

# HIIDEN OPISTO



HIIDEN OPISTO

## Kurssitarjonta kevät 2021

www.hiidenopisto.fi | (019) 369 1498 | Karstuntie 17, 08100 Lohja | Avoinna ma-to klo 12-17

Tarkemmat kurssisisällöt nettisivuilla. Ilmoittaudu lyhytkursseille viimeistään 2 vkoa ennen kurssin alkua. Myös osalla koko lukuvuoden kursseissa on tilaa, ja voit osallistua kevätkaudeksi mukaan puolikkaalla kurssimaksulla. Kysy lisää toimistosta: [hiidenopisto@lohja.fi](mailto:hiidenopisto@lohja.fi).

Ilmoittautuminen alkaen ke 11.11.2020 klo 9 osoitteessa [www.hiidenopisto.fi](http://www.hiidenopisto.fi) tai p. (019) 369 1498.

### Historia

#### 13011404

##### Lohjalaisia merkkihenkilöitä

Lohjan Yhteislyseon lukio, ma 19.00-20.30, 11.1.-19.4., Torsti Salonen, 26 t, 43 €. Kevätlukukauden kestäväällä kurssilla tutustutaan eri aikakausien lohjalaisiin henkilöihin, jotka ovat elämässään vaikuttaneet niin paikallisesti kuin laajemminkin.

### Retket

Hintaan sisältyvät bussimatkat, opastus, kahvi ja/tai lounas.

#### 13061407

##### Suomen kaakkoisin kaupunki

Lohjan Kirkkokenttä, la 8.00-19.00, 17.4., Torsti Salonen, 13 t, 80 €. Retken pääkohteena on Hamina, yksi Euroopan kolmesta ympyränmuotoisesta linnoituskaupungeista. Ennen kaupunkivierailua tutustumme Harjun hoviin ja sen yhteydessä olevaan hevosajan liikenteestä kertovaan Kiessi-museoon. Lähtö on Lohjan Kirkkokentältä klo 8.00 ja Nummelan linja-autoasemalta klo 8.20 sekä paluu Nummelaan n. 18.45 ja Lohjalle n. 19.00. Ei alennuksia.

#### 13061408 Aleksis Kiven jäljillä

Lohjan Kirkkokenttä, la 9.00-17.30, 22.5., Torsti Salonen, 10 t, 80 €. Vuonna 2021 on kulunut 150 vuotta Seitsemän veljeksien julkaisusta. Sen merkeissä teemme opintoretken kansalliskirjailijamme elämään liittyviin kohteisiin. Lähtö on Lohjan Kirkkokentältä klo 9.00 ja Nummelan linja-autoasemalta klo 9.20 sekä paluu Lohjalle n. 17.20 ja Nummelaan n. 17.40. Pääsymaksut kerätään erikseen. Ei alennuksia.

#### 13067403 Iltapäiväretki

##### Karjaalle ja Tammisaareen

Nummelan linjaportti, ti 13.00-17.15, 27.4., Torsti Salonen, 5 t, 35 €. Kierroajella tutustutaan Raaseporin kaupungin kahteen suurimpaan taajamaan. Matkalla pidetään kahvitauko. Lähtö on Nummelan linja-autoasemalta klo 13.00 ja Lohjan Kirkkokentältä klo 13.20 sekä paluu Lohjalle n. klo 16.40 ja Nummelaan n. klo 17.00. Ei alennuksia.

### Luennot

#### 25087407

##### Vihdin taiteilijahaastattelut

Kirkkonieemi, Vihti, ti 18.00-19.30, 9.2., Minna-Karoliina Heino, Lotta Ingman, Arvid Hedin, 2 t, 5 €. Luentosarjassa tuodaan esiin näkökulmia taiteen merkityksestä ympäristössämme, vihtiläisen kuvataiteilija, kirjailija Minna-Karoliina Heinon johdatteluna. Tiistaina 9.2. haastateltavana kuvataiteilijapariskunta Arvid Hedin ja Lotta Ingman. Ei alennuksia.

### Talous

#### 32171404 Sijoittamisen

##### syventävä kurssi / Lohja

Lohjan Yhteislyseon lukio, ke 18.00-19.30, 3.-24.3., Harri Viinanen, 8 t, 39 €. Sijoittamisen peruskurssin käynnille. Tutustutaan salkun rakentamiseen ja hallintaan. Sukelletaan korkosijoittamisen maailmaan ja tutustutaan erilaisiin tunnuslukuihin. Tutustutaan verosuunnittelun perusasioihin. Toimitetaan yhteistyössä Hiiden Opiston ja Suomen Osakesäästäjät ry:n kanssa. Kurssin osallistumismaksu on vähennyskelpoinen pääomatuloverotuksessa. Ei alennuksia.

#### 32171406 Sijoittamisen

##### yleiskurssi / Siuntio

Sjundeå svenska skola, Siuntio, ke 18.00-19.30, 3.-17.2., luennoitsijat, 6 t, maksuton. Teemalloissa saa tietoa erilaisista sijoitusvaihtoehdoista, niiden tuotto-odotuksista ja riskeistä sekä sijoitustuotteiden verotuksesta. Koulutus järjestetään yhteistyössä Hiiden Opiston, Lohjan Seudun Osakesijoittajat ry:n ja Vihti-Karkkilan Osakesäästäjät ry:n kanssa. 3.2. Pörssiasakkeet / Harri Viinanen 10.2. Korke- yhdistelmä- ja osakerahastot. Sijoitusten ajallinen ja maantieteellinen hajauttaminen rahastojen avulla / Ilkka Kauppinen 17.2. Sijoitusten verotus / Daniela Jarva.

#### 32177402

##### Oletko ostamassa asuntoa? / Vihti

Kuoppanummen koulukeskus, Nummela, la-su 10.00-13.15, 6.-7.3., Raisa Lindgren, 8 t, 20 €. Kurssilla perehdytään oman tai sijoitusasunnon ostamiseen. Ei alennuksia.

#### 32177403 Miten valmistautua

##### asunto-osakeyhtiön

##### kevätkokoukseen? / Vihti

Kuoppanummen koulukeskus, Nummela, to 17.30-20.45, 11.3., Raisa Lindgren, 4 t, 14 €. Kurssilla perehdytään asunto-osakeyhtiöihin ja niiden hallintoihin. Tutkitaan osakkaan ja yhtiön välistä vastuunjakotaulukkoa. Mukaan voi ottaa oman asunnon yhtiöjärjestyksen ja taloustiedot, jotka on lähetetty kokouskutsun yhteydessä. Ei alennuksia.

### Terveystieteet

#### 61011404

##### Hyvinvointia luonnosta (Lohja)

Lohjan Yhteislyseon lukio, ma 18.00-20.30, 8.-22.3., Nina Mujunen, 6 t, 16 €. Tule kurssille kuulemaan metsän hyvinvointivaikutuksista ja tutustumaan Metsämieli-menetelmän helpoihin harjoitteisiin, joita voit hyödyntää osana omaa arkeasi! Kurssipäivät 8.3 ja 22.3.

#### 61011405 Positiivisen

##### ajattelun askeleet (Lohja)

Lohjan Yhteislyseon lukio, ti 18.00-19.30, 16.3.-6.4., Nina Mujunen, 6 t, 16 €. Kurssilla opettelemme myönteistä elämänasennetta askel askeleelta esimerkkien ja harjoitusten avulla, ja positiivista psykologiaa hyödyntäen. Ota muistiinpanovälineet mukaan kurssille. Kurssipäivät: 16.3., 30.3., 6.4.

#### 61011406 Mielen hyvinvoinnin

##### lähteillä (Lohja)

Lohjan Yhteislyseon lukio, ti 18.00-19.30, 9.2.-9.3., Nina Mujunen, 8 t, 20 €. Tällä kurssilla käymme läpi mielen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ja helppojen harjoitusten avulla peilaamme omia ajatuksiamme ja tunteitamme aiheesta saamamme tiedon valossa.

#### 61017402

##### Painonhallinnan pyramidi (Vihti)

Pitäjänkeskus, Vihti, ti 18.00-20.30, 13.-27.4., Nina Mujunen, 9 t, 20 €. Kurssin käytyäsi tunnistat oman ruokailukäytännösi sudenkuopat, ymmärrät syitä niiden taustalla ja osaat tehdä tarvittavia korjausliikkeitä oman hyvinvointisi edistämiseksi.

#### 61017406 Unelmakartta workshop

##### (Nummela)

Kuoppanummen koulukeskus, Nummela, la 10.00-13.15, 6.2., Nina Mujunen, 4 t, 14 €. Tällä kurssilla kukin osallistuja luo itselleen henkilökohtaisen unelmakartan. Ei alennuksia.

### Eläintenhoito

#### 21901411 Mehiläistenhoitokurssi

Pullin koulu, Pulli, la 9.00-15.30, 6.2.-30.6., Hannu Torkkel, 50 t, 66 €. Kurssin aikana käydään läpi mehiläisten hoidon perusteita. Talviaika koostuu teoriaopinnoista ja kesäaikana tutustutaan käytännössä mehiläisten hoitoon. Tarhakäynnit sovitaan tarkemmin kurssilaisten kanssa. Tarkempiin tiedusteluihin vastaa hani-hannu@luukku.com. Kurssipäivät: 6.2., 20.2., 6.3.

### Luonto ja puutarha

#### 7101410 Kasvata herkkuja

##### terassilla ja parvekkeella

Anttilan koulu, Lohja, ti 17.00-20.15, 30.3., Helena Tikkanen, 4 t, 14 €. Saat ohjeita ja ideoita kasvien ja istutusastioiden valintaan sekä kasvien sommitteluun, taimikasvatukseen, istuttamiseen ja hoitamiseen. Ei alennuksia.

#### 71031407 Pihauelmista

##### totta - pihasuunnittelu B

Anttilan koulu, Lohja, ti 17.05-20.20, 2.-23.3., Helena Tikkanen, 16 t, 32 €. Kurssilla saat tietoa ja ideoita toimivan, helpohoitoinen sekä ympäristöön, rakennukseen ja omaan tyyliin sopivan uuden tai vanhan pihan suunnitteluun. Ota mukaan asemapiirros tai oma piirros sekä valokuvia pihasta ja talosta, viivoitin ja muistiinpanovälineet.

#### 71031409 Omenapuiden ja

##### muiden kasvien leikkaaminen A

Lohjan Yhteislyseon lukio, ti 18.00-19.30, 2.-9.2., Elna Ekroos, 4 t, 14 €. Kurssilla opitaan hedelmäpuiden leikkaamisen peruseräatteen. Muiden kasvien ja pensaiden leikkaamiseen tutustutaan myös. Leikkaukseen käytettävä välineistö tutustuttavana kurssilla. Ei alennuksia.

#### 71037404 Omenapuiden ja

##### muiden kasvien leikkaaminen B

Kuoppanummen koulukeskus, Nummela, ti 18.00-19.30, 2.-9.3., Elna Ekroos, 4 t, 14 €. Sisältö sama kuin edellä.

#### 71037405 Kutsuva kesäkeidas -

##### terassin ja parvekkeen

##### ruukkuistutukset ja sisustus

Kuoppanummen koulukeskus, Nummela, ti 17.05-20.20, 6.4., Helena Tikkanen, 4 t, 14 €. Saat ideoita ja ohjeita ruukku-, kasvi- ja värivalintoihin sekä kasvien sommitteluun, istuttamiseen ja hoitamiseen. Ei alennuksia.

### Muu koulutus

#### 32097401

##### Lasten hoitajan peruskurssi MLL

Kuoppanummen koulukeskus, Nummela, ke 17.30-20.45, 17.30-20.00, 10.2.-14.4., Anu Hämäläinen, 29 t, 68 €. Yli 15 vuotiaille. Kurssimaksu sisältää opetuksen, oppimateriaalin ja kurssitodistuksen. Kurssi antaa valmiuksia toimia MLL:n lastenhoitotoiminnassa, lyhytaikaisissa hoitotehtävissä lapsiperheen apuna. Kurssipäivät: 10.2., 17.2., 3.3., 10.3., 17.3., 24.3., 31.3., 7.4., 14.4. Ei alennuksia.

#### 32097402

##### Suomalainen eroseminaari

Nummelan työväentalo, ma 18.00-21.00, 18.1.-12.4., Ilona Kauppinen, 44 t, 115 €. Suomalainen eroseminaari tarjoaa mahdollisuuden kaksittellen eroon liittyviä tunteita muiden samassa tilanteessa olevien kanssa.

## Tilaukoulutusta

Räätälöityjä koulutuspalveluja kunnille, yrityksille ja yhteisöille.

OTA YHTEYTTÄ!

suunnittelija

Karoliina Salmela

p. 044 374 0494

karoliina.salmela@lohja.fi

www.hiidenopisto.fi | Karstuntie 17, Lohja | (019) 369 1498

#### 8201304

##### Järjestyksenvalvojan peruskurssi

Hiiden Opisto, Lohja, 11.-24.1., 50 t, 240 €. Koulutuksen jälkeen voi hakea hyväksyntää järjestyksenvalvojaksi kotikunnan poliisilaitokselta. Ikäraja 18v.

### Kauneudenhoito

#### 81041405 Luonnonkosmetiikka,

##### jatkokurssi 4A

Anttilan koulu, Lohja, la 10.00-15.00, 13.2., Maarit Salmi, 6 t, 16 €. Perehdyimme luonnonkosmetiikan uutuus jatkokurssilla luonnonnyrttien hoitaviin ominaisuuksiin sekä kasviuutteiden tekoon. Valmistamme mm. Hoitavaa siankärsämösälvaa, kevyttä mangokasvovoidetta sekä suihkutettavaa deodorantia. Materiaalimaksu 17 € maksetaan opettajalle. Ota mukaan esiliina.

#### 81047408 Luonnonkosmetiikka,

##### jatkokurssi 4B

Kuoppanummen koulukeskus, Nummela, la 10.00-15.00, 10.4., Maarit Salmi, 6 t, 16 €. Sisältö sama kuin edellä. Materiaalimaksu 17 € maksetaan opettajalle. Ota mukaan esiliina.

#### 81041406 Shampookurssi

Anttilan koulu, Lohja, la 10.00-15.00, 17.4., Maarit Salmi, 6 t, 16 €. Kurssilla valmistamme nestemäisen shampooon ja kevyen hoitoaineen. Materiaalimaksu 17 € maksetaan opettajalle. Ota mukaan esiliina.

#### 81047406 Luonnonkosmetiikka,

##### alkeiskurssi C

Vihdin yhteiskoulu, Nummela, la 10.00-15.00, 6.2., Maarit Salmi, 6 t, 16 €. Valmistamme ihania kosmetiikkatuotteita sekä ruokakaapin ainekset, että oikeista kosmetiikan raaka-aineista. Teemme mm. hoitavaa huulivoidetta ja jalkavoidetta yrteistä. Materiaalimaksu 17 € maksetaan opettajalle. Ota mukaan esiliina.

#### 81047409 Luonnonkosmetiikka,

##### jatkokurssi 3

Vihdin yhteiskoulu, Nummela, la 10.00-15.00, 6.3., Maarit Salmi, 6 t, 16 €. Valmistamme esim. hoitavaa pihkavoidetta ja rentouttavaa mesiangerovoidetta. Voi osallistua vain, jos on käynyt luonnonkosmetiikan alkeiskurssin. Materiaalimaksu 17 € maksetaan opettajalle. Ota mukaan esiliina.

### Musiikki

#### 11011424 Laulun ja soiton yhteispeli

Lohjan Yhteislyseon lukio, pe 17.15-19.45, la 10.00-15.00, su 11.30-15.45, 29.-31.1., Helena Markula, 14 t, 26 €. Kurssilla opit vapauttamaan ja yksinkertaistamaan laulamistasi ja soittamistasi. Kurssi perustuu Alexander-tekniikkaan. Kurssipaikalla on piano, muuten omat soittimet mukaan.

#### 11015407

##### Kevyen musiikin laulukurssi

Nummen Yhtenäiskoulu, Nummi la-su 12.00-14.15, pe 18.00-19.30, 23.1.-19.2., Janne Virtanen, 20 t, 37 €. Harjoitellaan laulu- ja hengitystekniikkaa sekä opetellaan eri tyyllilajien rytmikkaa ja fraaseerausta. Esiintymistaitojakin hiotaan muun harjoittelun ohessa. Kurssipäivät: 23.1., 24.1., 6.2., 7.2., 13.2., 14.2., 19.2.

#### 11015408

##### Laulajan äänenkäyttö

Aleksis Kiven koulu, Siuntio, to 18.00-20.15, 28.1.-11.2., Anne-Maria Vesalainen, 9 t, 20 €. Kurssilla tutustutaan terveen äänenkäytön perusteisiin laulussa sekä tiedon että toiminnan tasolla. Kurssipäivät: 28.1., 4.2., 11.2.

### Tanssi, näyttämötaide, kirjallisuus

### Näyttämötaiteet

#### 13021407 Ilmaisutaito 2

Ojaniitun koulu, Lohja, ke 19.30-21.00, 13.1.-14.4., Anna Rimpinen, 26 t, 43 €. Itseilmaisun tapoja on monia ja niitä käydään läpikäymällä. Kurssilla työskennellään yhdessä ryhmän kanssa rennossa ja turvallisessa ilmapiirissä.

### Tanssi

#### 11051422 Lavatanssit II

Harjula, Lohja, ti 16.50-18.20, 12.1.-13.4., Petter Broström, Aila Broström, 26 t, 62 €. Kurssin tavoite on käytännön tanssitaidon hankkiminen. Oma pari mukaan. Parin tulee myös ilmoittautua.

#### 11051423 Lavatanssit III

Lohjan työväentalo, ke 18.30-20.00, 13.1.-14.4., Petter Broström, Aila Broström, 26 t, 62 €. Kurssilla opitaan lisää käytännön tanssitaiteita. Kurssi on pidempään pari- ja lavatansseja harrastaneille. Oma pari mukaan. Parin tulee myös ilmoittautua.

#### 11057426 Mustalaistanssi

Ilona Liikunta, Nummela, ke 10.00-11.30, 13.1.-14.4., Anita Kurvinen, 26 t, 43 €. Kurssilla käymme läpi mustalaistanssin perustekniikkaa. Tunti koostuu lämmittelystä, tekniikasta sekä kokonaisen koreografian harjoittelusta. Varusteiksi leveähelmainen kellohame, tussut tai kengät ja iso huivi.

#### 11057427

##### Matka minuun tanssin ja maalatun

Kuoppanummen koulukeskus, Nummela, ke 17.30-20.00, 12.5.-9.6., Ilona Kauppinen, 15 t, 42 €, ei alennuksia. Naisille suunnattu kurssi oman itsetuntumuksen kasvattamiseksi. Menetelmänä vapaa oma liike, hengitys, mielikuva- ja rentousharjoitukset sekä vapaa kuvan tekeminen ja "suttaaminen".





