityötaitoa. Materiaalihankintojen vuoksi läsnäolosi ensimmäisellä opetuskerralla on aina välttämätön.

### Kirjansidonta ja paperi

#### Kirjoja, korjauksia ja kirjakoteloita

**H244014** 36 t/56 €  
5.9.–7.11. to 17.00–20.15  
Maunula-talo/Silja Immonen

#### Kirjansidontaa kotikonstein

**H245181** 20 t/30 €  
9.9.–7.10. ma 13.00–16.15  
Stoa/Minna Apelgren

#### Minihimmeleitä paperipilleistä

**H243186** 16 t/26 €  
4.11.–25.11. ma 17.15–20.30  
Maunula-talo/Ulla Meskanen

### Punonta

#### Pajunpunonnan perusteet

**H244992** 20 t/40 €  
4.10. pe 17.30–19.00  
25.10. pe 17.30–20.45  
26.10.–27.10. la-su 10.00–16.00  
Itämerentalo/Seija-Sisko Mustonen

## Kuusikulmioita koriin!

**H243906** 24 t/40 €  
5.9.–10.10. to 10.00–13.15  
Opistotalo/Seija-Sisko Mustonen

## Kokeile vapaapunontaa!

**H243267** 18 t/30 €  
27.9. pe 17.15–20.30  
5.10.–6.10. la-su 10.00–16.00  
Maunula-talo/Riitta Larne

## Tinalankapunontaa

**H245013** 16 t/26 €  
7.10. ma 17.30–19.00  
9.11.–10.11. la-su 10.00–16.00  
Pohjois-Haagan toimipiste/Silja Immonen

### Muut käsityön erikoistekniikat

#### Tuohikorut

**H245209** 12 t/22 €  
2.9.–3.9. ma-ti 16.00–21.00  
Malmitalo/Jaana Öljymäki



#### Muotoile herkkua nukkekotiin

**H245438** 14 t/26 €  
7.9.–8.9. la-su 10.00–16.00  
Maunula-talo/Silja Immonen

#### Helmikudonta

**H244571** 15 t/26 €  
20.9. pe 17.30–20.00  
28.9.–29.9. la-su 10.00–15.00  
Maunula-talo/Annika Gummerus

#### Keramiikkapäinen nukke

**H242988** 38 t/72 € + materiaalit 6 €  
27.9., 11.10., 1.11. pe 17.15–20.30  
28.9.–29.9. la-su 10.00–16.00  
9.11.–10.11. la-su 10.00–15.00  
Vuotalo, Silkkikutomo/Rozalia Janovic, Ulla Meskanen

## Tutustu taideterapiaan

**H244845** 24 t/40 €

22.10.–26.11. ti 13.00–16.15

Vuotalo/Elina Savolainen

## Kynttilöitä ja saippuoita

**H244939** 19 t/28 €

15.11. pe 17.30–19.45

30.11.–1.12. la–su 10.00–16.45

Malmitalo/Mia Porter

## Perhekurssit

### Puutöitä lapsen kanssa

**H245094 A** 12 t/22 €

7.9.–28.9. la 9.30–12.45

Pakilanpuiston koulu/Saala Lehtisaari-Pousar

**H245152 B** 12 t/22 €

9.11.–23.11. la 9.30–12.45

Kalasatama/Saala Lehtisaari-Pousar

### Herkkuja leikkeihin ja koruiksi

**H245607** 7 t/18 € + materiaalit 13 €

14.9. la 10.00–16.00

Pohjois-Haagan toimipiste/Silja Immonen

## Tekninen työ

Opiston omat puutyötilat sijaitsevat Vuosaaressa Vuotalossa. Suurin osa kursseista on peruskoulujen tiloissa, joissa konekanta on kevyt. Kovapuiden, kuten tammen ja pyökin käyttö on kielletty peruskoulujen teknisen työn tiloissa ja koneilla. Opiskelijat hankkivat itse tarvittavat materiaalit ja suojaimet.

### Puutyö

### Puutyön perusteet, taso 1

**H244616 A** 48 t/84 € + materiaalit 20 €

10.9.–3.12. ti 17.30–20.45

Kalasatama/Pentti Saares

**H244615 B** 48 t/84 € + materiaalit 20 €

11.9.–4.12. ke 17.00–20.15

Malmi peruskoulu/Pekka Österberg



### Puutyön perusteet, taso 2

**H244772 A** 48 t/84 €

16.9.–9.12. ma 17.00–20.15

Jätkäsaaren peruskoulu/Pentti Saares

**H244774 B** 48 t/84 €

18.9.–11.12. ke 17.00–20.15

Itäkeskuksen peruskoulu/Timo Aro



### Puutyön yleiskurssi

**H244609 A** 40 t/72 €

16.9.–25.11. ma 17.30–20.45

Torpparinmäen peruskoulu/Juha Lang

**H244610 B** 40 t/72 €

18.9.–27.11. ke 17.30–20.45

Pakilanpuiston koulu/Hannu Koivisto

**H244611 C** 40 t/72 €

18.9.–27.11. ke 17.30–20.45

Torpparinmäen peruskoulu/Jukka Kurtelius

### Aamunikkarit

**H244612** 40 t/72 €

18.9.–27.11. ke 9.00–12.15

Vuotalo/Tatu Kotilainen

### Päivänikkarit

**H244613** 40 t/72 €

18.9.–27.11. ke 12.30–15.45

Vuotalo/Tatu Kotilainen

### Puutöitä keittiöpöydän ääressä

**H245171** 40 t/72 €

11.9.–20.11. ke 17.30–20.45

Vattuniemen ala-aste/Pentti Saares

### Hienojen huonekalujen rakentaminen

**H245317** 48 t/84 €

3.9.–26.11. ti 9.00–12.15

Vuotalo/Tatu Kotilainen

### Puupalftoo - Arkut ja uurnat

**H245324** 48 t/84 €

3.9.–26.11. ti 12.30–15.45

Vuotalo/Tatu Kotilainen

### Puiset leikkikalut

**H245139** 40 t/72 €

10.10.–5.12. to 17.00–21.00

Kalasatama/Tatu Kotilainen

## Taaperon aktivointitaulu

**H245138** 20 t/30 € + materiaalit 17 €  
5.9.–3.10. to 17.30–20.45  
Kalasatama/Tatu Kotilainen

## Metallityö

### Metalli- ja puutöiden perusteet

**H245064** 40 t/72 €  
16.9.–25.11. ma 17.30–20.45  
Kalasatama/Pentti Saares

### Metallityön perusteet

**H245066** 40 t/72 €  
17.9.–26.11. ti 17.00–20.15  
Itäkeskuksen peruskoulu/Ahto Penne

## Huonekalujen verhoilu

### Huonekalujen verhoilu

**H245333** 48 t/84 €  
10.9.–3.12. ti 17.30–20.45  
Vuotalo/Kuutti Kaitila

## Perinteisten huonekalujen verhoilu

**H245326** 48 t/84 €  
12.9.–5.12. to 18.00–21.15  
Vuotalo/Kuutti Kaitila

## Huonekalujen kunnostus

### Huonekalujen kunnostus 1

**H244811 A** 40 t/72 €  
17.9.–26.11. ti 17.30–20.45  
Puistolannaitin ala-aste/Juki Nieminen  
**H244813 B** 40 t/72 €  
16.9.–11.11. ma 17.00–21.00  
Pakilanpuiston koulu/Tommi Jalonen

### Huonekalujen kunnostus 2

**H245074 A** 40 t/72 €  
30.9.–9.12. ma 17.00–20.15  
Puistolannaitin ala-aste/Juki Nieminen  
**H244814 B** 40 t/72 €  
22.10.–10.12. ti 17.00–21.00  
Pakilanpuiston koulu/Tommi Jalonen

## Vinkki

### Vintage-huonekalujen verhoilu

Löytyykö sinulta 30-, 40-, tai 50- luvun tuoleja, jotka voisi kunnostaa arkipäyttöön? Tällä kurssilla verhoillaan vintage-aikakauden tuoli.

Opitaan verhoilun vaatimia entisöintitapoja ottaen huomioon aikakauden tyyllisuunnat. Käytetään tyyllisuunnan mukaisia materiaaleja sekä kunnostetaan rikkiinäiset puuosat ja tarvittaessa käsitellään puupinnat. Opetellaan materiaalien, työvälineiden ja tekniikoiden käyttöä omassa työssä.

**H245328** 48 t/84 €  
12.9.–5.12. to 14.30–17.45  
Vuotalo/Kuutti Kaitila

## Kunnosta kirpputorilöytösi, korjaa keittiötuolisi

**H245096 A** 18 t/30 €

19.9.–20.9. to-pe 17.00–21.00

21.9. la 9.00–15.45

Pakilanpuiston koulu/Tommi Jalonen

**H245098 B** 18 t/30 €

10.10.–11.10. to-pe 17.00–21.00

12.10. la 9.00–15.45

Jätkäsaaren peruskoulu/Tommi Jalonen

**H245100 C** 18 t/30 €

14.11.–15.11. to-pe 17.00–21.00

16.11. la 9.00–15.45

Pakilanpuiston koulu/Tommi Jalonen

**H245101 D** 18 t/30 €

26.9.–27.9. to-pe 17.00–21.00

30.11. la 9.00–15.45

Jätkäsaaren peruskoulu/Tommi Jalonen

## Soitinrakennus

### Soitinrakennus 1

**H245364** 48 t/84 €

9.9.–2.12. ma 17.00–20.15

Vuotalo/Christian Lindblad

### Soitinrakennus 2

**H245093** 48 t/84 €

12.9.–5.12. to 17.00–20.15

Torpparinmäen peruskoulu/Christian Lindblad

### Viulunrakennus

**H245366** 48 t/84 €

4.9.–27.11. ke 17.00–20.15

Vuotalo/Lauri Kallinen

## Huolto ja kunnostus

### Työkalujen teroitus 1

**H245473** 24 t/40 €

25.10. pe 17.00–20.15

2.11.–3.11. la-su 10.00–16.45

Kalasatama/Pentti Saares

## Korutyö

### Emalikorujen valmistuksen perusteet

**H245385** 48 t/84 € + materiaalit 25 €

10.9.–3.12. ti 10.00–13.15

Vuotalo/Maria Kiialainen

## Vinkki

### Taaperon aktivointitaulu

Tule rakentamaan pienelle lapselle värikäs aktivointitaulu, jota hänen on kiva tutkia. Pienet lapset haluavat tutkia. Pistorasiat, valokatkaisijat ja hissien nappi ovat mahdollittoman jännittäviä asioita. Taulun toteutuksessa vain mielikuvitus on rajana. Keskitytään myös siihen, että valmistetusta aktivointitaulusta tulee lapsiturvallinen.

**H245138** 20 t/30 € + materiaalit 17 €

5.9.–3.10. to 17.30–20.45

Kalasatama/Tatu Kotilainen

## Emaloitu kaulakoru

**H245388** 23 t/40 € + materiaalit 16 €  
11.10. pe 17.00–19.15  
26.10–27.10, 9.11.–10.11. la-su 10.00–14.00  
Vuotalo/Maria Kiialainen

## Hopeakorupaja

**H245472 A** 40 t/72 € + materiaalit 5 €  
11.9.–20.11. ke 12.30–15.45  
Vuotalo/Petri Sipilä  
**H245386 B** 40 t/72 € + materiaalit 5 €  
16.9.–25.11. ma 16.30–19.45  
Vuotalo/Maria Kiialainen

## Punotut hopeaketjut

**H245492** 14 t/26 €  
17.9.–8.10. ti 17.30–20.45  
Kalasatama/Petri Sipilä

## Sormus hopeasta

**H245489** 14 t/26 € + materiaalit 2 €  
18.9.–9.10. ke 17.00–20.15  
Vuotalo/Petri Sipilä

## Hopean valamisen perusteet

**H245487** 14 t/26 € + materiaalit 2 €  
23.10.–13.11. ke 17.00–20.15  
Vuotalo/Petri Sipilä

## Hopeataonta - kummilusikka tai hopearasia

**H245396** 19 t/30 € + materiaalit  
15.11. pe 17.00–19.15  
23.11.–24.11. la-su 9.15–16.00  
Vuotalo/Maria Kiialainen

## Lusikat ja haarukat koruiksi

**H245390** 12 t/22 €  
8.11.–22.11. pe 11.00–14.15  
Vuotalo/Maria Kiialainen

## Tietokoneohjattu työ

### Laserleikatut korut

**H245114** 20 t/30 € + materiaalit 10 €  
17.9.–26.11. ti 17.30–19.00  
Jätkäsaaren peruskoulu/Hanna Seiro

### Laserleikkauksen ja 3-D tulostuksen alkeet

**H245179** 16 t/30 € + materiaalit 5 €  
5.9.–3.10. to 17.30–20.45  
Jätkäsaaren peruskoulu/Kalle Virta

### Laserleikkauksen ja 3-D tulostuksen soveltava käytttö

**H245211** 20 t/30 €  
24.10.–21.11. to 17.30–20.45  
Jätkäsaaren peruskoulu/Kalle Virta

## Muut kurssit

### Pienoismalleja ja nukkekoteja

**H245141** 40 t/72 €  
19.9.–28.11. to 17.00–20.15  
Strömbergin ala-aste/Seppo Silvennoinen

### Puutyöverstaat käytössäsi

Kahdella koululla teknisen työn luokissa voit työstää omia materiaaleja ja hyödyntää koulujen työvälineitä ja koneita. Ilmoittaudu, 7 €/ilta. Lisätiedot ilmonet.fi #puutyöverstaas

#### Jätkäsaaren peruskoulu

ke 18.9.–27.11. klo 17–21  
Hyväntoivonkatu 5, 00220 Helsinki,  
teknisen työn luokka

#### Itäkeskuksen peruskoulu

to 19.9.–28.11. klo 17–21  
JäätanSSIPolku 1, 00900 Helsinki,  
teknisen työn luokka

# Liikunta ja tanssi, hyvinvointi ja terveys

Kuntoliikunta, Pallopelit, Kehonhuolto, Akrobatia, Jooga, Baletti, Nykytanssi, Jazztanssi, Latinalaistanssit, Seuratanssit, Breikki, Afro, Butoh, Luova liikunta, Hieronta, Rentoutuminen, Itsehoito, Kauneudenhoito, Psyykkinen terveys, Kirjallisuus- ja Taideterapia

## Vinkki

### Perheliikunta

Temppurataa ja palloilun iloa omatoimisesti aikuisen kanssa 1-6-vuotiaille lapsille. Liikuntakerta aloitetaan temppuradan ja suorituspaikkojen rakentamisella. Suorituspaikoilla liikutaan omatoimisesti yhdessä oman aikuisen kanssa. Kurssin aikana koko perheellä on mahdollisuus liikkua monipuolisesti ja aikuiset saavat tietoja ja taitoja lasten motoristen taitojen kehittämiseen.

**H243504** 22 t/60 €

27.8.–26.11. ti 17.15–18.30

Meilahden ala-aste/Juho Mikkola

Lue lisää > [Ilmonet.fi](https://ilmonet.fi)



**L**iikunta-, tanssi-, terveys- ja hyvinvointikurssien tavoitteena on antaa opiskelijoille myönteisiä kokemuksia oman kehon tuntemuksesta, terveyskunnan ylläpitämisestä sekä kehon ja mielen hyvinvoinnin edistämisestä. Kurssitarjonnassa korostuu monipuolisuus, elämyksellisyys ja luovuus. Ryhmämuotoinen opetus tarjoaa mahdollisuuksia yhdessäoloon sekä ajatusten ja kokemusten vaihtamiseen.

Liikunnan ja tanssin opetus koostuu pääosin monipuolisista kuntoliikunnan, kehonhuollon ja eri tanssimuotojen kursseista. Tarjolla on kursseja myös perheille ja senioreille. Liikkumisen kuormittavuus- ja taitotasoluokitukset ohjaavat sopivan kurssin valintaan. Hyvinvointiopetus sisältää erityisesti lyhyt- ja viikonloppukursseja erilaisista itsehoitollisista aiheista mielen tasapainoa lisääviin kursseihin asti. Opetusryhmät kokoontuvat eri puolilla kaupunkia työväenopiston omissa tiloissa, peruskoulujen liikuntatiloissa, kaupunkiympäristössä, puistoissa ja ulkoliikuntapaikoilla.

### Liikkumisen kuormittavuus

**1 Kevyt** = Sopii kaiken kuntoisille.

**2 Keskitaso** = fyysisesti keskitasoa, sopii peruskuntoisille. Sisältää myös voimaa vaativia harjoituksia, joille annetaan vaihtoehtoja.

**3 Raskas** = fyysisesti haastava harjoitus, sopii hyväkuntoisille.

### Liikkumisen taitotasot

**A Helppo** = Kurssilla tehdään yksinkertaisia harjoituksia, joihin ei tarvita aiempaa kokemusta.

**B Keskitaso** = Kurssille osallistumiseen suositellaan lajin perusteiden osaamista.

**C Haasteellinen** = Kurssille osallistumiseen tarvitaan aiempaa kokemusta lajista.

### Opintoneuvonta lukukausien aikana:

**Anni Ritala**, hyvinvointi ja terveys, suunnittelijaopettaja ts.

puh. 09 310 76320, [anni.ritala@hel.fi](mailto:anni.ritala@hel.fi)

**Sari Hannula**, liikunta ja tanssi, tiimivastaava

puh. 09 310 88577, [sari.hannula@hel.fi](mailto:sari.hannula@hel.fi)

**Juho Mikkola**, liikunta, suunnittelijaopettaja

puh. 09 310 88586, [juho.mikkola2@hel.fi](mailto:juho.mikkola2@hel.fi)

Helsingin kaupungin liikunnan palvelukokonaisuuden ja lähiöliikunnan toiminnasta tietoa

kts. [www.hel.fi/liikunta](http://www.hel.fi/liikunta) ja

<https://helsinkiliikkuu.fi>.

## Liikunta

### Jooga

#### Astangajooga, taso 2B

**H244853** 24 t/60 €

3.9.–26.11. ti 19.30–21.00

Silkkikutomo/Jorma Rusanen

#### Flow-jooga, taso 2B

**H243298** 24 t/60 €

4.9.–27.11. ke 10.45–12.15

Opistotalo/Sari Hannula

#### Hatha yoga at home, taso 1A

**H243497** 16 t/39 €

2.9.–25.11. ma 17.30–18.30

**VERKKO-OPETUS**/Manuel Fernandez

#### Hathajoogaa kotona, taso 1A

**H243502** 24 t/60 €

31.8.–23.11. la 11.00–12.30

**VERKKO-OPETUS**/Manuel Fernandez

#### Integraalijooga, taso 1A

**H243506** 24 t/60 €

5.9.–28.11. to 17.30–19.00

Strömbergin ala-aste/Mikko Kivekäs

## Jooga

**H243500 A** taso 1A 24 t/60 €

2.9.–25.11. ma 15.00–16.30

Opistotalo/Arja-Liisa Ingus

**H244859 B** taso 1B 24 t/60 €

5.9.–5.12. to 19.00–20.30

Silkkikutomo/Jorma Rusanen

## Jooga kankeille, taso 1A

**H244849** 24 t/60 €

5.9.–28.11. to 17.00–18.30

Koskelan ala-aste/Jorma Rusanen

## Lempeä perusjooga, taso 1A

**H244622** 24 t/60 €

4.9.–27.11. ke 15.45–17.15

Silkkikutomo/Lea Tikkanen

## Kuntoliikunta

### Circuit, taso 1A

**H244618** 16 t/39 €

4.9.–27.11. ke 17.30–18.30

Silkkikutomo/Suvi Viitamäki

### Dancejam, taso 2A

**H243442** 20 t/45 €

4.9.–27.11. ke 12.30–13.45

Opistotalo/Helena Romppanen

### Kuntoliikunta miehille

**H244860 A**, taso 1A 12 t/33 €

2.9.–25.11. ma 19.00–19.45

Torpparinmäen peruskoulu/Olli Väisänen

**H244856 B**, taso 2A 12 t/33 €

4.9.–27.11. ke 19.00–19.45

Torpparinmäen peruskoulu/Lauri Tikkanen

### Leppoisasti liikkeelle – luontoon ja ulkokuntosalille

**H245546** /maksuton

21.8. ke 16.00–17.30

22.8. to 12.00–13.30 ja 13.30–15.00

23.8. pe 13.30–15.00

lähtö Pasilasta Maistraatintorilta/

Sari Hannula

## Lihaskuntoharjoittelu, taso 1–2AB

**H244879** 16 t/39 €

30.8.–29.11. pe 16.50–17.50

Malmitalo/Leena Kiviluoma

## Sykemuokkaus, taso 2–3A

**H243194** 12 t/33 €

2.9.–25.11. ma 8.30–9.15

Silkkikutomo/Jaana Schorin

## TanssiFit

**H244619 A** taso 1A 12 t/33 €

5.9.–28.11. to 15.30–16.15

**H244857 B** taso 2B 16 t/39 €

5.9.–28.11. to 16.30–17.30

Silkkikutomo/Helena Romppanen

## Terveysliikunta ja kehonhuolto

### Kehonhallinta ja kehonhuolto, taso 1A

**H244862** 20 t/45 €

4.9.–27.11. ke 15.30–16.45

**VERKKO-OPETUS**/Suvi Viitamäki

### Kehonhuolto ja venyttely

**H242976 A** taso 1A 12 t/33 €

3.9.–26.11. ti 15.00–15.45

**VERKKO-OPETUS**/Tanja Patronen

**H243005 B** taso 1A 12 t/33 €

3.9.–26.11. ti 20.00–20.45

Aurinkolahden peruskoulu Kanavan

toimipiste/Tanja Patronen

### Kehonhuolto, taso 1A

**H244855** 16 t/39 €

5.9.–28.11. to 17.45–18.45

Silkkikutomo/Helena Romppanen

## Pilates

**H242994 A** taso 2B 16 t/39 €

2.9.–25.11. ma 17.00–18.00

Ressun peruskoulu/Suvi Viitamäki

**H244861 B** taso 1A, 1 op 16 t/39 €

3.9.–26.11. ti 14.45–15.45

Silkkikutomo/Suvi Viitamäki



**H244885 C** taso 2B 16 t/39 €  
4.9.–27.11. ke 12.45–13.45

**VERKKO-OPETUS**/Suvi Viitamäki

**H244865 D** taso 1A, 1 op 16 t/39 €  
4.9.–27.11. ke 18.45–19.45

Silkkikutomo/Suvi Viitamäki

**H244282 E** taso 2B 24 t/60 €  
5.9.–28.11. to 14.15–15.45

Opistotalo/Mari Mäkelä

**H242995 F** taso 2B 16 t/39 €  
5.9.–28.11. to 17.15–18.15

**VERKKO-OPETUS**/Suvi Viitamäki

## Pilates välineillä

**H245081 A** taso 2B 20 t/45 €  
4.9.–27.11. ke 14.00–15.15

**H244288 B** taso 2B 16 t/39 €  
5.9.–28.11. to 16.00–17.00

Opistotalo/Suvi Viitamäki

## Selkätreeni tanssitekniikoilla, taso 1–2 AB

**H244877** 24 t/60 €  
30.8.–29.11. pe 17.55–19.25  
Malmitalo/Leena Kiviluoma

## Palloilu ja joukkuepelit

### Hikisähly, taso 1B

**H243507** 17 t/45 €  
27.8.–26.11. ti 18.30–19.30  
Meilahden ala-aste/Juho Mikkola

### Lentopallon alkeet, taso 2A

**H243499** 22 t/60 €  
29.8.–28.11. to 18.30–19.45  
Meilahden ala-aste/Juho Mikkola

### Lentopallon pelikurssi

**H243508 A** taso 2B 30 t/84 €  
27.8.–26.11. ti 19.30–21.15  
**H243505 B** taso 1B 22 t/60 €  
29.8.–28.11. to 19.45–21.00  
Meilahden ala-aste/Juho Mikkola



## Kuntoliikkujien lentopallo

**H244852 A** taso 1B 12 t/16,50 €  
2.9.–25.11. ma 19.45–20.30  
Torpparinmäen peruskoulu/Olli Väisänen  
**H244864 B** taso 1B 12 t/16,50 €  
4.9.–27.11. ke 19.45–20.30  
Torpparinmäen peruskoulu/Lauri Tikkanen

## Pallopelikurssi, taso 2A

**H245550** 22 t/60 €  
29.8.–28.11. to 17.15–18.30  
Meilahden ala-aste/Juho Mikkola

## Sulka-pallon alkeet

**H245163 A** taso 2A 17 t/45 €  
27.8.–26.11. ti 16.15–17.15  
**H245168 B** taso 2A 17 t/45 €  
29.8.–28.11. to 16.15–17.15  
Meilahden ala-aste/Juho Mikkola

## Muut liikuntakurssit

### Akrobatian alkeet, taso 2A

**H243124** 24 t/60 €  
16.9.–9.12. ma 17.00–18.30  
Meilahden ala-aste/Noora Kaijanen

### Akrobatian jatkokurssi, taso 2B

**H243125** 24 t/60 €  
16.9.–9.12. ma 18.45–20.15  
Meilahden ala-aste/Noora Kaijanen

### Käsinseisannon alkeet, taso 1A

**H243126** 16 t/39 €  
18.9.–11.12. ke 8.30–9.30  
Silkkikutomo/Noora Kaijanen

### Jongleerauksen alkeet, taso 1A

**H243637** 5 t/27 €  
9.11.–30.11. la 11.00–12.00  
Opistotalo/Juho Palmroos

## Tanssi

### Tanssitietous

#### Tanssi tutuksi – kurkistus kullisien taakse

**H243638** 40 t/84 €

22.8. to 17.40–21.15

30.8. pe 13.15–15.30

4.9.–27.11. ke 13.45–16.00

Kurssienpitopaikka vaihtelee/Sari Hannula



### Latinalaistanssit

#### Cubamix, taso 1A

**H243476** 20 t/45 €

2.9.–25.11. ma 16.15–17.30

Silkkikutomo/Yusleyby Stoker Fernandez

#### Salsa con Afro, taso 1A

**H243475** 20 t/45 €

13.9.–13.12. pe 13.45–15.00

Silkkikutomo/Yusleyby Stoker Fernandez

#### Salsa peruskurssi, taso 1B

**H243477** 20 t/45 €

2.9.–25.11. ma 17.45–19.00

Silkkikutomo/Yusleyby Stoker Fernandez

#### Salsa keskitason kurssi, taso 2B

**H243479** 12 t/33 €

3.9.–26.11. ti 11.45–12.30

Opistotalo/Yusleyby Stoker Fernandez

#### Salsa jatkokurssi, taso 2C

**H243478** 20 t/45 €

2.9.–25.11. ma 19.15–20.30

Silkkikutomo/Yusleyby Stoker Fernandez

### Baletti

#### Aikuisbaletin alkeet, taso 1A

**H243003** 16 t/39 €

3.9.–26.11. ti 17.00–18.00

Aurinkolahden peruskoulu Kanavan toimipiste/Tanja Patronen

#### Aikuisbaletin keskitason kurssi, taso 2C

**H243004** 24 t/60 €

3.9.–26.11. ti 18.15–19.45

Aurinkolahden peruskoulu Kanavan toimipiste/Tanja Patronen

#### Aikuisbaletin jatkokurssi, taso 2C

**H243002** 20 t/45 €

5.9.–28.11. to 17.15–18.30

Opistotalo/Tanja Patronen

#### Aikuisbaletti, taso 1B,

**H243006** 16 t/39 €

2.9.–25.11. ma 10.00–11.00

**VERKKO-OPETUS**/Tanja Patronen

### Jazz-, musikaali- ja katutanssi

#### Body percussion – kohti kehorytmikoreografiaa, taso 1A

**H244277** 12 t/33 €

28.9.–29.9. la-su 11.00–13.15

5.–6.10. la-su 11.00–13.15

Opistotalo/Venla Sandgren

#### Breikki, taso 3A

**H243015** 20 t/45 €

3.9.–26.11. ti 19.20–20.35

Pukinmäenkaaren pk/Petra Kinnunen

#### Broadway jazz alkeet, taso 1A

**H243707** 8 t/27 €

14.9.–15.9. la-su 13.00–14.00

29.9., 6.10., 27.10. ja 10.11. su 13.00–14.00

Silkkikutomo/Tanja Patronen

## Broadway jazz keskitaso, taso 2C

**H243709** 12 t/33 €

14.9.–15.9. la-su 14.15–15.45

29.9., 6.10., 27.10. ja 10.11. su 14.15–15.45

Silkkikutomo/Tanja Patronen

## Lyrical jazz

**H242996 A** taso 2B 16 t/39 €

5.9.–28.11. to 18.15–19.15

Lauttasaaren ala-aste/liris Laakso

**H243001 B** taso 2C 16 t/39 €

5.9.–28.11. to 18.45–19.45

Opistotalo/Tanja Patronen

## Popping alkeet, taso 2A

**H243016** 16 t/39 €

3.9.–26.11. ti 17.00–18.00

Pukinmäenkaaren pk/Petra Kinnunen

## Popping keskitaso 2B

**H243017** 16 t/39 €

3.9.–26.11. ti 18.10–19.10

Pukinmäenkaaren pk/Petra Kinnunen

## Stepin alkeet tiiviskurssina, taso 1A

**H244276** 8 t/27 €

30.8. pe 16.15–18.30

31.8.–1.9. la-su 14.00–16.15

Opistotalo/Venla Sandgren

## Stepin alkeiden jatkokurssi, taso 1A

**H243473** 20 t/45 €

13.9.–13.12. pe 15.10–16.25

Silkkikutomo/Venla Sandgren

## Stepin keskitason kurssi, taso 2B

**H243474** 20 t/45 €

13.9.–13.12. pe 16.30–17.45

Silkkikutomo/Venla Sandgren

## Nykytanssi, improvisaatio ja luova tanssi

### Tanssillinen aamunavaus, taso 2A-B

**H243297** 24 t/60 €

4.9.–27.11. ke 9.00–10.30

Opistotalo/Sari Hannula

### Nykytanssin keskitason kurssi

**H243299 A** taso 2B, 1 op 24 t/60 €

3.9.–26.11. ti 16.15–17.45

Opistotalo/Sari Hannula

**H242997 B** taso 2B 20 t/45 €

5.9.–28.11. to 17.00–18.15

Lauttasaaren ala-aste/liris Laakso

**H243180 C** taso 2B 18 t/45 €

13.9.–29.11. pe 12.30–13.45

Opistotalo/Riikka Kekäläinen



### Nykytanssin jatkokurssi

**H242998 A** taso 2C 24 t/60 €

3.9.–26.11. ti 17.45–19.15

**H243014 B** taso 2C 24 t/60 €

13.9.–13.12. pe 18.00–19.30

Silkkikutomo/liris Laakso

### Dance improvisation in Finnish and English

**H243013** 24 t/60 €

13.9.–13.12. pe 19.30–21.00

Silkkikutomo/liris Laakso

### Luova tanssi – matka voimauttavaan itseilmaisuuun ja hyvinvointiin

**H244274** 10 t/33 €

3.9.–24.9. ti 9.30–11.00

6.10. su 14.00–15.30

Opistotalo/Helena Romppanen

### Butoh

**H244275** 21 t/60 €

13.9.–8.11. pe 18.00–20.00

Opistotalo/Minja Mertanen

## Seura- ja paritanssit

### Seuratanssien alkeet, taso 1A

**H243492** 8 t/27 €

26.10.–27.10. la-su 13.30–16.30

Opistotalo/Jari Aallikko, Pia Petrell

### Latinalaistanssien alkeet, taso 2A

**H243493** 8 t/27 €

9.11.–10.11. la-su 13.30–16.30

Opistotalo/Jari Aallikko, Pia Petrell

### Argentiinalaisen tangon alkeet, taso 1A

**H242992** 24 t/60 €

5.9.–28.11. to 19.30–21.00

Lauttasaaren ala-aste/Suvi Viitamäki



### Argentiinalaisen tangon keskitason kurssi, taso 1B

**H242991** 20 t/45 €

4.9.–27.11. ke 19.55–21.10

Silkkikutomo/Suvi Viitamäki

### Argentiinalaisen tangon jatkokurssi, taso 1C

**H242993** 24 t/60 €

2.9.–25.11. ma 19.30–21.00

Ressun peruskoulu/Suvi Viitamäki

### Let's Tango! For beginners

**H245496** 6 t/27 €

4.9. ke 17.15–18.45

7.9.–8.9. la-su 11.00–12.30

Malmitalo/Nadia Tapia Navarro

### Let's Tango! For beginners en español!

**H245497** 6 t/27 €

4.9. ke 19.00–20.30

7.9.–8.9. la-su 13.00–14.30

Malmitalo/Nadia Tapia Navarro

## Etniset ja kansantanssit

### Afrotanssia rumpusäestyksellä, taso 2A-B

**H243209** 24 t/60 €

2.9.–25.11. ma 18.00–19.30

Ressun peruskoulu/Lilli Rannikko, Aly Yattara

### Afrotanssia rumpusäestyksellä jatkokurssi, taso 3B-C

**H243208** 24 t/60 €

3.9.–26.11. ti 18.30–20.00

Ressun peruskoulu/Lilli Rannikko, Aly Yattara, Adama Kone

### Afrotanssin perustason tiiviskurssi, taso 2A-B

**H243736** 7 t/27 €

21.9.–22.9. la-su 13.30–16.00

Opistotalo/Lilli Rannikko, Aly Yattara

### Afrotanssin jatkotason tiiviskurssi, taso 3B-C

**H243738** 7 t/27 €

5.10.–6.10. la-su 13.30–16.00

Opistotalo/Lilli Rannikko, Aly Yattara

### LeidiAfro + kehonhuolto, taso 2A

**H243041** 24 t/60 €

2.9.–25.11. ma 13.15–14.45

Stoa/Outi Kallinen, N'Fanly Camara

### Itämainen tanssi, taso 2B

**H243053** 20 t/45 €

3.9.–26.11. ti 10.15–11.30

Opistotalo/Sirpa Platan

## Perhekurssit

### Perheliikunta

**H243504** 22 t/60 €

27.8.–26.11. ti 17.15–18.30

Meilahden ala-aste/Juho Mikkola



## Aikuinen-vauva-sirkus 4–12 kk

**H243642** 4 t/21 €

27.10., 10.–24.11. su 10.00–10.45

Silkkikutomo/Marjo Sanchez

## Aikuinen-lapsi-sirkus 1–2 v

**H243645** 4 t/21 €

27.10., 10.–24.11. su 11.00–11.45

Silkkikutomo/Marjo Sanchez

## Aikuinen-lapsi-sirkus 3–4 v

**H243646** 4 t/21 €

27.10., 10.–24.11. su 12.00–12.45

Silkkikutomo/Marjo Sanchez

## Vauvasirkus 6kk– 1 v Ankkurissa

**H244491 A** 8 t/27 €

6.9.–11.10. pe 9.25–10.25

**H244493 B** 8 t/27 €

25.10.–29.11. pe 9.25–10.25

Asukastalo Ankkuri/Kukka Eklund

## Aikuinen-lapsi sirkus 2–3 v Ankkurissa

**H244488** 16 t/39 €

6.9.–29.11. pe 10.30–11.30

Asukastalo Ankkuri/Kukka Eklund

## Aikuinen-lapsi-tanssi 2–3-v.

**H243450** 4 t/21 €

7.9., 14.9., 28.9. ja 5.10. la 10.00–10.45

Silkkikutomo/Vea Vainio

## Aikuinen-lapsi-tanssi 4–6 -v.

**H243452** 5 t/27 €

7.9., 14.9., 28.9. ja 5.10. la 11.00–12.00

Silkkikutomo/Vea Vainio

## Aikuinen-vauva-baletti

**H243119** 12 t/33 €

30.8.–29.11. pe 15.15–16.00

Opistotalo/Maria Kananen

## Äiti-vauva-jooga

**H244153** 4 t/21 €

26.10., 9.11., 16.11. ja 23.11. la 11.00–11.45

Silkkikutomo/Jutta Lecklin

## Äitiysjooga

**H244152** 4 t/21 €

26.10., 9.11., 16.11. ja 23.11. la 10.00–10.45

Silkkikutomo/Jutta Lecklin

Ilmoittaudu  
kursseille  
► [ilmonet.fi](https://ilmonet.fi)



## Terveys ja hyvinvointi

### Mielen hyvinvointi

#### Lähiluonnosta hyvinvointia

**H244459** 6 t/18 €

5.9.–19.9. to 17.30–19.00

Tullisaaren ulkoilupuisto/Tuulia Rauhala-Kaltio

#### Metsään uppoutumisen retki Seurasaareen

**H244478** 6 t/18 €

8.9. su 11.00–16.00

Seurasaari/Jarkko Taivasmaa

#### Tiibetiläinen pranayama - hengitysmeditaatio

**H244130** 3 t/14 €

8.9. su 11.30–14.00

Opistotalo/Lena Kunelius

#### Morning Meditation Online

**H244443** 12 t/22 €

9.9.–2.12. ma 7.00–7.45

**VERKKO-OPETUS**/Manuel Fernandez

#### Meditaatio masennuksesta toipumisen apuna

**H244187** 14 t/26 €

10.9.–29.10. ti 18.30–20.00

**VERKKO-OPETUS**/Linh Le

#### Meditaatio – Ilon ja haltioitumisen tunteen löytäminen

**H244188** 14 t/26 €

12.9.–31.10. to 16.45–18.15

**VERKKO-OPETUS**/Linh Le

#### Tee ja meditaatio, lyhyt kurssi A

**H244447** 4 t/14 € + materiaalit 5 €

15.9. su 10.00–13.15

Silkkikutomo/Jarkko Myllykangas

#### Vagushermon aktivoinnin hyödyntäminen palautumisessa

**H244190** 14 t/26 €

15.9.–3.11. su 18.30–20.00

**VERKKO-OPETUS**/Linh Le

#### Samaistumisesta vapauttaminen

**H244189** 8 t/18 €

21.9.–22.9. la-su 11.15–14.30

**VERKKO-OPETUS**/Linh Le

#### Tee ja meditaatio, lyhyt kurssi B

**H244448** 4 t/14 € + materiaalit 5 €

29.9. su 10.00–13.15

Silkkikutomo/Jarkko Myllykangas

#### Tee ja meditaatio, pitkä kurssi

**H244450** 14 t/26 € + materiaalit 12 €

4.10.–22.11. pe 16.30–18.00

Opistotalo/Jarkko Myllykangas

#### Mindfulness

**H244479** 7 t/18 €

5.10. la 10.00–16.00

Opistotalo/Jarkko Taivasmaa

#### Chi kung + meditaatio

**H244481** 15 t/26 €

22.10.–19.11. ti 17.30–19.45

Pohjois-Haagan toimipiste/Jarkko Taivasmaa

### Hieronta

#### Intialainen päähieronta kotikäyttöön, parikurssi

**H244461** 5 t/18 €

7.9. la 10.00–14.00

Silkkikutomo/Kirsi Pynnönen

#### Niskahartia pari hierontakurssi kotikäyttöön

**H244460** 5 t/18 €

30.11. la 10.00–14.00

Malmitalo/Kirsi Pynnönen

## Itsehoito

### Kohtaa keho, tunteet ja mieli

**H244442** 12 t/22 €

30.8.–29.11. pe 15.30–16.15

**VERKKO-OPETUS**/Manuel Fernandez

### Tsa lung tiibetiläinen jooga

**H244131** 10 t/22 €

4.9.–2.10. ke 18.00–19.30

Silkkikutomo/Lena Kunelius

### Movement&Stillness hyvän olon jooga ja meditaatio

**H244132** 3 t/14 €

7.9. la 12.00–14.30

Silkkikutomo/Lena Kunelius

### Tiibetiläis-kiinalainen jooga elinvoimaa varten - verkossa

**H244437** 22 t/40 €

7.9.–23.11. la 9.00–10.30

**VERKKO-OPETUS**/Manuel Fernandez

### Tiibetiläinen äänijooga

**H244129** 6 t/18 €

8.9., 15.9. ja 29.9. su 14.30–16.00

Opistotalo/Lena Kunelius

### Opi laskemaan ylikierrosta arjessasi

**H244458** 3 t/14 €

13.9. pe 17.30–20.00

Itämerentalo/Suvi Ketene

### Ääni ja vapaus

**H244465** 12 t/22 €

20.9., 27.9., 11.10. pe 17.00–18.30

25.10., 1.11. pe 17.00–19.30

Itämerentalo/Anna Saksman

### Chi Kung - kiinalainen voimistelu

**H244480** 7 t/18 €

21.9. la 10.00–16.00

Opistotalo/Jarko Taivasmaa

### Kestävä ääni - Äänenhuoltoa arkeen

**H244983** 4 t/14 €

21.9.–22.9. la-su 10.00–11.30

Opistotalo/Noora Laitinen

### Oma ääni

**H244324** 10 t/22 €

21.9.–22.9. la-su 10.00–14.00

Pohjois-Haagan toimipiste/Anna Saksman

### Yrttilääkintä - käytännön lääkekasvit

**H244454** 10 t/22 € + materiaalit 3 €

21.9.–22.9. la-su 11.00–15.00

Malmitalo/Henriette Kress

### Autenttinen liike

**H244457** 16 t/26 €

9.10.–4.12. ke 18.00–19.30

Silkkikutomo/Emilia Liimatainen

### Taideleikki- luovaa iloa

**H244476** 14 t/26 € + materiaalit 7 €

9.11.–10.11. la-su 10.00–16.00

Silkkikutomo/Terttu Hartikainen

### Elämäsi roolit - taideterapian keinoin

**H243082** 14 t/30 € + materiaalit 7 €

30.11.–1.12. la-su 10.00–16.00

Opistotalo/Hanna Siikmäki

## Kauneuden hoito

### Luonnon hennalla iholle

**H244466** 6 t/18 € + materiaalit 7 €

5.11.–12.11. ti 17.00–19.30

Malmitalo/Tiia Joensuu

### Meikkauksen salat

**H244251** 14 t/26 €

28.9. la 10.00–13.15

5.10., 26.10. la 10.00–14.00

Opistotalo/Anna-Reeta Impola

# Luonto, ympäristö ja merenkulku

Luontotietous ja retkeily, puutarha, merenkulku, floristiikka ja kodinkukat

## Vinkki

### Minustako hiiliviisas puutarhuri?

Omassa puutarhassa voidaan sitoa ilmakehän hiiltä parantamaan maan ja kasvien kasvukuntaa. Hiilitarhurin taidot auttavat hidastamaan ilmastonmuutoksen etenemistä ja sopeutumaan sen aiheuttamiin ääri-ilmiöihin. Kurssilla opetellaan esimerkiksi toimivan kompostoinnin oppeja ja suunnitellaan kerroksellisia dynaamisia istutuksia.

**H244093** 6 t/18 €

17.9.–24.9. ti 18.00–20.30

Malmitalo/Timo Taulavuori

**Lue lisää > Ilmonet.fi**

**L**uonto ja ympäristö -aineala tutustuttaa osallistujan luontotietouteen, luonnontieteen ilmiöihin ja ympäristökysymyksiin. Retkeilyyn, puutarhanhoitoon sekä muihin luonto-harrastuksiin liittyvät kurssit ja luennot antavat vinkkejä luonnossa liikkumiseen ja lähiympäristöstä nauttimiseen. Merenkulun kurssit antavat perustiedot turvalliseen liikkumiseen sisävesillä ja saaristossa. Floristiikan kursseilla saadaan hyödyllisiä vinkkejä ja opitaan taitoja, jotka edistävät kodin viihtyisyyttä.

### Opintoneuvonta

Ennen ilmoittautumista ma 12.8. klo 13–15 ja lukukauden aikana:

*Katariina Kaarlela,*  
koulutussuunnittelija  
puh. 09 310 24621

## Luonto, ympäristö

### Luontotietous

### Ihmeelliset lepakot

**H243568** 5 t/18 €

28.8. ke 18.00–22.00

Silkkitutomo/Sari Hartonen

### Lintuharrastuksen peruskurssi: kulttuurilintuja

**H244278** 21 t/40 €

29.8.–7.9. to 17.00–19.30, la 8.15–12.15 ja ti 17.00–20.15

Stoa/Petri Ihalempiä

### Lintuharrastuksen jatkokurssi: pelto- ja rantalintuja

**H244279** 24 t/40 €

19.9.–5.10. to 17.00–20.15 ja la 8.15–13.15

Pohjois-Haagan toimipiste/Petri Ihalempiä

### Sienimetsään!

**H244084** 8 t/18 €

28.9. la 9.45–16.30

Luukki/Milla Tuormaa

### Mehiläistarhauksen perusteet

**H244095** 18 t/30 €

24.10.–28.11. to 18.00–20.30

Pohjois-Haagan toimipiste/Heidi Ylä-Ajos

### Retkeilytaidot

### Retkeilyn ABC

**H244049** 10 t/22 €

20.9.–21.9. pe 17.30–19.45 ja la 10.00–15.45

Silkkitutomo/Joel Rosenberg

### Päiväretket

### Lamassaaren luonto- ja historiakävely

**H244065** 4 t/14 €

28.9. la 12.00–15.15

Lamassaari/Eero Haapanen

### Töölönlahden luonto- ja historiakävely

**H244083** 3 t/14 €

16.11. la 12.00–14.30

Töölönlahti/Eero Haapanen

## Merenkulku

### Saaristomerenkulku

**H243249 A** 24 t/maksuton

4.9.–27.11. ke 17.45–19.15

Itämerentalo/Jari Tenhunen

**H243251 B** 24 t/maksuton

4.9.–27.11. ke 19.30–21.00

Itämerentalo/Jari Tenhunen

**H244867 C** 24 t/60 €

18.9.–4.12. ke 18.00–19.30

**VERKKO-OPETUS**/Eija Nurminen

### Veneilyn perusteet

**H244899** 14 t/26 €

23.11.–24.11. la–su 10.00–16.00

Opistotalo/Mika Piironen

## Piha, parveke ja puutarha

### Syyspihan hoito ja puutarhan valmistelu seuraavaan kasvukauteen

**H243573** 6 t/18 €  
16.9.–23.9. ma 18.00–20.30  
Silkkikutomo/Timo Taulavuori

### Minustako hiiliviisas puutarhuri?

**H244093** 6 t/18 €  
17.9.–24.9. ti 18.00–20.30  
Malmitalo/Timo Taulavuori

## Floristiikka ja kodinkukat

### Kukkakimppu syksyyn

**H244415** 4 t/14 € + materiaalit 30 €  
3.9. ti 17.00–20.15  
Silkkikutomo/Tanja Lähdeaho

### Kukkasidonnan alkeiskurssi

**H244403** 6 t/18 € + materiaalit 45 €  
22.9. su 10.00–15.00  
Malmitalo/Tanja Lähdeaho

### Ikebana – Ihastu japanilaiseen kukkienasettelutaiteeseen

**H244553** 28 t/40 €  
28.9.–6.10. la–su 10.00–15.45  
Malmitalo/Pia Sippel

### Kukka-asetelma kanaverkkopohjaan

**H244404** 4 t/14 € + materiaalit 30 €  
1.10. ti 17.00–20.15  
Malmitalo/Tanja Lähdeaho

### Kuivakukkakranssi metallikranssipohjaan

**H244406** 4 t/14 € + materiaalit 30 €  
8.10. ti 17.00–20.15  
Malmitalo/Tanja Lähdeaho

### Luova ikebana

**H244562** 14 t/26 €  
26.10.–27.10. la–su 10.00–15.45  
Malmitalo/Pia Sippel

### Joulukranssi vihreän vihreää

**H244407** 4 t/14 € + materiaalit 30 €  
17.11. su 10.00–13.15  
Pohjois-Haagan toimipiste/Tanja Lähdeaho

### Havukranssi ulko-oveen

**H244657** 6 t/18 € + materiaalit 30 €  
23.11. la 10.00–15.00  
Malmitalo/Kirsi Urpilainen

### Kimppu jouluun

**H244405** 4 t/14 € + materiaalit 30 €  
1.12. su 10.00–13.15  
Stoa/Tanja Lähdeaho

Ilmoittaudu  
kursseille  
► ilmonet.fi





# Media

Video ja elokuva, Valokuvaus, Äänenkäsittely,  
Liikegrafiikka, Digitaalinen piirros ja animaatio,  
2D, 3D suunnittelu ja mallinnus, Pelit, Julkaisut ja  
vektorigrafiikka, Kuvankäsittely, Sosiaalinen media

## Vinkki

### Helsinkiä ja helsinkiläisiä

Kuvaustehtävillä etsitään vastauksia kysymyksiin; mikä tekee Helsingistä Helsingin ja kunkin kuvaajan oman kaupungin. Tavoitteena on löytää oma tapa valokuvata ja vahvistaa itselle ominaista kuvakerronnan ääntä. Kurssilla tutustutaan myös Helsinkiä ja helsinkiläisiä kuvanneiden valokuvaajien tuotantoon.

**H245060** 36 t/56 €

4.9.–27.11. ke 18.30–21.00

**VERKKO-OPETUS**/Kaarina Leinonen

[Lue lisää > Ilmonet.fi](#)

**M**edian kurssitarjonta koostuu digi- ja filmivalokuvauskursseista, elokuvakursseista, animaatioista, julkaisu-, vektori- ja taitosisällöistä, kuvankäsittelystä, sosiaalisesta mediasta, peleistä, tekoälystä sekä muista sisällöistä. Opetusmuodoista yleisin on kurssiopetus paikan päällä, mutta myös verkkokursseja on runsaasti. Näiden lisäksi on luentoja ja tapahtumia. Tapahtumista mainittakoon Taiteiden yönä 15.8.2024 aukeava, Malmitalon 30-vuotisjuhlan yhteydessä oleva filmivalokuvausnäyttely, sekä perinteinen Valokuvauksen sunnuntai 17.11.2024, jonka yhteydessä on Valokuvailmaisun näyttelyprojekti -kurssin ryhmänäyttely Opistotalolla alkaen 13.11.2024.

Tarjontamme pääpaino on suomenkielissä kursseissa, mutta myös englanniksi voi opiskella esimerkiksi valokuvausta sekä elokuvakursseja. Senioreille löytyy niin ikään tarjontaa, vaikka kursseille ei olekaan yläikärajaa, eli kaikki ovat tervetulleita. Poikkeuksena lapsi-aikuisen -kurssit animaatioiden parissa.

### Opintoneuvonta

#### Lukukausien aikana:

*Mikko Kettunen,*

Suunnittelijaopettaja puh. 09 310 88595

*Reetta Neittaanmäki,*

Suunnittelijaopettaja puh. 0931088690

## Ajankohtaista juuri nyt

### Johdatus Medialukutaitoon

Kts. s. 35

### Digitaalinen hiilijalanjälki pienemmäksi

Kts. s. 34

### Tekoälypohjainen mediamanipulaatio

Kts. s. 34

### Pelikasvatuksen ABC

Kts. s. 32

## Valokuvaus

### Valokuvauksen peruskurssit

### Digikuvaamisen perusteet etäopetuksena

**H243878** 36 t/56 €

4.9.–27.11. ke 15.30–18.00

**VERKKO-OPETUS**/Kaarina Leinonen

### Hyväksi digivalokuvaajaksi, peruskurssi

**H242989** 28 t/40 €

9.9.–25.11. ma 17.00–20.15

Itämerentalo/Lea Kömi-Liljestrand

### Digikuvaus 1, lyhyt päiväkurssi

**H244432** 12 t/22 €

25.9.–13.11. ke 13.30–16.00

Itämerentalo/Lea Kömi-Liljestrand

### Digikuvaus ja kuvallisen ajattelun perusteet

**H244691** 32 t/56 €

3.10.–28.11. to 13.30–16.45

Maunula-talo/Mikko Kettunen

## Digikuvaus 1, lyhyt peruskurssi

**H243252** 14 t/26 €

26.10.–27.10. la–su 10.00–15.45

Opistotalo/Lea Kömi-Liljestrand

## Valokuvauksen jatkokurssit

### Kameraporukka

**H244520** 18 t/30 €

4.9.–10.10. ke, to 17.45–20.15

Itämerentalo/Teemu Kuusimurto

### Valokuvakirjakurssi - kokoa kuvistasi kirja

**H244207** 35 t/56 €

8.9.–1.12. su 12.30–16.30

**VERKKO-OPETUS.** Opistotalo/  
KirsiMarja Metsähuone

### Syventävä valokuvauskurssi

**H243266** 28 t/40 €

10.9.–26.11. ti 17.00–20.15

Opistotalo/Lea Kömi-Liljestrand

### Valokuvauksen mestareiden jäljillä

**H244431** 28 t/40 €

25.9.–13.11. ke 17.00–20.15

**VERKKO-OPETUS.** Itämerentalo/  
Lea Kömi-Liljestrand

### Kohti ammattimaisia kuvia

**H244525** 12 t/22 €

14.11.–5.12. to 17.45–20.15

Itämerentalo/Teemu Kuusimurto

## Digikuvaus 2, lyhyt jatkokurssi

**H243253** 14 t/26 €

23.11.–24.11. la–su 10.00–15.45

Opistotalo/Lea Kömi-Liljestrand

## Henkilökuvaus- ja studiokurssit

### Miljöömuotokuvaus

**H243230** 14 t/26 €

7.9.–8.9. la–su 10.00–16.00

Oulunkylätalo/Reino Havumäki

### Studiomuotokuvauksen perusteet

**H243231** 17 t/30 €

8.11. pe 17.30–20.00

9.–10.11. la–su 10.00–16.00

Oulunkylätalo/Reino Havumäki

### Dramaattisia varjoja

**H244163** 14 t/35 €

30.11.–1.12. la–su 10.00–15.45

Opistotalo/Lea Kömi-Liljestrand

## Mustavalkokuvaus ja pimiötyöskentely

### Mustavalkoinen filmivalokuvaus 2

**H243880** 48 t/84 € + materiaalit 25 €

2.9.–25.11. ma 17.15–20.30

Malmitalo/Kaarina Leinonen

### Mustavalkoinen filmivalokuvaus 1 ilta

**H243879** 48 t/84 € + materiaalit 25 €

3.9.–26.11. ti 18.00–21.15

Malmitalo/Kaarina Leinonen

### Mustavalkoinen filmivalokuvaus 3–4 tiistai

**H243886** 24 t/40 € + materiaalit 25 €

3.9.–19.11. ti 14.30–17.45

Malmitalo/Kaarina Leinonen

### Mustavalkoinen filmivalokuvaus 1 iltapäivä

**H243883** 48 t/84 € + materiaalit 25 €

5.9.–28.11. to 14.30–17.45

Malmitalo/Kaarina Leinonen

## Mustavalkoinen filmivalokuvaus 3–4 torstai

**H243890** 24 t/40 € + materiaalit 25 €  
12.9.–28.11. to 18.00–21.15  
Malmitalo/Kaarina Leinonen

## Mustavalkopimiökurssi

**H243891** 32 t/56 € + materiaalit 25 €  
21.9.–9.11. la 10.00–16.45  
Malmitalo/Kaarina Leinonen

## Valokuvailmaisun kurssit

### Kuvallisia oivalluksia

**H244802** 32 t/56 €  
3.9.–29.10. ti 17.00–20.15  
**VERKKO-OPETUS**, Itämerentalo/Leena Ylä-Lyly

### Valokuvailmaisun näyttelyprojekti

**H244144** 41 t/72 €  
3.9.–4.12. ma, ti, ke 17.00–20.15  
Oulunkylätalo, Maunula-talo,  
**VERKKO-OPETUS**, Opistotalo/  
Lea Kömi-Liljestrand

### Hiljainen valokuva

**H244808** 20 t/30 €  
9.9.–7.10. ma 17.00–20.15  
**VERKKO-OPETUS**, Itämerentalo/Leena Ylä-Lyly

### Kiehtovia kuvia puhelimella!

**H244524** 12 t/22 €  
16.9.–7.10. ma 17.45–20.15  
Itämerentalo/Teemu Kuusimurto

### Valokuvan runollisuus omassa ilmaisussa

**H244511** 14 t/26 €  
28.9.–29.9. la–su 10.00–15.45  
Maunula-talo/Annaleena Telasmaa

### Tummat kuvat

**H244809** 16 t/26 €  
21.10.–11.11. ma 17.00–20.15  
Opistotalo/Leena Ylä-Lyly

## Kuvavalinnoilla mestarikuvaajaksi

**H244501** 16 t/26 €  
26.10.–27.10. la–su 10.00–16.45  
Oulunkylätalo/Anni Hanén

## Teemat ja ilmiöt

### Feministinen valokuva

**H244927** 16 t/26 €  
3.9.–24.9. ti 17.00–20.15  
Itämerentalo/Vilma Pimenoff

### Kukkakuvauskurssi

**H244805** 15 t/26 €  
3.9.–1.10. ti 13.00–15.30  
Opistotalo, Ei luokkatarpeita/Leena Ylä-Lyly

### Abstraktin lumo

**H244211** 30 t/56 €  
18.9.–30.10. ke 17.15–21.15  
**VERKKO-OPETUS**/KirsiMarja Metsähuone

### Väriin voima valokuvauksessa

**H243258** 12 t/22 €  
19.9.–3.10. to 17.15–20.30  
28.9. la 12.00–15.15  
**VERKKO-OPETUS**/Lea Kömi-Liljestrand

### Rakenna oma Camera Obscura!

**H244512** 14 t/26 € + materiaalit 10 €  
21.9.–22.9. la –su 10.00–15.45  
Maunula-talo/Annaleena Telasmaa

### Signe Branderin jalanjäljissä - Helsinki-kuvat

**H244504** 4 t/14 €  
17.11.–1.12. su 13.30–15.00  
Opistotalo/Jari Koski

### Miesvalokuva

**H244507** 4 t/14 €  
20.11.–4.12. ke 18.00–19.30  
Opistotalo/Jari Koski

## Retki- ja luontokuvauskurssit

### Maisemavalokuvaus Suomenlinnaan

**H244162** 13 t/26 €

4.9.–18.9. ke 17.15–20.30

11.9. ke 16.30–20.30

**VERKKO-OPETUS**/Lea Kömi-Liljestrand

### Katukuvauskurssi Kalliossa

**H243257** 10 t/22 €

7.9. la 11.00–16.00

12.9. to 17.15–20.30

**VERKKO-OPETUS**, Opistotalo/  
Lea Kömi-Liljestrand

### Liikkeellä valokuvaten: PhotoWalk-kävely

**H243260** 12 t/22 €

21.9.–5.10. la 12.00–15.15

10.10. to 17.15–20.30

**VERKKO-OPETUS**/Lea Kömi-Liljestrand

## Kuvankäsittely

### Kuvankäsittelyn peruskurssit

#### Photoshop CC, peruskurssi

**H244051** 16 t/26 €

14.9.–15.9. la-su 10.00–16.45

Opistotalo/Ulla Mielonen

#### Tekoälytaide tutuksi

**H243800** 12 t/22 €

28.9.–29.9. la-su 11.00–16.00

Opistotalo/Pii Anttonen

#### Valokuvat elokuvaksi

**H245522** 12 t/22 €

26.10.–27.10. la-su 9.30–14.30

Opistotalo/Mikko Kääriäinen

### Julistetaidekurssi

**H245291** 24 t/40 €

12.11.–28.11. ti, to 17.00–20.15

Itämerentalo/Reettakaisa Neittaanmäki

### Leiki tekoälyllä

**H243570** 8 t/18 €

12.11.–19.11. ti 12.45–16.00

Opistotalo/Hanna Siikamäki

### Kuvankäsittelyn jatkokurssit

#### Leiki surrealistisilla kuvilla

**H243567** 9 t/22 €

5.9.–19.9. to 13.15–15.45

Opistotalo/Hanna Siikamäki

#### Adobe Lightroom Classic, peruskurssi

**H244413** 20 t/30 €

12.9.–10.10. to 17.00–20.15

**VERKKO-OPETUS**/Päivi Airas

#### Älykästä kuvanmuokkausta Photoshopilla

**H244642** 8 t/18 €

21.9. la 10.00–16.45

Opistotalo/Ulla Mielonen

#### Fantastisia fantasiakuvia

**H243428** 12 t/22 €

26.9.–24.10. to 13.15–15.45

Opistotalo/Hanna Siikamäki

#### Photoshop CC, vaativa kuvankäsittely 1

**H243602** 16 t/26 €

5.10.–6.10. la-su 10.00–16.45

Oulunkylätalo/Ulla Mielonen

#### Tarinaa ja tulkintaa kuvaan!

**H243429** 12 t/22 €

31.10.–21.11. to 13.15–15.45

Opistotalo/Hanna Siikamäki

## Adobe Lightroom ja maskit

**H244417** 8 t/18 €

2.11. la 10.00–16.45

**VERKKO-OPETUS**/Päivi Airas

## Photoshop CC, vaativa kuvankäsittely 2

**H243603** 16 t/26 €

9.11.–10.11. la-su 10.00–16.45

Oulunkylätalo/Ulla Mielonen

## Adobe Lightroom Classic ja Photoshopin yhteiskäyttö

**H244427** 16 t/26 €

23.11.–24.11. la-su 10.00–16.45

**VERKKO-OPETUS**/Päivi Airas

## Photoshop CC, jatkokurssi

**H244626** 16 t/26 €

23.11.–24.11. la-su 10.00–16.45

Oulunkylätalo/Ulla Mielonen

## Video ja elokuva

### Videon ja elokuvan peruskurssit

## Videotuotanto tutuksi

**H244246** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 19.45–21.15

**VERKKO-OPETUS**/Jori Levantovskij/

## Elokuvakerronnan ja videoleikkauksen tehokurssi

**H243407** 32 t/56 €

10.9.–5.11. ti 13.30–16.45

Opistotalo/Mikko Kettunen

## Elokuvan käsikirjoittaminen

**H243978** 20 t/30 €

11.9.–9.10. ke 17.00–20.15

Opistotalo/Alisa Nirman

## Yhteiskunnallinen elokuva

**H245085** 16 t/26 €

22.9.–6.10. su 10.00–16.45

Opistotalo/Zagros Manuchar

## Pystyvideot haltuun

**H245296** 9 t/22 €

23.9.–7.10. ma 13.15–15.45

Itämerentalo/Reettakaisa Neittaanmäki

## Oman elokuvan ABC

**H243246** 36 t/56 €

24.9.–26.11. ti 17.00–20.15

Itämerentalo/Jorma Mehtonen

## Videokuvauksen perusteet

**H243522** 16 t/26 €

28.9.–29.9. la-su 10.00–16.45

Itämerentalo/Jorma Mehtonen,

Krasimir Jovanovic-Hyvärinen

## Katse ihmisessä: henkilödokumentti

**H243256** 32 t/56 €

2.10.–27.11. ke 17.00–20.15

Itämerentalo/Jorma Mehtonen

## Elokuvanäyttelemisen ABC

**H243521** 16 t/26 €

5.10.–6.10. la-su 10.00–16.45

Itämerentalo/Kaisa Rastimo

## Lyhytelokuvat ulos laatikoista

**H244101** 8 t/18 €

5.10. la 10.00–16.45

Opistotalo/Laura Tiensuu

## Pystyvideot haltuun

**H245298** 9 t/22 €

21.10.–4.11. ma 13.15–15.45

Itämerentalo/Reettakaisa Neittaanmäki

## Vinkkejä valaisuun

**H243519** 12 t/22 €

21.10.–4.11. ma 17.00–20.15

Itämerentalo/Krasimir Jovanovic-Hyvärinen



## Vinkki

**Katse ihmisessä: henkilödokumentti**

Kurssilla opiskellaan dokumentaarisen elokuvan perusteita; teeman valintaa ja sujuvan haastattelun tekoa sekä tehdä lyhyitä henkilökuvia kiinnostavista henkilöistä. Lisäksi käydään läpi dokumenttielokuvan historian kautta objektiivisuuden ongelmaa. Harjoitellaan haastattelutilannetta ja dokumenttikuvauksen perusasioita. Valmistellaan haastattelun kysymykset ja tehdä kuvaussuunnitelma. Kurssilla opitaan lyhyen dokumenttivideon perusteita.

**H243256** 32 t/56 €

2.10.–27.11. ke 17.00–20.15

Itämerentalo/Jorma Mehtonen

**Kissavideoiden ABC**

**H243596** 12 t/22 €

23.10.–13.11. ke 18.15–20.45

Maunula-talo/Kaisa Rastimo

**Runovideo**

**H243872** 21 t/40 €

8.11.–22.11. pe 17.30–20.00

la–su 10.00–15.00

Opistotalo/Kati-Annika Ansas, Jorma Mehtonen

**Videon ja elokuvan  
syventävät kurssit**
**Mediaopintopiiri**

**H24441024** /maksuton

11.9.–4.12. ke 14.30–17.45

Maunula-talo/Mikko Kettunen

**Kissavideoiden ABC, jatkokurssi**

**H245350** 9 t/22 €

20.11.–4.12. ke 18.15–20.45

Maunula-talo/Kaisa Rastimo

**Videoeditointi****Videoeditoinnin jatkokurssi**

**H244247** 24 t/40 €

2.9.–25.11. ma 18.00–19.30

**VERKKO-OPETUS**/Jori Levantovskij

**After Effects haltuun**

**H245294** 20 t/30 €

10.9.–8.10. ti 13.15–16.30

Itämerentalo/

Reettakaisa Neittaanmäki

## Videoeditointia aloittelijoille, Premiere Elements

**H243254** 20 t/30 €  
16.9.–7.10. ma 12.00–16.00  
Oulunkylätalo/Jorma Mehtonen

## Leikkauksen perusteet, Premiere Pro CC

**H243255** 20 t/40 €  
20.9.–11.10. pe 12.30–16.30  
Oulunkylätalo/Jorma Mehtonen

## Videon leikkauksen henkilökohtainen ohjaus

**H243582** 2 t/maksuton  
21.10. ma 12.00–13.30  
**H243583** 2 t/maksuton  
21.10. ma 14.00–15.30  
**H243584** 2 t/maksuton  
28.10. ma 12.00–13.30  
**H243585** 2 t/maksuton  
28.10. ma 14.00–15.30  
**H243586** 2 t/maksuton  
4.11. ma 12.00–13.30  
**H243587** 2 t/maksuton  
4.11. ma 14.00–15.30  
Oulunkylätalo/Jorma Mehtonen

## Editointia DaVinci Resolvella

**H244175** 16 t/26 €  
9.11.–10.11. la-su 10.00–16.45  
Opistotalo/Ari Salonen

## Animaatio

### Sarjakuvahahmon suunnittelu

**H245285** 24 t/40 €  
4.9.–9.10. ke 12.45–16.00  
Opistotalo/Reettakaisa Neittaanmäki

### Piirretään ja maalataan tietokoneella

**H244055** 12 t/22 €  
20.9.–11.10. pe 16.30–19.00  
Kanneltalo/Kristina Laine

### Nukkeanimaatiokurssi

**H245293** 28 t/40 €  
23.9.–11.11. ma 9.00–12.15  
Itämerentalo, Opistotalo/  
Reettakaisa Neittaanmäki

### Vinkki

#### Podcastin perusteet

Kurssilla pääset tutustumaan verkossa julkaistaviin ääniohjelmiin, eli podcasteihin. Jokainen tekee kurssilla moniosaisen podcastin tuotanto-suunnitelman ja toteuttaa podcastiaan varten joko alkutunnuksen tai muita podcastissa toistuvia osioita. Myös pilottia voi aloittaa tekemään kurssilla.

**H244592** 40 t/72 €  
7.9.–6.10. la, su 10.00–16.45,  
10.9.–17.9. ti 17.00–20.15  
**VERKKO-OPETUS**, Maunula-talo/  
Leena Häkkinen, Tuomas Hakkarainen



## After Effects, liikegrafiikkaa ja tehosteita

**H244419** 14 t/26 €  
5.10.–6.10. la-su 10.00–16.00  
**VERKKO-OPETUS**/Päivi Airas

## Sarjakuvahahmon suunnittelu

**H245286** 24 t/40 €  
23.10.–27.11. ke 12.45–16.00  
Opistotalo/Reettakaisa Neittaanmäki

## Piirretään asetelmaa iPadilla

**H245289** 20 t/30 €  
24.10.–21.11. to 12.45–16.00  
Opistotalo/Reettakaisa Neittaanmäki

## Animoidaan Kritalla

**H244296** 12 t/22 €  
8.11.–29.11. pe 16.30–19.00  
Kanneltalo/Kristina Laine

## Äänen käsittely

### Podcastin perusteet

**H244592** 40 t/72 €  
7.9.–6.10. la, su 10.00–16.45  
10.9.–17.9. ti 17.00–20.15  
**VERKKO-OPETUS**, Maunula-talo/  
Leena Häkkinen, Tuomas Hakkarainen

### Podcastin tuotantokurssi, syksy

**H244594** 12 t/22 €  
22.10.–19.11. ti 17.00–20.15  
Maunula-talo/Leena Häkkinen,  
Tuomas Hakkarainen

### Löydä äänesi

**H244596** 12 t/22 €  
9.11.–23.11. la 10.00–15.00  
Maunula-talo/Leena Häkkinen

### Mitä äänillä ja äänille voi tehdä?

**H244595** 20 t/30 €  
29.11. pe 17.00–20.15  
30.11.–1.12. la-su 10.00–16.45  
Maunula-talo/Leena Häkkinen,  
Tuomas Hakkarainen

## Julkaisut ja vektorigrafiikka

### Julkaisun peruskurssit

### InDesign CC, laajat perusteet

**H243589** 48 t/84 €  
9.9.–2.12. ma 17.00–20.15  
Oulunkylätalo/Ulla Mielonen

### Graafista suunnittelua perusteellisesti Adoben ohjelmilla

**H243590** 48 t/84 €  
10.9.–3.12. ti 17.00–20.15  
Oulunkylätalo/Ulla Mielonen

### Graafinen suunnittelu - suunnittele ja toteuta

**H243425** 28 t/40 €  
22.10.–3.12. ti 9.00–12.15  
Opistotalo/Hanna Siikamäki

### Leiki sommittelulla

**H243572** 12 t/22 €  
26.11.–10.12. ti 12.45–16.00  
Opistotalo/Hanna Siikamäki

### Graafisen suunnittelun luennot

Ks. Luennot s. 31 ja s. 165

### Vektorigrafiikka, piirtäminen ja 3D-ohjelmat

### Illustrator CC, laajat perusteet

**H243592** 44 t/84 €  
12.9.–28.11. to 17.00–20.15  
Oulunkylätalo/Ulla Mielonen

### WACOM – kaikki irti piirtopöydästäsi

**H243598** 4 t/14 €  
11.10. pe 17.00–20.15  
Oulunkylätalo/Ulla Mielonen

## 3D-skannaus puhelimella

**H245331** 9 t/40 €

22.10.–5.11. ti 14.45–17.15

**VERKKO-OPETUS**/Reettakaisa Neittaanmäki

## Kolmiulotteinen mallinnus

**H244412** 20 t/30 €

22.10.–19.11. ti 17.00–20.15

**VERKKO-OPETUS**/Päivi Airas

## Leiki vektoreilla

**H243569** 12 t/22 €

21.11.–5.12. to 9.00–12.15

Opistotalo/Hanna Siikamäki

## Sosiaalinen media

### Bloginpitäjän perusteet

**H244690** 3 t/14 €

6.11. ke 18.00–20.30

**VERKKO-OPETUS**/Erno Hernberg

### Lisää sosiaalisen median kursseja

Ks. Kurssveja senioreille s. 202

## Perhekurssit

### Muovailuvaha-animaatiopaja lapsen kanssa 1

**H244060** 4 t/12 € + materiaalit 2 €

14.9. la 12.00–15.15

Opistotalo/Kristina Laine

### Herätä lastesi piirroukset eloon

**H244053** 9 t/22 €

21.9.–5.10. la 12.30–15.00

Opistotalo/Kristina Laine

### Esineanimaatiopaja lapsen kanssa 1

**H244061** 4 t/12 €

26.10. la 12.00–15.15

Opistotalo/Kristina Laine

### Hullua kuvanmuokkausta lapsen kanssa

**H244291** 5 t/18 €

9.11. la 10.00–14.00

Opistotalo/Tero Levo

### Esineanimaatiopaja lapsen kanssa 2

**H244375** 4 t/12 €

23.11. la 12.00–15.15

Opistotalo/Kristina Laine

### Muovailuvaha-animaatiopaja lapsen kanssa 2

**H244373** 4 t/12 € + materiaalit 2 €

30.11. la 12.00–15.15

Opistotalo/Kristina Laine

## Kursseja eri kielillä – Courses in different languages

### Valokuvaus – Photography

### Photography for Beginners

**H242867** 20 t/15 €

3.10.–7.11. to 17.15–20.30

Itämerentalo/Filippo Zambon

### Open Workshops for Photographic portfolio

**H242868** 20 t/maksuton

1.10.–5.11. ti 17.30–20.45

Itämerentalo/Filippo Zambon

## Graafinen suunnittelu – Graphic Design

### Introduction to 3D graphics

**H243987** 30 t/28 €

12.9.–24.10. to 17.00–21.00

Opistotalo/Gabriel de la Cruz

### 3D animation and motion graphics

**H244098** 25 t/28 €

1.11.–29.11. pe 17.00–21.00

Itämerentalo/Gabriel de la Cruz

## Video ja elokuva – Video and film

### Basics of Filmmaking

**H243300** 47 t/42 €

17.9.–30.9. ti 17.00–20.15

to 17.00–20.15

la-su 10.00–16.45

ma 17.00–19.30

Itämerentalo/

Ewa Gorzna, Katarzyna Miron

### Filmmaking Workshop

**H243302** 40 t/36 €

7.11.–18.11. to 17.00–20.15

la-su 10.00–16.45

ma 17.00–19.30

Itämerentalo/

Rose-Marie Kivijärvi, Ewa Gorzna

## Video clinic

Guidance and advice related  
to filming and editing

**H243553** 2 t/maksuton

24.10. to 17.00–18.30

**H243554** 2 t/maksuton

24.10. to 18.45–20.15

**H243555** 2 t/maksuton

11.11. ma 17.00–18.30

**H243557** 2 t/maksuton

11.11. ma 18.45–20.15

**H243562** 2 t/maksuton

25.11. ma 17.00–18.30

**H243563** 2 t/maksuton

25.11. ma 18.45–20.15

**H243564** 2 t/maksuton

2.12. ma 17.00–18.30

**H243565** 2 t/maksuton

2.12. ma 18.45–20.15

Itämerentalo/Ewa Gorzna

**Ilmoittaudu  
kursseille  
► ilmonet.fi**



# Musiikki

Teoria ja säveltapailu,  
Musiikkitieto,  
Musiikkiteknologia,  
Laulunopetus,  
Musiikkiteatteri ja  
ooppera, Kuorot ja  
lauluyhtyeet, Yhteislaulu,  
Soitinopetus,  
Orkesterit, Soitinyhtyeet  
ja bändit, Muskarit

## Vinkki

### Elektroninen musiikkituotanto

Kurssilla tehdään musiikkia Ableton Live -ohjelmalla ja tutustutaan elektronisen musiikkituotannon keskeisiin työkaluihin. Tutuksi tulevat sample-kirjastot, syntetisaattorit, sekvensserit ja efektit. Jokaisella kurssikerralla otetaan uusia työkaluja haltuun ja käytetään niitä biisinteen apuna. Opit kurssilla myös subtraktiivisen synteessin perusteet.

**H244081** 21 t/40 €

21.10.–2.12. ma 16.30–18.45

Opistotalo/Teemu Vänskä

Lue lisää > [Ilmonet.fi](https://ilmonet.fi)



**T**yöväenopistossa voit harrastaa musiikkia keskittyen laulun tai soiton opiskeluun tai musisoiden yhtyeessä, orkesterissa tai kuorossa. Voit tutustua eri musiikkityyliin laajaan kirjoon ja syventyä esimerkiksi jazzin, kansanmusiikin, klassisen, popin ja rokin maailmisiin.

Musiikin hahmotusaineet eli teorian ja säveltapailun opinnot tukevat laulun ja soiton opiskelua. Omaa musiikkisuhtetasi voit syventää musiikin luennoilla, jotka käsittelevät niin historiallisia kuin ajankohtaisiakin aiheita.

Muskarien perheryhmissä lapsi ja aikuinen retkeilevät musiikin maailmassa laulaen, soittaen, liikkuen ja kuunnellen. Elämyksellisyys ja leikki tukevat lapsen kehitystä. Myös senioreille on oma muskari, joka tukee muistin, lihaskoordinaation ja hienomotoriikan ylläpitämistä.

Musiikkiteknologian kursseilla pääset tutustumaan elektronisen musiikkituotannon ja äänittämisen keskeisiin työkaluihin, musiikin tekemisessä käytettäviin ohjelmiin sekä mahdollisuuksiin hyödyntää tietotekniikkaa musiikin tekemisessä. Digitaalisia välineitä käytetään muunkin opetuksen tukena.

Tule mukaan laulamaan, soittamaan tai kuuntelemaan!

### **Opintoneuvonta Lukukausien aikana:**

*Satu Luomajoki*, tiimivastaava  
puh. 09 310 88656 pop- & jazzlaulu, kuorot  
ja laulu yhtyeet, yhteislaulu, seniorikurssit

*Elisa Tan*  
puh. 09 310 88594 soitinopetus,  
musiikkiteknologia

*Veli-Antti Koivuranta*  
puh. 09 310 88606 orkesterit, soitinyhtyeet ja bändit, luennot, musiikin hahmotusaineet

*Eeva Lauttamus-Lindberg*  
puh. 09 310 88615 yksinlaulu, pianonsoiton ja pianon vapaan säestyksen opetus, muskarit

## **Teoria, säveltapailu ja musiikkitieto**

### **Musiikin hahmotusaineet 1**

**H244607** 22 t/40 €  
4.9.–20.11. ke 16.30–18.00  
Opistotalo/Juho Kangas

### **Musiikin hahmotusaineet 2–3**

**H244608** 22 t/40 €  
4.9.–20.11. ke 18.00–21.15  
Opistotalo/Juho Kangas

## **Musiikkitieto**

### **Menemme konserttiin!**

**H245416** 10 t/14 € + Konserttiliput noin 120 €  
5.9.–26.12. to 16.15–17.45  
Opistotalo/Veli-Antti Koivuranta

Kts. musiikin luennot s. 36 ja s. 187

## **Musiikkiteknologia ja itseopiskelu**

### **Äänityksen ja miksausksen perusteet**

**H244082** 29 t/56 €  
2.9.–7.10. ma 17.00–20.30  
7.9. la 12.00–16.15  
Opistotalo/Teemu Vänskä

## Biisintekoon tietokoneella

**H244249** 22 t/40 €

5.9.–21.11. to 19.45–21.15

**VERKKO-OPETUS**/Jori Levantovskij

## Elektroninen musiikkituotanto

**H244081** 21 t/40 €

21.10.–2.12. ma 16.30–18.45

Opistotalo/Teemu Vänskä

## Musiikin miksaaminen

**H244080** 21 t/40 €

21.10.–2.12. ma 19.00–21.15

Opistotalo/Teemu Vänskä

## Laulunopetus

### Yksinlaulu, alkeistaso

#### Kohti vapaata ääntä – yksinlaulun alkeet

**H243373** 14 t/26 €

13.9.–29.11. pe 17.30–19.00

Silkkikutomo/Tarja Karkulehto

#### Lauletaan!

**H244005 A** 12 t/22 €

5.9.–10.10. to 16.30–18.00

Malmitalo/Rytis Ambraziejus

**H244006 B** 12 t/22 €

24.10.–28.11. to 16.30–18.00

Malmitalo/Rytis Ambraziejus

#### Yksinlaulu 1

**H243524 A** 22 t/40 €

11.9.–27.11. ke 16.30–18.00

Silkkikutomo/Jutta Holmberg

**H244018 B** 22 t/40 €

4.9.–20.11. ke 19.00–20.30

Pohjois-Haagan toimipiste/Rytis Ambraziejus

**H244023 C** 22 t/40 €

12.9.–28.11. to 11.15–12.45

Opistotalo/Tiina Sinnemäki-Ambraziejus

### Yksinlaulu, jatkotaso

#### Yksinlaulu 2

**H244025 A** 22 t/40 €

12.9.–28.11. to 13.00–14.30

Opistotalo/Tiina Sinnemäki-Ambraziejus

**H245347 B** 22 t/40 €

12.9.–28.11. to 16.30–18.00

Malmitalo/Michaela Heimsch

#### Yksinlaulu 3

**H243969 A** 22 t/40 €

9.9.–25.11. ma 16.30–18.00

Malmitalo/Michaela Heimsch

**H242983 B** 22 t/40 €

10.9.–26.11. ti 16.30–18.00

Oulunkylätalo/Jutta Holmberg

### Yksinlaulu, syventävät kurssit

#### Yksinlaulajien korrepetitiokurssi

**H245361** 33 t/56 €

3.9.–19.11. ti 18.30–20.45

Opistotalo/Juhapekka Honka

#### Yksinlaulun syventävä ohjelmistokurssi

**H242965** 44 t/72 €

11.9.–27.11. ke 18.15–21.15

Silkkikutomo/Jutta Holmberg

### Pop- & jazzlaulu, alkeistaso

#### Pop- & jazzlaulu 1

**H243338 A** 22 t/40 €

4.9.–20.11. ke 16.30–18.00

Itämerentalo/Meerika Ahlqvist

**H243341 B** 22 t/40 €

4.9.–20.11. ke 16.30–18.00

Kanneltalo/Salli Helminen

**H243344 C** 22 t/40 €

5.9.–21.11. to 16.30–18.00

Opistotalo/Salli Helminen

## Pop- & jazzlaulu, jatkotaso

### Pop- & jazzlaulu 2

**H243339 A** 22 t/40 €

4.9.–20.11. ke 18.10–19.40

Itämerentalo/Meerika Ahlqvist

**H243342 B** 22 t/40 €

4.9.–20.11. ke 18.10–19.40

Kanneltalo/Salli Helminen

**H243345 C** 22 t/40 €

5.9.–21.11. to 18.15–19.45

Opistotalo/Salli Helminen

### Pop- & jazzlaulu 3

**H243340 A** 22 t/40 €

4.9.–20.11. ke 19.50–21.20

Itämerentalo/Meerika Ahlqvist

**H243343 B** 22 t/40 €

4.9.–20.11. ke 19.50–21.20

Kanneltalo/Salli Helminen

**H243346 C** 22 t/40 €

5.9.–21.11. to 20.00–21.30

Opistotalo/Salli Helminen

## Laulun erikoiskurssit

### Unilinnun kehtolaulut

**H243237** 4 t/14 €

29.8.–5.9. to 13.00–14.30

Kanneltalo/Satu Luomajoki

### Latinolaulut

**H243359** 22 t/40 €

2.9.–18.11. ma 17.15–18.45

Opistotalo/Sanna Mansikkaniemi

### Yksinlaulun ohjelmistokurssit

**H244397 A** 33 t/56 €

3.9.–26.11. i 17.00–19.15

Stoa/Katja Vepsäläinen

**H244011 B** 33 t/56 €

4.9.–20.11. ke 16.30–18.45

Pohjois-Haagan toimipiste/Rytis Ambraziejus

### Yksinlaulun ohjelmistokurssi: Oskar Merikanto

**H244031** 22 t/40 €

9.9.–25.11. ma 18.15–19.45

Malmitalo/Michaela Heimsch

### Säveliä ja sanoja -kurssi laulajille

**H245213** 22 t/40 €

10.9.–26.11. ti 14.45–16.15

Opistotalo/Mervi Sipola-Maliniemi

## Vinkki

### Laulamme suomeksi

Tykkätkö laulaa yhdessä muiden kanssa? Haluatko opetella laulamaan suomeksi? Tervetuloa mukaan uuteen, kansainväliseen lauluryhmään. Ryhmässä voit laulaa ja oppia suomen kieltä, ääntämistä, uusia sanoja ja puhekieltä. Samalla voit nauttia musiikista ja tutustua muihin kuorolaisiin. Opit myös suomalaisista perinteistä ja juhlapäivistä sekä niihin liittyvistä lauluista. Kurssin opetuskieli on suomi. Opettaja puhuu tarvittaessa myös englantia.

**H242909** 16 t/14 €

12.9.–7.11. to 14.00–15.30

Kanneltalo/Satu Luomajoki

## Laulajien ja pianistien liedkurssi

**H245214** 22 t/60 €

10.9.–26.11. ti 16.30–20.00

Opistotalo/Eeva Lauttamus-Lindberg, Mervi  
Sipola-Maliniemi

## Laulun ja esiintymistaidon kurssi

**H245362** 44 t/72 €

13.9.–29.11. pe 18.15–21.30

Opistotalo/Mervi Sipola-Maliniemi

## Improlaulu 2: Biisit haltuun

**H244320** 12 t/33 €

21.9.–22.9. la-su 10.00–15.15

Vuotalo/Hanna Lekander, Elisa Tan

## Laulun ohjelmistokurssi: Joulun lauluaarteet

**H243036** 12 t/22 €

7.11.–28.11. to 16.30–18.45

Kanneltalo/Satu Luomajoki

## Mielilauluja laulajille ja kitaristeille (laulajat)

**H244078** 16 t/39 €

9.11., 16.11., 23.11. la 12.00–15.30

24.11. su 12.00–15.30

Opistotalo, Itämerentalo/  
Marja Kari, Jonna Joutsensiipi

## Räppiä ja riimejä

**H245271** 16 t/26 €

16.11., 30.11. la 12.00–15.15

17.11., 1.12. su 12.00–15.15

Silkkikutomo/Niko Konttinen

## Musiikkiteatteri ja ooppera

### Musiikkiteatterin perusteet

**H245247** 33 t/56 €

13.9.–29.11. pe 16.30–18.45

Opistotalo/Tiina Sinnemäki-Ambraziejus

### Vinkki

#### Räppiä ja riimejä

Biitit, riimit, hiphop! Viikonloppuintensiivikurssi antaa sinulle kattavasti työkaluja omatoimiseen räpin työstöön. Räpin intensiivikurssilla käydään läpi hiphop -kulttuurin ja räpin historiaa, tekstin tuottamista, äänitysohjelmien perusteita ja biitin tekemisen ja miksaamisen perusajatuksia. Teemme omia biittejä ja kirjoitamme riimejä.

**H245271** 16 t/26 €

16.11., 30.11. la 12.00–15.15

17.11., 1.12. su 12.00–15.15

Silkkikutomo/Niko Konttinen

## Näyttämömusiikin kurssi

**H242964** 44 t/72 €  
10.9.–26.11. ti 18.15–21.15  
Oulunkylätalo/Jutta Holmberg

## Ooppera-ensemble

**H242984** 44 t/72 €  
9.9.–25.11. ma 16.30–19.30  
Opistotalo/Jutta Holmberg

## Kuorot, lauluyhtyeet ja yhteislaulu

### Kuorot, alkeistaso

### Alkustartti kuorolauluun

**H243332** 11 t/22 €  
5.9.–28.11. to 20.15–21.00  
Vuotalo/Katja Vepsäläinen

### Kaikille avoin kuoro

**H243334 A** 22 t/20 €  
5.9.–28.11. to 17.00–18.30  
Vuotalo/Katja Vepsäläinen  
**H243335 B** 22 t/20 €  
5.9.–28.11. to 18.30–20.00  
Vuotalo/Katja Vepsäläinen  
**H243336 C** 22 t/20 €  
13.9.–29.11. pe 12.15–13.45  
Silkkikutomo/Katja Vepsäläinen

### Sekakuorot

### Viihdekuoro Sonante

**H243354** 22 t/20 €  
2.9.–18.11. ma 17.30–19.00  
Vuotalo/Vesa Lintula

### ProMus-kuoro

**H243331** 33 t/28 €  
2.9.–18.11. ma 19.00–21.15  
Opistotalo/Katja Vepsäläinen

## Päiväkuoro Laulun Lahja

**H243711** 22 t/20 €  
3.9.–26.11. ti 14.15–15.45  
Opistotalo/Satu Luomajoki

## Lauttasaaren Laulajat

**H244812** 33 t/28 €  
3.9.–19.11. ti 18.00–20.30  
Vattuniemen ala-aste/Victoria Meerson

## Maailmanmusiikkikuoro Sawa Sawa

**H243337** 29 t/28 €  
3.9.–26.11. ti 18.00–20.00  
Opistotalo/Lotta Hagfors

## Barbershop-kuoro Part A Chorus

**H243351** 33 t/28 €  
4.9.–20.11. ke 18.45–21.00  
Maunula-talo/Vesa Lintula

## Helsinkikuoro

**H243330** 33 t/28 €  
4.9.–27.11. ke 18.45–21.00  
Opistotalo/Katja Vepsäläinen

## Koilliskuoro

**H243349** 33 t/28 €  
5.9.–28.11. to 18.15–20.45  
Malmitalo/Emma Kunts

## Uuden musiikin kuoro

**H243361** 30 t/28 €  
8.9.–1.12. su 11.00–16.00  
Maunula-talo/Essi-Reetta Särkämö

### Lauluyhtyeet

## Swengijengi

**H243353** 33 t/28 €  
30.8.–22.11. pe 16.45–19.00  
Itämerentalo/Vesa Lintula

## Lauluyhtye Luna

**H243358** 33 t/28 €

2.9.–18.11. ma 19.00–21.15

Opistotalo/Sanna Mansikkaniemi

## Lauluyhtye BellaCanta

**H243367** 33 t/28 €

4.9.–20.11. ke 18.00–20.30

Opistotalo/Saija Kempainen

## Soiva Sävel

**H243360** 30 t/28 €

11.9.–20.11. ke 17.30–20.00

Maunula-talo/Essi-Reetta Särkämö

Kts. Yhteislaulut seniorikursseista s. 199

## Piano ja vapaa säestys

### Piano, alkeistaso

#### Piano 1

**H243091** 22 t/40 €

2.9.–25.11. ma 20.00–21.30

Oulunkylätalo/Jussi Pernu

### Piano, jatkotaso

#### Piano 2

**H243271 A** 22 t/40 €

2.9.–25.11. ma 16.30–18.00

Oulunkylätalo/Jussi Pernu

**H244400 B** 22 t/40 €

4.9.–20.11. ke 16.15–17.45

Kanneltalo/Eeva Lampela

**H245363 C** 22 t/40 €

5.9.–28.11. to 20.00–21.30

Opistotalo/Jussi Pernu

#### Piano 3

**H243270 A** 22 t/40 €

2.9.–25.11. ma 18.15–19.45

Oulunkylätalo/Jussi Pernu

**H243277 B** 22 t/40 €

5.9.–28.11. to 16.30–18.00

Opistotalo/Jussi Pernu

## Pianonsoiton tekniikkaa ja harjoittelumetodeja

**H243264** 22 t/40 €

5.9.–28.11. to 18.15–19.45

Opistotalo/Jussi Pernu

## Päiväpiano

**H245360** 24 t/40 €

4.9.–27.11. ke 12.15–15.45

Opistotalo/Eeva Lauttamus-Lindberg

## Pianoverstas – Workshop for piano players

**H244234 A** 12 t/20 €

4.9.–20.11. ke 10.00–13.05

**H244236 B** 12 t/20 €

11.9.–27.11. ke 10.00–13.05

Silkkikutomo/Elisa Tan

### Piano, syventävät kurssit

## Klassista ja viihteellistä musiikkia pianolla Suomen saloilta

**H243754** 34 t/56 €

2.9.–25.11. ma 16.00–18.15

16.11. la 12.15–16.45

2.12. ma 16.45–19.15

Silkkikutomo, Opistotalo/Elisa Tan

## Tunnettuja klassikoita pianolla

**H244402** 22 t/40 €

4.9.–20.11. ke 18.00–19.30

Kanneltalo/Eeva Lampela

## Soitamme yhdessä

**H245359** 36 t/56 €

5.9.–28.11. to 14.00–16.15

Itämerentalo/Eeva Lauttamus-Lindberg

## Pianon mestarikurssi

**H245358** 24 t/60 €

5.9.–28.11. to 16.30–21.00

Itämerentalo/Eeva Lauttamus-Lindberg



## Pianon vapaa säestys, alkeistaso

### Pianon vapaa säestys 1

**H243286** 22 t/40 €  
4.9.–27.11. ke 20.00–21.30  
Opistotalo/Jussi Pernu

### Vapaan säestyksen alkeiden intensiivikurssi

**H244980** 7 t/26 €  
8.10., 22.10. ti 10.00–16.00  
Silkkikutomo/Elisa Tan

## Pianon vapaa säestys, jatkotaso

### Pianon vapaa säestys 2

**H243285** 22 t/40 €  
4.9.–27.11. ke 16.30–18.00  
Opistotalo/Jussi Pernu

## Pianon vapaa säestys 3

**H244019 A** 22 t/40 €  
3.9.–19.11. ti 19.00–20.30  
Malmitalo/Aapeli Hakala  
**H243280 B** 22 t/40 €  
4.9.–27.11. ke 18.15–19.45  
Opistotalo/Jussi Pernu

## Pianon vapaa säestys 3C

**H244225** 36 t/56 €  
4.9.–27.11. ke 14.00–16.15  
Silkkikutomo/Elisa Tan



## Pianon vapaa säestys, syventävät kurssit

### Vapaan säestyksen klinikka

**H244224** 24 t/57 €  
29.8., 5.12. to 16.00–18.15  
5.9.–28.11. to 12.15–16.15  
Silkkikutomo/Elisa Tan

## Vinkki

### Päiväkuoro Laulun Lahja

Uusi esiintyvä lauluryhmä aloittaa toimintansa Opistotalolla. Kuorossa valmistetaan ohjelmaa ja laulutervehdyksiä erilaisiin tilaisuuksiin. Jos siis pidät laulamisesta yhdessä muiden kanssa, nautit tavoitteellisesta ohjelmiston valmistamisesta ja haluat päästä esiintymään, olet löytänyt oikean ryhmän. Ohjelmistossa on muun muassa tuttuja kansanlauluja, iskelmiä ja vuodenaikoihin sekä juhlapäiviin sopivia lauluja.

**H243711** 22 t/20 €  
3.9.–26.11. ti 14.15–15.45  
Opistotalo/Satu Luomajoki

## Blues- ja jazz-piano

**H244012** 33 t/56 €

2.9.–18.11. ma 18.30–20.45

Silkkikutomo/Aapeli Hakala

## Pianon vapaan säestyksen syventävät opinnot

**H244017** 33 t/56 €

5.9.–21.11. to 18.00–20.45

Silkkikutomo/Aapeli Hakala

Kitara

## Kitara, alkeistaso

### Kitara 1

**H243927** A 22 t/40 €

10.9.–26.11. ti 16.15–17.45

Opistotalo/Jonna Joutsensiipi

**H243929** B 22 t/40 €

11.9.–27.11. ke 19.45–21.15

Malmitalo/Jonna Joutsensiipi

## Kitara, jatkotaso

### Kitara 2

**H243930** 22 t/40 €

11.9.–27.11. ke 16.15–17.45

Malmitalo/Jonna Joutsensiipi

### Kitara 3

**H243931** 22 t/40 €

11.9.–27.11. ke 18.00–19.30

Malmitalo/Jonna Joutsensiipi

## Mielilauluja laulajille ja kitaristeille (kitaristit)

**H244924** 16 t/39 €

9.11., 16.11., 23.11. la 12.00–15.30

24.11. su 12.00–15.30

Opistotalo, Itämerentalo/Marja Kari, Jonna Joutsensiipi

## Kitara, syventävät kurssit

### Klassisen kitaransoiton lumoa!

**H243934** 22 t/40 €

10.9.–26.11. ti 18.00–19.30

Opistotalo/Jonna Joutsensiipi

### Riffi- ja sointusäestyksiä akustisella kitaralla

**H243928** 22 t/40 €

10.9.–26.11. ti 19.45–21.15

Opistotalo/Jonna Joutsensiipi

## Pop- & jazzkitara, alkeistaso

### Pop- & jazzkitaran alkeet

**H242954** 22 t/40 €

4.9.–20.11. ke 16.30–18.00

Stoa/Ville Pohjankoski

### Pop- & jazzkitara 1

**H244964** 22 t/40 €

4.9.–20.11. ke 18.10–19.40

Stoa/Ville Pohjankoski

## Pop- & jazzkitara, jatkotaso

### Pop- & jazzkitara 2

**H244965** 22 t/40 €

2.9.–18.11. ma 18.10–19.40

Itämerentalo/Ville Pohjankoski

### Pop- & jazzkitara 3

**H244966** 22 t/40 €

4.9.–20.11. ke 19.50–21.20

Stoa/Ville Pohjankoski

### Pop- & jazzkitara: Lisää soitettavaa!

**H244968** 22 t/40 €

2.9.–18.11. ma 16.30–18.00

Itämerentalo/Ville Pohjankoski

## Pop- & jazzkitara, syventävät kurssit

### Pop- & jazzkitaran syventävät opinnot

**H242953** 22 t/40 €  
2.9.–18.11. ma 19.50–21.20  
Itämerentalo/Ville Pohjankoski

### Varhaiset bluesin mestarit

**H243022** 16 t/26 €  
3.10.–28.11. to 17.15–18.45  
Maunula-talo/Kalle Jämsén

## Viulu

### Viulunsoitto 1

**H244105** 15 t/26 €  
5.9.–21.11. to 16.00–17.00  
Opistotalo/Hanni Autere

### Viulunsoitto 2

**H244106** 15 t/26 €  
5.9.–21.11. to 17.10–18.10  
Opistotalo/Hanni Autere

### Viulunsoitto 3

**H244107** 22 t/40 €  
5.9.–21.11. to 18.20–19.50  
Opistotalo/Hanni Autere

### Yhteismusisointia viuluilla

**H244108** 22 t/40 €  
5.9.–21.11. to 19.55–21.25  
Opistotalo/Hanni Autere

### Viulunsoiton tekniikkaa orkesterisoittajille

**H245594** 22 t/40 €  
4.9.–20.11. ke 16.15–17.45  
Opistotalo/Laura Lintula

## Vinkki

### Vapaan säästyksen alkeiden intensiivikurssi

Haluatko oppia sointumerkeistä soittoa ja komppaamista? Kurssin käytyäsi osaat muodostaa tutuimmat duuri- ja mollikolmisoinnut, ja sinulla on kokemusta myös septimisoinnun muodostamisesta sekä pentatonisella asteikolla improvisoinnista. Opetus on pienryhmäopetusta sisältäen henkilökohtaista ohjausta.

**H244980** 7 t/26 €  
8.10., 22.10. ti 10.00–16.00  
Silkkikutomo/Elisa Tan

## Vinkki

### Mielilauluja laulajille ja kitaristeille (kitaristit)

Tiedätkö sen kappaleen, joka jää mieleen soimaan? Niistä voi saada iloa, lohtua, voimaa. Tule musisoimaan näitä lauluja ja jakamaan ne muiden kanssa! Lauluohjelmistoa harjoitellaan musiikillisesti ja äänenkäytöllisesti yhdessä, ja työstetään soolopätkiä myös yksilöllisesti ohjaten sekä taustastemmoja mukaan ottaen. Kurssin lopuksi ryhmä esittää kurssilla harjoitettua ohjelmistoa.

**H244924** 16 t/39 €

9.11., 16.11., 23.11. la 12.00–15.30

24.11. su 12.00–15.30

Opistotalo, Itämerentalo/

Marja Kari, Jonna Joutsensiipi



## Puhallinsoittimet

### Huilu

#### Poikkihuilu 1–2

**H244033** 22 t/40 €

30.8.–22.11. pe 17.10–18.40

Opistotalo/Julia Ilomäki

#### Poikkihuilu 3

**H244029** 22 t/40 €

30.8.–22.11. pe 15.30–17.00

Opistotalo/Julia Ilomäki

#### Poikkihuilun syventävät opinnot

**H244030** 22 t/40 €

30.8.–22.11. pe 18.45–20.15

Opistotalo/Julia Ilomäki

### Saksofoni

#### Saksofoni 1

**H243649** 22 t/40 €

3.9.–3.12. ti 17.55–19.25

Itämerentalo/Heli Hartikainen

#### Saksofoni 3

**H243648** 22 t/40 €

3.9.–3.12. ti 19.35–21.05

Itämerentalo/Heli Hartikainen

#### Saksofonin soundit

**H243647** 22 t/40 €

3.9.–3.12. ti 16.15–17.45

Itämerentalo/Heli Hartikainen

## Harmonikka

#### Harmonikan perusopinnot

**H243272** 17 t/28 €

5.9.–21.11. to 19.15–21.30

Pohjois-Haagan toimipiste/

Juha Virtanen

## Harmonikansoiton syventävät opinnot

**H243044 A** 22 t/40 €  
2.9.–18.11. ma 19.15–20.45  
Maunula-talo/Juha Virtanen  
**H243046 B** 22 t/40 €  
5.9.–21.11. to 16.00–17.30  
Pohjois-Haagan toimipiste/  
Juha Virtanen

## Ikivihreä Harmonikka

**H243045** 22 t/40 €  
3.9.–19.11. ti 18.00–19.30  
Silkkikutomo/Juha Virtanen

## Kaksirivinen harmonikka

**H243284** 18 t/28 €  
2.9.–18.11. ma 16.30–19.00  
Maunula-talo/Juha Virtanen

## Kantele

### 5-kielinen kantele 1–2

**H243480** 11 t/20 €  
4.9.–20.11. ke 16.15–17.45  
Oulunkylätalo/Anna Kattainen

### 11-kielinen kantele 1–2

**H243481** 11 t/20 €  
4.9.–20.11. ke 17.55–19.25  
Oulunkylätalo/Anna Kattainen

## Orkesterit, soitinyhtyeet ja bändit

### Orkesterit

### Helsinginkadun Filharmonikot, kesäperiodi

**H243029** 42 t/28 €  
13.8.–19.9. ti 18.00–21.30  
24.8., 14.9. la 10.00–16.30  
Opistotalo/Veli-Antti Koivuranta

### Helsinginkadun Filharmonikot, syysperiodi

**H243056** 58 t/46 €  
24.9.–28.11. ti 18.00–21.30  
5.10., 9.11. la 10.00–16.30  
24.11., 28.11. su, to 18.00–21.30  
Opistotalo/Veli-Antti Koivuranta

### Helsingin Balalaikkaorkesteri

**H243028** 33 t/28 €  
4.9.–20.11. ke 18.15–20.45  
Vuotalo/Pentti Yrjänäinen

### Kanneltalon Kamariorkesteri

**H245469** 33 t/28 €  
5.9.–21.11. to 18.45–21.00  
Kanneltalo/Albert Lenkiewicz

### Viihdeorkesteri Haavekuva

**H245468** 33 t/28 €  
5.9.–21.11. to 19.00–21.30  
Maunula-talo/Esko Heikkinen

### Maunula-talon Big Band

**H245467** 33 t/28 €  
8.9.–24.11. su 17.00–19.30  
Maunula-talo/Esko Heikkinen

### Töölö Brass

**H243049** 33 t/28 €  
1.9.–17.11. su 18.00–21.00  
Opistotalo/Elias Seppälä

### Soitinyhtyeet

### Kitarayhtye Growing Carrots

**H243921** 33 t/28 €  
2.9.–18.11. ma 16.30–18.45  
Pohjois-Haagan toimipiste/Jonna Joutsensiipi

### Kitarayhtye GuitArte

**H243923** 33 t/28 €  
2.9.–18.11. ma 19.00–21.15  
Pohjois-Haagan toimipiste/Jonna Joutsensiipi

## Silkin harmonikat

**H243234** 22 t/20 €  
3.9.–19.11. ti 16.15–17.45  
Silkkikutomo/Juha Virtanen

## Haagan harmonikat

**H243031** 22 t/20 €  
5.9.–21.11. to 17.35–19.05  
Pohjois-Haagan toimipiste/Juha Virtanen

## Saksofoniyhtye

**H245335** 33 t/28 €  
3.9.–19.11. ti 18.30–20.45  
Maunula-talo/Tony Wallius

## Pop & Jazz Ensemble

**H245592** 22 t/20 €  
4.9.–20.11. ke 16.45–18.15  
Maunula-talo/Jani Jokinen

## Kurjenpölvet

**H245342** 22 t/20 €  
4.9.–20.11. ke 19.35–21.05  
Oulunkylätalo/Anna Kattainen

## Bändit

### Bändi Perjantai

**H244052** 22 t/20 €  
30.8.–22.11. pe 16.30–18.00  
Maunula-talo/Harri Laine

### Bändi Boogiehone

**H244048** 22 t/20 €  
3.9.–19.11. ti 17.00–18.30  
Maunula-talo/Harri Laine

### Bändi Rockin' Planet

**H244050** 22 t/20 €  
3.9.–19.11. ti 18.40–20.10  
Maunula-talo/Harri Laine

### Bändi Band Corner

**H245427** 22 t/20 €  
4.9.–27.11. ke 17.00–18.30  
Maunula-talo/Vesa Lintula

## Cable Factory Hit Machine

**H245428** 22 t/20 €  
5.9.–21.11. to 17.30–19.00  
Maunula-talo/Vesa Lintula

## Bändi Maunulan Poppoo

**H245430** 22 t/20 €  
5.9.–21.11. to 19.15–20.45  
Maunula-talo/Vesa Lintula

## Perhekurssit

### Muskarit, alle 1-vuotiaat

### Vauvamuskari 3–10 kk

**H243278 A** 11 t/22 €  
2.9.–18.11. ma 12.30–13.15  
Malmitalo/Tiina Palmén  
**H244036 B** 11 t/22 €  
10.9.–26.11. ti 12.30–13.15  
Vuotalo/Tiina Sinnemäki-Ambraziejus  
**H243279 C** 11 t/22 €  
5.9.–21.11. to 11.30–12.15  
Opistotalo/Tiina Palmén

### Muskarit, 1–2-vuotiaat

### Taaperomuskari 10 kk–1,5-vuotiaat

**H243269 A** 11 t/22 €  
2.9.–18.11. ma 9.30–10.15  
Malmitalo/Tiina Palmén  
**H244034 B** 11 t/22 €  
10.9.–26.11. ti 9.40–10.25  
Vuotalo/Tiina Sinnemäki-Ambraziejus  
**H243275 C** 11 t/22 €  
5.9.–21.11. to 9.00–9.45  
Opistotalo/Tiina Palmén



## Muskarit, muut ikäryhmät

### Muksumuskari 1,5–3-vuotiaat

**H243276 A** 11 t/22 €

2.9.–18.11. ma 10.30–11.15

Malmitalo/Tiina Palmén

**H243282 B** 11 t/22 €

5.9.–21.11. to 9.50–10.35

Opistotalo/Tiina Palmén

**H243777 C** 11 t/22 €

5.9.–21.11. to 16.15–17.00

Asukastalo Ankkuri/Tiina Palmén

### Taapero- ja muksumuskari 1–3-vuotiaat

**H244032** 11 t/22 €

10.9.–26.11. ti 10.35–11.20

Vuotalo/Tiina Sinnemäki-Ambraziejus

### Leikki-ikäisten muskari 3–4-vuotiaat

**H243776** 11 t/22 €

5.9.–21.11. to 17.55–18.40

Asukastalo Ankkuri/Tiina Palmén

## Perhemuskari

**H243273 A** 11 t/22 €

2.9.–18.11. ma 11.30–12.15

Malmitalo/Tiina Palmén

**H244035 B** 11 t/22 €

10.9.–26.11. ti 11.35–12.20

Vuotalo/Tiina Sinnemäki-Ambraziejus

**H243274 C** 11 t/22 €

5.9.–21.11. to 10.40–11.25

Opistotalo/Tiina Palmén

**H243778 D** 11 t/22 €

5.9.–21.11. to 17.05–17.50

Asukastalo Ankkuri/Tiina Palmén

Kts. Musiikin seniorikurssit s. 199–200

Kts. Konsertit ja yleisötapahtumat

opiston tapahtumista s. 12–15

# Tietotekniikka

Käyttöjärjestelmät, Laitteiden hallinta ja huolto,  
Tietoturva, Mobiililaitteet, Ohjelmointi, Pilvipalvelut,  
Tietokannat ja nettisivut, Tekoäly, Toimisto-ohjelmat ja  
työelämätaidot, Digitaaliset kartat, Digituki



## Vinkki

### Building Your First Website from Scratch

Unlock the power of web development by creating your first website from scratch using HTML and CSS. Each session will guide you step-by-step.

**H245625** 15 t/26 €

13.9.–11.10. pe 17.00–19.30

**VERKKO-OPETUS**/Asabeneh Yetayeh

**T**ietotekniikkaopetuksen tavoitteena on tukea kansalaisen digitaalista arkea. Tarjonnassa on laitteiden, käyttöliittymien, ohjelmistojen ja palveluiden opetusta ja digiopastusta sekä luentoteemoja laidasta laitaan. Opetusta järjestetään kursseilla, luennoilla ja tietoisuuksia yleensä pienryhmissä tietotekniikkaluokissa ja verkko-opetuksena. Digituki on pääasiassa henkilökohtaista opastusta digipisteissä tai etänä. Avoin ja joustava opiskelu ks. s. 9 ja [ilmonet.fi](http://ilmonet.fi) -palvelusta hakusanalla **digiopastus**.

Aloita opiskelu tietokoneen tai mobiililaitteen käytön perus-, jatko tai kertauskurssilla. Näitä kursseja löydät erityisesti **senioreille** suunnatusta tarjonnasta ks. s. 186. Älypuhelimien ja tablettien käyttöön liittyvät kurssit löydät [ilmonet.fi](http://ilmonet.fi) -palvelusta hakusanalla **mobiili**.

Eri laitteiden käyttäjien on hyvä osata tallentaa, järjestää tiedostoja ja kuvia sekä varmuuskopioida ne ulkoiselle muistivälineelle. Google Drive, iCloud ja OneDrive ovat pilvipalveluita, joiden avulla tiedot synkronoituvat pilveen, jolloin voit käyttää ja jakaa niitä eri laitteilla tai nettiselaimella.

Seniorikursseilla edetään rauhallisesti, kursseja **senioreille** ks. s. 186. Sukututkijan digikurssit ks. s. 202.

Kursseja ja digiopastusta eri kielillä ks. s. 180. **Courses and digital guidance in different languages**, see p. 180.

Lisää digikursseja ks. Media s. 155.

## Opintoneuvonta lukukausien aikana:

*Juhana Mykrä*, tiimivastaava,  
puh. 09 310 88637

*Galina Hanina*, puh. 09 310 88693

*Marjaana Lindqvist*, puh. 09 310 88616

## Media ja tietotekniikka

### Laitteiden hallinta ja huolto, tietoturva

### Tietoturva-luennot

Ks. Luennot s. 17

### Windows-tietokoneen vuosihuolto

**H245523** 10 t/22 €

7.9.–8.9. la, su 9.30–13.30

Opistotalo/Mikko Kääriäinen

### Android-mobiililaitteen vuosihuolto

**H245528** 8 t/18 €

5.10.–6.10. la, su 9.30–12.45

Opistotalo/Mikko Kääriäinen

### Kodin reitittimen suojaus -digipaja

**H245529** 4 t/maksuton

16.11. la 13.15–16.30

Opistotalo/Mikko Kääriäinen

### Windows 11 päivitys -digipaja

**H245530** 5 t/maksuton

17.11. su 9.30–13.30

Opistotalo/Mikko Kääriäinen

### Windows

### Windows-tietokoneen käytön perus- ja jatkokursseja

Ks. Kurssija senioreille s. 200.

## Windows-tietokoneen käytön peruskurssin kertaus

**H244452** 16 t/maksuton  
24.10.–14.11. to 9.30–12.45  
Opistotalo/Eeva Peltonen

## Windows-tietokoneen käytön jatkokurssi

**H245371** 30 t/maksuton  
10.9.–19.11. ti 17.00–19.30  
**VERKKO-OPETUS**/Eeva Peltonen

## Windows-tietokoneen käytön intensiivikurssi

**H244441** 36 t/maksuton  
25.11.–12.12. ma, ti, ke, to 13.30–16.00  
Malmitalo/Eeva Peltonen

## Windows 11 omalla kannettavalla

**H245524** 12 t/22 €  
30.11.–1.12. la, su 9.30–14.30  
Opistotalo/Mikko Kääriäinen

## Kuvien ja videoiden muokkaus Windows Valokuvat-sovelluksessa

**H244614** 6 t/18 €  
26.8.–27.8. ma 9.30–11.45  
**VERKKO-OPETUS**/Marjaana Lindqvist

## Win 10/11 ja M365 peruskurssi: OneDrive, Word, PowerPoint, Teams

**H245494** 20 t/30 €  
11.9.–9.10. ke 17.15–20.30  
Silkkikutomo/Jouko Kivinen

## Win 10/11 ja M365 jatkokurssi: Outlook, Excel, Forms, Sway

**H245627** 20 t/30 €  
30.10.–27.11. ke 17.15–20.30  
Silkkikutomo/Jouko Kivinen

## Mac

## Apple Mac kannettavat

Ks. Kursseja senioreille s. 200.

## Apple Mac tutuksi

**H244358** 9 t/maksuton  
4.9.–18.9. ke 9.30–12.00  
**VERKKO-OPETUS**/Mika Mikkola

## Apple Mac tutuksi jatko

**H244359** 15 t/26 €  
25.9.–30.10. ke 9.30–12.00  
**VERKKO-OPETUS**/Mika Mikkola

## Apple Mac: hallitse valokuviasi

**H244360** 15 t/26 €  
22.10.–19.11. ti 16.00–18.30  
**VERKKO-OPETUS**/Mika Mikkola

## Apple Mac: tilaa digikuvistasi tuotteita

**H244362** 5 t/18 €  
18.11. ma 10.00–14.00  
**VERKKO-OPETUS**/Mika Mikkola

## Apple Macin ylläpito

**H244363** 12 t/22 €  
26.11.–10.12. ti 15.30–18.45  
**VERKKO-OPETUS**/Mika Mikkola

## Linux

## Linux peruskurssi

**H245633** 16 t/26 €  
21.9.–29.9. la, su 10.00–13.15  
Malmitalo/Arto Äijälä

## Linux omaan läppäriin

**H245634** 8 t/18 €  
9.11.–10.11. la, su 10.00–13.15  
Malmitalo/Arto Äijälä

## Mobiililaitteet

## Android-puhelin: perus- ja jatkokurssit

Ks. Kursseja senioreille s. 201.

## iPad / iPhone: perus- ja jatkokurssit

Ks. Kursseja senioreille s. 201.

## Digikuvat talteen ja järjestykseen

**H242945** 16 t/26 €

16.9.–7.10. ma 13.00–16.15  
Opistotalo/Juhani Vainio

## iPhone / iPad ja Windows

**H243416** 8 t/18 €

22.10.–29.10. ti 10.00–13.15

**VERKKO-OPETUS**/Mika Mikkola

## iPad / iPhone : muokkaa kuviasi Pixelmatorilla

**H244999** 9 t/22 €

26.11.–10.12. ti 10.00–12.30

**VERKKO-OPETUS**/Mika Mikkola

## iPhone / iPad : hallitse valokuviasi ja videoita

**H244365** 18 t/30 €

6.11.–11.12. ke 9.30–12.00

**VERKKO-OPETUS**/Mika Mikkola

## iPhone / iPad : tiedostot haltuun

**H244364** 8 t/18 €

4.11.–11.11. ma 10.00–13.15

**VERKKO-OPETUS**/Mika Mikkola

## iPhone / iPad : ylläpito

**H244366** 9 t/22 €

25.11.–9.12. ma 10.00–12.30

**VERKKO-OPETUS**/Mika Mikkola

## Pilvipalvelut

### Pilvipalvelut haltuun

**H242874** 12 t/22 €

2.9.–23.9. ma 9.15–11.45

**VERKKO-OPETUS**/Marjaana Lindqvist

### OneDrive

**H243396** 12 t/22 €

28.10.–18.11. ma 9.15–11.45

**VERKKO-OPETUS**/Marjaana Lindqvist

## Pilvipalvelut Windows ja Android-puhelin

**H244783** 12 t/22 €

3.12.–17.12. ti 10.00–13.15

Siikkikutomo/Jouko Kivinen

## Win 10/11 ja M365 peruskurssi: OneDrive, Word, PowerPoint, Teams

Ks. s. 178.

## OneDrive, Microsoft-tili ja Microsoft 365

Ks. Kursseja senioreille s. 203.

## Ohjelmointi, tietokannat ja nettisivut

### Teemaan liittyvä digiopastus

Ks. Avoin ja joustava opiskelu s. 9.

### Tee se itse: Nettisivut tai blogi, WordPress

**H245542** 20 t/26 €

9.9.–7.10. ma 14.00–17.15

**VERKKO-OPETUS**/Eeva Peltonen

### Building Your First Website from Scratch

**H245625** 15 t/26 €

13.9.–11.10. pe 17.00–19.30

**VERKKO-OPETUS**/Asabeneh Yetayeh

### Bloginpitäjän ABC

Ks. Media s. 164.

## Tekoäly

### Teemaan liittyvät luennot

Ks. Luennot s. 34.

### Tekoälyn käyttö arjessa

Ks. Kursseja senioreille s. 203.

## Toimisto-ohjelmat ja työelämätaidot

### Teemaan liittyvä digiopastus ja luennot

Ks. Avoin ja joustava opetus s. 9 ja Luennot s. 17.

### Excel-taulukkolaskenta tutuksi

**H245552** 15 t/26 €

11.9.–9.10. ke 17.30–20.00

**VERKKO-OPETUS**/Eeva Peltonen

### Excel-taulukkolaskenta pintaa syvemältä

**H245554** 24 t/40 €

23.10.–11.12. ke 17.30–20.00

**VERKKO-OPETUS**/Eeva Peltonen

### Digitaidot työnhakijalle

**H242986** 15 t/maksuton

23.10.–20.11. ke 9.30–12.00

Opistotalo/Hanna Siikamäki

### CV ja työhakemusaja selkosuomeksi

Ks. s. 181.

### CV and job application – workshop

Ks. s. 181.

### Win 10/11 ja M365 peruskurssi: OneDrive, Word, PowerPoint, Teams

Ks. s. 178.

### Win 10/11 ja M365 jatkokurssi: Outlook, Excel, Forms, Sway

Ks. s. 178.

### OneDrive, Microsoft-tili ja Microsoft 365

Ks. Kursseja senioreille s. 203.

## Digitaaliset kartat

### Lempipaikat kartalle: QGIS-ilmaishjelman perusteet

**H243550** 9 t/22 €

22.10.–5.11. ti 18.00–20.30

Opistotalo/Tapio Linna

## Kursseja ja digiopastusta eri kielillä

## Courses and digital guidance in different languages

### Digiopastusta suomeksi

Ks. Avoin ja joustava opiskelu s. 9 ja ilmonet.fi > digiopastus

### Tietoa Suomesta ja arjen digitaidot 1

**H245215** 15 t/maksuton

20.9.–25.10. pe 9.00–11.30

**VERKKO-OPETUS**/Silkkikutomo/Hanna Siikamäki

### Tietoa Suomesta ja arjen digitaidot 1 / Информация о Финляндии и цифровые навыки 1

**H243651** 12 t/maksuton

30.10.–20.11. ke 14.00–16.30

**VERKKO-OPETUS**/Stoa/Galina Hanina

### iPhone, iPad-jatkokurssi / iPhone, iPad продвинутый курс

**H245538** 18 t/maksuton

5.9.–10.10. to 16.45–19.15

Stoa/Oleg Milonen



## Android-puhelin, peruskurssi / Основы пользования смартфоном на Android

**H245541** 21 t/maksuton  
24.10.–5.12. to 16.45–19.15  
Stoa/Oleg Milonen

## Arjen digitaidot (maahan muuttaneille)

**H245339** 12 t/maksuton  
25.10.–8.11. pe 9.00–12.15

**H245340** 12 t/maksuton  
15.11.–29.11. pe 9.00–12.15  
Stoa/Rajin A. Wasso

## CV ja työhakemuspaaja selkosuomeksi

**H245568** 6 t/maksuton  
27.11.–4.12. ke 9.00–11.30  
Opistotalo/Hanna Siikamäki

## CV and job application – workshop

**H245567** 6 t/maksuton  
12.12.–13.12. to, pe 13.30–16.00  
Opistotalo/Hanna Siikamäki

## Digital guidance /

التوجيه والإرشاد الرقمي

Digiopastusta arabiaksi ja englanniksi.  
Digital guidance in Arabic and English  
tel. 046 5974563.

**H243010** 28 t/maksuton  
29.8.–5.12. to 17.15–18.45  
Opistotalo, Aino/Islam Al-badri

**H243008** 56 t/maksuton  
27.8.–3.12. ti 16.00–19.15  
Stoa, kirjasto/Islam Al-badri

**H243009** 42 t/maksuton  
28.8.–4.12. ke 16.00–18.30  
Vuotalo, kirjasto/Islam Al-badri

## Digiopastus venäjäksi / Диги- консультации на русском языке

Закажите личное время 45 мин  
т. 09 3103 3546.

**H243012** 14 t/maksuton  
29.8.–5.12. to 16.00–16.45  
Stoa, tietotekniikkaluokka/Oleg Milonen

**H243011** 28 t/maksuton  
27.8.–3.12. ti 17.00–18.30  
Vuotalo, kirjasto/Oleg Milonen

**H243656** 8 t/maksuton  
Закажите личное время 45 мин.  
т. 09 310 88693.  
29.10.–19.11. ti 14.00–15.30  
**VERKKO-OPETUS**/Galina Hanina

## Building Your First Website from Scratch

See Tietotekniikka p. 176.

## Video clinic

See Media p. 165.

### Vinkki

#### Lempipaikat kartalle: QGIS- ilmaishjelman perusteet

Mökkipaikka, kalapaikka, lempipaikka,  
karttapaikka, seinäkartta, opaskartta?  
Opi tekemään karttoja ilmaishjelmalla ja  
avoimilla paikkatietoaineistoilla.

**H243550** 9 t/22 €  
22.10.–5.11. ti 18.00–20.30  
Opistotalo/Tapio Linna

# Kursseja erityisryhmille



**T**yöväenopisto tarjoaa opetusta erilaisille kohderyhmille siten, että opetus vastaa juuri heidän tarpeitaan. Opetusta suunnitellaan ja järjestetään yhdessä muun muassa järjestöjen, yhdistysten sekä kaupungin muiden toimijoiden kanssa. Kohderyhminä voivat olla esimerkiksi vammaispalveluja, sosiaali- ja terveystieteitä sekä työelämäpalveluja käyttävät henkilöt.

Erityisryhmiin ilmoittaututaan joko tavalliseen tapaan ilmonet.fi-palvelussa, puhelimitse, asiakaspalvelupisteissä tai yhteistyökumppanin kautta. Kurssikohtaisen ilmoittautumisen lisätiedot löytyvät ilmonet.fi-palvelusta. Kaikki erityisryhmille järjestettävä opetus ei näy ilmonet.fi-palvelussa, sillä pääosa kursseista on suunniteltu vain tietyille kohderyhmille. Erityisryhmien kurssien maksut ovat -50 % normaalikurssimaksuista. Kurssimaksusta ei myönnetä muita lisälennuksia.

Jos yhteistyö kiinnostaa ja haluaisit järjestää ryhmällesi tai yhteisöllesi kurssin yhteistyössä opiston kanssa, ota yhteyttä ainealojemme tiimivastaaviin. Tiimivastaavien yhteystiedot löytyvät ainealojen kohdalta.

## Afaattisille henkilöille

### **Afaattisten henkilöiden kommunikaatioryhmä Juttu-tupa**

**H243413 A** 30 t/28 + monisteet 5 €  
13.9.–22.11. pe 10.00–12.15  
Opistotalo/Seija Karlsson

**H243414 B** 30 t/28 € + monisteet 5 €  
13.9.–22.11. pe 10.00–12.15  
Opistotalo/Marjo Iisakka

**H243840 C** 36 t/28 € + monisteet 5 €  
3.9.–26.11. ti 9.45–12.15  
Stoa/Ida Backer

### **Kuoro Afaattisille henkilöille ja läheisille**

**H243830** 24 t/20 €  
4.9.–27.11. ke 12.15–13.45  
Maunula-talo/ Essi-Reetta Särkämö,  
Maria Peltonen

## Mielenterveys-kuntoutujat

### **Hyvää oloa ommellen / Vaatetus 2**

**H244922** 48 t/42 €  
2.9.–25.11. ma 12.00–15.15  
Kanneltalo/Mia Porter

## Kehitysvammaiset

### **Tunneteatteri**

**H245657** 36 t/42 €  
5.9.–28.11. to 12.30–15.00  
Opistotalo/Markku Ihmäki

# Kursseja senioreille

## Vinkki

### Seniorimuskari

Musiikki ja liikkuminen ylläpitävät niin psyykkistä kuin fyysistäkin kuntoa. Musiikin harrastamisella on tutkimusti myös aivoterveyttä edistäviä vaikutuksia. Ikäihmisten omassa "muskarissa" lauletaan, musisoidaan sekä liikutaan ja taiteillaan musiikin inspiroimana. Varttuneen väen omalla musiikkikurssilla ei tarvitse aiempaa musiikkista osaamista tai soittotaitoa. Kiinnostus musiikkiin ja sen hyvinvointia lisäävään vaikutukseen riittävät!

**H243421** 13 t/14 €

17.9.–26.11. ti 10.30–11.30

Opistotalo/Satu Luomajoki

[Lue lisää > Ilmonet.fi](#)

**O**piston seniorikurssit tarjoavat elinikäistä oppimista, hyvinvointia ja virkistystä viikkoihin. Kursseja järjestetään pääosin päiväaikaan opiston omissa toimipisteissä. Tarjonnasta löytyy eri ainealojen kursseja kielellistä tanssiin ja kädentaidoista itseilmaisuun sekä tietotekniikan ja digitaitojen opiskeluun. Seniorikursseille ovat tervetulleita muutkin kuin seniori-ikäiset. Seniorialennus -50 % on huomioitu kurssihinnassa. Maksusta ei myönnetä enää lisäalennuksia lukuun ottamatta opinto-setelialennusta.

## Luennot

### **Kansainvälistä ja suomalaista väritaidetta 1870–1916**

Tutustutaan impressionismiin ja 1900-luvun alun väritaitteeseen.

**H243759**

4.9.–6.11. ke 13.30–15.00

Laajasalon palvelutalo/Leena Reinilä

### **Kustaankartanon Perjantaikahvilan kirjallisuusluennot**

Avoimilla Perjantaikahvila-luennoilla keskustellaan kaunokirjallisuudesta.

**H244068**

13.9., 11.10., 15.11. pe 12.00–13.30

Kustaankartanon palvelukeskus/Katri Sola

### **Ravitsemus ja sydänterveys**

Tutustumme sydänystävällisen ravinnon ja elämäntavan periaatteisiin.

**H244723**

4.9. ke 13.00–14.30

Kannelmäen palvelukeskus/Heljä Tuomarla

### **Puccinin oopperoita**

Puccinin tunnetuimmat oopperat. Perehdymme luennoilla oopperoiden juoneen ja musiikkiin.

**H244605**

11.9.–6.11. ke 10.30–12.00

Kampin palvelukeskus/Ilkka von Boehm

### **Janáčekin oopperoita**

Janáčekin tunnetuimmat oopperat. Perehdymme luennoilla oopperoiden juoneen ja musiikkiin.

**H244606**

12.9.–24.10. to 11.15–12.45

Munkkiniemen palvelukeskus/Ilkka von Boehm

### **Munkkiniemen palvelukeskuksen kulttuuriluennot**

Lounais-Sveitsin historiaa ja kulttuurikohteita sekä Neitsyt Maria kuvataiteen historiassa.

**H245148**

11.9., 25.9., 13.11. ja 27.11. ke 13.00–14.30

Munkkiniemen palvelukeskus/Eri luennoitsijoita

### **Kotikallion palvelukeskuksen luennot – Kulttuurihistoriaa kuvin ja sanoin**

Kaikille avoimilla yleisluennoilla käsitellään vaihtelevasti erilaisia mielenkiintoisia aiheita historian, yhteiskunnan ja kulttuurin aihepiireistä.

**H244526**

25.9.–6.11. ke 14.00–15.30

Palvelukeskus Kotikallio/  
Hanna-Riitta Toivanen-Kola

### **Ravitsemus ja aivoterveys**

Tutustumme aivoterveyttä suojaavaan ruokavalioon ja aivoterveysten kannalta tärkeisiin ravintoaineisiin, esimerkiksi B12-vitamiiniin.

**H244726**

7.10. ma 13.00–14.30

Kinaporin monipuolinen palvelukeskus/  
Heljä Tuomarla

## Kulttuurintuntemus

### **Museokierroksella: kymmenen kiinnostavaa museota**

**H243706** 20 t/20 €

10.9.–19.11. ti 12.00–13.30

Ensimmäinen kokoontuminen Opistotalossa/  
Soili Poikonen

# Englanti

## A1 Alkeistaso

### Englannin uusalkujen jatko

**H243628** 36 t/28 €

4.9.–27.11. ke 9.15–11.45

Opistotalo/Anja Odell/Everyday English 1, kpl 7–8

### Englanti 2

**H243617** 24 t/20 €

2.9.–25.11. ma 9.15–10.45

Silkkitomoto/Susanna Rannisto/  
Destinations 2, kpl 5–7

**H243214** 24 t/20 €

4.9.–27.11. ke 9.45–11.15

Kinaporin monipuolinen palvelukeskus/  
Jenny Takku/Destinations 2, kpl 6–7

**H243613** 24 t/20 €

2.9.–25.11. ma 13.00–14.30

**VERKKO-OPETUS**/Jenny Takku/Everyday  
English 2, kpl 5–6

## A2 Selviytyjän taso

### Englanti 3

**H243213** 24 t/20 €

4.9.–27.11. ke 11.45–13.15

Kinaporin monipuolinen palvelukeskus/  
Jenny Takku/Everyday English 3, kpl 6–7

### Englanti 4

**H243595** 24 t/20 €

3.9.–26.11. ti 14.45–16.15

Pohjois-Haagan toimipiste/Kirsi Salonen/  
Everyday English 4, kpl 6–7

**H243121** 24 t/20 €

4.9.–27.11. ke 14.15–15.45

Stoa/Emma Murros/Everyday English 4,  
kpl 6–7

**H243601** 22 t/20 €

13.9.–29.11. pe 12.00–13.30

Pohjois-Haagan toimipiste/Kirsi Salonen/  
Everyday English 4, kpl 6–7

## English in English – Speaking Skills

**H243620** 24 t/20 €

5.9.–28.11. to 15.00–16.30

Silkkitomoto/Dharmash Chavda

## B1 Kynnystaso

### Kartuta ja aktivoi englantia

**H243392** 24 t/20 €

2.9.–25.11. ma 9.30–11.00

Vuotalo/Virpi Selänniemi/Stepping Stones 1,  
kpl 1–2

**H243181** 24 t/20 €

5.9.–28.11. to 13.30–15.00

Kanneltalo/Virpi Selänniemi/Stepping Stones 1,  
kpl 1–2

**H243610** 24 t/20 €

2.9.–25.11. ma 12.15–13.45

Kampin palvelukeskus/Aurélie Potin/  
Stepping Stones 1, kpl 5–6

### Around the World – matkailuenglantia

**H243106** 24 t/20 €

4.9.–27.11. ke 12.30–14.00

Stoa/Virpi Selänniemi/Around the World –  
Matkailuenglantia, kpl 4–6

### Catching Up – englannin aktiointi

**H243221** 24 t/20 €

4.9.–27.11. ke 12.45–14.15

Malmitalo/Tarja Uusisilta/Catching Up –  
English for Conversation Classes,  
teema 2 (valikoiden)

### Activate Your Speaking and Listening Skills

**H243737** 24 t/20 €

3.9.–26.11. ti 13.00–14.30

Malmitalo/Jenny Takku



## B1 Keskustelu

### Monday Club

**H243609** 24 t/20 €  
2.9.–25.11. ma 10.30–12.00  
Kampin palvelukeskus/Aurélie Potin

### Tuesday Club

**H243594** 24 t/20 €  
3.9.–26.11. ti 9.00–10.30  
Töölön palvelukeskus/Kirsi Salonen

### Intermediate Conversation

**H243625** 24 t/20 €  
5.9.–28.11. to 12.30–14.00  
Silkkikutomo/Dharmash Chavda

## B2 Osaajan taso

### Syvennä ja kertaa englantia

**H243402** 24 t/20 €  
2.9.–25.11. ma 13.15–14.45  
Stoa/Virpi Selänniemi/Stepping Stones 2,  
kpl 3–4

**H243109** 24 t/20 €  
5.9.–28.11. to 11.00–12.30  
Malmitalo/Virpi Selänniemi/Stepping  
Stones 2, kpl 3–4

**H243215** 24 t/20 €  
4.9.–27.11. ke 11.00–12.30  
Malmitalo/Tarja Uusisilta/Stepping Stones 2,  
kpl 4–6

**H243588** 24 t/20 €  
3.9.–26.11. ti 10.40–12.10  
Töölön palvelukeskus/Kirsi Salonen/Life Upper  
Intermediate 2nd edition, units 8–10

### Way Ahead – englannin aktivointi

**H243404** 24 t/20 €  
2.9.–25.11. ma 11.15–12.45  
Vuotalo/Virpi Selänniemi/Way Ahead – English  
for Advanced Conversation Classes, teema 3  
(valikoiden)

**H243182** 24 t/20 €  
4.9.–27.11. ke 9.30–11.00  
Pohjois-Haagan toimipiste/Virpi Selänniemi/  
Way Ahead – English for Advanced Conversation  
Classes, teema 3 (valikoiden)

## Espanja

### Espanjan alkeet

**H243627** 24 t/20 €  
3.9.–26.11. ti 9.15–10.45  
Kampin palvelukeskus/Anja Odell/  
Ventana 1, kpl 1–2

### Espanja 2

**H243395** 24 t/20 €  
3.9.–26.11. ti 11.30–13.00  
Riistavuoren palvelukeskus/  
Javier Lázaro Ramos/Ventana 2, kpl 1–3

**H243468** 36 t/28 €  
5.9.–28.11. to 10.00–12.30  
**VERKKO-OPETUS**/Tuula Wright/¡Perfecto! 2,  
kpl 7–8

### Espanja 3

**H243871** 24 t/20 €  
4.9.–27.11. ke 11.00–12.30  
**VERKKO-OPETUS**/Kalle Ahtola/Ventana 3,  
kpl 4–6

### ¡Avanzamos!

**H243456** 24 t/20 €  
4.9.–27.11. ke 9.15–10.45  
Itämerentalo/Ana Berrocal Alegría/  
¡Avanzamos!, kpl 3–4

## Italia

### Italian alkeet

**H244897** 24 t/20 €  
6.9.–29.11. pe 12.30–14.00  
Munkkiniemen palvelukeskus/  
Heli Olavinen-Punzo /Bella vista 1, kpl 0–3

### Italia 2

**H244896** 24 t/20 €  
4.9.–27.11. ke 15.40–17.10  
Munkkiniemen palvelukeskus/  
Heli Olavinen-Punzo /Bella vista 1, kpl 7–9



## Ranska

### Kertaa ja aktivoi ranskaa

**H245595** 24 t/20 €

11.9.–4.12. ke 14.00–15.30

Munkkiniemen palvelukeskus/Veronique  
Chaigne-Halonen/Vocabulaire en dialogues –  
Niveau intermédiaire B1, deuxième édition

## Saksa

### Saksan aktivointi ja kertaus

**H243201** 22 t/20 €

30.8.–29.11. pe 14.20–15.50

Opistotalo/Claire Scheunemann

### Saksan aktivointi

**H243843** 24 t/20 €

4.9.–27.11. ke 12.15–13.45

Munkkiniemen palvelukeskus/Holger Thors/  
Erkundungen B2: Integriertes Kurs- und  
Arbeitsbuch, kpl 2

### Saksaa keskustellen

**H244684** 24 t/20 €

2.9.–25.11. ma 10.30–12.00

Stoa/Astrid Fiebig

## Suomi toisena kielenä (S2)

### A1 Alkeistaso

### Suomea Kannelmäessä

**H244760** 26 t/maksuton

2.9.–2.12. ma 10.00–11.30

Kannelmäen palvelukeskus/Margarita Matikainen

### Suomea Syystiellä

**H244755** 22 t/maksuton

13.9.–29.11. pe 12.00–13.30

Syystien monipuolinen palvelukeskus/Anna-  
mari Honkamäki

## Suomen kielen alkeet ukrainalaisille / Фінська мова для українських літніх людей

**H243915** 72 t/maksuton

4.9.–4.12. ke, pe 12.30–15.00

Vuotalo/Margarita Matikainen/Ahaa 1

### A2 Perustaso

## Suomen perusteiden kertausta ukrainalaisille / Фінська мова для українських літніх людей

**H243914** 52 t/maksuton

3.9.–5.12. ti, to 13.15–14.45

Vuotalo/Margarita Matikainen/Kuulostaa hyvältä

## Kirjallisuus, teatteri ja äidinkieli

### Kirjallisuus

### Pohjois-Haagan lukupiiri

**H245061** 24 t/28 €

4.9.–27.11. ti 13.30–15.00

Pohjois-Haagan toimipiste/Sari Pauloma

### Stoan kirjallisuuspiiri

**H244097** 12 t/14 €

10.9.–26.11. ti 14.30–16.00

Stoa/liiro Kajas

### Kirjoittaminen

## Antologian kautta omaan teokseen

**H245065** 36 t/42 €

3.9.–26.11. ti 14.00–16.30

Töölön palvelukeskus/ Sari Pauloma

## Sateenkaarevan elämäkertakirjoittamisen kurssi

**H244099** 28 t/20 €  
5.9.–21.11. to 17.15–20.30  
verkko-opetus/Heidi Airaksinen

## Teatteri, lausunta ja teatteritieto

### Yhteisöteatteri Turvaryhmä

**H244839** 36 t/28 €  
13.9.–6.12. pe 14.00–16.30  
Kinaporin monipuolinen palvelukeskus/  
Katja Luhtala

### Runosta esitykseksi

**H245596** 12 t/14 €  
31.10.–5.12. to 11.45–13.15  
Maunula-talo/Ida Backer

### Etsintää ja elämyksiä – Kampin lausuntaryhmä

**H244361** 24 t/20 €  
11.9.–4.12. ke 10.30–12.00  
Kampin palvelukeskus/Katri Mehto

### Lausunta, Kanneltalo

**H243766** 26 t/20 €  
3.9.–26.11. ti 19.00–20.30 ja  
la 23.11. 14.00–15.30  
Kanneltalo/Iiro Kajas

### Teatteritieto Stoa

**H243764** 12 t/14 €  
3.9.–19.11. ti 14.30–16.00  
Stoa/Iiro Kajas

### Teatteritieto Töölö

**H243765** 24 t/20 €  
6.9.–29.11. pe 9.00–10.30  
Töölön palvelukeskus/Iiro Kajas

### Teatteritieto Malmi

**H243762** 12 t/14 €  
11.9.–20.11. ke 17.00–18.30  
Stadin ammattiopisto Malmi/Iiro Kajas

## Kotitalous

### Kasvisruokaa palkokasveista senioreille

**H244315** 10 t/14 € + materiaalit 30 €  
19.9.–26.9. to 10.00–13.45  
Stoa/Tuija Ruuska

### Kasvis- ja kalaruokaa senioreille

**H244314** 10 t/14 € + materiaalit 30 €  
14.11.–21.11. to 10.00–13.45  
Stoa/Tuija Ruuska

## Kuvataide

### Piirustus senioreille

**H243577** 36 t/28 €  
4.9.–27.11. ke 10.00–12.30  
Töölön palvelukeskus/Vesa Hjort

### Vauhdikas viiva

**H245154** 48 t/42 €  
5.9.–28.11. to 9.30–12.45  
Silkkikutomo/Alina Sinivaara

### Piirustus-maalaus

**H245372** 30 t/28 €  
9.9.–18.11. ma 10.30–13.00  
Vuotalo/Vesa Hjort

### Kuvallisen ilmaisun kurssi senioreille

**H245045** 36 t/28 €  
3.9.–26.11. ti 10.00–12.30  
Malmitalo/Heli Hietala

### Piirustus ja maalaus, seniorikurssi

**H245237** 36 t/28 €  
6.9.–29.11. pe 9.45–12.15  
Munkkiniemen palvelukeskus/Tatiana Manninen

### Seniorimaalarit

**H245233 A** 48 t/42 €  
4.9.–27.11. ke 9.45–13.00  
Kanneltalo/Dmitri Zudov

**H245235 B** 48 t/42 €

6.9.–29.11. pe 9.30–12.45

Pohjois-Haagan toimipiste/Dmitri Zudov

**Akryyli maalaus 2, senioreille**

**H243303** 48 t/42 €

5.9.–28.11. to 9.00–12.15

Stoa/Veera Saari

**Akvarellimaalaus senioreille**

**H244751** 51 t/42 €

2.9.–25.11. ma 10.00–13.15

Malmitalo/Anu Kauhaniemi

**Akvarellimaalauksen jatkokurssi senioreille**

**H244641** 28 t/20 €

28.8.–9.10. ke 9.45–13.00

Itämerentalo/Mervi Karhunen

**Öljyliidut monipuolisesti senioreille**

**H245456** 24 t/20 €

23.10.–27.11. ke 10.00–13.15

Malmitalo/Marie-José Dings

**Öljvärimaalauksen jatkokurssi senioreille**

**H243323** 48 t/42 €

6.9.–29.11. pe 9.00–12.15

Stoa/Sirkka Tapio

**Maanantai-ateljee**

**H245601** 36 t/28 €

2.9.–25.11. ma 10.00–12.30

Kanneltalo/Ari Myllymäki

**Maalauksen työpaja senioreille**

**H243321 A** 44 t/36 €

10.9.–26.11. ti 9.00–12.15

Stoa/Antero Kahila

**H245277 B** 44 t/36 €

13.9.–29.11. pe 12.00–15.15

Opistotalo/Mika Vesalahti

**Maalausta monipuolisesti senioreille**

**H244752** 51 t/42 €

5.9.–28.11. to 13.00–16.15

Malmitalo/Anu Kauhaniemi

**Oman ilmaisun maalaustyöpaja senioreille**

**H245054** 36 t/28 €

6.9.–29.11. pe 10.00–12.30

Malmitalo/Vesa Hjort

**Perjantaimaalarit**

**H245600** 33 t/28 €

13.9.–29.11. pe 13.30–16.00

Kanneltalo/Esa Hämäläinen, Heli Kurunsaari

**Hyvinvointia keramiikasta senioreille**

**H243820** 48 t/42 € + materiaalit 30 €

2.9.–2.12. ma 13.45–17.15

Vuotalo/Rozalia Janovic

**Tutustu keramiikkaan senioreille**

**H243578 A** 40 t/36 € + materiaalit 22 €

16.9.–25.11. ma 10.15–13.30

Kampin palvelukeskus/Marja-Leena Suvela

**H245378 B** 48 t/42 € + materiaalit 25 €

3.9.–26.11. ti 10.00–13.15

Kinaporin monipuolinen palvelukeskus/Marja-Leena Suvela

**H245380 C** 48 t/42 € + materiaalit 25 €

4.9.–27.11. ke 8.30–11.45

Kinaporin monipuolinen palvelukeskus/Marja-Leena Suvela

**H245384 D** 48 t/42 € + materiaalit 25 €

5.9.–28.11. to 14.30–17.45

Kinaporin monipuolinen palvelukeskus/Sari Porthen

**Ikäihmisten keramiikka 2**

**H245036** 48 t/42 € + materiaalit 30 €

4.9.–27.11. ke 11.00–14.15

Malmitalo/Sari Porthen

## Keramiikan jatkokurssi senioreille

**H243579 A** 40 t/36 € + materiaalit 22 €  
16.9.–25.11. ma 14.00–17.15  
Kampin palvelukeskus/Marja-Leena Suvela

**H245379 B** 48 t/42 € + materiaalit 30 €  
3.9.–26.11. ti 14.00–17.15  
Kinaporin monipuolinen palvelukeskus/  
Marja-Leena Suvela

## Keramiikka, ikäihmisten kurssi

**H245199** 36 t/28 € + materiaalit 25 €  
6.9.–29.11. pe 10.30–13.00  
Riistavuoren palvelukeskus/Hanna Viljanen

## Kevyttä kuvanveistoa senioreille

**H244639** 48 t/42 € + materiaalit 24 €  
5.9.–28.11. to 13.30–16.45  
Itämerentalo/Enni Kalilainen

## Kuvanveisto, jatkokurssi senioreille

**H243320** 48 t/42 € + materiaalit 20 €  
5.9.–28.11. to 12.30–15.45  
Stoa/Ari Myllymäki

## Lasitaidetta monipuolisesti senioreille

**H245046** 36 t/28 €  
3.9.–26.11. ti 13.30–16.00  
Malmitalo/Eija Etelä-aho

## Tiffany senioreille

**H245038** 36 t/28 €  
5.9.–28.11. to 13.15–15.45  
Malmitalo/Birgitta Simpanen

## Posliinimaalaus senioreille

**H245283 A** 36 t/28 € + materiaalit 5 €  
2.9.–25.11. ma 13.45–16.15  
Oulunkylätalo/Heli Lehti

**H245056 B** 36 t/28 € + materiaalit 5 €  
30.8.–29.11. pe 13.00–15.30  
Malmitalo/Heli Lehti

## Käsityö

### Iloa ommellen, vaatetus 2

**H243750** 44 t/36 €  
2.9.–25.11. ma 9.30–12.45  
Silkkikutomo/Pirjo Pyymäki

### Ompelua ja tuolijumppaa, vaatetus 1

**H244901** 48 t/42 €  
3.9.–26.11. ti 9.30–12.45  
Pohjois-Haagan toimipiste/Riitta Larne

### Ommellaan yhdessä – Let's sew together

**H244736** 48 t/42 €  
4.9.–27.11. ke 10.00–13.15  
Malmitalo/Terhi Penttinen

### Ompele kivaa ja käytännöllistä, vaatetus 2

**H243263** 48 t/42 €  
5.9.–28.11. to 13.30–16.45  
Oulunkylätalo/Kristiina Tergujeff

### Ommellaan ja tuunataan kierrättäen

**H243281** 32 t/28 €  
30.9.–25.11. ma 9.45–13.00  
Opistotalo/Riitta Larne

### Tilkkuupiiri, tilkkutyö 2

**H245217** 40 t/36 €  
19.9.–28.11. to 10.00–13.15  
Itämerentalo/Outi Honkimaa

### Kudo kapea matto

**H245450** 12 t/14 €  
17.9.–26.11. ti 12.15–14.30  
Kinaporin palvelukeskus/Anu Salonen

### Kudo huivi kangaspuilla

**H245454** 12 t/14 €  
24.9.–3.12. ti 12.15–14.30  
Kinaporin palvelukeskus/Anu Salonen

## Kudo matto

**H243159** 14 t/14 €

23.9.–25.11. ma 14.00–16.15

Riistavuoren palvelukeskus/Minna Rautiainen

## Kudo ruusukasmatto

**H243160** 12 t/14 €

30.9.–18.11. ma 14.00–16.15

Riistavuoren palvelukeskus/Minna Rautiainen

## Liikunta ja tanssi

### Terveysliikunta ja kehonhuolto

### Asahi senioreille, taso 1A

**H243054 A** 16 t/19,50 €

5.9.–28.11. to 13.00–14.00

**H243055 B** 16 t/19,50 €

5.9.–28.11. to 14.15–15.15

Pohjois-Haagan toimipiste/Sirpa Platan

### Dynaaminen liikkuvuus-harjoittelu, taso 2B

**H243019 A** 24 t/30 €

2.9.–25.11. ma 11.55–13.25

Opistotalo/Aare Rander

**H243141 B** 24 t/30 €

4.9.–27.11. ke 13.30–15.00

Maunula-talo/Aare Rander

### Fysiobaletti senioreille, taso 2B

**H244881** 24 t/30 €

3.9.–26.11. ti 9.00–10.00

Pohjois-Haagan toimipiste/Leena Kiviluoma

### Kehonhuolto ja venyttely senioreille

**H244863 A** taso 1A 16 t/19,50 €

3.9.–26.11. ti 11.45–12.45

Opistotalo/Helena Romppanen

**H243071 B** taso 1A 20 t/22,50 €

4.9.–27.11. ke 11.00–12.15

Malmitalo/Nava Aho

**H243063 C** taso 1A 20 t/22,50 €

4.9.–27.11. ke 12.30–13.45

Malmitalo/Nava Aho

**H243436 D** taso 2A 20 t/22,50 €

5.9.–28.11. to 12.45–14.00

Oulunkylätalo/Helena Romppanen

### Kehonhuolto senioreille

**H243196 A** taso 1A 16 t/19,50 €

2.9.–25.11. ma 9.30–10.30

Silkkikutomo/Jaana Schorin

**H243040 B** taso 1A 12 t/16,50 €

2.9.–25.11. ma 12.15–13.00

Stoa/Outi Kallinen

**H243070 C** taso 1A 16 t/19,50 €

2.9.–25.11. ma 13.30–14.30

Silkkikutomo/Nava Aho

**H243136 D** taso 2B 24 t/30 €

3.9.–26.11. ti 9.00–10.30

Malmitalo/Aare Rander

**H243135 E** taso 1A 24 t/30 €

3.9.–26.11. ti 14.30–16.00

Pohjois-Haagan toimipiste/Aare Rander

**H243050 F** taso 1A 12 t/16,50 €

4.9.–27.11. ke 12.15–13.00

**VERKKO-OPETUS**/Outi Kallinen

**H243042 G** taso 1A 12 t/16,50 €

4.9.–27.11. ke 13.15–14.00

**VERKKO-OPETUS**/Outi Kallinen

**H243067 H** taso 1A 24 t/30 €

5.9.–28.11. to 13.00–14.30

Malmitalo/Nava Aho

### Tasapaino ja kehonhallinta senioreille, taso 1A

**H243172** 12 t/16,50 €

2.9.–25.11. ma 11.45–12.30

Malmitalo/Riikka Kekäläinen

### Kokonaisvaltainen kehonhuolto senioreille

**H245415** 24 t/30 €

2.9.–25.11. ma 14.30–16.00

Konalan asukastila, Kauppakeskus Ristikko,

2.krs/Sonja Elonen

## Pilates ja venyttely senioreille, taso 2AB

**H244858** 24 t/30 €

4.9.–27.11. ke 11.00–12.30

Oulunkylätalo/Annikka Tukia

## Pilates senioreille

**H243174 A** taso 1A 24 t/30 €

2.9.–25.11. ma 10.00–11.30

Malmitalo/Riikka Kekäläinen

**H243173 B** taso 1B 16 t/19,50 €

4.9.–27.11. ke 11.00–12.00

Silkkikutomo/Riikka Kekäläinen

**H244287 C** taso 1B 16 t/19,50 €

30.8.–29.11. pe 9.40–10.40

Malmitalo/Mari Mäkelä

**H244286 D** taso 1A 16 t/19,50 €

30.8.–29.11. pe 10.45–11.45

Malmitalo/Mari Mäkelä

**H243179 E** taso 2B 16 t/19,50 €

6.9.–29.11. pe 11.15–12.15

Opistotalo/Riikka Kekäläinen

**H244284 F** taso 2B 16 t/19,50 €

30.8.–29.11. pe 11.50–12.50

Malmitalo/Mari Mäkelä

## Venyttely – notkeutta ja voimaa kuminauhalla, taso 1A

**H243021** 12 t/16,50 €

2.9.–25.11. ma 15.00–15.45

Opistotalo/Aare Rander

## Venyttely senioreille, taso 1A

**H243501** 12 t/16,50 €

3.9.–26.11. ti 13.45–14.30

Silkkikutomo/Juho Mikkola

## Voimaa ja liikkuvuutta senioreille, taso 1A

**H243064** 12 t/16,50 €

4.9.–27.11. ke 9.00–9.45

Malmitalo/Nava Aho

## Taiji alkeiden jatkokurssi senioreille, taso 1B

**H242977 A** 16 t/19,50 €

4.9.–27.11. ke 9.00–10.00

Maunula-talo/Carola Ehrström

**H242980 B** 16 t/19,50 €

13.9.–13.12. pe 9.00–10.00

Silkkikutomo/Carola Ehrström

Ilmoittaudu  
kursseille  
► [ilmonet.fi](https://ilmonet.fi)





## Jooga

### Astangajooga senioreille, taso 2A

**H243128** 20 t/30 €

2.9.–25.11. ma 11.00–12.15

Pohjois-Haagan toimipiste/Timo Airaksinen

### Flow-jooga senioreille, taso 1–2A

**H243733** 24 t/30 €

3.9.–26.11. ti 14.30–16.00

Opistotalo/Sari Hannula

### Jooga ja rentoutuminen

**H243131 A** taso 1A 24 t/30 €

4.9.–27.11. ke 11.00–12.30

Opistotalo/Timo Airaksinen

**H243510 B** taso 1B 24 t/30 €

4.9.–27.11. ke 10.00–11.30

Pohjois-Haagan toimipiste/Arja-Liisa Ingus

### Jooga senioreille

**H243169 A** taso 1A 24 t/30 €

2.9.–25.11. ma 9.00–10.30

Opistotalo/Raine Järvinen

**H243127 B** taso 1A 16 t/19,50 €

2.9.–25.11. ma 12.30–13.30

Pohjois-Haagan toimipiste/Timo Airaksinen

**H243168 C** taso 1B 24 t/30 €

3.9.–26.11. ti 12.00–13.30

Malmitalo/Raine Järvinen

**H242978 D** taso 1B 24 t/30 €

4.9.–27.11. ke 10.15–11.45

Maunula-talo/Carola Ehrström

**H243129 E** taso 1A 24 t/30 €

4.9.–27.11. ke 14.45–16.15

Malmitalo/Timo Airaksinen

**H242981 F** taso 1A 24 t/30 €

13.9.–13.12. pe 10.15–11.45

Silkkikutomo/Carola Ehrström

**H242982 G** taso 1B 24 t/30 €

13.9.–13.12. pe 12.00–13.30

Silkkikutomo/Carola Ehrström

### Joogapilates, taso 1A

**H243177** 24 t/30 €

4.9.–27.11. ke 13.45–15.15

Silkkikutomo/Riikka Kekäläinen

### Selkäjooga, taso 1A

**H244620** 20 t/22,50 €

5.9.–28.11. to 12.15–13.30

Silkkikutomo/Lea Tikkanen

### Seniorimpiesten jooga, taso 1A

**H244869** 24 t/30 €

5.9.–28.11. to 11.00–12.30

Pohjois-Haagan toimipiste/Jorma Rusanen

### Yin-jooga, taso 1A

**H244621** 20 t/22,50 €

5.9.–28.11. to 10.45–12.00

Silkkikutomo/Lea Tikkanen

## Kuntoliikunta

### Circuit ja venyttely senioreille, taso 1A

**H243503** 20 t/22,50 €

3.9.–26.11. ti 11.00–12.15

Silkkikutomo/Juho Mikkola

### Circuit senioreille, taso 1A

**H243498** 16 t/19,50 €

3.9.–26.11. ti 12.30–13.30

Silkkikutomo/Juho Mikkola

### Fysiolattarit senioreille, taso 2B

**H244882** 16 t/19,50 €

3.9.–26.11. ti 10.05–11.05

Pohjois-Haagan toimipiste/Leena Kiviluoma

### Kiinteytysjumppa senioreille, taso 2B

**H243193** 24 t/30 €

4.9.–27.11. ke 9.30–11.00

**VERKKO-OPETUS**/Jaana Schorin

## Kuntotanssi, taso 1A

**H243171** 12 t/16,50 €

2.9.–25.11. ma 12.45–13.30

Malmitalo/Riikka Kekäläinen

## Lihaskunto- ja liikkuvuusharjoittelu senioreille

**H244883 A** taso 1–2AB 16 t/19,50 €

3.9.–26.11. ti 11.10–12.40

Pohjois-Haagan toimipiste/Leena Kiviluoma

**H244850 B** taso 1A 20 t/22,50 €

3.9.–26.11. ti 13.00–14.15

Opistotalo/Helena Romppanen

**H244873 C** taso 1–2B 24 t/30 €

30.8.–29.11. pe 15.10–16.40

Malmitalo/Leena Kiviluoma

## Lihaskuntoharjoittelun alkeet senioreille, taso 1A

**H244871** 16 t/19,50 €

30.8.–29.11. pe 13.00–14.00

Malmitalo/Leena Kiviluoma

## Lihaskuntoharjoittelu senioreille

**H244854 A** taso 1–2B 16 t/19,50 €

2.9.–25.11. ma 8.45–9.45

Pohjois-Haagan toimipiste/Leena Kiviluoma

**H244851 B** taso 1–2B 16 t/19,50 €

2.9.–25.11. ma 9.50–10.50

Pohjois-Haagan toimipiste/Leena Kiviluoma

**H244872 C** taso 1–2AB 16 t/19,50 €

30.8.–29.11. pe 14.05–15.05

Malmitalo/Leena Kiviluoma

## Liikkuvuutta senioreille, taso 1A

**H243175** 16 t/19,50 €

6.9.–29.11. pe 10.00–11.00

Opistotalo/Riikka Kekäläinen

## Senioriliikunta, taso 1A

**H243069 A** 12 t/16,50 €

2.9.–25.11. ma 12.30–13.15

Silkkikutomo/Nava Aho

**H243166 B** 12 t/16,50 €

4.9.–27.11. ke 9.00–9.45

Opistotalo/Aare Rander

**H243167 C** 12 t/16,50 €

4.9.–27.11. ke 10.00–10.45

Opistotalo/Aare Rander

**H243170 D** 12 t/16,50 €

4.9.–27.11. ke 10.00–10.45

Silkkikutomo/Riikka Kekäläinen

## Senioriliikunta miehille, taso 1A

**H243068** 12 t/16,50 €

3.9.–26.11. ti 9.50–10.35

Silkkikutomo/Nava Aho

## Senioriliikunta naisille, taso 1A

**H243062** 12 t/16,50 €

3.9.–26.11. ti 9.00–9.45

Silkkikutomo/Nava Aho

## Seniorijumppa, taso 1A

**H244135** 16 t/19,50 €

4.9.–27.11. ke 11.15–12.15

Asukastalo Ankkuri/Aare Rander

## Tuolijumppa senioreille, taso 1A

**H243065** 12 t/16,50 €

4.9.–27.11. ke 10.00–10.45

Malmitalo/Nava Aho

## ZumbaGold + syvävenyttely senioreille, jatkotaso 2B-C

**H243197** 24 t/30 €

2.9.–25.11. ma 10.45–12.15

Silkkikutomo/Jaana Schorin

## Tanssi

### Tanssikurssi senioreille, taso 1A

**H243018 A** 16 t/19,50 €

2.9.–25.11. ma 10.45–11.45

Opistotalo/Aare Rander

**H243137 B** 16 t/19,50 €

3.9.–26.11. ti 10.45–11.45

Malmitalo/Aare Rander

**H243138 C** 16 t/19,50 €  
3.9.–26.11. ti 13.15–14.15  
Pohjois-Haagan toimipiste/Aare Rander

**H243140 D** 16 t/19,50 €  
4.9.–27.11. ke 15.15–16.15  
Maunula-talo/Aare Rander

### Tanssillinen aamunavaus senioreille, taso 1A

**H242975 A** 24 t/30 €  
2.9.–25.11. ma 9.30–11.00  
**VERKKO-OPETUS**/Carola Ehrström

**H242979 B** 24 t/30 €  
5.9.–28.11. to 9.00–10.30  
Silkkikutomo/Carola Ehrström

### Nykytanssi senioreille

**H243020 A** taso 2A 20 t/22,50 €  
2.9.–25.11. ma 13.35–14.50  
Opistotalo/Aare Rander

**H243176 B** taso 2B 16 t/19,50 €  
4.9.–27.11. ke 12.15–13.15  
Silkkikutomo/Riikka Kekäläinen

### Pilates ja nykytanssi senioreille, taso 1B

**H244285** 24 t/30 €  
30.8.–29.11. pe 13.10–14.50  
Malmitalo/Mari Mäkelä

### Pilatesbaletti senioreille, taso 1B

**H244283** 24 t/30 €  
5.9.–28.11. to 12.30–14.00  
Opistotalo/Mari Mäkelä

### Senioribaletti, taso 1A

**H243118** 16 t/19,50 €  
30.8.–29.11. pe 14.00–15.00  
Opistotalo/Maria Kananen

### Jazztanssi senioreille, taso 2B

**H243435** 20 t/22,50 €  
5.9.–28.11. to 11.30–12.45  
Oulunkylätalo/Helena Romppanen

### Lattarit ja blues senioreille, taso 2A

**H243037** 16 t/19,50 €  
30.8.–29.11. pe 17.00–18.00  
Vuotalo/Kirsi-Marja Vinberg

### Itämainen tanssi senioreille, taso 1A

**H243052** 24 t/30 €  
3.9.–26.11. ti 8.30–10.00  
Opistotalo/Sirpa Platan

### Fuusiovatsatanssi senioreille, taso 2A

**H244438** 20 t/22,50 €  
2.9.–25.11. ma 12.30–13.45  
Opistotalo/Fanny Aapio

### Lempeä senioriafro, taso 2A

**H243051** 24 t/30 €  
5.9.–28.11. to 12.30–14.00  
Opistotalo/Outi Kallinen

### Tuolitanssi ja kehonhuolto senioreille verkkokurssina, taso 1A

**H243710** 12 t/16,50 €  
2.9.–25.11. ma 11.15–12.00  
**VERKKO-OPETUS**/Tanja Patronen

### Rivitanssin peruskurssi, taso 1A

**H243188 A** 16 t/19,50 €  
2.9.–25.11. ma 10.00–11.00

**H243206 B** 16 t/19,50 €  
5.9.–28.11. to 11.15–12.15  
Opistotalo/Sirpa Saari, Maritta Hellman

### Rivitanssin keskitason kurssi, taso 2B

**H243204 A** 16 t/19,50 €  
2.9.–25.11. ma 11.15–12.15

**H243205 B** 16 t/19,50 €  
5.9.–28.11. to 10.00–11.00  
Opistotalo/Sirpa Saari, Maritta Hellman

### Rivitanssia senioreille, keskitason kurssi, taso 2B

**H243038** 20 t/22,50 €  
4.9.–27.11. ke 12.00–13.15  
Maunula-talo/Kirsi-Marja Vinberg

## Rivitanssia senioreille, jatkokurssi, taso 2C

**H243039** 24 t/30 €

5.9.–28.11. to 14.45–16.15

Malmitalo/Kirsi-Marja Vinberg

## Luova tanssi senioreille

**H245498** 16 t/19,50 €

2.9.–25.11. ma 13.15–14.15

Konalan asukastila, Kauppakeskus Ristikko,  
2.krs/Sonja Elonen

## Yhteisötanssitunti – tanssia jokaiselle, seniorikurssi

**H243874** 24 t/30 €

5.9.–28.11. to 13.30–15.00

Kontulan nuorten toimintakeskus Luuppi/  
Sonja Elonen

## Yhteisöllinen seniorisirkus Ankkurissa

**H244722** 16 t/19,50 €

6.9.–29.11. pe 11.35–12.35

Asukastalo Ankkuri/Kukka Eklund

## Jongleerauksen alkeet senioreille

**H243636** 4 t/14 €

9.11.–30.11. la 10.00–10.45

Opistotalo/Juho Palmroos

## Terveys ja hyvinvointi

### Varttuneen naisen meikki

**H244250** 14 t/14 €

9.11.–23.11. la 10.00–13.15

Opistotalo/Anna-Reeta Impola

### Jalkaterveys, ikääntyvien jalkojen erityistarpeet ja hoito

**H244332** 3 t/14 €

15.11. pe 18.30–21.00

Opistotalo/Virva Metsälä

### Taiji senioreille

**H244484** 6 t/14 €

15.11.–29.11. pe 10.00–11.30

Silkkitutomo/Jarkko Myllykangas

## Musiikki

### Yhteislaulut

### Iloa yhteislaulusta

**H243372** 12 t/maksuton

to 29.8. klo 10–11.30, ma 16.9., 28.10. ja 11.11. klo 14.30–16, ti 3.12. ja to 12.12. klo 13.30–15  
Laajasalon palvelutalo/Katja Vepsäläinen,  
Tarja Karkulehto

**H243369** 11 t/maksuton

2.9.–18.11. ma 11.00–11.45

Riistavuoren palvelukeskus/Minna Kurki

**H243371** 8 t/maksuton

ma 2.9. klo 13.15–14.45, ti 1.10., 19.11. ja 11.12. klo 13.30–15

Syystien monipuolinen palvelukeskus/  
Tarja Karkulehto

**H242899** 22 t/maksuton

3.9.–19.11. ti 12.00–13.30

Opistotalo/Satu Luomajoki

**H242897** 22 t/maksuton

4.9.–20.11. ke 10.30–12.00

Maunula-talo/Satu Luomajoki

**H242895** 22 t/maksuton

4.9.–20.11. ke 13.00–14.30

Kustaankartanon palvelukeskus/  
Satu Luomajoki

**H242900** 22 t/maksuton

5.9.–21.11. to 10.00–11.30

Pohjois-Haagan palvelukeskus,  
Hopeatien toimipiste/Satu Luomajoki

**H243355** 15 t/maksuton

5.9.–21.11. to 14.00–15.00

Roihuvuoren palvelukeskus/Vesa Lintula

**H243366** 8 t/maksuton

11.9.–20.11. ke 13.00–14.00

Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko.  
Kampin palvelukeskus/Michaela Heimsch

**H243365** 15 t/maksuton

12.9.–28.11. to 11.00–12.00

Kinaporin monipuolinen palvelukeskus/  
Michaela Heimsch

Ks. muut maksuttomat yhteislaulutilaisuudet  
Tapahtumista s. 17.

## Kuorot ja lauluryhmät

### Pikomalan Laulajat

**H243350** 22 t/20 €

3.9.–26.11. ti 15.00–16.30

Kanneltalo/Emma Kuntsi

### Entisten nuorten kuoro

**H243329** 22 t/20 €

5.9.–21.11. to 10.30–12.00

Kanneltalo/Katja Vepsäläinen

### Silkin laulu

**H243333** 22 t/20 €

6.9.–22.11. pe 10.30–12.00

Silkkikutomo/Katja Vepsäläinen

### Laulamme yhdessä

**H243370** 22 t/20 €

2.9.–18.11. ma 12.30–14.00

Kanneltalo/Minna Kurki

**H243357 A** 22 t/20 €

4.9.–20.11. ke 14.00–15.30

Opistotalo/Vesa Lintula

**H243362 B** 22 t/20 €

12.9.–28.11. to 13.30–15.00

Opistotalo/Michaela Heimsch

**H243356** 22 t/20 €

3.9.–19.11. ti 14.00–15.30

Stoa/Vesa Lintula

## Laulunopetus

### Ikääntyvän äänen huolto

**H243241** 4 t/14 €

9.9.–16.9. ma 10.30–12.00

Kanneltalo/Satu Luomajoki

### Ikäihmisten yksinlaulu

**H243363 A** 22 t/20 €

9.9.–25.11. ma 11.00–12.30

Opistotalo/Michaela Heimsch

**H243364 B** 22 t/20 €

10.9.–26.11. ti 14.15–15.45

Itämerentalo/Michaela Heimsch

## Muut musiikin seniorikurssit

### Viihdeyhdytse Valo

**H245591** 22 t/20 €

4.9.–20.11. ke 15.00–16.30

Maunula-talo/Jani Jokinen

### Seniorimuskari

**H243421** 13 t/14 €

17.9.–26.11. ti 10.30–11.30

Opistotalo/Satu Luomajoki

## Media ja tietotekniikka

### Tietokoneen käyttö

### Apple Mac -kannettava tutuksi

**H243377** 12 t/maksuton

6.9.–27.9. pe 9.30–12.00

Opistotalo/Mika Mikkola

### Apple Mac -kannettava tutuksi jatko

**H243378** 18 t/maksuton

4.10.–15.11. pe 9.30–12.00

Opistotalo/Mika Mikkola

### Windows-tietokoneen käytön peruskurssi

**H242946** 36 t/maksuton

23.9.–25.11. ma 9.15–12.30

Opistotalo/Juhani Vainio

### Windows-tietokoneen käytön jatkokurssi

**H244568 A** 33 t/maksuton

10.9.–26.11. ti 9.30–12.00

Silkkikutomo/Mikko Kääriäinen

**H244548 B** 30 t/maksuton

11.9.–20.11. ke 10.00–12.30

Opistotalo/Eeva Peltonen

**H245501 C** 32 t/maksuton

24.10.–12.12. to 9.30–12.45

Kanneltalo/Mikko Kääriäinen

## Windows-tietokoneen käyttö sujuvaksi

**H244451** 20 t/15 €  
12.9.–10.10. to 13.00–16.15  
Opistotalo/Eeva Peltonen

## Windows 11 omalla kannettavalla

**H245518** 12 t/14 €  
22.10.–12.11. ti 12.30–15.00  
Silkkikutomo/Mikko Kääriäinen

## Laitteiden ylläpito, huolto ja tietoturva

## Windows 11 päivitys -digipaja

**H245509** 5 t/maksuton  
3.9. ti 9.30–13.30  
Silkkikutomo/Mikko Kääriäinen

## Windows-tietokoneen vuosihuolto

**H243142 A** 16 t/14 €  
7.11.–28.11. to 14.00–17.15  
Silkkikutomo/Jouko Kivinen

**H245511 B** 16 t/14 €  
3.12.–11.12. ti, ke 9.30–12.45  
Oulunkylätalo/Mikko Kääriäinen

## Kodin reitittimen suojaus -digipaja

**H245526** 4 t/maksuton  
16.11. la 9.30–12.45  
Opistotalo/Mikko Kääriäinen

## Android-mobiililaitteen vuosihuolto

**H245507 A** 8 t/14 €  
19.9.–26.9. to 9.30–12.45  
Kanneltalo/Mikko Kääriäinen

**H243139 B** 8 t/14 €  
24.10.–31.10. to 14.00–17.15  
Silkkikutomo/Jouko Kivinen

## Älypuhelimien käyttö

## iPhone / iPad tutuksi

**H243489** 18 t/maksuton  
5.9.–10.10. to 9.30–12.00  
Opistotalo/Mika Mikkola

## iPhone / iPad tutuksi jatko

**H243490** 15 t/maksuton  
24.10.–21.11. to 9.30–12.00  
Opistotalo/Mika Mikkola

## Android-puhelin, peruskurssi

**H242940 A** 24 t/maksuton  
3.9.–8.10. ti 9.00–12.15  
Malmitalo/Juhani Vainio

**H242941 B** 24 t/maksuton  
3.9.–8.10. ti 13.15–16.30  
Stoa/Juhani Vainio

**H245499 C** 24 t/maksuton  
4.9.–9.10. ke 9.30–12.45  
Oulunkylätalo/Mikko Kääriäinen

**H242944 D** 24 t/maksuton  
21.10.–25.11. ma 13.00–16.15  
Opistotalo/Juhani Vainio

## Android-puhelin, jatkokurssi

**H242942 A** 24 t/maksuton  
22.10.–26.11. ti 9.00–12.15  
Malmitalo/Juhani Vainio

**H242943 B** 24 t/maksuton  
22.10.–26.11. ti 13.15–16.30  
Stoa/Juhani Vainio

**H245500 C** 24 t/maksuton  
23.10.–27.11. ke 9.30–12.45  
Oulunkylätalo/Mikko Kääriäinen

## Sosiaalinen media

## Instagram, Facebook, WhatsApp käyttöönotto -digipaja

**H245323** 4 t/maksuton  
3.9. ti 9.30–12.45  
Oulunkylätalo/Eeva Peltonen

## Kuinka toimia fiksusti somessa?

**H242845** 6 t/maksuton  
5.9.–12.9. to 10.00–12.30  
Kustaankartanon palvelukeskus/  
Mikko Kettunen

## Hyvät eväät some-alkajalle

**H242851 A** 12 t/maksuton

9.9.–30.9. ma 9.00–11.30

Kampin palvelukeskus/Mikko Kettunen

**H242842 B** 12 t/maksuton

19.9.–10.10. to 10.00–12.30

Kustaankartanon palvelukeskus/Mikko Kettunen

## Sosiaalisen median perusteet

**H242877 A** 21 t/maksuton

7.10.–25.11. ma 9.00–11.30

Kampin palvelukeskus/Mikko Kettunen

**H242844 B** 21 t/maksuton

24.10.–5.12. to 10.00–12.30

Kustaankartanon palvelukeskus/Mikko Kettunen

## Suosittu viestintäsovellukset:

**Google Meet**

**H242949** 3 t/maksuton, 2.9. ma 12.30–15.00

**Microsoft Teams**

**H242948** 3 t/maksuton, 2.9. ma 9.30–12.00

**Signal**

**H242950** 3 t/maksuton, 9.9. ma 9.30–12.00

**Skype**

**H242951** 3 t/maksuton, 9.9. ma 12.30–15.00

**WhatsApp**

**H242947** 3 t/maksuton, 16.9. ma 10.00–12.30

Opistotalo/Juhani Vainio

## Kuvankäsittely

### Kuvakirjapaja

**H242872** 44 t/36 €, 3.9.–19.11. ti 13.00–16.15

Opistotalo/Marjaana Lindqvist

### Kuvakirja Ifolor-ohjelmalla

**H243431** 28 t/20 €, 28.10.–9.12. ma 12.45–16.00

Silkkikutomo/Hanna Siikamäki

## Sukututkijan kuvankäsittelykurssi (Photopea-ilmaisohjelma)

**H244846** 12 t/14 €, 24.9.–8.10. ti 12.00–15.15

**VERKKO-OPETUS**/Päivi Airas

## Erikoiskurssit

### Ymmärrä uutisia

**H243566** 12 t/14 €

2.9.–6.9. ma, ti, pe 9.00–12.15

Itämerentalo/Hanna Siikamäki

## OneDrive, Microsoft-tili ja Microsoft 365

**H243133** 8 t/14 €

5.9.–12.9. to 13.45–17.00

Silkkikutomo/Jouko Kivinen

## Tekoälyn käyttö arjessa

**H245502 A** 8 t/14 €

5.9.–12.9. to 9.30–12.45

Kanneltalo/Mikko Kääriäinen

**H245508 B** 6 t/14 €

3.10.–10.10. to 9.30–12.00

Oulunkylätalo/Mikko Kääriäinen

**H245519 C** 6 t/14 €

19.11.–26.11. ti 12.30–15.00

Silkkikutomo/Mikko Kääriäinen

## Terveys- ja liikuntasovellukset

**H245389** 12 t/maksuton

10.9.–1.10. ti 14.00–16.30

**VERKKO-OPETUS**/Eeva Peltonen

## Arjen digitaidot: verkkopalvelut ja verkkoasiointi

**H244433** 15 t/maksuton

11.9.–9.10. ke 13.00–15.30

Opistotalo/Eeva Peltonen

## Hoida asiat verkossa

**H243134** 12 t/maksuton

19.9.–10.10. to 14.30–17.00

Silkkikutomo/Jouko Kivinen

## Matkasovellukset: aikataulut, reitit ja liput

**H245392** 12 t/maksuton

22.10.–12.11. ti 14.00–16.30

**VERKKO-OPETUS**/Eeva Peltonen

## Oma kirja tietokoneella

**H244436** 20 t/15 €

23.10.–20.11. ke 13.00–16.15

Opistotalo/Eeva Peltonen

## Sukututkijan julkaisukurssi (Scribus-ilmaisohjelma)

**H244847** 12 t/14 €

21.11.–28.11. ti, to 12.00–15.15

**VERKKO-OPETUS**/Päivi Airas

Lisää kursseja Sukututkijoille  
ks. Ihminen, yhteiskunta ja kulttuuri s. 40.



# Helsingin työväenopiston opistolaisyhdistys ry

## **Oppiskahvio – Opistotalo, Helsinginkatu 26**

Oppiskahviossa syöt edullisen keittolou-  
naan tai päivän salaatin ma-to 11–15 ja  
pe 11–14. Kahviossa järjestetään myös  
erilaisia tapahtumia pitkin lukukautta.  
Avoinna ma-to 9.30–20, pe 9.30–16.

## **Kulttuurimatkoja, seniori- toimintaa ja palstaviljelyä**

Järjestämme erilaisia retkiä ja kulttuu-  
rimatkoja, kuten teatteri-, puutarha-,  
luonto-, taidenäyttely- ja tutustumis-  
käyntejä kotimaassa sekä ulkomailla.  
Opistotalon toimintaryhmän aktiviteetit  
ja senioriopiskelijoiden tapaamiset pitä-  
vät yllä vireää elämäntapaa ja tuovat vir-  
kistystä arkeen.

Vuokraamme lähialueen asukkaille, opis-  
ton opiskelijoille ja henkilökunnalle aarin  
kokoisia puutarhapalstoja Vuosaaren  
Uutelassa viljelypalsta-alueella.

Katso lisätiedot  
[www.opistolaisyhdistys.fi](http://www.opistolaisyhdistys.fi)

## **Liity jäseneksi – tule mukaan toimintaan!**

Liity yhdistyksen jäseneksi  
[www.opistolaisyhdistys.fi/jasenyys](http://www.opistolaisyhdistys.fi/jasenyys),  
opiston toimistoissa tai Oppiskahvios-  
sa Opistotalolla. Jäsenyys on maksuton.  
Jäsenkortilla saat muun muassa alen-  
nuksia opiskelutarvikkeista määrättyissä  
liikkeissä.

## **Zachris Castrenin säätiön apuraha**

Hae apurahaa opiston ulkopuolella ta-  
pahtuvia jatko- ja täydennysopintoja  
varten. Apurahoja myönnetään myös  
opiston opiskeluryhmille sekä ulkomailla  
tapahtuvaan opiskeluun. Hakulomakkeet  
ja lisätiedot löydät säätiön verkkosivuilta  
[zcsaatio.fi](http://zcsaatio.fi).

## **Lämpimästi tervetuloa mukaan kaikkeen yhdistyksen toimintaan!**

# Yhteystiedot

Henkilökunnan sähköpostiosoitteet ovat etunimi.sukunimi@hel.fi.

Päätoimisen henkilöstön yhteystiedot löydät [hel.fi/tyovaenopisto](https://hel.fi/tyovaenopisto) > Henkilökunta.

Opettajien yhteystiedot ja opinto-neuvonta-ajat löydät tästä oppaasta jokaisen ainealan alusta sekä [hel.fi/tyovaenopisto](https://hel.fi/tyovaenopisto) > Opintoneuvonta.

*Ville Ylikahri*, rehtori puh. 09 310 88501

*Anne Rasskasov*, apulaisrehtori, maahanmuuttajakoulutus puh. 09 310 25448

*Sirkku Ikonen*, koulutuspäällikkö, kielet ja tietoaineet puh. 09 310 88561

*Emmi Komlosi*, koulutuspäällikkö taideaineet puh. 09 310 80210

*Jonna Martikainen*, koulutuspäällikkö, taitoaineet puh. 09 310 88581

*Sari Antikainen*, kirjastonhoitaja puh. 09 310 88590

*Ida Backer*, ma. suunnittelijaopettaja, osallisuus puh. 09 310 27231

*Anna Hattunen*, projektisuunnittelija, OSAAVA-hanke puh. 09 310 32972

*Elina Mäkilä*, projektisuunnittelija, OSAAVA-hanke puh. 09 310 33546.

**Asiakaspalvelu**  
puh. 09 310 88610

**Toimistopalvelut**  
*Auli Syrenius*, toimistopalvelupäällikkö puh. 09 310 88544

**Opistoisäntäpalvelut**  
*Seppo Valmari*, palvelupäällikkö puh. 09 310 88646

Opistoisäntien yhteystiedot seuraavalla sivulla.

**Viestintäpalvelut**  
*Ulla Kantanen*, markkinointisuunnittelija puh. 09 310 31578

*Lola Rykovskaya*, markkinointisuunnittelija puh. 09 310 31578

# Toimipisteet

Työväenopistolla on 11 omaa toimipistettä ja 49 muuta opetuspaikkaa. Bussi-, juna-, ratikka- ja metroreitit opetuspaikoille löydät osoitteesta [reittiopas.fi](https://reittiopas.fi).



Toimipisteiden esteettömyystiedot löytyvät nettisivuiltamme [tyovaenopisto.hel.fi/toimipisteet](https://tyovaenopisto.hel.fi/toimipisteet).

**Itämerentalo** – Tammasaarenlaituri 3, 2. krs  
Käynti: Tallberginkatu 2 A-rappu  
(Tallbergintalo)  
Opistoisäntäpalvelut puh. 09 310 88513

**Kanneltalo** – Klaneettitie 5, 2. krs  
Opistoisäntäpalvelut puh. 09 310 88526

**Malmitalo** – Ala-Malmin tori 1 B  
Opistoisäntäpalvelut puh. 09 310 80888

**Maunula-talo** – Metsäpurontie 4  
Opistoisäntäpalvelut puh. 09 310 88554

**Opistotalo** – Helsinginkatu 26  
Opistoisäntäpalvelut puh. 09 310 88536

**Oulunkylätalo** – Kylänvanhimmantie 25  
Opistoisäntäpalvelut puh. 09 310 88543

**Pohjois-Haagan** toimipiste –  
Näyttelijäntie 14, 2. krs  
Opistoisäntäpalvelut puh. 09 310 88528  
Kudonta- ja ompeluluokka puh. 09 310 88527

**Silkkikutomo** – Laivalahdenkatu 2b A  
Opistoisäntäpalvelut puh. 09 310 88563  
Kudontatilat puh. 09 310 88569

**Stoa** – Itäkeskus, Turunlinnantie 1  
Opistoisäntäpalvelut puh. 09 310 88579

**Vuotalo** – Mosaiikkitori 2  
Opistoisäntäpalvelut puh. 09 310 88564  
Invataksin ajo-ohje: Vuosaarentie 7,  
Vuotalon pääovi

Ilmoittaudu  
kursseille  
► [ilmonet.fi](https://ilmonet.fi)



# Opetuspaikat

**Asukastalo Ankkuri**

Paasivaarankatu 6, Herttoniemenranta

**Aurinkolahden peruskoulu Kanava**

Aurinkotuulenkatu 11, Vuosaari

**Drumsö Lågstadie skola**

Tallbergin puistotie 12, Lauttasaari

**Haaga-Helia amk**

Ratapihantie 13, Pasila

**Hietakummun ala-aste**

Hietakummuntie 1, Ala-Malmi

**Itäkeskuksen kirjasto**

Turunlinnantie 1, Stoa, Itäkeskus

**Itäkeskuksen peruskoulu**

Jäätanssipolku 1, Itäkeskus

**Jakomäen nuorisotalo**

Jakomäenpolku 6, Jakomäki

**Jätkäsaaren peruskoulu,**

Hyväntoivonkatu 5, Jätkäsaari

**Kalasataman peruskoulu**

Polariksenkatu 1, Kalasatama

**Kallion D-asema**

Kustaankatu 3, Kallio

**Kampin palvelukeskus**

Salomonkatu 21 B, Kamppi

**Kannelmäen palvelukeskus**

Urkupillintie 4, Kannelmäki

**Kannelmäen peruskoulu (ya)**

Runonlaulajantie 40, Kannelmäki

**Kauppakeskus Ristikko, 2.krs.**

Ajomiehentie 1, Konaala

**Kinaporin monipuolinen palvelukeskus**

Kinaporinkatu 9 A, Sörnäinen

**Kontulan palvelukeskus**

Kontukuja 5, Kontula

**Koskelan ala-aste**

Juhana-Herttuan tie 13, Koskela

**Koskelan palvelukeskus**

Käpyläntie 11, Koskela

**Kustaankartanon palvelukeskus E-talo**

Oltermannintie 32, Oulunkylä

**Laajasalon palvelutalo**

Rudolfintie 17, Laajasalo

**Lapinlahden Lähde**

Lapinlahdenpolku 8, Lapinlahti

**Lauttasaaren ala-aste**

Myllykalliontie 3, Lauttasaari

**Leikkipuisto Kiikku**

Kaarenjalka 10, Kontula

**Malminkartanon nuorisotalo,**

Piianpolku 3–5 C, Malminkartano

**Maunulan ala-aste**

Maunulanmäki 5, Maunula

**Meilahden ala-aste**

Jalavatie 6, Meilahti

**Munkkiniemen palvelukeskus**

Laajalahdentie 30, Munkkiniemi

**Myllypuron kirjasto**

Kiviparantie 2, Myllypuro

**Pakilanpuiston koulu**

Halkosuontie 88, Länsi-Pakila

**Pasilan asukastalo**

Asemapäällikönkatu 12 b, Itä-Pasila

**Perhetalo Sahrami**

Kangasalanatie 11, Vallila

**Pitäjänmäen yläaste (B-talo)**

Turkismiehenpolku 2, Pitäjänmäki

**Pikku-Huopalahden ala-aste**

Tilkankatu 19, Pikku-Huopalahti

**Pohjois-Haagan palvelukeskus**

Hopeatie 14, Pohjois-Haaga

**Porolahden peruskoulu**

Roihuvuorentie 2, Roihuvuori

**Puistolanraitin ala-aste, Nurkan toimipiste**

Nurkkatie 2, Puistola

**Pukinmäenkaaren peruskoulu**

Kenttäkuja 12, Pukinmäki

**Ressun peruskoulu**

Lapinlahdenkatu 10, Kamppi

**Riistavuoren palvelukeskus**

Isonnevantie 28, Etelä-Haaga

**Roihuvuoren palvelukeskus**

Punahilkantie 16, Roihuvuori

**Sanervakoti**

Karistimentie 4, Myllypuro

**Stadin ammattiopisto Malmi**

Vilppulantie 14, Malmi

**Strömbergin ala-aste**

Takomotie 13, Pitäjänmäki

**Syystien monipuolinen palvelukeskus**

Syystie 15/Takaniitynkuja 3, Malmi

**Toivolan koulu**

Mikkolankuja 3, Itä-Pakila – Oulunkylä

**Torpparinmäen peruskoulu**

Ylä-Fallin tie 54, Torpparinmäki

**Töölön palvelukeskus**

Töölönkatu 33, Töölö

**Vattuniemen ala-aste**

Vattuniemenkatu 23, Lauttasaari

**Vesalan peruskoulu**

Sakara 5, Kontula

**Viikin asukastalo Kaari**

Tilanhoidajankaari 9, Viikki

**Vuosaaren kirjasto, Vuotalo**

Mosaikkitori 2, Vuosaari

**Ilmoittaudu  
kurssille  
▶ ilmonet.fi**





Katso kaikki tiedot kursseista, luennoista ja tapahtumista ► [ilmonet.fi](https://ilmonet.fi)

Julkaisija: Helsingin kaupunki, Kasvatus ja koulutus, PL 58300, 00099 Helsingin kaupunki  
Sisällöntuotanto: Helsingin työväenopisto • Toimitus: Ulla Kantanen • Ulkoasu: Katja Enberg ja Mika Ruusunen • Taitto: Republic • Paino: Grano Oy

Kannen kuva: N2 **3** Tuomas Hakkarainen **6** Maija Väänänen **12** New Africa, Adobe Stock **14** Katja Engberg **16** Irina, Adobe Stock **17** Africa Studio, Adobe Stock **19** maya1313 Adobe Stock **20** Esin Deniz, Adobe Stock **23** Diane Munro/peopleimages.com, Adobe Stock **24** Jacob Lund, Adobe Stock **27** Galló Gusztáv, Adobe Stock **28** aeroking, Adobe Stock **30** Mika Ruusunen **35** alexey\_boldin, Adobe Stock **36** starush, Adobe Stock **38** N2 **41** R MACKAY, Adobe Stock **42** Pixel-Shot, Adobe Stock **44** N2 **47** Mohammad Alzain/Wirestock, Adobe Stock **49** Victor Moussa, Adobe Stock **50** oleg\_ermak, Adobe Stock **53** Jacob Lund, Adobe Stock **54** Ekaterina Belova, Adobe Stock **57** photoff, Adobe Stock **61** zasabe, Adobe Stock **63** crisfotolux, Adobe Stock **64** Travel Faery, Adobe Stock **66** ink drop, Adobe Stock **69** butenkow, Adobe Stock **71** Rico Oder, Adobe Stock **72** Halfpoint, Adobe Stock **76** N2 **81** Jussi Hellsten **83** N2 **87** Monkey Business, Adobe Stock **88** ThisDesign, Adobe Stock **91** N2 **96** Rawpixel.com Adobe Stock **105** fphoto, Adobe Stock **106** N2 **108** Darla Hallmark, Adobe Stock **110** DC Studio, Adobe Stock **113** encierro, Adobe Stock **118** N2 **125** mariesacha, Adobe Stock **126** Jane Doe, Adobe Stock **129** v\_sot, Adobe Stock **131** Pixel-Shot, Adobe Stock **133** ArtSpree, Adobe Stock **135** NORN, Adobe Stock **136** dusanpetkovic1, Adobe Stock **139** Khaled El-Adawi, Adobe Stock **140** shine.graphics, Adobe Stock **142** N2 **152** N2 **155** N2 **161** AS Photo Family, Adobe Stock **162** DedMityay, Adobe Stock **166** N2 **169** Odua Images, Adobe Stock **170** kerkezz, Adobe Stock **173** Oksana, Adobe Stock **175** roibu, Adobe Stock **176** djoronov, Adobe Stock **180** N2 **185** Tryfonov, Adobe Stock **186** Krakenimages.com, Adobe Stock **188** Robert Kneschke, Adobe Stock

# Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen syksyn kursseille alkaa aineittain porrastettuna ja jatkuu koko lukukauden

- klo 10 alkaen ilmonet.fi
- klo 10–16 palvelupisteissä
- klo 10–16 puhelimitse 09 310 88610

## **Maanantaina 12.8.**

- Kuvataide • Tietotekniikka • Media
- Liikunta ja tanssi, hyvinvointi ja terveys

## **Tiistaina 13.8.**

- Ihminen, yhteiskunta ja kulttuuri • Kotitalous • Käsityö
- Kirjallisuus, teatteri ja äidinkieli • Musiikki
- Luonto ja ympäristö • Tekniikka ja liikenne

## **Keskiviikkona 14.8.**

- Kielet • Suomi 2

Ilmoittautumispäivänä 12.–14.8. voit ilmoittautua seuraavissa palvelupisteissä:

- Malmitalo – Ala-Malmin tori 1 B
- Maunula-talo – Metsäpurontie 4, 3. krs
- Opistotalo – Helsinginkatu 26, 2. krs
- Stoa – Turunlinnantie 1

## **Ilmoittautuminen on sitova**

Tutustu maksu- ja perumisehtoihin ennen ilmoittautumista. Kurssipaikka on henkilökohtainen.

Lähetämme sinulle muistutuksen kurssin alkamisesta sähköpostilla tai tekstiviestillä kolme päivää ennen kurssin alkua.



# Helsingin työväenopisto

Asiakaspalvelu puh. 09 310 88610

[tyovaenopisto@edu.hel.fi](mailto:tyovaenopisto@edu.hel.fi)

[tyovaenopisto.hel.fi](http://tyovaenopisto.hel.fi)

Kaikki kurssit, luennot ja tapahtumat

► [ilmonet.fi](http://ilmonet.fi)

## Seuraa meitä somessa

 [Helsingin työväenopisto](#)

 [helsingintyovaenopisto](#)

 [Helsingin työväenopisto](#)

[#opistohommia](#)

