

25  
26 lukuvuosi

# Hiiden Opisto **Opinto-opas**



HIIDEN OPISTO



## Sivistysjohtajan tervehdys

Alueemme kuntien sivistyspalveluiden tärkeimpiä tehtäviä on tuottaa laadukasta kasvatusta ja opetusta kaikenikäisille kuntalaisille. Päiväkodit, koulut ja toisen asteen oppilaitokset suorittavat hienosti omaa tehtäväänsä lasten ja nuorten parissa. Hiiden Opiston merkitys alueemme elinikäisen oppimisen vaalijana ja kehittäjänä on meille kaikille alueen asukkaille korvaamaton.

Viimeisten vuosien aikana monet ennalta arvaamattomat muutokset ovat olleet vaikuttamassa myös kuntien palveluiden järjestämiseen. Viimeisimpänä näistä voidaan mainita valtion talouden haasteet, jotka ovat vääjäämättä rantautumassa myös meidän kuntien arkeen. Tulevien muutosten vaikutuksia on vielä vaikea arvioida kovin tarkasti, mutta selvää on kuitenkin se, että tulevien vuosien aikana kunnat joutuvat aikaisempaa tarkemmin arvioimaan oman taloutensa voimavaroja ja palveluiden järjestämismahdollisuuksia.

Lohjan kaupungin tavoitteena on tukea kuntalaisten arkea ja hyvinvointia järjestämällä laadukkaita palveluita kaikenikäisille kuntalaisille. Tästä tavoitteesta haluamme pitää kiinni myös hieman vaikeampina aikoina ja olenkin sitä mieltä, että sivistyspalveluiden merkitys korostuu juuri silloin. Merkittävänä osana kaupungin tarjoamia palveluita haluammekin tarjota Hiiden Opiston monipuolisella kurssitarjonnalla mahdollisuuden oppia uusia asioita, vahvistaa jo opittuja taitoja tai vain lisätä omaa osaamistamme, vaikka kädentaitojen tai keittotaitojen saralla. Elinikäinen oppiminen on mahdollisuus, johon meidän kaikkien kannattaisi tarttua. Tervetuloa mukaan oppimaan uutta!

Juha-Pekka Lehmus, Lohjan kaupungin sivistysjohtaja



## Hiiden Opisto

**HIIDEN OPISTO** on Lohjan, Vihdin ja Siuntion alueella toimiva aikuisoppilaitos. Hiiden Opisto järjestää opetusta, jonka painopisteet ovat yhteiskunnallisiin aineisiin, kulttuuriin, käyttäytymiseen ja kasvatukseen liittyvissä opinnoissa, tietoyhteiskuntaopinnoissa, ikäihmisten opinnoissa, kielissä, taito- ja taideaineissa sekä hyvinvointia ja terveyttä edistävissä opinnoissa. Opisto järjestää koulutusta myös maahanmuuttajille.

### SEURAA SOMESSA



Hiiden Opisto



hiiden.opisto

### ASIAKASPALVELU

Puhelimitse ma-to klo 12-15  
Puh. 044 369 1498  
hiidenopisto@lohja.fi  
www.hiidenopisto.fi

### ILTAVAHTIMESTARI

**LOHJA**  
Laurentius-talo  
Simo Kervinen, vahtimestari  
p. 044 374 0000

### VIHTI

Kuoppanummen koulukeskus ma-to 17-21  
p. 044 467 5563

## Sisällysluettelo

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Yhteystiedot.....                     | 4  |
| Ilmoittautuminen alkaa.....           | 5  |
| Ohjeita opiskelijalle.....            | 6  |
| Anvisningar för studerande.....       | 9  |
| Instructions for Students.....        | 10 |
| Kestävä kehitys Hiiden Opistossa..... | 11 |
| Opintopistekurssit.....               | 12 |
| Tutkintotavoitteinen koulutus.....    | 13 |
| Opiskele verkossa.....                | 14 |
| Näyttelyt.....                        | 14 |

|                                                         |           |
|---------------------------------------------------------|-----------|
| <b>TUTKINTOTAVOITTEINEN KOULUTUS.....</b>               | <b>16</b> |
| Syksyn ja koko lukuvuoden kurssit.....                  | 16        |
| Kevään kurssit.....                                     | 17        |
| <b>AIKUINEN-LAPSI -KURSSIT .....</b>                    | <b>18</b> |
| Syksyn ja koko lukuvuoden kurssit .....                 | 18        |
| Kevään kurssit.....                                     | 19        |
| <b>IHMINEN JA YHTEISKUNTA .....</b>                     | <b>21</b> |
| Syksyn ja koko lukuvuoden kurssit .....                 | 21        |
| Kevään kurssit.....                                     | 28        |
| <b>IT JA MEDIA .....</b>                                | <b>34</b> |
| Syksyn ja koko lukuvuoden kurssit .....                 | 34        |
| Kevään kurssit.....                                     | 40        |
| <b>KIELET .....</b>                                     | <b>46</b> |
| Syksyn ja koko lukuvuoden kurssit .....                 | 46        |
| Kevään kurssit.....                                     | 62        |
| <b>KIRJALLISUUS, KULTTUURI JA NÄYTTÄMÖTAITEET .....</b> | <b>65</b> |
| Syksyn ja koko lukuvuoden kurssit .....                 | 65        |
| Kevään kurssit.....                                     | 68        |
| <b>KUVATAITEET .....</b>                                | <b>70</b> |
| Syksyn ja koko lukuvuoden kurssit .....                 | 70        |
| Kevään kurssit.....                                     | 75        |
| <b>LIIKUNTA JA TANSSI .....</b>                         | <b>77</b> |
| Syksyn ja koko lukuvuoden kurssit .....                 | 77        |
| Kevään kurssit.....                                     | 86        |
| <b>MUSIIKKI .....</b>                                   | <b>89</b> |
| Syksyn ja koko lukuvuoden kurssit .....                 | 89        |
| Kevään kurssit.....                                     | 95        |
| <b>TAITOAINEEET.....</b>                                | <b>97</b> |
| Syksyn ja koko lukuvuoden kurssit .....                 | 97        |
| Kevään kurssit.....                                     | 109       |

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| Hiiden Opiston opetuspisteet..... | 115 |
|-----------------------------------|-----|

# Yhteystiedot

## Toimisto ja vahtimestari

**Piia Surakka**  
Rehtori  
p. 040 686 7171  
piia.surakka@lohja.fi

**Riikka Rängman**  
Toimistosihtööri  
Laskutus  
hiidenopisto@lohja.fi

**Simo Kervinen**  
Vahtimestari  
p. 044 374 0000  
simo.kervinen@lohja.fi

**Eija Terävä**  
Apulaisrehtori  
p. 050 466 0646  
eija.terava@lohja.fi

**Soile Suutari**  
Toimistosihtööri  
Asiakaspalvelu, kurssit, palkat  
p. 044 369 1498  
hiidenopisto@lohja.fi

## Opetus ja opintoneuvonta

### IHMINEN JA YHTEISKUNTA IT JA MEDIA KULTTUURI, MATKAT

**Eija Terävä**  
p. 050 466 0646  
eija.terava@lohja.fi

### KIELET

**Sara Lehtiö**  
Suomi, englanti, nykykreikka, viro, ranska,  
portugali, korea  
p. 044 369 1423  
sara.lehtio@lohja.fi

**Jaakko Kellaranta**  
Saksa, unkari, espanja, venäjä, italia,  
viittomakieli, latina, kiina, urdu, tanska,  
ruotsi, japani, turkki  
p. 044 369 1489  
jaakko.kellaranta@lohja.fi

### KUVATAITEET

**Kaarle Westlie**  
Kuvataiteet, kuvataiteen perusopetus,  
kirjallisuus ja näyttämötaiteet  
p. 044 369 1422  
kaarle.westlie@lohja.fi

### LIIKUNTA JA TANSSI

**Ilona Kauppinen**  
p. 044 374 0370  
ilona.kauppinen@lohja.fi

### MUSIIKKI

**Sara Lehtiö**  
p. 044 369 1423  
sara.lehtio@lohja.fi

### TAITOAINEET

**Sari Kymäläinen**  
Kädentaidot: pehmeät ja kovat materiaalit,  
erikoistekniikat, aikuisten taiteen perusopetus  
p. 044 369 1421  
sari.kymalainen@lohja.fi

**Miia Laakso**  
Kädentaidot: pehmeät materiaalit,  
erikoistekniikat, lasten taiteen perusopetus  
Puutarha, kotitalous, kauneudenhoito,  
ensiapu  
p. 044 369 1389  
miia.e.laakso@lohja.fi

## Ilmoittautuminen alkaa

**12.8. klo 11.00** Kuvataiteet  
Kirjallisuus, kulttuuri ja näyttämötaiteet  
Liikunta ja tanssi

**13.8. klo 11.00** Kielet  
Musiikki

**14.8. klo 11.00** Taitoaineet  
Ihminen ja yhteiskunta  
IT ja media

**5.11. klo 9.00** Kaikki kevätkauden 2026 kurssit  
Huom! Koko lukuvuoden kestävien kurssien kevätlukukaudelle ei  
tarvitse ilmoittautua erikseen.

### ILMOITTAUTUA VOIT

Internetissä: [www.hiidenopisto.fi](http://www.hiidenopisto.fi)

Puhelimitse: 044 369 1498, ma-to klo 11-15

Laurentius-talolla: D-ovi aula, 12.-14.8. ja 5.11. klo 11-14

# Ohjeita opiskelijalle

## ILMOITTAUTUMINEN

**Internetissä: [www.hiidenopisto.fi](http://www.hiidenopisto.fi)**

Ilmoittautuessasi hyväksyt ehdot ja sitoudut noudattamaan niitä. Täytä lomake huolellisesti. Varmista myös, että annat ajantasaisen matkapuhelinnumerosi sekä sähköpostiosoitteesi.

**Puhelimitse: 044 369 1498, ma-to 11-15**

Tekstiviestitse tai puhelimen vastaajaan ei voi ilmoittautua.

**Laurentius-talolla 12.-14.8. ja 5.11. klo 11-14**  
**D-ovi aula, Kirkkokatu 6, Lohja**

Noudathan ilmoittautumisaikoja, emme ota ilmoittautumisia vastaan etukäteen. Opistosta otetaan yhteyttä, jos kurssi peruuntuu tai olet saamassa opiskelupaikan varasijalta. Vain riittävä opiskelijamäärä takaa kurssin käynnistymisen.

## PERUUTUSEHDOT

**Huom! Peruutusehdot ovat päivityneet.**

- Ilmoittautuessasi kurssille sitoudut maksamaan kurssimaksun.
- Kurssipaikan voi perua veloituksetta 7 vrk ennen kurssin alkamista; tämän jälkeen opisto laskuttaa koko kurssihinnan.
- Peruutus tulee tehdä verkossa tai soittamalla opiston toimistoon. Kurssin keskeyttäminen tai laskun maksamatta jättäminen ei ole peruutus.
- Kurssimaksun maksaminen on opiskelupaikan lunastus, joten kurssimaksuja ei hyvitetä opintojen keskeyttämisen vuoksi.
- Maksettua kurssimaksua ei palauteta. Sairastapauksissa maksunpalautus tapahtuu lääkärintodistusta vastaan.
- Mikäli kurssi ei toteudu, palauttaa opisto maksetun kurssimaksun. Jos kurssi keskeytyy ylläpitäjän toimesta, palautetaan kurssimaksua suhteessa pitämättä jääneisiin oppitunteihin.
- Mikäli maksupalautus on 10 € tai alle, ei sitä palauteta asiakkaalle.
- Kurssimaksua ei palauteta, mikäli kurssi peruuntuu opistosta riippumattomista syistä.

Tekstiviestitse, puhelimen vastaajaan tai nettipalautelaatikkoon jätettyjä kurssiperuutuksia ei huomioida.

## MAKSAMINEN JA MAKSUTAVAT

**Huom! Hiiden Opiston laskutus on muuttunut.**

Jatkossa koko lukuvuoden mittaisilla kursseilla laskutetaan syyskausi ja kevätkausi erikseen. Saat siis laskun kaksi kertaa vuodessa, aiemman yhden laskun sijasta. Voit halutessasi edelleen maksaa molemmat maksut jo ilmoittautuessasi kurssille.

Lasku lähetetään kotiosoitteeseen ja kukin lasku on maksettava omalla viitenumeraallaan. Osan kursseista voit maksaa verkkomaksulla internetilmoittautumisen yhteydessä. Laskutuksen jälkeen maksutapaa ei voi muuttaa. Laskut ja maksumuistutukset tulevat Lohjan kaupungilta. Laskun sisältöön liittyvissä asioissa voit olla yhteydessä opiston toimistoon, ja laskun maksumuistutuksiin liittyvissä asioissa Lohjan kaupunkiin, myyntireskontra@lohja.fi.

### Epassi ja Smartum

Voit maksaa Epassilla tai Smartumilla internetilmoittautumisen yhteydessä tai ottamalla yhteyttä toimistoon ennen kurssin laskutusta. Liikunta- tai kulttuuripassilla maksettaessa on ilmoitauduttava jokaiselle kurssille erikseen. Liikunta- ja kulttuuripassilla ei voi maksaa seuraavia kurssiryhmiä: taiteen perusopetus, avoin yliopisto, luennot, kotitalous, kielet, muut tutkintoon tähtäävät kurssit.

Huomaa lisäksi, että kumpikin passi on tarkoitettu ainoastaan sinun henkilökohtaiseen käyttöösi.

**epassi smertum!**

## ALENNUKSET

Opisto myöntää 50 %:n alennuksen työttömille, opiskelijoille ja koululaisille. Alennus on henkilökohtainen. Toiminta alennuksen saamiseksi todistus toimistoon heti ilmoittautumisesi jälkeen. Mikäli todistuksen saaminen viivästyy, ilmoita siitä toimistoon mahdollisimman pian. Mikäli lasku on jo lähetetty, ei alennuksia voida enää myöntää. Alennus ei koske avoimen yliopiston kursseja, erikoishinnoiteltuja kursseja, luentoja eikä aktiiviopiskelijan etua.

## ERIKOISHINNOITELLUT KURSSIT

Mikäli kurssihinnan perässä on merkintä ”ei alennuksia”, se on erikoishinnoiteltu kurssi, josta ei myönnetä alennuksia eikä se kuulu aktiiviopiskelijaedun piiriin. Näitä kursseja ovat mm. kotitalouden kurssit, avoimen yliopiston kurssit, luennot jne. Pidätämme oikeudet muutoksiin.

## AKTIIVIOPISKELIJAN ETU

Aktiiviopiskelijana voit osallistua lyhytkursseille sekä **enintään neljälle normaalihintaiselle koko lukuvuoden mittaiselle kurssille**. Aktiiviopiskelijan edun saat maksamalla 185 € lukuvuoden alussa. Saadaksesi edun, sinun on ilmoitauduttava aktiiviopiskelijaksi elokuun loppuun mennessä.

**Huom!** Kursseille on ilmoitauduttava erikseen. Muistathan perua osallistumisesi, mikäli et pääse osallistumaan kurssille, jolle olet ilmoittautunut. Päivitetyt peruutusehdot koskevat myös aktiiviopiskelijaa. Avoimen yliopiston opetus, luennot sekä ei alennuksia -kurssit eivät kuulu aktiiviopiskelijaedun piiriin.

## OPINTOAVUSTUS

Valtio tukee opintosetelirahoituksella kansalaisopiston opintoihin pääsyä. Hiiden Opistossa opintoseteliavustusta voivat hakea maahanmuuttajat kaikilta normaalihintaisilta kursseilta sekä työttömät tai eläkepäätöksen saaneet normaalihintaisten IT- ja mediakurssien opiskelijat. Avustusta voi hakea kahdelta kurssilta lukuvuoden aikana. Lisätietoa opintosetelistä saat kurssin opettajalta.

## OPPIKIRJAT JA MATERIAALI

Oppikirjat ja materiaalit eivät kuulu kurssin hintaan. Opiskelijat hankkivat ja kustantavat materiaalit itse, ellei kurssin kohdalla toisin mainita.

## OPETUSKERRAN PERUUNTUMINEN

Opetuskerran peruuntumisesta Hiiden Opisto ilmoittaa tekstiviestillä. Koko lukuvuoden kursseilla yhtä opetuskerran peruuntumista opettajan sairauden vuoksi ei korvata opiskelijalle ylimääräisellä opetuskerralla.

## OPETUSTUNNIN PITUUS

Opetustunnit (lyhenne ”t”) ilmoitetaan 45 minuutin pituisina oppitunteita. Esimerkiksi kurssikuvauksessa maininta ”Opettajan nimi, 20 t, 39 €” tarkoittaa, että kurssi sisältää 20 x 45 min opetustuntia, hintaan 39 €.

## TAPATURMAVAKUUTUS

Opiskelijat ovat tapaturmavakuutettuja ryhmätapaturmavakuutuksella oppituntien aikana opiston järjestämissä ja valvomissa tilaisuuksissa. Korvauksissa noudatetaan julkisia terveydenhoitotaksoja.

## TODISTUKSET

Kurssin suorittamisesta on mahdollista saada todistus, jonka hinta on 10 €. Ota yhteyttä toimistoon.

## Lukuvuosi 2025-2026

|                      |                        |
|----------------------|------------------------|
| <b>Syyslukukausi</b> | <b>1.9.–30.11.2025</b> |
| <b>Syysloma</b>      | <b>13.–19.10.2025</b>  |

|                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| <b>Kevätlukukausi</b> | <b>5.1.–12.4.2026</b> |
| <b>Talviloma</b>      | <b>16.–22.2.2026</b>  |

Ei opetusta  
1.11., 6.12., 24.–26.12.

Ei opetusta  
1.1., 6.1., 3.–6.4., 1.5., 10.5., 14.5., 24.5.

# Hiiden Opiston järjestyssäännöt

- Opettajille ja kurssin opiskelijoille taataan työrauha. Opetustilassa käyttäytymään asiallisesti ja kunnioittavasti opettajan johdolla ja opettajan ohjeiden mukaisesti.
- Ilmoitathan välittömästi opettajalle tai muulle opiston henkilökuntaan kuuluvalla, jos havaitset epäasiallista käyttäytymistä.
- Tulethan kurssille ajoissa.
- Muistathan oman osuutesi kurssin positiivisen ilmapiirin luomisessa.
- Opetustilaan tulevat ainoastaan kursseille opiskelemaan hyväksytyt kurssilaiset. Kurssien ulkopuoliset henkilöt eivät voi tulla opetustilaan.
- Opetustiloista poistutaan opetuksen päättyttyä.
- Käsittelethän kurssivälineitä ja opiston omaisuutta huolellisesti, kuin ne olisivat omiasi.
- Jätähän oman paikkasi ja käyttämäsi välineet tunnin loputtua siistiin kuntoon.
- Kerrothan rikkinäisistä tavaroista ja välineistä heti opettajalle tai muulle opiston henkilökuntaan kuuluvalla. Olet korvausvelvollinen tahallisesti aiheuttamastasi vahingosta.
- Alkoholin ja päihteiden käyttö ja niiden vaikutuksen alaisena oleminen on kiellettyä. Häiriökäyttäytymisestä seuraa kuulemis-tilaisuus, jossa voidaan antaa varoitus. Jos häiriökäyttäytyminen jatkuu, seuraa kurssilta erottaminen. Huumetapaukset ilmoitetaan aina poliisille.
- Tupakointi ja tupakkatuotteiden käyttö opiston toimipisteiden alueilla on kiellettyä.



# Anvisningar för studerande

## ANMÄLNING

**På internet: [www.hiidenopisto.fi](http://www.hiidenopisto.fi)**

När du anmäler dig godkänner du villkoren och förbinder dig att följa dem. Fyll i blanketten noggrant. Se också till att du uppger ett aktuellt mobiltelefonnummer samt din e-postadress.

**Per telefon: 044 369 1498**

Du kan inte anmäla dig per sms eller via röstbrevlådan.

**I Laurentius-huset: 12.-14.8. och 5.11. kl. 11-14  
Ingång D entré, Kirkkokatu 6, Lohja**

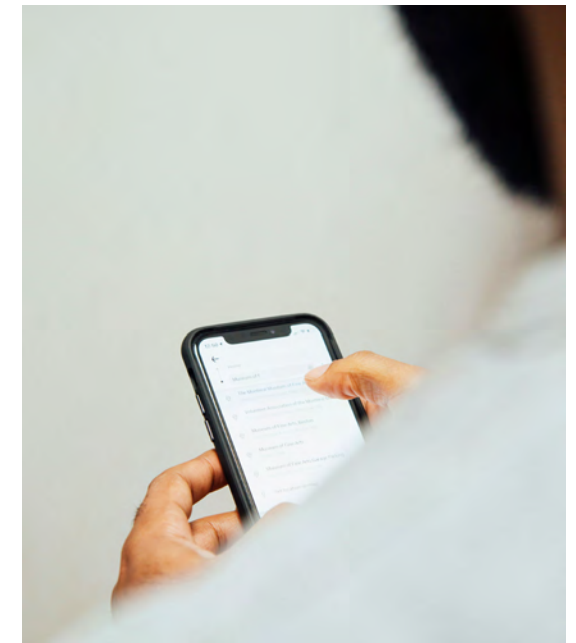
Följ anmälningstiderna, vi tar inte emot anmälningar på förhand. Institutet kontakter dig om kursen blir inställd eller om det finns en möjlighet att du ska få en reservplats. Bara ett tillräckligt antal deltagare är garanti för att kursen startar.

## AVBOKNINGSVILLKOR

**OBS! Avbokningsvillkoren har uppdaterats.**

- När du anmäler dig till kursen, förbinder du dig samtidigt att betala kursavgiften.
- En kursplats kan avbokas avgiftsfritt sju (7) dygn före kursens början. Därefter debiterar institutet hela kurspriset.
- Avbokning ska göras på nätet eller genom att ringa till kansliet. Att avbryta kursen eller att låta bli att betala kursfakturan är inte avbokning.
- Då man betalar kursavgiften löser man ut studieplatsen, varför kursavgifter gottgörs inte på grund av avbrutna studier.
- En betald kursavgift återbetalas inte. Vid sjukdomsfall sker återbetalningen mot ett läkarintyg.
- Om kursen inte blir av, återbetalar institutet den betalda kursavgiften. Om den kursansvariga avbryter kursen, återbetalas kursavgiften i förhållande till de lektioner som inte har hållits.
- Om återbetalningen är 10 € eller mindre, återbetalas den inte till kunden.
- Kursavgiften återbetalas inte, om kursen ställs in av sådana skäl som inte beror på institutet.

De kursavbokningar som lämnats per sms, till röstbrevlådan eller till nätfeedbacklådan beaktas inte.



## BETALNING OCH BETALNINGSSÄTT

**OBS! Hiisi-institutets fakturering har förändrats.**

I fortsättningen faktureras höst- och vårperioden separat för de kurser som sträcker sig över hela läsåret. Du får alltså två räkningar per år i stället för en som du fick tidigare. Om du vill kan du fortfarande betala de båda avgifterna redan då du anmäler dig till kursen.

Räkningen skickas till hemadressen och varje räkning ska betalas med sitt eget referensnummer. Du kan betala en del av kurserna också genom nätbetalning i samband med att du anmäler dig elektroniskt. Efter faktureringen kan man inte betala med andra betalningssätt. Räkningar och betalningspåminnelser kommer från Lojo stad. Vid ärenden som gäller räkningens innehåll kan du kontakta institutets kansli. Vid ärenden som gäller betalningen av räkningen kan du kontakta Lojo stad per e-post till [myyntireskontra@lohja.fi](mailto:myyntireskontra@lohja.fi).

Se mer anvisningar:



# Instructions for Students

## REGISTRATION

**Online:** [www.hiidenopisto.fi](http://www.hiidenopisto.fi)

By registering, you accept the terms and agree to abide by them. Fill out the form carefully. In addition, make sure you provide your up-to-date mobile phone number and email address.

**By phone:** +358 44 369 1498

Registration is not possible via text message or voicemail.

**At Laurentius-talo: 12.-14.8. and 5.11. at 11-14**  
**Entrance D foyer, Kirkkokatu 6, Lohja**

Please observe the registration times. We do not accept registrations in advance. The institute will contact you, if a course is canceled, or you are about to get a place to study on the waiting list. Only a sufficient number of students guarantees the start of the course.

## CANCELLATION POLICY

**Please note! The cancellation policy has been updated.**

- When you register for the course, you agree to pay the course fee.
- Course registration may be canceled free of charge 7 days before the course starts, after which the institute will charge the full course fee.
- A cancellation must be done online or by calling the institute's office. Not participating or not paying the bill does not count as a cancellation.
- A paid course fee means claiming a study place, due to which course fees are not refunded based on interrupted studies.
- A paid course fee will not be refunded. In cases

of sickness, a refund will be given only with a medical certificate.

- If a course does not take place, the institute will refund the paid course fee. If the course operator interrupts a course, the course fee will be refunded in proportion to those lessons that have not taken place.
- If a refund is € 10 or less, it will not be refunded to the customer.
- A course fee will not be refunded, if a course is canceled due to reasons beyond the institute's control.

Course cancellations made to voicemail or online feedback will not be taken into account.

## PAYING AND PAYMENT METHODS

**Please note! Hiiden Opisto's invoicing has been changed.**

In the future, fall and spring periods are invoiced separately for courses lasting the entire school year. This means you will be invoiced twice a year instead of once a year like earlier. If you wish, you can still pay both of the fees when you register for the course.

The invoice will be sent to your home address, and each invoice must be paid with a specific reference number. Some courses can be paid by online payment during online registration. A payment method cannot be changed after invoicing. Invoices and reminders will be sent by the City of Lohja. You can contact the institute on matters regarding the content of invoices. On matters regarding paying an invoice, you can contact the City of Lohja by email to [myyntireskontra@lohja.fi](mailto:myyntireskontra@lohja.fi).

See more instructions:



## LANGUAGE COURSES FOR IMMIGRANTS

Hiiden Opisto is an adult education institution, offering hundreds of courses in a wide range of fields. We charge course fees. We offer over 20 different Finnish language courses, ranging from beginner level (A0-A1) to more advanced levels (B1-B2). In addition, we offer specialized Finnish

courses, such as Finnish for Russian Speakers, Finnish for Chinese Speakers, and an introductory course for the YKI test. We also organize the YKI language test at the intermediate level. The test is available in Finnish and English. You can find all our Finnish language courses on p. 50-53 and 63.



## Kestävä kehitys Hiiden Opistossa

**Hiiden Opisto on kestävän kehityksen sertifioitu oppilaitos (OKKA-säätiö, 2024).**



Kestävän kehityksen sertifikaatti on meille suuri ilon ja ylpeyden aihe. Sertifikaatin ylläpito vaatii meiltä jatkuvaa työtä - kestävän kehityksen työssä ei voikaan koskaan tulla valmiiksi.

Kansalaisopistot tarjoavat aikuisille mahdollisuuden oppia ympäristötietoisuutta, vastuullisia kulutustottumuksia ja maapallon reunaehdot huomioivia elintapoja. Näin ollen opistot toimivat tärkeinä tiedon ja taitojen jakajina, mikä mahdollistaa elinikäisen oppimisen ja tukee erityisesti aikuisia kestävän elämäntavan omaksumisessa. Haluamme olla osaltamme edistämässä kestävän elämäntavan taitoja tarjoamalla kurseja aiheesta. Valitsemme vuosittain teeman, joka lukuvuonna 2025-2026 on **"Ihminen ja luonto"**. Löydät teeman mukaiset kurssit oppaasta maapallo-symbolin avulla.

Ihminen ja luonto -teema voi näkyä kurseilla monin eri tavoin. Esimerkiksi liikunnan, kuvataiteiden ja kirjallisuuden kurseilla mennään ulos luontoon ja pysähdytään aistimaan ympäristöä omaa luontosuhdetta vaalien. Kädentaidoissa käytetään suoraan luonnosta saatavia materiaaleja,

jotka muuten menisivät biojätteisiin. Luontoretkillä pohditaan ihmisen ja muun luonnon suhdetta, tehdään havaintoja ihmisen vaikutuksesta muuhun luontoon ja syvennetään omaa luontosuhdetta.

Osana kestävän kehityksen työtä olemme määritelleet Hiiden Opistolle toimintaperiaatteet, jotka auttavat meitä jokaista tekemään arjessa kestäviä valintoja ja päätöksiä. Toimintaperiaatteet läpäisevät koko opistotoiminnan niin ympäristövastuun, sosiaalisen, taloudellisen kuin kulttuurisenkin vastuun näkökulmista. Tavoitteenamme on, että pidemmällä aikavälillä oppilaitoksen kaikki toiminta suuntautuu kestävyyttä edistäväksi ja osaksi jokaisen yhteisön jäsenen päivittäistä toimintaa. Lähdethän sinäkin mukaan rakentamaan kestävää tulevaisuutta! Jokaisella pienelläkin teolla on merkitystä.

Hiiden Opiston kestävän kehityksen toimintaperiaatteista pääset lukemaan kokonaisuudessaan verkkosivuiltamme.



# Opintopistekurssit

Hiiden Opiston opintopistekursseilla voit kerätä opintopisteitä. Kun suoritat kurssin hyväksytysti, saat opintosuoritusmerkinnän.



## MITÄ TARKOITTAAPINTOPISTE-KURSSI?

Osa Hiiden Opiston kursseista on opintopistekursseja, joista voit saada opintopisteitä. Opintopisteillä teet omaa osaamistasi näkyväksi. Suoritettuasi opintopistekurssin hyväksytysti opintosuorituksesi kirjataan valtakunnalliseen KOSKI-palveluun, jonka avulla voit jakaa haluamasi suoritukset tiedoksi esimerkiksi työnantajalle tai toiselle oppilaitokselle.

Tunnistat opintopistekurssit opinto-oppaassa oranssista symbolista. Opintopistekurssin kurssitekstissä kuvataan kurssin osaamistavoitteet, arviointikriteerit ja työmäärä opintopisteinä. Yksi opintopiste tarkoittaa 27 tuntia opiskelijan työtä.

Opintopisteiden kerryttäminen ja osaamisen arviointi on aina opiskelijalle vapaaehtoista. Voit siis osallistua opintopistekurssille, vaikka et haluaisi kurssilta opintopistemerkintää. Opettaja tiedustelee kurssin alussa halukkuuttasi suoritusten arviointiin.

## KUINKA OSAAMISTANI ARVIOIDAAN?

Mikäli haluat kurssista opintosuoritusmerkinnän, osaamisesi arvioidaan. Opettaja arvioi osaamisesi kurssin arviointikriteerien perusteella asteikolla hyväksytty/hylätty.

Opintopisteiden saamiseksi kurssi tulee suorittaa hyväksytysti. Vain hyväksytyt suoritukset viedään KOSKI-tietovarantoon kurssin päätyttyä. Tiedot tallentuvat sinne pysyvästi, mutta voit peruuttaa suostumuksesi tietojesi säilytykseen Oma Opintopolku -palvelussa.

## KUINKA ILMOITTAUDUN OPINTOPISTEKURSSILLE?

Opintopistekursseille ilmoittaudutaan tavalliseen tapaan Hiiden Opiston kurssisivuilla. Opiston toimisto auttaa tarvittaessa. Jotta opintopistemerkinnät voidaan kirjata KOSKI-tietovarantoon, sinulta pyydetään kurssin alussa suostumusta tietojen käsittelyyn.



# Tutkintotavoitteinen koulutus

## TAITEEN PERUSOPETUS

Taiteen perusopetus on tavoitteellista tasolta toiselle etenevää eri taiteenalojen opetusta, joka samalla antaa oppilaalle valmiuksia ilmaista itseään ja hakeutua kyseisen taiteenalan ammatilliseen ja korkeaa-asteen koulutukseen. Hiiden Opistossa opiskellaan yleisen oppimäärän mukaisesti ja opetus perustuu lakiin taiteen perusopetuksesta.



Hiiden Opisto antaa käsityön taiteen perusopetusta niin lapsille kuin aikuisille. Opetusta järjestetään lapsille Vihdissä, aikuisten ryhmät kokoontuvat Lohjalla ja Vihdissä.

Hiiden Opisto järjestää kuvataiteen perusopetusta aikuisille. Kurssi kulkee nimellä Kuvataiteen peruskurssi, ja sen opetus seuraa opetushallituksen määrittelemää kuvataiteen yleisen oppimäärän mukaista opetussuunnitelmaa.

## AVOIN YLIOPISTO

Avoimessa yliopistossa voit opiskella yliopiston tutkintoihin kuuluvia opintoja pohjakoulutuksestasi ja iästäsi riippumatta. Hiiden Opisto järjestää opetusta yhteistyössä Turun yliopiston kanssa. Meillä voit opiskella yliopisto-opintoja monimuoto-opetuksena, joka sisältää tuutorin ohjaamaa verkko-opiskelua ja opintoryhmätyöskentelyä.

Avoimen yliopiston opintosuoritukset ovat Turun yliopiston tutkintovaatimusten mukaisia opintoja ja suoritetuista opintokokonaisuuksista saa todistuksen. Mikäli opinnoissa vaaditaan edeltäviä opintoja, niistä mainitaan opetusohjelmassa ilmoittautumisohjeiden yhteydessä.



## YLEISET KIELITUTKINNOT

Yleinen kielitutkinto (YKI) on Opetushallituksen ja Jyväskylän yliopiston kehittämä, aikuisille suunnattu kansallinen kielitutkinto, joka mittaa kielen osaamista käytännön tilanteissa. Suomessa käytetty yleinen kielitutkintojärjestelmä perustuu Euroopan neuvoston suositukseen kielitaidon tasoasteikosta.

Hiiden Opistossa on mahdollista suorittaa keskitason tutkintoja englannin ja suomen kielissä. YKI-tentteihin ilmoittaudutaan Opintopolku.fi-palvelun kautta.

## LAIVURITUTKINNOT

Hiiden Opisto järjestää merenkulku-opin kursseja yhteistyössä Suomen Navigaatioliiton kanssa. Saaristomerenkulku ja Rannikkomerenkulku -kurssit tähtäävät saaristolaivurin ja rannikkolaivurin tutkinnon suorittamiseen.

## Opiskele verkossa

**Hiiden Opistossa voit opiskella kätevästi verkossa. Järjestämme verkko-opetusta niin verkkokursseina, etäopetuksena kuin hybridikursseina.**



Verkkokurssi tarkoittaa kurssia, jonka voit käydä itsenäisesti kurssin voimassaolon aikana. Verkkokurssille osallistuminen onnistuu siis vaikka kotisohvalta, juuri silloin kun sinulle parhaiten sopii. Kurssin voimassaolo on merkitty oppaassa kurssin tietoihin.

Etäopetuksessa ryhmä kokoontuu yhteisille opetuserroille etäyhteyden välityksellä. Voit siis osallistua etäopetukseen mistä tahansa, kurssin aika-aulun puitteissa. Kurssin opetuskerrat on merkitty oppaassa kurssin tietoihin.

Hybridikursseilla opetus voi tapahtua samanaikaisesti paikan päällä opetus-tilassa ja etänä verkossa. Kurssit saattavat myös sisältää niin lähi- kuin etäopetusta.

Verkko-opetukseen osallistuvalla tulee olla hyvät etäopiskelutaidot ja -välineistö. Ennen kurssin alkua saat ohjeet verkko-opetukseen osallistumisesta sähköpostiisi. Verkko-opetuksen tunnistat oppaassa sinisestä symbolista.

## Näyttelyt



### Lohjan aikuisten taiteen perus-opetuksen ryhmän loppunäyttely

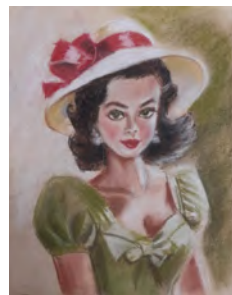
Näyttelytila ilmoitetaan myöhemmin  
6.2.-25.2.2026

### Kädentaitojen keväänäyttely

Lohjan pääkirjasto, Linderinsali  
2.4.-14.4.2026

### Kokeellisen sekatekniikkamaalauksen ryhmät

Lohjan pääkirjasto, galleriakäytävä  
7.-29.4.2026



### Lohjan taideaineiden näyttely

Lohjan pääkirjasto,  
Linderinsali  
17.-29.4.2026

### Vihdin taideaineiden näyttely

Vihdin pääkirjasto  
5.-28.5.2026



Kuvat: Kevään 2024 kädentaitojen ja kuvataiteen näyttelyt

**KURSSIT  
2025-2026**

# Tutkintotavoitteinen koulutus

## KÄSITYÖN TAITEEN PERUSOPETUS

0511090003

### Käsityökoulu - Käsityön taiteen perusopetus lapsille, Vihti

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa, 110 käsityöluokka, Kirkkonientie 10, Vihti  
to 17.00–19.30, 4.9.–27.11., 8.1.–16.4.  
Miia Laakso, Kimmo Kivistö,  
75 t, 158 €, ei alennuksia  
Ilmoittautuminen alkaa 14.8.

Vuoden 2022–2027 ryhmä. Kaikki käsityöstä in-  
nostuneet 9–13 -vuotiaat lapset ovat tervetulleita  
mukaan joukkoon. Tulevana lukuvuonna keväällä  
luvassa mm. laaja teknisen työn jakso. Materiaali-  
maksut sisältyvät kurssin hintaan.

0111090001

### Kokeileva käsityö - Käsityön taiteen perusopetus aikuisille, Lohja

Laurentius-talo, A-ovi, tekstiilityöluokka 1052,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ke 17.30–20.00, 10.9.–19.11., 7.1.–6.2.  
Sari Kymäläinen, Miia Laakso, Riikka Rängman,  
50 t, 77 €, ei alennuksia

Tavoitteellinen Kokeilevan käsityön opinto-ohjelma  
aikuisille. Opetussuunnitelma sisältää monipuolista  
perehtymistä käsityön eri osa-alueisiin. Opinnat  
kestävät 4 vuotta ja niistä saa todistuksen. Uusia  
ilmoittautumisia ei oteta vastaan.

0511090001

### Kokeileva käsityö - Käsityön taiteen perusopetus aikuisille, Vihti

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa, 110 käsityöluokka,  
Kirkkonientie 10, Vihti  
ke 17.30–20.00, ke 17.00–20.15, 3.9.–12.11., 7.1.–8.4.  
Sari Kymäläinen, Miia Laakso, Katri-Maria Huhtakal-  
lio, 80 t, 98 €, ei alennuksia

Tavoitteellinen Kokeilevan käsityön opinto-ohjelma  
aikuisille, jotka haluavat perehtyä erilaisiin käsityö-  
tekniikoihin, rikkoa rajoja ja kokeilla uutta. Opetus-  
suunnitelma sisältää monipuolista perehtymistä  
käsityön eri osa-alueisiin, lähtökohtana on oma  
persoonallinen ja luova ilmaisu. Opinnat alkaneet  
2024. Uusia ilmoittautumisia ei oteta vastaan.

0511090004

### Käsityökoulun kesäkurssi Kultsalla

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa, 110 käsityöluokka,  
Kirkkonientie 10, Vihti  
ma-pe 10.00–15.00, 1.–5.6.  
Miia Laakso, 30 t, 74 €, ei alennuksia  
Ilmoittautuminen alkaa 5.11.

Oletko käsitöistä kiinnostunut 10–14 -vuotias? Tule  
aloittamaan kesälomasi käsitöiden parissa. Kurssilla  
tutustumme monipuolisesti erilaisiin tekniikoihin  
ja materiaaleihin. Materiaalimaksu sisältyy kurssin  
hintaan.



## KUVATAITEEN PERUSOPETUS

0511110001

### Kuvataiteen perusopetus aikuisille - vuosikurssi 1, Vihti

Kuoppanummen koulukeskus, 3018 keramiikka- ja  
kuvisluokka, Kuoppanummentie 18, Nummela  
ti 18.00–20.30, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.  
Susanna Kaulanen, 80 t, 118 €, ei alennuksia  
Ilmoittautuminen alkaa 12.8.

1. vuosikurssi. Kuvataiteen perusopetuksen yleisen  
oppimäärän mukainen nelivuotinen opintokokonai-  
suus. Perehdymme neljän lukuvuoden aikana kuva-  
taiteen maailmaan tekemisen, kokemisen ja teorian  
kautta. Saat perustavat tiedot ja taidot kuvataiteen  
jatko-opintoja varten. Materiaalimaksu 20 € sisältyy  
kurssimaksuun. Opintovuoteen kuuluu retki taide-  
näyttelyyn la 20.9. klo 11–15.

0111110001

### Kuvataiteen perusopetus aikuisille - vuosikurssi 3, Lohja

Lohjan Yhteislyseon lukio, kuvataideluokka B204,  
Karstuntie 6, Lohja  
ma 17.00–19.30, 1.9.–24.11., 5.1.–13.4.  
Kaarle Westlie, 80 t, 118 €, ei alennuksia

3. vuosikurssi. Kuvataiteen perusopetuksen yleisen  
oppimäärän mukainen nelivuotinen opintokokonai-  
suus. Perehdymme neljän lukuvuoden aikana kuva-  
taiteen maailmaan tekemisen, kokemisen ja teorian  
kautta. Saat perustavat tiedot ja taidot kuvataiteen  
jatko-opintoja varten.

Materiaalimaksu 20€ sisältyy kurssimaksuun. Uusia  
ilmoittautumisia ei oteta vastaan.

## AVOIN YLIOPISTO

0110200004

### Kasvatus- ja aikuiskasvatustieteen perusopinnot, monimuoto-opetus, 25 op

Kuoppanummen koulukeskus,  
Kuoppanummentie 18, Nummela  
to 18.00–20.30, 4.9.–11.12., 15.1.–26.3.  
Paula Lähteenkorva, 43 t, 186 €, ei alennuksia  
Ilmoittautuminen alkaa 2.6.  
Ilmoittautuminen 28.8. mennessä

Kasvatustieteen opinnot hyödyttävät monilla aloilla,  
esim. ammatillisessa opettajankoulutuksessa ja  
luokanopettajan koulutuksessa, lisäksi tervetulleita  
ovat kaikki kasvatuksellisista asioista kiinnostuneet  
ja välivuotta viettävät ylioppilaat. Kasvatustieteen  
perusopinnot päämääränä on tieteellisen ajatte-  
lutavan ja käsitteellisen välineistön kehittäminen,  
joka auttaa kasvun sekä kasvatus-, koulutus- ja  
opetuskäytännön kriittistä ymmärtämistä. Kas-  
vatustieteen opintoja voivat hyödyntää opettaja-  
koulutukseen hakeutuvat, ammatillisiin opintoihin  
suuntautuvat opettajat. Yhteistyöyliopisto on Turun  
Avoin yliopisto, joka laskuttaa yliopiston opinto-  
maksun 300 € erikseen opiskelijalta. Aloitusluento  
ti 2.9.2025 klo 17.00–19.00 verkko-oppimisympäris-  
tössä. Ensimmäinen opintoryhmä kokoontuu to 4.9.  
klo 18.00–20.30.

0110200005

### Erityispedagogiikan perusopinnot, monimuoto-opetus, 25 op

Lohjan Yhteislyseon lukio,  
luokka B104, Karstuntie 6, Lohja  
ke 17.00–19.30, 10.9.–26.11., 14.1.–18.3.  
Marjo Röman, 34 t, 186 €, ei alennuksia  
Ilmoittautuminen alkaa 2.6.  
Ilmoittautuminen 3.9. mennessä

Erityispedagogiikan perusopinnoissa perehdytään  
erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten kasva-  
tukseen ja opetukseen, kuntoutukseen ja tutkimuk-  
seen. Opinnat sopivat erityisopettajakoulutukseen  
hakeutuille tai opettajille ja koulunkäyntiavustajille  
tueksi työhön. Yhteistyöyliopisto on Turun yliopis-  
to, joka laskuttaa yliopiston opintomaksun 300 €  
erikseen opiskelijalta. Kurssi alkaa perusopetuk-  
sen aloitusohjauksella tiistaina 2.9. klo 17.00–19.45  
verkkoympäristössä. Ensimmäinen opintoryhmä  
kokoontuu ke 10.9. klo 17.00–19.30.

## LAIVURITUTKINNOT

0151020001

### Saaristomerenkulku A

Laurentius-talo B-ovi, luokka 1.13,  
Kirkkokatu 6, 1.krs, Lohja  
ti 18.00–20.30, 9.9.–25.11.  
Teijo Toivonen, 33 t, 88 €, ei alennuksia  
Ilmoittautuminen alkaa 12.8.

Kurssi tähtää Suomen Navigaatioliiton saaristolai-  
vurin tutkinnon suorittamiseen. Kurssin sisällön  
hallitseminen on edellytyksenä rannikkomerenkul-  
kukurssille pääsyyllä. Materiaalimaksuja n. 80 €.

0551020001

### Saaristomerenkulku B

Kuoppanummen koulukeskus,  
Kuoppanummentie 18, Nummela  
ke 18.00–20.30, 10.9.–26.11.  
Teijo Toivonen, 33 t, 88 €, ei alennuksia  
Ilmoittautuminen alkaa 12.8.

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

0151020002

### Rannikkomerenkulku A

Laurentius-talo B-ovi, luokka 1.27,  
Kirkkokatu 6, 1.krs, Lohja  
ti 18.00–20.30, 13.1.–31.3.  
Teijo Toivonen, 33 t, 88 €, ei alennuksia  
Ilmoittautuminen alkaa 5.11.

Kurssi tähtää Suomen Navigaatioliiton rannik-  
kolaivurin tutkinnon suorittamiseen. Edellyttää  
tietomäärää saaristolaivurikurssista. Saaristolai-  
vurikurssilaiset etusijalla, vapautuvia paikkoja voi  
tiedustella toimistosta. Materiaalimaksuja n. 80 €.

0551020002

### Rannikkomerenkulku B

Kuoppanummen koulukeskus,  
Kuoppanummentie 18, Nummela  
ke 18.00–20.30, 14.1.–1.4.  
Teijo Toivonen, 33 t, 88 €, ei alennuksia  
Ilmoittautuminen alkaa 5.11.

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

# Aikuinen-lapsi -kurssit

Huom! Aikuinen ja lapsi osallistuvat aikuinen-lapsi -kursseille yhdessä, erikseen osallistuminen ei ole mahdollista. Sekä aikuinen että lapsi tulee ilmoittaa kurssille ja molemmista laskutetaan kurssimaksu.

## SYKSYN JA KOKO LUKUVUODEN KURSSIT

0113060025

### Koko perheen metsäseikkailuretki

Paikka ilmoitetaan myöhemmin la 10.00–14.30, 20.9.  
Simo Häkli, 6 t, 15 €, ei alennuksia  
Ilmoittautuminen alkaa 14.8.



Metsä on ihmeitä täynnä! Lähemme seikkailuretkelle satumetsään. Kuljemme lapsentahtisesti, pysähtyen leikkimään, tutkimaan kohtaamiamme luonnon olentoja ja viettämään eväshetkeä kauniilla kalliolla. Retki on matalan kynnyksen mahdollisuus oppia kulkemaan metsässä koko perheellä. Lapset osallistuvat retkelle yhdessä vanhempiensa kanssa. Retki ei sisällä pitkiä kävelyosuuksia. Retken kohde valitaan osallistujien iän mukaisesti, se on 10 km sisällä Lohjan keskustasta.

0181020026

### Jouluista leivontaa ja herkkuja lapsen kanssa

Ojamo-talo, kotitalousluokka 0024, Kartanonkuja 4, Lohja  
ti 17.00–20.15, 25.11.  
Anni-Kaisa Meriläinen, 4 t, 20 €, ei alennuksia  
Ilmoittautuminen alkaa 14.8.

Tule viettämään mukava ilta lapsen kanssa jouluisen leivonnan ja herkkujen parissa.

## MUSIIKKI

0111010111

### Ukulelen soitto aikuinen-lapsi kurssi, syksy

Laurentius-talo, A-ovi, minikoulu C 2054a, Kirkkokatu 6, Lohja  
to 15.45–16.30, 4.9.–9.10.  
Kristiina Laiho, 6 t, 15 €, ei alennuksia  
Ilmoittautuminen alkaa 13.8.

Tule opettelemaan ukulelen soittoa ja luomaan uusia musiikkikokemuksia. Soitamme helppoja lasten lauluja sekä yhdistämme soittamiseen laulamista ja musiikkileikkejä. Jos omistat oman ukulelen, ota se mukaan! Kurssi on suunnattu yli 4-vuotiaille.

0111010145

### Pikkupianistien johdanto – lapsi (n. 4 v.) ja aikuinen A

Laurentius-talo A-ovi, minikoulu C 2054a, Kirkkokatu 6, Lohja  
la 13.15–14.00, su 14.00–14.45, 27.–28.9.  
Helena Markula, 2 t, 10 €, ei alennuksia  
Ilmoittautuminen alkaa 13.8.

Tule tutustumaan pianoon ja kokeilemaan sen soittamista yhdessä läheisen lapsen kanssa. Teemme mm. leikkisiä kokeiluja eri soittotavoilla ja yhteisen helpon improvisaation. Parit saavat muistoksi kurssista osallistumistodistuksen. Siinä näkyy myös lapsen oma nimisävel. Kirjoita todistusta varten lapsen koko nimi ilmoittautuessaasi.

0111010152

### Pikkupianistien johdanto – lapsi (n. 4 v.) ja aikuinen B

Laurentius-talo A-ovi, minikoulu C 2054a, Kirkkokatu 6, Lohja  
la 13.15–14.00, su 14.00–14.45, 4.–5.10.  
Helena Markula, 2 t, 10 €, ei alennuksia  
Ilmoittautuminen alkaa 13.8.

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

0111010143

### Pikkupianistien alkusoitto – lapsi (5 v.) ja aikuinen

Laurentius-talo A-ovi, minikoulu C 2054a, Kirkkokatu 6, Lohja  
la 10.00–10.45, su 10.45–11.30, 27.9.–5.10.  
Helena Markula, 4 t, 15 €, ei alennuksia  
Ilmoittautuminen alkaa 13.8.

Tule tutustumaan pianonsoiton maailmaan yhdessä läheisen lapsen kanssa. Löydämme pianon ääni-maailman: mm. matalat ja korkeat äänet sekä hiljaiset ja voimakkaat äänet. Kokeilemme erilaisia pianotekniikoita. Kuvitamme satua: laitamme lintuja laulamaan, perhosia lentämään, sammakoita hyppimään ja koiria kävelemään. Rytmittelemme ja luomme ensisilmäyksen nuotteihin. Käytössämme on pianon lisäksi mm. kosketinrata ja pianomatto.

0111010114

### Vähän isompien pianistien alkusoitto – lapsi (6-7v.) ja aikuinen

Laurentius-talo A-ovi, minikoulu C 2054a, Kirkkokatu 6, Lohja  
la 11.15–12.45, su 12.00–13.30, 27.9.–5.10.

Helena Markula, 8 t, 24 €  
Ilmoittautuminen alkaa 13.8.

Tule tutustumaan pianoon ja sen soittamiseen yhdessä läheisen lapsen kanssa. Leikkimielisellä kurssilla soitlemme vapaasti ja opimme kaksi helppoa pianokappaletta. Kokeilemme myös erilaisia pianotekniikoita ja tutustumme nuottien lukemisen alkeisiin. Käytössämme on pianon lisäksi mm. kosketinrata ja pianomatto.

## Muistathan ilmoittaa sekä aikuisen että lapsen kurssille!

## TAITOAINEET

0111180018

### Perhekeramiikka Ojamolla A

Ojamo-talo, kuvaamataidon luokka 0032, Kartanonkuja 4, Lohja  
la 9.30–12.45, la 9.30–13.45, 20.9.–4.10.  
Heli Halme, 14 t, 41 €, ei alennuksia  
Ilmoittautuminen alkaa 14.8.  
Ilmoittautuminen 13.9. mennessä

Kurssilla tehdään käsinrakennustekniikoilla keramiikkatöitä. Soveltuu kouluikäisille lapsille huoltajan kanssa. Materiaalimaksu 15 € / hlö.

0811160001

### Lapsi - aikuinen askartelukurssi kierrätysmateriaaleista, Nummi A

Nummen Yhtenäiskoulu, Tiedonpolku 2-4, Nummi  
to 17.00–18.30, 11.9.–9.10.  
Salla Kujanpää, 10 t, 30 €  
Ilmoittautuminen alkaa 14.8.  
Ilmoittautuminen 4.9. mennessä

Tervetuloa riemukkaalle 'Roskasta taidetta!' -kurssille. Voit ottaa kurssille mukaan omat, nimetyt sakset sekä liimapuikon. Lasten alaikäraja 7 v.

0111160002

### Lapsi - aikuinen askartelukurssi kierrätysmateriaaleista, Lohja A

Laurentius-talo, A-ovi, tekstiilityöluokka 1050, Kirkkokatu 6, Lohja  
ti 17.30–19.00, 21.10.–25.11.  
Salla Kujanpää, 12 t, 30 €  
Ilmoittautuminen alkaa 14.8.  
Ilmoittautuminen 14.10. mennessä

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

0111080004

### Lapsi - aikuinen puutyökurssi

Muijalan koulu, Takaniityntie 26, Lohja  
la 10.00–16.30, su 10.00–16.30 26.10.–8.11.  
Jukka Nieminen, 24 t, 43 €  
Ilmoittautuminen alkaa 5.11.  
Ilmoittautuminen 19.10. mennessä

Tehdäänpä jotain puusta - lapsi ja aikuinen yhdessä. Ehdota omaa työtä tai tee opettajan tuoma projekti. Erilaiset materiaalit, työtavat ja viimeistelyt tulevat tutuiksi. Kurssipäivät 26.10., 2.11., 8.11. Lasten alaikäraja 7 v.



## KEVÄÄN KURSSIT

## MUSIIKKI

0111010132

### Ukulelen soitto aikuinen-lapsi kurssi, kevät

Laurentius-talo, A-ovi, minikoulu C 2054a, Kirkkokatu 6, Lohja  
to 15.45–16.30, 8.1.–26.3.  
Kristiina Laiho, 6 t, 15 €, ei alennuksia  
Ilmoittautuminen alkaa 5.11.

Tule opettelemaan ukulelen soittoa ja luomaan uusia musiikkikokemuksia. Tulemme soittamaan helppoja lasten lauluja sekä yhdistämme soittamiseen laulamista ja musiikkileikkejä. Jos omistat oman ukulelen, ota se mukaan! Kurssi on suunnattu yli 4-vuotiaille. Opetuspäivät ovat 8.1., 22.1., 5.2., 26.2., 12.3. ja 26.3.

## AIKUINEN-LAPSI -KURSSIT

0111010159

**Autenttinen Ääni – Aikuinen & Taapero (0–3 v.)**

Kylätalo Kehrä, Keskustie 23, Karjalohja ma-pe 10.30–11.15, 1.–5.6.

Silja Kulo, 5 t, 15 €, ei alennuksia  
Ilmoittautuminen alkaa 5.11.

Laulun iloa sylissä ja liikkeessä! Tule mukaan tutkimaan ääntä, laulua ja leikkiä lapsen ja aikuisen yhteisenä ilon ja vuorovaikutuksen lähteenä! Kurssi tarjoaa lempeän ja kiireettömän hetken arjen keskelä. Tutkimme ääntä liikkeen, lorujen, rytmien ja tuttu-jen lastenlaulujen kautta – mukana ikivihreitä säveliä ja pieniä laululeikkejä. Aikuinen saa myös vinkkejä oman äänen käyttöön ja rauhoittumiseen yhdessä lapsen kanssa. Luonnonelementit ja kesäiset laulut ovat inspiraation lähteinä. Kurssi soveltuu vauva- ja taaperoperheille, eikä vaadi aiempaa kokemusta laulamisesta. Mikäli perheessä on hiukan eri ikäinen sisarus, niin hänet voi ilmoittaa samaan ryhmään.

**Tutustu myös****Äiti & vauva -pilateskursseihin s. 86 ja 88.**

0111010160

**Autenttinen Ääni – Aikuinen & Leikki-ikäinen (4–6 v.)**

Kylätalo Kehrä, Keskustie 23, Karjalohja ma-pe 11.35–12.20, 1.–5.6.

Silja Kulo, 5 t, 15 €, ei alennuksia  
Ilmoittautuminen alkaa 5.11.

Lauluja, leikkiä ja yhdessä oivaltamista! Tule mukaan tutkimaan ääntä, laulua ja leikkiä lapsen ja aikuisen yhteisenä ilon ja vuorovaikutuksen lähteenä! Kurssilla heittäydymme laulun ja äänen maailmaan iloisesti ja rennosti! Rakennamme ääni- ja laulu-leikkejä, rytmitelemme, improvisoimme ja liikumme musiikin mukana. Lapsi pääsee tutkimaan omaa ääntään turvallisesti aikuisen tuella, ja aikuinen saa välineitä äänenkäyttöön ja yhteiseen musisointiin. Mukana tuttuja lastenlauluja sekä uudempia koko perheen kappaleita. Luonnonelementit ja kesäiset laulut ovat inspiraation lähteinä. Kurssi sopii isomille päiväkotilaisille ja esikouluikäisille ja heidän läheiselle aikuiselleen. Ei vaadi aiempaa kokemusta laulamisesta. Mikäli perheessä on hiukan eri ikäinen sisarus, niin hänet voi ilmoittaa samaan ryhmään.

0111010161

**Autenttinen Ääni – Aikuinen & Koululainen (7–9 v.)**

Kylätalo Kehrä, Keskustie 23, Karjalohja ma-pe 13.00–13.45, 1.–5.6.

Silja Kulo, 5 t, 15 €, ei alennuksia  
Ilmoittautuminen alkaa 5.11.

Yhteistä ääntä etsimässä – laulua, luovuutta ja ilmaisuvoimaa! Tule mukaan tutkimaan ääntä lapsen ja aikuisen yhteisenä ilon ja vuorovaikutuksen lähteenä! Tässä kurssissa keskitymme yhteiseen ääneen ja autenttiseen ilmaisuun. Rakennamme yhdessä musiikillisia hetkiä, lauletaan moniäänisesti ja tutkitaan omia ääniä niin yksin kuin ryhmässä. Käytämme musiikkia välineenä ilmaisulle, läsnäololle ja yhteydelle. Mukana sekä lasten että aikuisten toivekappaleita – unohtamatta ikivihreitä ajattomia klassikkokappaleita, jotka resonoivat niin lapsille kuin aikuisille. Luonnonelementit ja kesäiset laulut ovat inspiraation lähteinä. Kurssi sopii alakouluikäisille ja heidän läheiselle aikuiselle. Ei vaadi aiempaa kokemusta laulamisesta. Mikäli perheessä on hiukan eri ikäinen sisarus, niin hänet voi ilmoittaa samaan ryhmään.

**TAITOAINEET**

0111180019

**Perhekeramiikka Ojamolla B**

Ojamo-talo, kuvaamataidon luokka 0032, Kartanonkuja 4, Lohja  
la 9.30–12.45, la 9.30–13.45, 14.–28.3.  
Heli Halme, 14 t, 41 €, ei alennuksia  
Ilmoittautuminen alkaa 5.11.  
Ilmoittautuminen 7.3. mennessä

Kurssilla tehdään käsinrakennustekniikoilla keramiikkatöitä. Soveltuu kouluikäisille lapsille huoltajan kanssa. Materiaalimaksu 15 € / hlö.

0811160002

**Lapsi - aikuinen askartelukurssi kierrätysmateriaaleista, Nummi B**

Nummen Yhtenäiskoulu, Tiedonpolku 2-4, Nummi to 17.00–18.30, 8.1.–12.2.  
Salla Kujanpää, 12 t, 30 €  
Ilmoittautuminen alkaa 5.11.  
Ilmoittautuminen 1.1. mennessä

Tervetuloa riemukkaalle 'Roskasta taidetta!' -kursille. Voit ottaa kurssille mukaan omat, nimetyt sakset sekä liimapuikon. Lasten alaikäraja 7 v.

0111160003

**Lapsi - aikuinen askartelukurssi kierrätysmateriaaleista, Lohja B**

Laurentius-talo, A-ovi, tekstiilityöluokka 1050, Kirkkokatu 6, Lohja  
ti 17.30–19.00, 3.3.–7.4.  
Salla Kujanpää, 12 t, 30 €  
Ilmoittautuminen alkaa 5.11.  
Ilmoittautuminen 24.2. mennessä

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

Ilmoittautuminen 14.8. klo 11 alkaen

## IHMINEN JA YHTEISKUNTA

## Ihminen ja yhteiskunta

**SYKSYN JA KOKO LUKUVUODEN KURSSIT**

0532170001

**Sijoittamisen yleiskurssi, Vihti**

Kuoppanummen koulukeskus, ruokasali, Kuoppanummentie 18, Nummela  
ke 18.00–19.30 1.–8.10.  
Luennoitsijat, 4 t, maksuton

Suosittu sijoittamisen yleiskurssi järjestetään jälleen Nummelassa yhteistyössä Vihti-Karkkilan Osakesäästäjät ry:n kanssa. Aiheina 1.10. Osakkeet, luennoitsijana Tuomo Paaso ja 8.10. Rahastot, luennoitsijana Mikko Viitanen. Kurssille pitää ilmoittautua.

0131030006

**Tienaa taiteellasi! Tuotteistamisen ja markkinoinnin perusteet luovan alan toimijoille**

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39, Kirkkokatu 6, Lohja  
to 17.00–20.15, 23.10.–13.11.  
Eliisa Tuisku, 16 t, 38 €

Taiteilija, luovan alan toimija - haluaisitko tienata taiteellasi, löytää uusia yleisöjä, murtaa rahamyytiä tai tehdä yritysyritystä? Tämä kurssi on suunnattu toimijoille, jotka haluavat ottaa askeleen teosmyynnin, terveen talouden ja omannäköisen kaupallisen toimijuuden suuntaan. Opetus koostuu case-esimerkeistä, teoriasta ja työpajamuotoisista harjoitteista, sekä mentorointikeskusteluista.

**Katso myös brändivideo-****kurssi s. 45 sekä****Tavarat rahaksi -kurssi s. 29.**

0199990003

**Ennakoivan ajon koulutus - liikenneturvaa yli 65-vuotiaille**

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39, Kirkkokatu 6, Lohja  
ma 9.30–12.45, 27.10.–3.11.  
Jari Järvelä, 8 t, 24 €  
Ilmoittautuminen 6.10. mennessä

EAK65+ on erityisesti yli 65-vuotiaille kuljettajille suunniteltu koulutus, joka tarjoaa ainutlaatuisen mahdollisuuden pohtia omaa ajokykyä ja -taitoja

vuorovaikutteisesti. Kurssi auttaa tunnistamaan omia vahvuuksia ja heikkouksia sekä ymmärtämään ikääntymisen vaikutuksia ajamiseen. Lisäksi käsitellään ikäryhmälle tyypillisiä onnettomuusriskejä ja jaetaan käytännön vinkkejä vaaratilanteiden välttämiseksi. Lähiopetuksen ohella ennakotehtävä toimii keskustelun herättäjänä, auttaen kouluttajaa keskittymään ajokyvyn parantamisen kannalta keskeisiin alueisiin. Tämä tehokas ja osallistava lähestymistapa varmistaa, että kurssilaisilla on tarvittavat tiedot turvalliseen ajamiseen. Opettajana toimii Liikenneturvan EAK-kouluttaja. Kurssille ilmoittautuneille lähetetään sähköpostitse ennakotehtävä ennen koulutuksen alkamista. Ennakotehtävä palautetaan viimeistään 10.10. osoitteeseen eija.terava@lohja.fi

0532960004

**Ikääntyvien yliopisto, Nummela**

Opistotalo, Kanervasali, Karhumäenpolku 5, Nummela  
ti 11.00–12.30, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.  
Tiina Einistö-Tapaninen, 50 t, 48 €, ei alennuksia

Ryhmässä kohtaavat tieteestä, ilmiöistä, yhteiskunnasta ja itsensä kehittämisestä kiinnostuneet. Ikääntyvien yliopisto on avoin kaikille iästä, asuinpaikasta ja aiemmista opinnoista riippumatta. Katsomme yhdessä yhteensä kuusi Jyväskylän yliopiston asiantuntijoiden verkkoluentoa, joiden pohjalta keskustelua jatketaan ja syvennetään omassa piirissä.

0832960004

**Kylätalon tarina- ja tietotupa ikääntyville, Nummi**

Nummen kylätalo, Nummenkirkkotie 11, Nummi to 12.30–14.00, 4.9.–27.11., 8.1.–9.4.  
Tiina Einistö-Tapaninen, 50 t, 48 €, ei alennuksia

Keskustelemme ajankohtaisista asioista, ilmiöistä, tieteestä, kulttuurista, yhteiskunnasta ja hyvinvoinnista niin omalta, kuin ympäristömme ja koko maapallon kannalta. Ryhmä on avoin kaikille iästä, asuinpaikasta ja aiemmista opinnoista riippumatta. Kurssi koostuu lyhyistä alustuksista, vierailevista asiantuntijoista sekä yhteisestä keskustelusta. Tule vahvistamaan oppimisen, osallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunteita.

**HISTORIA**

0513010006

**Koti-Nummelan muistelupiiri**

Vihdin pääkirjasto, Pisteenskaari 9, Nummela  
ke 13.00–15.00, 24.9.–12.11., 11.2.–15.4.  
Yhteyshenkilö Merja Hiidenvesi, 12 t

Ihmisiä yhteen tuova tilaisuus, jossa kootaan Nummelaan liittyvää muistitietoa mm. kadonneista rakennuksista, harrastuksista ja elämästä yleensä. Kokoonontumispäivät: 24.9., 22.10., 12.11, 11.2., 18.3., 15.4. Itseohjautuva ryhmä, ei opettajaa. Ilmoittautuminen kurssin alkaessa.

0113010001

### Evakkojen kohtaloita ja historiaa -luentosarja

Lohjan pääkirjasto, Järnefeltinsali, Karstuntie 3, Lohja  
to 18.00–19.30, 6.–27.11.  
Maritta Pohls, 8 t, 20 €, ei alennuksia

Yli 400 000 karjalaista joutui lähtemään kodeistaan sotien aikana 1939–1945. Filosofian tohtori Maritta Pohls luennoi heidän vaiheistaan molempien sotien aikana ja niiden jälkeen. Luennoilla kerrotaan karjalaisten lähdöistä talvisodan sytyessä, paluista takaisin kotiseuduille, uusista lähdöistä vuonna 1944 ja asettumisesta eri puolille Suomea.

### Naistaiteen historiaa -verkkokurssin löydät s. 70.

0134010009

### Sukututkijan kulttuurihistoriaa

Lohjan Yhteislyseon lukio, luokka B102, Karstuntie 6, Lohja  
ti 17.15–19.45, 30.9.–9.12.  
Juha Vuorela, 30 t, 59 €

Tervetuloa tutustumaan Suomen historian mielenkiintoisiin vaiheisiin eri yhteiskuntaluokkien näkökulmasta! Tämä kurssi tarjoaa laajan katsauksen aateliisiin, papeista käsityöläisiin, ruukkien sepistä aina itsenäisyyden ajan puolustusvoimiin. Lopuksi perehdyimme käsialojen ja kirjoittamisen historiaan tarjoten harjoituksia vanhoista käsialoista.

0134010010

### Geneettisen sukututkimuksen päivä

Laurentius-talo D-ovi, aineluokka 1.53.2, Kirkkokatu 6, Lohja  
la 9.30–15.30, 22.11.  
Juha Vuorela, 7 t, 24 €

Kurssi tarjoaa kattavan johdatuksen sekä geneetiseen että perinteiseen sukututkimukseen, koska molempia tarvitaan DNA-testitulosten analysoimisessa. Kurssi sopii myös heille, jotka eivät vielä ole ehtineet tehdä DNA-testiä. Kurssilla saat selkeän, ruohonjuuritason kuvan siitä, mitä geneettisellä sukututkimuksella voidaan saada selville.

## ELÄMÄNTAIDOT

0511040007

### Sisustussuunnittelu A

Etelä-Nummelaan koulukeskus, B3-ovi, Naaranpajuntie 19, Nummela  
pe 17.30–20.45, la-su 10.00–15.00, 7.–9.11.  
Nina Leino, 16 t, 38 €  
Ilmoittautuminen 31.10. mennessä

Kurssi on sinulle, joka kaipaat uutta ilmettä kotiisi tai haluat tutustua sisustussuunnittelun perusteisiin matalalla kynnyksellä.

0113030004

### Hamsterielämää – kun koti täyttyy tavarasta

Lohjan Yhteislyseon lukio, luokka B104, Karstuntie 6, Lohja  
to 18.00–19.30, 9.10.  
Aila Ruoho, 2 t, 5 €, ei alennuksia

Tavaran hamstraus on oire sairaudesta. Mistä tunnistaa sairastaako läheinen keräilypakkoa? Mitä eroja hamstrauksella ja keräilyharrastuksella on, vai onko? Kotihäpeä, mitä ongelmalle voi tehdä? Löytyykö mistään apua? Luento avaa teemaa ymmärtävällä otteella.

0113030005

### Henkisyiden poluilla – pohdintaa nykypäivän uushenkisyydestä (new age)

Lohjan Yhteislyseon lukio, luokka B104, Karstuntie 6, Lohja  
to 18.00–19.30, 23.10.–6.11.  
Aila Ruoho, 6 t, 15 €, ei alennuksia

Tuntuuko sinusta, että itsensä kehittämisestä on tullut uusi uskonto? Haluaisitko lisätä tietoa nykypäivän henkisyiden harjoittamiskeinojen taustasta? Tässä luentosarjassa tutustumme nykypäivän uushenkisyyteen avarakatseisen kriittisesti teologian näkökulmasta. Luentojen jälkeen on aikaa kysymyksille ja keskustelulle.

0532090001

### Voimauttava NLP-kurssi

Kuoppanummen koulukeskus, Kuoppanummentie 18, Nummela  
ma 18.00–19.30, 20.10.–17.11.  
Heidi Selenius, 10 t, 20 €

Kokoonnumme 5 kertaa voimaannuttavaan pienryhmään, jossa saamme ohjausta NLP:n ja ratkaisukeisten menetelmien kautta parempaan itsetunteeseen, ongelmanratkaisukyvyyn parantamiseen ja vinkkejä ihmissuhteiden toimivuuteen. Jokainen kokoonntumiskerta sisältää ohjatun hiljentymisen, mielikuvaharjoituksen, harjoituksia NLP:n avulla,

keskustelua turvallisesti pienryhmässä ja vinkkejä ja esimerkkejä elävästä elämästä. Kurssilla mahdollisuus käsitellä sekä oman elämänsä että ajan haasteita.

0521900011

### Kierrätyksestä kiertotalouteen

Opistotalo, Kanervasali, Karhumäenpolku 5, Nummela  
to 10.00–11.30, 18.9.–27.11.  
Tiina Einistö-Tapaninen, 20 t, 43 €

Miten kierrätys eroaa kiertotaloudesta? Mitä kaikkea kiertotalouteen liittyy? Tutuja termejä, mutta mitä ne oikeastaan tarkoittavat. Tule mukaan ottamaan selvää.

## ENSIAPU

0161010004

### EA 1 -ensiapukurssi, Lohja

Laurentius-talo, D-ovi, aineluokka 1.53.2, Kirkkokatu 6, Lohja  
la-su 10.00–16.45, 27.–28.9.  
Pekka Hietanen, 16 t, 57 €, ei alennuksia

SPR Ensiapukurssi EA1®:lla opitaan käytännön perustiedot ja -taidot toimimiseen hätätilanteissa.

0561010006

### EA 1 -ensiapukurssi, Nummela

Kuoppanummen koulukeskus, Kuoppanummentie 18, Nummela  
la-su 10.00–16.45, 25.–26.10.  
Pekka Hietanen, 16 t, 57 €, ei alennuksia

SPR Ensiapukurssi EA1®:lla opitaan käytännön perustiedot ja -taidot toimimiseen hätätilanteissa.

0161010005

### EA 2 -ensiapukurssi, Lohja

Laurentius-talo, D-ovi, aineluokka 1.53.2, Kirkkokatu 6, Lohja  
la 10.00–16.45, 15.11.  
Pekka Hietanen, 8 t, 40 €, ei alennuksia

SPR Ensiapukurssi EA2® on ensiavun jatkokurssi, jossa pääset syventämään jo oppimiasi tietoja ja taitoja. Huom. koulutukseen osallistuminen vaatii voimassa olevan SPR Ensiapukurssi EA1® -pätevyyden.

## HYVINVOINTI JA TERVEYDENHOITO

0583020003

### Myönteisen ajattelun ja mielen joustavuuden taito

Opistotalo, Kanervasali, Karhumäenpolku 5, Nummela  
la 10.30–14.45, 8.11.  
Anne-Maria Rautiainen, 5 t, 15 €, ei alennuksia

Kurssi sisältää teoriaa ja käytännön esimerkkejä. Päivän aikana teet ohjatusti yksilöharjoitteina omaa myönteistä ajattelua kehittäviä, oivalluttavia harjoituksia.

0161010007

### Unettomuuden lääkkeetön hoito

Lohjan Yhteislyseon lukio, luokka B106, Karstuntie 6, Lohja  
ke 18.00–20.00, 10.9.–8.10.  
Mirka Kallio, 13 t, 30 €

Pitkäaikaisesta, yli 3 kuukautta kestäneestä unettomuudesta kärsiville tarkoitettu unettomuuden lääkkeettömän hoidon kurssi, joka perustuu unettomuuden kognitiivis-behavioraaliseen (CBT-I) hoitoon. Lääkärin tekemää unettomuusdiagnoosia ei tarvita, eikä unilääkkeen käyttö ole este osallistua kurssille. Kurssin vetäjä on työterveyshoitaja ja unettomuusterapeutti.

0113060027

### Kylmäaltistusta metsässä

Karnaistenkorpi, Jantoniementie 117, Lohja  
la 10.00–12.00, 1.10., 25.10.  
Simo Häkli, 5 t, 15 €, ei alennuksia

Oman mukavuusalueen laajentaminen voi lisätä koettua hyvinvointia merkittävästi. Kurssin aikana tutustutaan lempeästi kylmyyteen, vieroksuttuun elementtiin joka ympäröi meitä enimmänsä osan vuodesta. Metsässä liikkuminen on hyvä tapa aloittaa kylmään tutustuminen. Teemme monenlaisia harjoitteita ja opettelemme eri keinoja kehittää kylmänsietokykyä. Kurssin päätteeksi saat halutessasi kokeilla uimista kylmässä luonnonvedessä.

0561010001

### Naisen hyvinvointi, esi- ja vaihdevuosi-ikäisen naisen terveyden tukipilarit

Nummelanharjun koulu, Hiidenvedentie 3, Nummela  
ma 17.30–19.45, 8.9.–6.10.  
Anu Bouquet, 15 t, 38 €

Saat tietoa siitä, miten hormonitoiminta muuttuu esi- ja vaihdevuosien aikana (jo +37v) ja miten se vaikuttaa kehoon ja mielen toimintaan. Opi miten tasapainottaa kehoa luonnollisesti ravinnon

ja ravintolisien avulla. Keskustelemme stressin merkityksestä hormoni toiminnalle ja palautumisesta edistävistä harjoitteista. Saat perustietoa myös suoliston, maksan ja luuston hyvinvoinnin tukemisesta sekä hyvästä unesta. Teemme rentoutusharjoituksia ja pohdimme sitä, missä omassa elämässäsi tällä hetkellä olet ja mihin haluat päästä.

## KAUNEUDENHOITO

0581040034

### Meikkauksen perusteet A

Kuoppanummen koulukeskus,  
Kuoppanummentie 18, Nummela  
to 17.30–20.00, 2.10.  
Ida Merikallio, 3 t, 15 €, ei alennuksia

Opit tekemään itsellesi raikkaan, omia piirteitä korostavan meikin helposti. Sinun ei tarvitse osata mitään. Tällä kurssilla opitaan!

0581040036

### Arkimeikistä juhlameikkiin

Kuoppanummen koulukeskus,  
Kuoppanummentie 18, Nummela  
to 17.30–20.45, 23.10.  
Ida Merikallio, 4 t, 15 €, ei alennuksia

Onko arkimeikki hallussa, mutta olisi kiva oppia jotain uutta, millä päivittää oma arkimeikki vähän juhlavammaksi?

0581040037

### Meikkikurssi nuorille A (13-18v)

Kuoppanummen koulukeskus, Kuoppanummentie 18, Nummela  
la 14.00–16.30, 25.10.  
Ida Merikallio, 3 t, 15 €, ei alennuksia

Hei nuori! Oletko alkanut kiinnostumaan meikkaamisesta? TikTok fyp syöttää kokoajan lyhyitä meikkivideoita ja tuotesuosituksia, mutta et tiedä mistä aloittaa. Tämä kurssi on sulle!

0581040040

### Pikkujoulun meikkivinkit + kimalleworkshop

Kuoppanummen koulukeskus,  
Kuoppanummentie 18, Nummela  
pe 17.30–20.45, 7.11.  
Ida Merikallio, 4 t, 15 €, ei alennuksia

Diamonds are a girl's best friend. Tämä kurssi on niille, jotka haluavat omaan meikkiin kimalletta ja säihkettä. Poimi vinkit juhla kauteen tai vaikka esiintymislavalle.

0581040030

### Hoitavaa pihkavoidetta A

Kuoppanummen koulukeskus,  
Kuoppanummentie 18, Nummela  
la 10.00–15.00, 29.11.  
Maarit Kulma, 6 t, 15 €, ei alennuksia  
Ilmoittautuminen 17.11. mennessä

Perehdyimme kurssilla kotimetsän kasvien/puuston monipuoliseen käyttöön. Kurssilla valmistamme esim. hoitavaa pihkavoidetta ja rentouttavaa mesiangervovoidetta sekä perehdyimme tuotteiden valmistuksen erilaisiin tekniikoihin. Materiaalimaksu 17€ maksetaan opettajalle kurssipäivänä.

0581040028

### Hoitavat käsi- ja jalkavoiteet A

Kuoppanummen koulukeskus,  
Kuoppanummentie 18, Nummela  
la 10.00–15.00, 20.9.  
Maarit Kulma, 6 t, 15 €, ei alennuksia  
Ilmoittautuminen 8.9. mennessä

Tule mukaan kosmetiikan valmistuskurssille paikan päälle oppimaan uusia taitoja. Kurssilla saat tietoa luonnonkosmetiikan perusraaka-aineiden ominaisuuksista ja käyttötarkoituksista. Materiaalimaksu 17 € maksetaan opettajalle kurssipäivänä.

## KOTITALOUS

0181020022

### Ruoanlaittoa ja leivontaa erityisoppijoille

Ojamo-talo, kotitalousluokka 0024,  
Kartanonkuja 4, Lohja  
ti 16.30–19.45, 2.9.–7.10.  
Anni-Kaisa Meriläinen, 24 t, 115 €, ei alennuksia

Tervetuloa mukaan matalan kynnyksen ruoanlaitto- ja leivontakurssille! Tämä kurssi on suunnattu kaikenikäisille erityisoppijoille. Erityistä tukea tarvitsevat voivat ottaa henkilökohtaisen avustajan maksutta mukaan.

0581020002

### Sienet tutuiksi

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa,  
110 käsityöluokka, Kirkkonie mentie 10, Vihti  
pe 17.00–18.30, la 10.00–13.15, 12.–13.9.  
Sari Lukkaroinen, 6 t, 15 €, ei alennuksia

Löydä sienimetsän aarteet! Kurssilla opit tunnistamaan ruokasieniä sekä teoriaaillassa, että käytännössä metsäretken aikana.



0581020003

### Sienet tutuiksi ja suupaloiksi

Kuoppanummen koulukeskus,  
Kuoppanummentie 18, Nummela  
pe 17.00–18.30, la-su 10.00–13.15, 19.–21.9.  
Sari Lukkaroinen, 10 t, 30 €, ei alennuksia



Kurssilla opitaan tunnistamaan ruokasieniä, perehdytään sienien käsittelyyn ja lopuksi kokataan yhdessä kauden sienisaaliista.

0181020023

### Ranskalainen ilta

Laurentius-talo A-ovi, kotitalousluokka,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
to 17.00–21.15, 18.9.  
Anni-Kaisa Meriläinen, 5 t, 31 €, ei alennuksia

Tule mukaan kokemaan ranskalainen ilta hyvän ruoan ja seuran parissa! Kurssilla tutustumme ranskalaiseen ruokakulttuuriin ja -perinteisiin sekä ranskalaisen keittiön klassikoihin.

0481020005

### Kaalien kiehtova maailma

Siuntion sydän, H-ovi, kotitalous A220,  
Puistopolku 2, Siuntio  
la 11.00–14.15, 20.9.  
Irina Tregub, 4 t, 29 €, ei alennuksia

Haluatko oppia uutta kaaleista ja niiden monipuolisista käyttötavoista? Kurssilla tutustumme eri kaalilajeihin ja eri tapoihin valmistaa niistä herkullisia ja terveellisiä ruokia.

0181020018

### Taco-karnevaalit

Laurentius-talo A-ovi, kotitalousluokka,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
to 17.30–20.45, 2.10.  
Miliza Paloviita, 4 t, 30 €, ei alennuksia

Kurssilla valmistamme itse tortillapohjat sekä esimerkiksi rapeaa kalatäytettä ja erilaisia kasvistäytteitä tacoille.

0181020021

### Sushi-ilta A

Laurentius-talo A-ovi, kotitalousluokka,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ti 17.30–20.45, 7.10.  
Miliza Paloviita, 4 t, 32 €, ei alennuksia

Sushi-illassa pääset harjoittelemaan, miten valmistetaan esimerkiksi nigirejä ja makeja. Harjoittelemme sushiriisin kypsennystä ja esikäsitlemme täytteitä. Valmistamme myös muuta pientä syötävää.

0481020006

### Meksikolainen keittiö

Siuntion sydän, H-ovi, kotitalous A220,  
Puistopolku 2, Siuntio  
la 11.00–14.15, 25.10.  
Irina Tregub, 4 t, 33 €, ei alennuksia

Meksikolainen keittiö on tunnettu monipuolisista mauistaan, värikkäistä aineksistaan ja mausteisista ruoista. Kurssilla tutustut meksikolaisiin perinteisiin ruokiin, mausteisiin ja raaka-aineisiin ja valmistat mm. meksikolaista kvinoasalaattia, limetti-kanakeittoa tortillastujen kera sekä nautanjauhelihallalla täytettyjä enchiladoja.

0181020020

### Leivotaan karjalanpiirakoita A

Laurentius-talo A-ovi, kotitalousluokka,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ti 17.00–21.15, 28.10.  
Miliza Paloviita, 5 t, 23 €, ei alennuksia

Valmistamme perinteisiä karjalanpiirakoita riisipurolla sekä perunatäytteellä.

0181020015

### Leivotaan karjalanpiirakoita B

Laurentius-talo A-ovi, kotitalousluokka,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ti 17.00–21.15, 4.11.  
Miliza Paloviita, 5 t, 23 €, ei alennuksia

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

0181020024

### Perinteiset lämpimät ravintolaleivät

Laurentius-talo A-ovi, kotitalousluokka,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
to 17.30–20.45, 13.11.  
Anni-Kaisa Meriläinen, 4 t, 31 €, ei alennuksia

Haluaisitko oppia valmistamaan ravintolatasoisia lämpimiä leipiä kotikeittiössä? Tule mukaan herkulliselle kurssille!

0181020025

### Joulumakeiset

Laurentius-talo A-ovi, kotitalousluokka,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
to 17.30–20.45, 27.11.  
Anni-Kaisa Meriläinen, 4 t, 27 €, ei alennuksia

Tule mukaan loihtimaan joulun makeimmat herkut! Tällä kurssilla valmistamme yhdessä jouluisia makeisia, jotka sopivat niin omaan herkutteluun kuin lahjaksi läheisille.

## KASVIT JA PUUTARHA

0171030004

**Pihaunelmista totta - pihasuunnittelu**

Laurentius-talo B-ovi, luokka 1.08,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ma 16.45–20.00, 15.9.–6.10.  
Helena Tikkanen, 16 t, 38 €

Kurssilla saat tietoa ja ideoita toimivan uuden tai vanhan pihan suunnitteluun. Aiheina ovat mm. toiminto- ja kasvillisuusalueiden sijoittelu, pihatyyli, väriteemat, eri kasvupaikkoihin soveltuvat pihakasvit, istutustyöt, kiveykset ja terassit.

0111230001

**Kukkakimppukurssi**

Laurentius-talo B-ovi, luokka 1.08,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ke 17.30–20.00, 17.9.  
Tiia Selenius-Nielsen, 3 t, 15 €, ei alennuksia

Oletko aina katsellut ihailevasti kukkakimppun tekijöitä kukkakaupassa ja haaveillut pääseväsi tekemään kukkakimppun itse tai miettinyt kukkakedon laidalla kunpa osaisit tehdä kukista kauniin kimpun? Tämä kurssi on sinulle. Materiaalimaksu 35 € maksetaan tunnilla opettajalle.

0111230002

**Kukkaseppelekurssi**

Laurentius-talo B-ovi, luokka 1.08,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
to 17.30–20.00, 18.9.  
Tiia Selenius-Nielsen, 3 t, 15 €, ei alennuksia

Oletko tehnyt seppeleen voikukista, mutta haluaisit opetella tekemään sen oikein kaikilla ihanilla kukilla. Tällä kurssilla on mahdollista oppia oikea floristinen tekniikka. Materiaalimaksu 35 € maksetaan tunnilla opettajalle.

0511230003

**Jouluinen kranssi A**

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa, 110 käsityöluokka,  
Kirkkonieventie 10, Vihti  
la 10.00–12.30, 15.11.  
Heidi Kääriäinen, 3 t, 15 €, ei alennuksia

Kurssilla tehdään kranssi yhdistellen havuja ja erilaisia vihreitä. Materiaalimaksu 30 € maksetaan tunnilla opettajalle.

0511230004

**Jouluinen kranssi B**

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa, 110 työpaja,  
Kirkkonieventie 10, Vihti  
la 10.00–12.30, 22.11.  
Heidi Kääriäinen, 3 t, 15 €, ei alennuksia

Kurssilla tehdään kranssi yhdistellen havuja ja erilaisia vihreitä. Kranssi tehdään metallirenkäseen. Kurssille voit ottaa mukaan omia työvälineitä ja ohuet käsineet havujen käsittelyä helpottamaan, mutta se ei ole pakollista. Paikan päältä löytyy myös tarvikkeita. Materiaalimaksu 30 € maksetaan tunnilla opettajalle.

0111230003

**Havukranssi A**

Laurentius-talo B-ovi, luokka 1.08,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ke 17.30–20.00, 19.11.  
Tiia Selenius-Nielsen, 3 t, 15 €, ei alennuksia

Oletko aina halunnut kokeilla tehdä havukranssin itse? Sinulla ei tarvitse olla aiempaa kokemusta, vaan uteliaisuus ja innostus riittää. Materiaalimaksu 35 € maksetaan tunnilla opettajalle.

0111230004

**Havukranssi B**

Laurentius-talo B-ovi, luokka 1.08,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ke 17.30–20.00, 26.11.  
Tiia Selenius-Nielsen, 3 t, 15 €, ei alennuksia

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

0111230005

**Pajunpunonnan alkeet - villipajusta punominen**

Paikka ilmoitetaan myöhemmin  
la 9.30–15.00, su 10.30–15.00, 15.–16.11.2025  
Simo Häkli, 13 t, 30 €

Ojanpientareelta koristeiksi ja käyttöesineiksi - villinä kasvava paju on erinomainen perinteinen käsityömateriaali. Pajusta pystyy aloittelijakin punomaan monenlaista. Opit villipajun keräämistä ja käsittelyä sekä punontatekniikan alkeet. Toteutamme kurssin aikana yhdessä helppoja ulkokoristeita. Materiaalimaksu 15 € (sisältää pajut ja työvälineet) maksetaan opettajalle kurssin alussa.

## RETKET JA MATKAT

0583020004

**Mielen maisemissa - neljä retkeä luontoon**

Salmen ulkoilualue, Vihti  
ke 17.30–19.00, 3.9.–22.10.  
Anne-Maria Rautiainen, 8 t, 24 €

Neljän tapahtuman sarjassa pysähdymme luonnon avulla kuuntelemaan itseämme ja tutkimaan oman elämän merkityksellisiä teemoja: toiveikkuutta, optimismia, sinnikkyyttä ja itseluottamusta.



Retkipäivät: 3.9., 17.9., 1.10. ja 22.10. Salmen ulkoilualue, Paratiisintie 165.

0113060026

**Lintumeditaatiokurssi Salapaikka**

Lohjan keskustan ulkoilualueet  
(Moisio, Porla, Ojamo)  
ke 16.30–18.00, 3.9.–8.10.  
Simo Häkli, 12 t, 30 €



Lintuja ja muuta luontoa tarkkailemalla luontoyhteys tutkitusti paranee. Arkikiireen keskellä on kuitenkin usein vaikea pysähtyä. Kurssilla käytämme moniaistisuuden ja mindfulnessin keinoja luontoyhteyden vahvistamiseksi. Jos olet aina halunnut meditoita, mutta sisällä istuminen tuntuu tylsältä, tämä kurssi on sinulle. Yhteisessä alku- ja loppupiirissä jaamme havaintojamme. Kurssin aikana opit käytännön keinoja päivittäiseen rauhoittumiseen ja löytämään lisää merkityksellisyyttä jokapäiväisestä lähiluonnostasi.

**Huomaa myös****Kirjoita luonnossa -kurssi s. 65.**

0199990002

**Geokätköilyn peruskurssi, Lohja**

Laurentius-talo D-ovi, aineluokka 1.53.2,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
su 10.00–15.00, 28.9.  
Viveka Haapio, 6 t, 15 €, ei alennuksia



Geokätköily on monipuolinen harrastus, joka vie ihmisen sellaisiin paikkoihin, joihin ei muuten tulisi mentyä. Kurssilla käydään ensin läpi teoriaa geokätköilystä. Sen jälkeen lähdetään ulos hakemaan kätköjä. Ennen kurssia saat kurssikirjeen, jossa on alkuinfoa ja ohjeet geokätkötunnuksen luomiseksi.

0599990006

**Geokätköilyn peruskurssi, Nummela**

Opistotalo, Kanervasali,  
Karhumäenpolku 5, Nummela  
su 10.00–15.00, 21.9.  
Viveka Haapio, 6 t, 15 €, ei alennuksia



Retken sisältö sama kuin edellä.

0171980001

**Lähiluontoon**

Retkikohteet vaihtelevat  
su 11.00–13.15, su 11.00–14.45, 7.9.–23.11., 11.1.–26.4.  
Riikka Rängman, 37 t, 64 €



Lähde mukaan tutustumaan Lohjan ja lähikuntien upeaan luontoon ja hienoiimpiin lähiretkelykohteisiin. Ensimmäisellä kerralla valitsemme yhdessä retkikohteet ja sovimme käytännön järjestelyt.

Jokaisella kurssikerralla teemme leppoisan retken eri kohteeseen, ja tapaamme pääsääntöisesti suoraan kohteessa. Retkillä nautimme luonnon hyvinvointivaikutuksista ja keskustelemme mm. luontosuhteesta ja luonnon monimuotoisuudesta. Noudatamme retkillä Retkietiketistä sekä turvallisen tilan periaatteita. Retkipäivät: 7.9., 28.9., 26.10., 23.11., 11.1., 8.2., 8.3., 29.3., 26.4.

0171980003

**Luontoretkeä Liesjärven kansallispuistoon**

la 9.00–17.15, 13.9.  
Riikka Rängman, 10 t, 72 €, ei alennuksia



Kokopäiväretkellä tutustumme Liesjärven kansallispuistoon Hämeessä. Retken teemana on 'Hyvinvointia luonnosta'.

0513060006

**Vihti – kartanoiden ja rusthollien pitäjä**

la 9.00–15.45, 6.9.  
Tiina Einistö-Tapaninen, 8 t, 88 €, ei alennuksia  
Ilmoittautuminen 30.8. mennessä

Tutustumme Vihtiin, kartanoiden ja rusthollien pitäjään opastetun kiertoajelun muodossa. Missä kartanoita on ollut, miltä ne näyttävät tänä päivänä. Matkalla selvittellään kartanoiden ja rusthollien eroja. Millaista historiaa niihin liittyy. Pääsemme vierailemaan Kourlan kartanossa nykyisen isännän opastuksella. Hintaan sisältyy bussimatka, lounas, iltapäiväkahvi ja opastus.

0113060020

**Retki Paimion parantolasta Kemiön Sagalundiin: Arkkitehtuuria, historiaa ja kulttuuria**

la 8.30–19.30, 11.10.  
Tarja Karlsson, 13 t, 88 €, ei alennuksia  
Ilmoittautuminen 4.10. mennessä

Retken aluksi suuntaamme Alvar Aallon suunnittelemaan Paimion parantolaan, jossa tutustumme parantolan tiloihin ja tarinoin, arkeen ja arkkitehtuuriin. Lounaan nautimme pitkän historian omaavassa Tuorlan majatalossa. Vierailemme Sauvon keskiaikaisessa kirkossa ja iltapäivä päättyy Kemiönsaarella, maamme ensimmäisessä ulkomuseossa Sagalundissa. Alueella Kemiönsaaren historiasta kertovia rakennuksia ja vehreä puutarha. Ennen kotimatkalta lähtöä nautimme kahvit museoalueella sijaitsevassa Café Adélessä. Opastukset kohteissa. Retken hintaan sisältyvät bussimatka, opastukset kohteissa, lounas ja päiväkahvi. Pääsymaksut kerätään erikseen. Lähtö Lohjan Kirkkokentältä klo 8.30 ja Nummelan linja-autoasemalta klo 8.50. Paluu Nummelaan n. klo 19.00 ja Lohjalle n. klo 19.15.

0113060018

**Lasin lumoa ja keskiaikaisia kirkkoja - kulttuuriretki Hämeeseen**

la 8.45–19.45, 27.9.

Tarja Karlsson, 13 t, 88 €, ei alennuksia  
Ilmoittautuminen 20.9. mennessä

Aamun alkajaisiksi tutustumme Suomen lasimu-  
seossa Riihimäellä lasinvalmistuksen historiaan  
ja suomalaisen käyttö- ja taidelasin perinteeseen.  
Lounaan jälkeen jatkamme Hollolaan Pyhän Marian  
kirkkoon, joka on yksi suurimmista keskiaikaisista  
seurakuntakirkoistamme. Lahdessa Pikku-Vesijär-  
ven vieressä sijaitsevassa Lanu-puistossa kohtaam-  
me kuvanveistäjä Olavi Lanun 12 suurikokoista be-  
tonityötä metsän kätköissä. Opastukset kohteissa.  
Retken hintaan sisältyvät bussimatka, opastukset  
kohteissa, lounas ja päiväkahvi. Pääsymaksut kerä-  
tään erikseen. Lähtö Lohjan Kirkkokentältä klo 8.45  
ja Nummelaan linja-autoasemalta klo 9.05. Paluu  
Nummelaan n. klo 19.30 ja Lohjalle n. klo 19.45.

0113060019

**Teatterimatka: Helene**

la 10.00–19.15, 27.9.

Tiina Einistö-Tapaninen, 11 t, 140 €, ei alennuksia  
Sitovat ilmoittautumiset 1.9. mennessä.

Lähde kanssamme seuraamaan Helene-esitystä  
Tampereen Työväen Teatterin suurelle näyttämölle.  
Helene on Helena Kallion Rakel Liehun romaanin  
pohjalta käsikirjoittama teatteriesitys, jonka on  
ohjannut Miko Jaakkola. Muistojen ja takautumien  
kautta näytelmä sukeltaa voimakkaan, periksianta-  
mattoman ja maalaamiselle omistautuneen herkän  
naisen tarinaan, josta ei puutu rakkauksia, intohi-  
moja, sydänsuruja eikä suuria tunteita. Pääroolissa  
Maiju Saarinen. Helene: ”Ilman mielenrauhaa en voi  
maalata, pienessä helvetissä kyllä.” Hinta sisältää  
bussimatkan, teatteriliput, ruokailun esityksen  
jälkeen teatterilla.

0113060021

**Oopperamatka: Hannu ja Kerttu**

la 12.30–18.30, 8.11.

Tiina Einistö-Tapaninen, 7 t, 160 €,  
alle 20-vuotiaat 100 €, ei alennuksia  
Sitovat ilmoittautumiset 1.9. mennessä

Lähde mukaan tutustumaan oopperan maailmaan.  
Hannu ja Kerttu -esitys, oopperasatu uunista ulos.  
Tämä perheooppera jännittää, viihdyttää ja värisyt-  
tää. Oopperan on säveltänyt Engelbert Humperdinck  
ja tarina perustuu Grimmin veljesten klassikkosa-  
tuun – nyt uutena suomenkielisenä käännöksenä.  
Mukana laulamassa Kansallisoopperan 20 hengen  
lapsikuoro. Esityksen kesto 2 h 20 min sisältäen  
yhden väliajan. Hinta sisältää lipun esitykseen sekä  
bussikuljetuksen. Ikäsuositus yli 7-vuotiaille.

**KEVÄÄN KURSSIT**

0521900001

**Koiran käyttäytyminen ja koulutus (2,5 op)**Kuoppanummen koulukeskus,  
Kuoppanummentie 18, Nummela  
ti 18.00–20.30, 13.1.–14.4.  
Marjaana Lohivirta, 39 t, 64 €

Osaatko opettaa koirallesi tarpeellisia asioita ja  
valita juuri omalle koirallesi sopivia keinoja? Osaat-  
ko tulkita koirasi tunteita, lukea eleitä? Tämän  
kurssin käytyäsi osaat mm. arvioida oman koira-  
si hyvinvointiin ja käsityskykyyn liittyviä asioita,  
osaat opettaa koirallesi tarpeellisia asioita eettisin  
yhteistyöhön liittyvin menetelmin sekä ennakoita ja  
ratkoa arjen ja koulutustilanteiden ongelmatilantei-  
ta. Kurssi sopii niin koiran hankintaa tai adoptiota  
suunnitteleville, uuden pennun tuloon valmistau-  
tuville, kuin myös kokeneemmille koiranomista-  
jille, harrastajille ja koira-alalle aikoville. Kurssilla  
käsitellään koirien käyttäytymistä, elekieltä, koirien  
kouluttamisen ja oppimisen perusteita ja eettisesti  
kestäviä ja tutkittuun tietoon perustuvia koulutus-  
tapoja koiran eri elämänvaiheissa sekä ongelma-  
lisissa tilanteissa. Erilaiset koiraharrastukset sekä  
eri koirarotujen erityispiirteet tulevat tutuiksi. Koirat  
eivät ole mukana tunneilla.

**HISTORIA**

0134010011

**Historiaa elävästi**Lohjan Yhteislyseon lukio, luokka B102,  
Karstuntie 6, Lohja  
ti 17.15–19.45, 13.1.–7.4.  
Juha Vuorela, 21 t, 43 €, joka toinen viikko

Monipuolinen kurssi syventyy keskiaikaisiin linnoihin,

koulutuksen kehitykseen Turun katedraalikoulusta  
1900-luvulle, sekä siirtolaisuuden syihin ja seurauk-  
siin Suomessa. Käsittelemme myös kirkkokurin,  
vankiloiden, oikeuslaitoksen ja lääninhallitusten  
vaikutuksia, sekä kulttuurihistorian helmiä. Tutki  
kanssamme Uudenmaan kartanoita ja postiliiken-  
teen historiallista merkitystä.

0513010007

**Vihdin historiaa**Opistotalo, Kanervasali,  
Karhumäenpolku 5, Nummela  
to 18.00–19.30, 15.1.–16.4.  
Tiina Einistö-Tapaninen, 24 t, 49 €

Tunnetko kotikuntasi historiaa? Kurssilla tutustum-  
me vihtiläisiin kartanoihin, ratsutiloihin ja mielen-  
kiintoihin henkilöihin vuosikymmenten ja -satojen  
varrelta.

**ELÄMÄNTAITO**

0134050283

**Tavarat rahaksi**Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ma 10.00–13.15, 23.–30.3.  
Katja Räsänen, 8 t, 25 €

Haluaisitko muuttaa tavarat rahaksi ja vapauttaa  
tilaa kaapeista? Kurssilla opit miten voit myydä  
ylimääräiset tavarat netissä helposti ja tehokkaasti.  
Kurssilla käsitellään muun muassa myyntipaikko-  
ja, tavaroiden kuvaustekniikoita, joilla voit esitellä  
tavaroitasi houkuttelevasti ja informatiivisesti sekä  
vastata ostajien kysymyksiin. Opit miten voit tehdä  
markkinatutkimusta, vertailla hintoja ja neuvotella  
ostajien kanssa.

0583020002

**Miten saada stressi ja palautuminen tasapainoon?**Opistotalo, Kanervasali,  
Karhumäenpolku 5, Nummela  
la 10.30–14.45, 31.1.  
Anne-Maria Rautiainen, 5 t, 15 €, ei alennuksia

Kurssi sisältää teoriaa ja käytännön esimerkke-  
jä. Kurssin aikana teet ohjatusti yksilöharjoitteina  
omaa, koettua stressiä ja palautumista tarkastele-  
via, oivalluttavia harjoituksia.

0111040006

**Sisustussuunnittelu B**Laurentius-talo, Kirkkokatu 6, Lohja  
pe 17.30–20.45, la-su 10.00–15.00, 20.–22.3.  
Nina Leino, 16 t, 38 €  
Ilmoittautuminen 13.3. mennessä

Kurssi on sinulle, joka kaipaat uutta ilmettä kotiisi  
tai haluat tutustua sisustussuunnittelun perustei-  
siin matalalla kynnyksellä.

0521900012

**Hiilijalanjäljestä kestävyysmurrokseen**Opistotalo, Kanervasali,  
Karhumäenpolku 5, Nummelato 11.00–12.30, 15.1.–26.3.  
Tiina Einistö-Tapaninen, 20 t, 30 €

Hiilijalanjälki, vesijalanjälki, ekologinen jalanjälki,  
viherpesu ja kestävyysmurros. Tunnetko termistöä?  
Tule mukaan keskustelemaan ja pohtimaan ihmisen  
ja luonnon suhdetta.

0521900013

**Minä ja maapallo**Kuoppanummen koulukeskus,  
Kuoppanummentie 18, Nummela  
su 11.00–12.30, 18.1.–29.3.  
Tiina Einistö-Tapaninen, 20 t, 38 €

Oletko ajatellut, miten omat asenteemme ja  
tekemisemme voivat vaikuttaa koko maapallon  
hyvinvointiin. Tutustumme aiheeseen luentoja ja  
rooliajattelun kautta teatterin keinoin.

**ENSIAPU**

0161010006

**EA 1 -ensiapukurssi, Lohja**Laurentius-talo, D-ovi, aineluokka 1.53.2,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
la-su 10.00–16.45, 31.1.–1.2.  
Pekka Hietanen, 16 t, 57 €, ei alennuksia

SPR Ensiapukurssi EA1®:lla opitaan käytännön pe-  
rustiedot ja -taidot toimimiseen hätätilanteissa.

0561010007

**EA 1 -ensiapukurssi, Nummela**Kuoppanummen koulukeskus,  
Kuoppanummentie 18, Nummela  
la-su 10.00–16.45, 7.–8.3.  
Pekka Hietanen, 16 t, 57 €, ei alennuksia

SPR Ensiapukurssi EA1®:lla opitaan käytännön pe-  
rustiedot ja -taidot toimimiseen hätätilanteissa.

0561010005

**Hätäensiapu 8 t, Nummela**Kuoppanummen koulukeskus,  
Kuoppanummentie 18, Nummela  
la 10.00–16.45, 14.3.  
Pekka Hietanen, 8 t, 40 €, ei alennuksia

SPR Hätäensiapukurssi 8 t<sup>®</sup> -koulutuksessa opit kattavat taidot ja saat rohkeutta äkillisissä henkeä uhkaavissa ja hätäensiapua vaativissa tilanteissa toimimiseen sekä opit tunnistamaan tavallisimmat sairauskohtaukset.

## KAUNEUDENHOITO

0581040035

### Meikkauksen perusteet B

Kuoppaanummen koulukeskus,  
Kuoppaanummentie 18, Nummela  
la 14.00–16.30, 10.1.  
Ida Merikallio, 3 t, 15 €, ei alennuksia

Opit tekemään itsellesi raikkaan, omia piirteitä korostavan meikin helposti. Sinun ei tarvitse osata mitään. Tällä kurssilla opitaan!



0581040039

### Aikuisen naisen (40+) meikkivinkit

Kuoppaanummen koulukeskus,  
Kuoppaanummentie 18, Nummela  
to 17.30–20.45, 22.1.  
Ida Merikallio, 4 t, 15 €, ei alennuksia

Apua! Meikki ei enää istu omille kasvoille samalla tavalla kuin ennen. Mitä tehdään? Tulet tietysti tälle kurssille inspiroitumaan ja keräämään vinkit talteen.

0581040038

### Meikkikurssi nuorille B (13–18v)

Kuoppaanummen koulukeskus,  
Kuoppaanummentie 18, Nummela  
la 14.00–16.30, 31.1.  
Ida Merikallio, 3 t, 15 €, ei alennuksia

Hei nuori! Oletko alkanut kiinnostumaan meikkaamisesta? TikTok fyp syöttää kokoajan lyhyitä meikkivideoita ja tuotesuosituksia, mutta et tiedä mistä aloittaa. Tämä kurssi on sulle!

0581040031

### Kevään juhlameikki

Kuoppaanummen koulukeskus,  
Kuoppaanummentie 18, Nummela  
pe 17.30–20.45, 13.3.  
Ida Merikallio, 4 t, 15 €, ei alennuksia

Tekisikö mieli ujuttaa meikkiin vähän jotain väriä, mutta et ole ihan varma että miten ja mihin? Olisiko keväinen vihreä rajausta silmiin sun juttu vai kirkkaampi huulipuna?

0581040029

### Hoitavaa ratamosalvaa

Kuoppaanummen koulukeskus,  
Kuoppaanummentie 18, Nummela  
la 10.00–15.00, 7.2.  
Maarit Kulma, 6 t, 15 €, ei alennuksia  
Ilmoittautuminen 26.1. mennessä

Perehdymme kasvien maserointiin sekä uusiin tekniikoihin tuotteiden valmistuksessa. Teemme esim. hoitavan ratamosalvan, sekä ihanan kuohkeaa vartalovoidetta. Materiaalimaksu 17 € maksetaan opettajalle kurssipäivänä.

0581040033

### Hoitavaa pihkavoidetta B

Kuoppaanummen koulukeskus,  
Kuoppaanummentie 18, Nummela  
la 10.00–15.00, 28.3.  
Maarit Kulma, 6 t, 15 €, ei alennuksia  
Ilmoittautuminen 16.3. mennessä

Perehdymme kotimetsän kasvien/puuston monipuoliseen käyttöön. Valmistamme esim. hoitavaa pihkavoidetta ja rentouttavaa mesiangervovoidetta sekä perehdymme tuotteiden valmistuksen erilaisiin tekniikoihin. Materiaalimaksu 17€ maksetaan opettajalle kurssipäivänä.

0581040032

### Hoitavat käsi- ja jalkavoiteet B

Kuoppaanummen koulukeskus,  
Kuoppaanummentie 18, Nummela  
la 10.00–15.00, 17.1.  
Maarit Kulma, 6 t, 15 €, ei alennuksia  
Ilmoittautuminen 5.1. mennessä

Tule mukaan kosmetiikan valmistuskurssille paikan päälle oppimaan uusia taitoja. Kurssilla saat tietoa luonnonkosmetiikan perusraaka-aineiden ominaisuuksista ja käyttötarkoituksista. Materiaalimaksu 17 € maksetaan opettajalle kurssipäivänä.

**Lisää kursseja  
julkaistaan  
syksyn aikana!**

## KOTITALOUS

0481020007

### Makumatka Ukraina

Siuntion sydän, H-ovi, kotitalous A220,  
Puistopolku 2, Siuntio  
la 11.00–14.15, 24.1.  
Irina Tregub, 4 t, 31 €, ei alennuksia

Ukrainalainen keittiö on herkullisen monipuolinen ja sekoitus erilaisia makuja ja ruokaperinteitä. Borssikeitto lienee Ukrainan tunnetuimpia ruokia ja kurssilla valmistamme juhllaisen version siitä lisukkeineen.

0181020016

### Sushi-ilta B

Laurentius-talo A-ovi, kotitalousluokka,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ti 17.30–20.45, 27.1.  
Miliza Paloviita, 4 t, 32 €, ei alennuksia

Sushi-illassa pääset harjoittelemaan, miten valmistetaan esimerkiksi nigirejä ja makeja. Harjoittelemme sushiriisin kypsennystä ja esikäsitlemme täytteitä. Valmistamme myös muuta pientä syötävää.

0181020017

### Italialainen illallinen

Laurentius-talo A-ovi, kotitalousluokka,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
to 17.30–20.45, 5.2.  
Miliza Paloviita, 4 t, 32 €, ei alennuksia

Tule makumatkalle Italiaan valmistamaan herkullista risottoa ja suussa sulavaa tiramisua.

0181020028

### Libanonilainen keittiö

Laurentius-talo A-ovi, kotitalousluokka,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
la 11.00–14.15, 7.3.  
Irina Tregub, 4 t, 32 €, ei alennuksia

Libanonilainen ruoka on erittäin herkullista, aromikasta ja monipuolista. Kurssilla valmistamme mm. raikasta Fattoush-salaattia, za'tarilla maustettua kanaa ja bulgurpilahvia.

0181020027

### Cocktailpaloja ja pintxoja kevään juhliin

Laurentius-talo A-ovi, kotitalousluokka,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
to 17.30–20.45, 26.3.  
Anni-Kaisa Meriläinen, 4 t, 29 €, ei alennuksia

Tule hakemaan vinkkejä kevään ja kesän juhlien tarjoihiin. Valmistamme erilaisia suolaisia ja makeita cocktail-paloja sekä espanjalaisia pintxoja, jotka soveltuvat niin juhliin kuin arkisempaan herkutteluunkin.

0181020019

### Maukkaita kasvisruokia

Laurentius-talo A-ovi, kotitalousluokka,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
to 17.30–20.45, 9.4.  
Miliza Paloviita, 4 t, 30 €, ei alennuksia

Tule valmistamaan herkullisia kasvisruokia ja kokeilemaan tuttujen ruokien valmistamista kasvisversiona.

0481020008

### Keittoja ympäri maailmaa

Siuntion sydän, H-ovi, kotitalous A220,  
Puistopolku 2, Siuntio  
la 11.00–14.15, 11.4.  
Irina Tregub, 4 t, 31 €, ei alennuksia

Keitot ovat täydellinen yhdistelmä makua, lämpöä ja ravitsevuutta – ja niitä löytyy jokaisesta kulttuurista! Kurssilla tutustumme eri maiden perinteisiin ja moderneihin keittoihin ja valmistamme mm. ranskalaista sipulikeittoa, laksaa eli aasialaista kanakeittoa sekä slovakialaista kaalikeittoa.

0181020012

### Villivihannekset tutuksi, Lohja

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ti 17.30–20.45, 19.5.  
Riikka Rängman, 4 t, 15 €, ei alennuksia

Tule nauttimaan kevään vihreydestä kaikin aistein ja oppimaan loppuelämäsi ekologinen, taloudellinen ja terveellinen harrastus! Kurssilla opit tunnistamaan yleisimmät syötävät villivihannekset aidoilla kasvupaikoilla sekä tutustut niiden hyvää tekeviin ominaisuuksiin ja käyttöön ruuanlaitossa.

0181020013

### Villivihannekset tutuksi, Nummi

Nummen kylätalo,  
Nummenkirkkotie 11, Nummi  
ti 17.30–20.45, 26.5.  
Riikka Rängman, 4 t, 15 €, ei alennuksia

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

0581020001

### Villivihannekset tutuksi, Vihti

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa,  
110 käsityöluokka, Kirkkoniemmentie 10, Vihti  
to 17.30–20.45, 21.5.  
Riikka Rängman, 4 t, 15 €, ei alennuksia

Kurssin sisältö sama kuin edellä.



## KASVIT JA PUUTARHA

0111040004

## Kukkasidonnan peruskurssi (1 op)

Laurentius-talo B-ovi, luokka 1.08, Kirkkokatu 6, Lohja  
ke-to 17.30–20.00, la-su 10.00–15.00, 7.–25.1.  
Tiia Selenius-Nielsen, 18 t, 38 €  
Ilmoittautuminen 12.12. mennessä



Haaveiletko puutarhurin tai floristin opinnoista? Onko haaveissa, että opit laajemmin kukkakimpun salat? Käymme kurssilla läpi luovuutta, värioppia, sommittelua kultaisen leikkauksen avulla ja tekniikkaa. Kurssista voi halutessaan saada opintosuorituksen (1 op) kansalliseen Oma Opintopolku-palveluun. Materiaalimaksu 190 € maksetaan opettajalle.

0171030008

## Hyötypuutarha

Laurentius-talo B-ovi, luokka 1.08, Kirkkokatu 6, Lohja  
ma 18.00–19.30, 19.1.–13.4.  
Riikka Lamminpää, 10 t, 43 €, ei alennuksia



Oletko kiinnostunut ottamaan puutarhasi haltuun ja kasvattamaan ruokaa itse? Hyötypuutarha-kurssilla opimme, minkälaisia asioita onnistuneessa kotitarveviljelyssä tulee ottaa huomioon. Kurssipäivät: 19.1., 2.2., 9.3., 23.3. ja 13.4.

0171030007

## Minustako hyötypuutarhuri?

Laurentius-talo B-ovi, luokka 1.08, Kirkkokatu 6, Lohja  
ke 18.00–19.30, 4.3.  
Riikka Lamminpää, 2 t, 10 €, ei alennuksia



Mitä puutarhurin pitää tietää? Luennolla käymme läpi missä ruokaa voi viljellä, helpoimpia kasveja aloittelijoille, kasvualustan merkitystä, sekä perusperiaatteita kastelusta, lannoituksesta, ötoköistä ja sadonkorjuusta. Luento kannustaa huomaamaan, että puutarhointi on oikeastaan aika helppoa ja kokeilemisen arvoista!



0171030005

## Hyötymetsäpuutarha

Laurentius-talo B-ovi, luokka 1.08, Kirkkokatu 6, Lohja  
ke 18.00–19.30, 18.3.  
Riikka Lamminpää, 2 t, 10 €, ei alennuksia



Mikä on metsäpuutarha? Luennolla käymme läpi ekologisesti kestävästä hyötypuutarhan kerroksellisuudesta, monimuotoisuudesta, lajikevalintoja ja muita hyödyllisiä rakenteita. Helppohoitoinen metsäpuutarha tarjoaa satoa ja hyvinvointia niin ihmisille, eläimille kuin kasveillekin. Luennolta saat vinkkejä, miten voit muuttaa omaa pihaasi kohti monimuotoisempaa ja satoisampaa puutarhaa.

0171030006

## Perennapenkkin erilaiset mahdollisuudet

Laurentius-talo B-ovi, luokka 1.08, Kirkkokatu 6, Lohja  
to 18.00–19.30, 16.4.  
Riikka Lamminpää, 2 t, 10 €, ei alennuksia

Millainen on kestävä ja helppohoitoinen perennapenkki? Luennolla käymme läpi perennapenkkin rakenteita, paikkaa ja kasvualustaa. Perehdymme erilaisiin kasvuolosuhteisiin ja niihin sopiviin kasvi- ja valintoihin. Luennolla selviää myös, mitä tarkoittavat monivuotisuus, monivuotiset vihannekset, sekä dynaaminen istutus.

## RETKET JA MATKAT

0599990007

## Geokätköilyn peruskurssi, Vihti kk

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa, 110 käsityöluokka, Kirkkoniementie 10, Vihti  
su 10.00–15.00, 3.5.  
Viveka Haapio, 6 t, 15 €, ei alennuksia



Geokätköily on monipuolinen harrastus, joka vie ihmisen sellaisiin paikkoihin, joihin ei muuten tulisi mentyä. Kurssilla käydään ensin läpi teoriaa geokätköilystä. Sen jälkeen lähdetään ulos hakemaan kätkeä. Ennen kurssia saat kurssikirjeen, jossa on alkuinfoa ja ohjeet geokätkötunnuksen luomiseksi.

0171980002

## Luontoretki Teijon kansallispuistoon

la 9.00–17.15, 16.5.  
Riikka Rängman, 10 t, 73 €, ei alennuksia



Kokopäiväretkellä tutustumme Teijon kansallispuiston monipuoliseen luontoon. Retken teemana on 'Luontosuhde'.

0171980005

## Luontoretki Torronsuon kansallispuistoon

la 9.00–17.15, 23.5.  
Riikka Rängman, 10 t, 72 €, ei alennuksia



Kokopäiväretkellä tutustumme Torronsuon kansallispuistoon Tammelassa. Retken teemana on 'Suomalainen suolla'.



## Balettimatka: Giselle

la 17.30–23.00, 7.2.  
Tiina Einistö-Tapaninen, 8 t, 160 €, alle 20-vuotiaat 100 €, ei alennuksia  
Sitovat ilmoittautumiset 6.1. mennessä

Tule mukaan katsomaan ranskalaisen romanttisen baletin jalokiveä, Giselleä, jonka kauneus ja tarina koskettavat yhä ympäri maailmaa. Gisellen kantaesitys oli jo vuonna 1841 ja Suomen kantaesitys jo vuonna 1929. Baletin musiikin on säveltänyt Adolphe Adam. Baletinjohtaja, koreografi Javier Torres tuo Gisellen tarinan keskialalta 1950-luvun Italiaan. Esityksen kesto 2 h 20 min sis. yhden väliajan. Suositus yli 10-vuotiaille. Hinta sisältää lipun esitykseen sekä bussikuljetuksen.

0513060007

## Teatterimatka: Kaunotar ja hirviö

la 10.00–19.15, 28.3.  
Tiina Einistö-Tapaninen, 11 t, 160 €, alle 25-vuotiaat 100 €, ei alennuksia  
Sitovat ilmoittautumiset 2.3. mennessä

Lähde kanssamme Tampereen Työväen Teatteriin seuraamaan musikaalia Kaunotar ja hirviö. Valloittava, hauska ja visuaalisesti vaikuttava musikaali vie meidät yhden maailman rakastetuimman tarinan äärelle. Tarinan, joka on lumonnut sukupolvesta toiseen. Sävellys Alan Menken, käsikirjoitus Linda Woolverton, ohjaus Samuel Harjanne, liveorkesterin kapellimestarina Marko Hilpo. Päärooleissa Yasmine

Yamajako (Belle) ja Matti Leino (Hirviö). Ikäsuositus 7–99 v.

0113060023

## Retki Tyrvään Pyhän Olavin kirkkoon ja Emil Wikströmin Visavuoreen

la 8.00–19.00, 25.4.  
Tarja Karlsson, 13 t, 88 €, ei alennuksia  
Ilmoittautuminen 18.4. mennessä

Syyskuussa 1997 murtomies sytytti keskiaikaisen Tyrvään Pyhän Olavin kirkon tuleen ja sen puuosat vastavalmistuneine paanukattoineen sekä sisätilat tuhoutuivat täysin. Kirkko korjattiin 1997–2003. Sisätilojen uudet maalaukset tekivät taiteilijat Kuutti Lavonen ja Osmo Rauhala. Lounaan jälkeen Visavuoren ateljeekodissa tutustumme kuvanveistäjä Emil Wikströmin elämään ja tuotantoon. Karipaviljongissa esillä pilapiirtäjä Kari Suomalaisen töitä. Lähtökahvit nautimme museon tunnelmallisessa kahvilassa. Opastukset kohteissa. Retken hintaan sisältyvät bussimatka, opastukset kohteissa, lounas ja päiväkahvi. Pääsymaksut kerätään erikseen. Lähtö Lohjan Kirkkokentältä klo 8.00 ja Nummellan linja-autoasemalta klo 8.20. Paluu Nummelaan n. klo 18.10 ja Lohjalle n. klo 18.30.

0113060024

## Opastettu kulttuuriretki Hietaniemen Hautausmaalle, Talvipuutarhaan ja Hvitträskiin

la 8.30–18.30, 16.5.  
Tarja Karlsson, 12 t, 88 €, ei alennuksia  
Ilmoittautuminen 9.5. mennessä

Kävelykerroksella Hietaniemen vanhalla hautausmaalla kohtaamme monia sieltä viimeisen leposijansa saaneita 1800- ja 1900-lukujen tunnettuja suomalaisia Aurora Karamzinista Sakari Tope-liukseen. Oppaamme kertovat heidän elämästään ja muistomerkeistään. Lounaan nautittuamme vierailemme Helsingin kaupungin Talvipuutarhassa ja sen ruusutarhassa. 1903 valmistunut Hvitträsk -maineikkaiden arkkitehtiemme Gesellius, Lindgren, Saarinen ateljeekoti - on kokonaistaideteos, johon saamme tutustua päivän päätteeksi. Retken hintaan sisältyvät bussimatka, opastukset Hietaniemessä ja Hvitträskissä (Talvipuutarha omaan tahtiin), lounas ja päiväkahvi. Pääsymaksut kerätään erikseen. Lähtö Lohjan Kirkkokentältä klo 8.30 ja Nummellan linja-autoasemalta klo 8.50. Paluu Nummelaan n. klo 18.10 ja Lohjalle n. klo 18.30.

# IT ja media

## SYKSYN JA KOKO LUKUVUODEN KURSSIT

### HENKILÖKOHTAINEN DIGITUKI

0534050086

#### Henkilökohtainen digilaitteiden käytön tuki, Nummela A

Opistotalo, Kanervasali, Karhumäenpolku 5, Nummela  
to 11.30–13.00, 11.9.–20.11.  
Eija Terävä, kurssikerta 15 €, ei alennuksia

Henkilökohtaista IT-tukea mobiililaitteiden ja Windows-tietokoneiden käyttäjille. Ongelmat ovat tehty ratkottaviksi ja laitteiden käytössä voi kehittyä ja oppia uutta. Palvelu ei ole tarkoitettu rikkinäisten laitteiden korjaamiseen, vaan autamme sinua laitteen käyttöön ja ohjelmien käyttöön liittyvissä asioissa, ja myös opetamme sinulle tarvitsemiasi taitoja. Varaa henkilökohtainen 2 oppitunnin (1,5 h) mittainen käytön tuki. Ilmoittaudu yhdelle tai useammalle kerralle: 11.9., 25.9., 9.10., 23.10., 6.11. tai 20.11.

0134050242

#### Henkilökohtainen digilaitteiden käytön tuki, Lohja A

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39, Kirkkokatu 6, Lohja  
ti 9.00–10.30, 23.9.–18.11.  
Eija Terävä, kurssikerta 15 €, ei alennuksia

Kurssin sisältö sama kuin edellä. Varaa henkilökohtainen 2 oppitunnin (1,5 h) mittainen käytön tuki. Ilmoittaudu yhdelle tai useammalle kerralle: 23.9., 30.9., 21.10., 4.11. tai 18.11.

0534050085

#### Henkilökohtainen digilaitteiden käytön tuki, Vihti kk

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa, 129 kokoustila, Kirkkonielementie 10, Vihti  
to 9.00–10.30, 11.9.–20.11.  
Eija Terävä, kurssikerta 15 €, ei alennuksia

Kurssin sisältö sama kuin edellä. Varaa henkilökohtainen 2 oppitunnin (1,5 h) mittainen käytön tuki. Ilmoittaudu yhdelle tai useammalle kerralle: 11.9., 25.9., 9.10., 23.10., 6.11. tai 20.11.

### TUKEA LAITEHALLINTAAN

0134050245

#### Vanhan tietokoneen uusi mahdollisuus – Ubuntu

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39, Kirkkokatu 6, Lohja  
su 10.00–15.00, 28.9.  
Katja Räsänen, 6 t, 25 €

Onko sinulla vanha, mutta toimiva tietokone, johon ei saa enää Windowsin päivityksiä? Kurssilla opit, kuinka ilmainen Ubuntu Linux otetaan käyttöön. Asennamme yhdessä Ubuntun vanhalle tietokoneelle, tutustumme sen käyttöön ja opettelemme tärkeimmät perustoiminnot. Kurssi sopii kaikille, joilla on perustaidot tietokoneen käytöstä. Ota mukaan oma kone tai voit käyttää opiston konetta.

0134050246

#### 4+1 Salasanojen hallintatyökalut

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39, Kirkkokatu 6, Lohja  
ma 10.00–13.15, 29.9.  
Katja Räsänen, 4 t, 15 €, seniori IT, ei alennuksia

Salasanoja tarvitaan erilaisissa internetin palveluissa, mutta niiden määrän kasvaessa riittääkö kapasiteetti niiden kaikkien muistamiseen ja hallintaan? Tällä kurssilla käymme läpi neljä salasanojen hallintaan liittyvää tietoturvalista ratkaisua.

0134050249

#### Tietotekniikan valintaopas A

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39, Kirkkokatu 6, Lohja  
ti 9.15–12.30, 7.10.  
Kai Åkerfelt, 4 t, 15 €, seniori IT, ei alennuksia

Pohditko pöytäkoneen ja kannettavan välillä? Tai riittäisikö tabletti tai älypuhelin tarpeisiisi? Käymme läpi tietoturvan perusteita, eri nettiyhteyksien vaihtoehdot, tulostimen tarpeellisuuden sekä ohjelmistohankinnat – maksulliset ja ilmaiset vaihtoehdot.

0134050250

#### Ostajan opas: Uusi tietokone

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39, Kirkkokatu 6, Lohja  
ke 10.00–13.15, 8.10.  
Katja Räsänen, 4 t, 15 €, seniori IT, ei alennuksia

Uusi tietokone? Pöytäkone vai läppäri? Kuinka paljon muistia? Millaiset komponentit ja oheislaitteet tarvitaan? Vastuullinen valinta ja kierrätys? Kurssilla käymme läpi Windows-tietokoneen ostoon liittyviä teemoja. Kurssiin on varattu aikaa myös kysymyksiä ja neuvontaa varten.

### DIGITAI DOT

0134050231

#### Tekoälyn ja internetin hallinta perusteet, Routio

Roution koulu, Havumetsäntie 4, Lohja  
ke 16.30–19.00, 3.9.–1.10.  
Aivar Joon, 15 t, 30 €, seniori IT

Kurssilla opit tekoälyn käyttämiseen alkeet sekä internetin turvallisen ja sujuvan käytön. Harjoittemme omilla kannettavilla tietokoneilla ja älypuhelimella. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta tekoälystä.

0534050083

#### Internet ja tietoturva, Nummela

Opistotalo, Kanervasali, Karhumäenpolku 5, Nummela  
ma 9.00–11.30, 8.–22.9.  
Anne-Marie Malinen, 9 t, 24 €, seniori IT

Pelottaako Internetin käyttö? Tuntuuko, että et tiedä, miten suojautua erilaisilta digivaaroilta? Tällä kurssilla käydään läpi, miten voit toimia Internetissä mahdollisimman turvallisesti. Kurssilla opit myös suojautumaan erilaisilta vaaratekijöiltä ja saat vinkkejä, mitä ottaa huomioon verkko-ostoksia tehdessäsi tai erilaisia palveluja käyttäessä.

0134050232

#### Windows 11: tietoturva ja yksityisyys

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39, Kirkkokatu 6, Lohja  
ke 10.00–13.15, 10.9.  
Katja Räsänen, 4 t, 15 €, seniori IT, ei alennuksia

Kurssilla opit miten voit hyödyntää Windows 11:n turvallisuus- ja yksityisyysasetuksia suojaamaan tietojasi ja laitettasi. Kurssilla käsitellään muun muassa miten voit suojata laitteesi uhilta käyttämällä Windowsin omia työkaluja, kuinka voit surfata netissä anonymisti ja turvallisesti salaamalla verkkoliikenteesi sekä kuinka hallinnoida, mitä tietoja jaat sovellusten kanssa ja miten voit estää niitä seuraamasta sinua.

0534050084

#### Oma Windows 11 -kone tutummaksi, Vihti kk

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa, 129 kokoustila, Kirkkonielementie 10, Vihti  
ke 10.00–12.30, 10.9.–1.10.  
Anne-Marie Malinen, 12 t, 30 €, seniori IT

Kurssilla pääset tutustumaan uuden Windows 11 ominaisuuksiin. Kurssi sopii myös henkilölle, joka vasta harkitsee Windows 11 päivittämistä. Kurssilla käytetään omaa kannettavaa tietokonetta tai opiston konetta.

0134050233

#### Oma Windows 11 -kone tutummaksi, Lohja

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39, Kirkkokatu 6, Lohja  
to 17.00–19.30, 11.9.–2.10.  
Anne-Marie Malinen, 12 t, 30 €, seniori IT

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

0134050234

#### Tekoäly arjen apuriksi

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39, Kirkkokatu 6, Lohja  
ma 16.30–19.00, 15.9.–6.10.  
Aivar Joon, 12 t, 38 €

Tekoäly voi olla hyvä apulainen, kunhan tietää, missä siitä on oikeasti hyötyä. Kurssilla opit, missä arkisissa tehtävissä tekoälystä on todellista apua ja missä ei. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta tekoälystä. Käytämme tekoälyohjelmista ilmaisversioita, joihin luomme jokaiselle omat tunnukset.

0134050235

#### Digilaitteiden ylläpito ja turhat tiedostot, Lohja

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39, Kirkkokatu 6, Lohja  
ma 9.00–14.00, 15.9.  
Katja Räsänen, 6 t, 15 €, seniori IT, ei alennuksia

Tietokoneet, älypuhelimet ja tabletit keräävät käytön myötä turhia tiedostoja. Tällä kurssilla käymme läpi ylläpito toimintoja sekä mitä kaikkea laitteelta voi poistaa tietoisesti ja turvallisesti.

0134050236

#### Tekoäly tänään: nykytilan ja tulevaisuuden näkymät

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39, Kirkkokatu 6, Lohja  
ti 13.00–16.15, 16.9.  
Kai Åkerfelt, 4 t, 15 €, ei alennuksia

Tämä luento on suunnattu kaikille, jotka ovat kiinnostuneita teknologian tulevaisuudesta, haluavat ymmärtää tekoälyä syvemmin tai etsivät tapoja hyödyntää sitä omassa arjessaan. Saat vastauksia kysymyksiin: Mitä tarkoittaa tekoäly? Mihin tekoälyä voi käyttää? Mitkä ovat sen hyödyt ja haasteet? Mitä mahdollisuuksia tekoäly tarjoaa tulevaisuudessa?

0134050247

**Tekoälyn perusteet**

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ma 10.00–13.15, 6.10.  
Katja Räsänen, 4 t, 15 €, seniori IT, ei alennuksia

Tekoäly on nykyaikaisen teknologian ja yhteiskunnan keskeinen ilmiö, joka vaikuttaa moniin elämän-alueisiin. Mutta mitä tekoäly oikeastaan on, mitä sillä voi tehdä, ja miten sitä luodaan? Tällä kurssilla opit tekoälyn peruskäsitteitä, historiaa, sovelluksia ja menetelmiä.

0134050252

**Kuvat talteen, Lohja A**

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ke 10.00–12.30, 22.10.–5.11.  
Anne-Marie Malinen, 9 t, 24 €, seniori IT

Puhelin täynnä kuvia etkä tiedä, miten ne saisi sieltä muuallekin kuin pilveen? Pilvitalennus on hyvä vaihtoehto, mutta ainutlaatuisten valokuvien tulisi olla suojassa jossain toisessakin tallennusvälineessä. Tällä kurssilla opit siirtämään kuvasi Android-puhelimestasi tai pilvestä tietokoneelle ja varmuuskopioimaan kuvat muistitikulle tai ulkoiselle kovalevyllä.

0534050090

**Internet ja tietoturva, Vihti kk**

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa, 110 käsityöluokka,  
Kirkkoniementie 10, Vihti  
to 9.00–11.30, 23.10.–6.11.  
Anne-Marie Malinen, 9 t, 24 €, seniori IT

Pelottaako Internetin käyttö? Tuntuuko, että et tiedä, miten suojautua erilaisilta digivaaroilta? Tällä kurssilla käydään läpi, miten voit toimia Internetissä mahdollisimman turvallisesti. Kurssilla opit myös suojautumaan erilaisilta vaaratekijöiltä ja saat vinkkejä, mitä ottaa huomioon verkko-ostoksia tehdessäsi tai erilaisia palveluja käyttäessä.

0134050254

**Tietokoneen käytön ensiaskeleet**

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
pe 10.00–12.30, 24.10.–14.11.  
Kai Åkerfelt, 12 t, 30 €, seniori IT

Tervetuloa tietokoneen hallinnan peruskurssille! Opit löytämään netistä kiinnostavaa tietoa ja hyödyntämään tietokonetta arjessa, hallitsemaan pankkiasioita koneella ja löytämään erilaisia tapatumia.

0134050255

**Tietoturvaa senioreille selkokielellä**

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
pe 13.00–16.15, 24.10.–14.11.  
Kai Åkerfelt, 16 t, 38 €, seniori IT

Kurssilla opit yleisimmät internetin tietoturvat ja niiden torjuntakeinot. Opit turvallisen sähköisen verkossa asioinnin periaatteet. Tutustut myös ohjelmien päivittämiseen, varmuuskopion ottamiseen ulkoiselle kiintolevyllä tai muistitikulle.

0134050256

**Tekoälyä teoriasta käytäntöön A**

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ti 13.15–16.30, 28.10.–11.11.  
Kai Åkerfelt, 12 t, 30 €, seniori IT

Kurssilla tutustut tekoälyyn kolmessa eri palvelussa: Copilot (Microsoft), Gemini (Google) ja ChatGPT (Open AI). Pääset muotoilemaan tekstiä, analysoidaan verkossa julkaistua tekstiä, luomaan uutta sisältöä tekoälyllä, ja saat vastauksia kysymyksiin tekoälyltä. Harjoittelemme omilla kannettavilla tietokoneilla ja älypuhelimella. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta tekoälystä.

**ÄLYPUHELIMEN JA TABLETIN KÄYTTÖ**

0534050087

**Oma Android-puhelin tutuksi, Vihti kk**

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa, 110 käsityöluokka,  
Kirkkoniementie 10, Vihti  
ke 14.00–17.15, 17.9.–1.10.  
Katja Räsänen, 12 t, 30 €, seniori IT

Opit hyödyntämään Android-puhelimesta valmiina olevia ohjelmia ja säätämään käyttömukavuuden kohdalleen. Teemoina lisäksi WhatsApp, tietoturva, varmuuskopiointi, sähköpostin käyttö, kameran käyttö ja valokuvien muokkaus. Kurssilla käytetään omaa Android-puhelinta.

0134050241

**Hallitse Android-älypuhelin vieläkin paremmin**

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ti 13.15–16.30, 23.9.–7.10.  
Kai Åkerfelt, 12 t, 30 €, seniori IT

Opit asentamaan uusia sovelluksia ja hallinnoimaan asennettuja sovelluksia. Saat arkea helpottavia vinkkejä puhelimen hallintaan ja turvalliseen digitaaliseen asioimiseen. Kurssi soveltuu älypuhelimien käytön perusteisiin tutustuneille.

0134050257

**Android-tabletin parempaa hallintaa A**

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ti 17.00–20.15, 28.10.–18.11.  
Kai Åkerfelt, 16 t, 38 €, seniori IT

Kurssilla perehdyt internetin käyttöön, tiedonhakuun, pankkiasioiden hoitamiseen, sähköiseen asiointiin sekä sosiaalisen median ja erilaisten sovellusten hyödyntämiseen. Opit myös lippujen ostamista verkossa, tekstinkäsittelyä Google Docsilla, taulukointia Google Sheetsillä sekä tabletin ja älypuhelimien yhteiskäyttöä. Lisäksi tutustut TV-ohjelmien katseluun suoratoistopalveluilla ja tabletin liittämiseen televisioon, sekä tekstin tuottamiseen tekoälyllä.

0134050259

**iPhone kertauskurssi**

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ke 9.30–12.00, 12.–26.11.  
Eija Terävä, 9 t, 24 €, seniori IT

Tämä iPhone-kertauskurssi on täydellinen valinta kaikille, jotka haluavat syventää osaamistaan ja hyödyntää laitteen koko potentiaalin. Kurssilla käydään läpi uusia ominaisuuksia, tehokkaita kikkoja sekä parhaita käytäntöjä, jotta voit sujuvoittaa arkeasi ja parantaa tuottavuuttasi.

**WORD JA EXCEL**

0134050251

**Microsoft Word tutuksi, Lohja**

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ma 17.00–19.30, 20.10.–3.11.  
Anne-Marie Malinen, 9 t, 25 €

Löytyykö tietokoneestasi Microsoft Word, mutta et tiedä, mitä sillä tekisit? Tällä kurssilla pääset tutustumaan ohjelmaan syvemmin ja opit niksit oikeaoppiseen tekstin tuottamiseen ja muokkaamiseen. Opit myös tuomaan erilaisia objekteja asiakirjaan, esim. kuvia ja tekstiä Internet-sivulta. Kurssilla käydään myös läpi, kuinka voit tehdä Word-asiakirjasta PDF-tiedoston.

0134050253

**Excel perusteet (1 op)**

Laurentius-talo D-ovi,  
mobiililuokka 0.39, Kirkkokatu 6, Lohja  
pe 16.30–19.00, 24.10.–28.11.  
Aivar Joon, 18 t, 53 €

Kurssilla opit kirjoittamaan tekstiä ja lukuja Excel-taulukkoon sekä käyttämään ohjelmaa perus-

laskutoimituksissa. Opit myös taulukon muotoilun, kaavien tekemisen ja muokkaamisen sekä välilehti-en käytön ja Excel-tiedoston tai sen osien tuloksen ja tallentamisen. Oman koneen voi ottaa mukaan, mikäli siitä löytyy Excel-ohjelma. Kurssille on mahdollista osallistua myös Meet-yhteydellä.

**INTERNET JA PILVIPALVELUT**

0134050237

**Pilvipalvelut ja Windows tutuksi**

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ti 17.00–20.15, 16.9.–7.10.  
Kai Åkerfelt, 16 t, 38 €, seniori IT

Kurssilla opit tallentamaan ja jakamaan kuvia ja muita tiedostoja muille sekä yhdistämään tietokoneesi, tablettisi ja älypuhelimesi pilvipalveluihin. Käytämme OneDrivea ja Google Drivea. Harjoittelemme myös Google Docsin, Sheetsin, Wordin ja Excelin käyttöä pilvessä. Kurssi sopii kaikille, jotka haluavat oppia lisää tietotekniikasta – aiempaa kokemusta pilvipalveluista ei tarvita, mutta tietokoneen peruskäyttö on hyvä hallita. Ota mukaan Windows 11 tai 10 -kannettava ja Android-puhelin.

0134050238

**Paras pilvipalvelu sinulle**

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ke 10.00–13.15, 17.9.–1.10.  
Katja Räsänen, 12 t, 30 €, seniori IT

Ei enää johtoja! Internet tarjoaa erilaisia vaihtoehtoja tallentaa tiedostoja ja kuvia pilvipalveluihin, mutta mikä niistä kannattaa valita? Kuinka varmuuskopioida tiedostoja pilveen sekä miten tiedostoja voidaan jakaa muille laitteille ja käyttäjille? Miten muut omistamasi laitteet vaikuttavat pilvipalvelun käyttöön?

0134050240

**Kaikki irti Googlen palveluista**

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ma 9.00–14.00, 22.9.  
Katja Räsänen, 6 t, 15 €, seniori IT, ei alennuksia

Google tarjoaa ilmaisen sähköpostin, mutta sähköpostilla voi käyttää muitakin Googlen palveluita kuten pilvipalvelua, varmuuskopiointia, karttoja, kalenteria, video- ja äänipuheluita. Kurssilla käymme myös läpi, mitä tietoja Google tallentaa sinusta ja kuinka tietoja voidaan hallinnoida.

0134050244

**Kotisivukurssi - Google Sivustot (1 op)**

Laurentius-talo D-ovi,  
mobiililuokka 0.39,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
pe 17.00–20.15, 26.9. ja  
pe 17.00–18.30, 10.10.  
Aivar Joon, 6 t, 25 €



Kurssilla opimme rakentamaan kotisivut suvulle tai kerholle tai omaan käyttöön Google Sivustot -työkalulla. Sivustosi kytkeytyy Google-tiliisi sähköpostin kautta, joten voit lisätä sivustollesi mitä tahansa Google Driveen tallennettua sisältöä. Google-tili tulisi olla luotuna ennen kurssin alkua. Kurssi soveltuu kaikille tietokoneen perusteet hallitseville henkilöille. Kurssille on mahdollista osallistua myös Meet-yhteydellä.

0134050263

**Sosiaalinen media, verkkopalvelut ja sovellukset senioreille**

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ti 17.00–20.15, 25.11.–9.12.  
Kai Åkerfelt, 12 t, 30 €, seniori IT

Tämä kurssi on suunniteltu erityisesti senioreille, jotka haluavat oppia käyttämään sosiaalista mediaa, verkkopalveluita ja sovelluksia yhteisöllisesti ja turvallisesti. Opit käyttämään sosiaalisen median alustoja, kuten Facebook, Instagram, X (Twitter), Pinterest ja WhatsApp. Otathan tietokoneen ja älypuhelimien mukaan kurssille. Opiston tietokoneita voi käyttää tarvittaessa.

**VALOKUVAUS JA VALOKUVIEN KÄSITTELY**

0534050088

**Valokuvauksen jatkokurssi**

Opistotalo, Kanervasali,  
Karhumäenpolku 5, Nummela  
ke 17.15–19.45, 17.9.–29.10.  
Vilhelm Geitel, 18 t, 53 €

Kurssi opastaa järjestelmäkameran käytössä ja antaa käytännönläheisiä vinkkejä valokuvaukseen. Kurssilla pääset ohjatusti opettelemaan järjestelmäkameran toimintaa, sommittelun periaatteet, valotuksen hallinnan ja kuvankäsittelyn alkeet. Opit luomaan vaikuttavia valokuvia ja viemään kuvaustaitosi uudelle tasolle. Kurssilla käytät omaa järjestelmäkameraasi. Kurssi on jatkokurssi Valokuvauksen perusteet -kurssille, mutta toimii myös omana kokonaisuutena aloitteleville kuvaajille.

0534050089

**Luonto- ja maisemakuvauskurssi**

Opistotalo, Kanervasali,  
Karhumäenpolku 5, Nummela  
la 10.00–14.15, su 6.00–11.00, 27.9.–4.10.  
Vilhelm Geitel, 16 t, 47 €

Kurssilla opit maisemakuvausten sommittelua, kuva-asetuksia ja käytännön kuvausvinkkejä. Kurssilla tehdään kuvausmatka luontoon Palajärven virkistysalueelle. Kuvausmatkalle osallistuminen vaatii peruskuntoa ja ulkoiluvarusteet, etenkin hyvät kengät. Kävelyä maastossa yhteensä n. 2 km. Työvälineet: oma digitaalinen järjestelmäkamera, muistikortti, ulkoiluvarusteet. Ohjelma: Pixlr / Adobe Photoshop. Kurssipäivät 27.9., 28.9., 4.10.

0134050258

**Parhaat kuvat tekoälyn avulla (1 op)**

Laurentius-talo D-ovi,  
mobiililuokka 0.39,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ma 16.30–19.00, 10.11.–8.12.  
Aivar Joon, 15 t, 38 €



Kurssilla opit kertomaan tekoälylle, millaisia kuvia haluat sen luovan. Opit kuvanmuodostajan ohjauksen periaatteet, minkä jälkeen syvennät taitojasi lisäämällä tai poistamalla kuvasta yksityiskohtia sekä muokkaamaan kuvan ominaisuuksia. Kurssille on mahdollista osallistua myös Meet-yhteydellä.

0134050262

**Kuvat talteen Ifolor-kuvakirjaan, Lohja**

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ti 14.00–16.30, 18.11.–2.12.  
Kai Åkerfelt, 9 t, 24 €, seniori IT

Kurssilla saat vinkkejä kuvakirjan luomiseen, kuvien valintaan ja tekstin sijoittamiseen kuvakirjan sivuille. Opit myös, miten voit ladata kuvia puhelimestasi omalle tietokoneellesi. Opit myös kuvien hienosäätöä ja muokkaamista ilmaisella kuvanmuokkausohjelmalla. Kokoa kuvat valmiiksi kuvakirjaasi varten tietokoneen kansioon tai muistikortille.

**VIDEOKUVAUS JA VIDEOIDEN KÄSITTELY**

0134050239

**Suvun tarina videokurssi - suvun tarinat ja muistot eläviksi kuvamontaailla!**

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
to 13.00–16.15, 18.9.–30.10.  
Eliisa Tuisku, 24 t, 43 €, seniori IT

Tee sukusi valokuvista lämminhenkinen dokumentti. Kurssilla kokoamme sinun sukusi vanhoista valokuvista kauniin elämäntapaarikoosteen videomuotoon helposti videoeditoinnin avulla. Aiempaa kokemusta videoeditoinnista ei tarvita. Kurssin myötä luot elämäntaaren visuaalisesti eläväksi ja voit antaa tämän muiston vaikkapa lahjaksi perheelle, hääparille tai valmistuvalle nuorelle.

0134050230

**Tutustumme dronen lennätukseen**

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
la 10.00–14.15, 30.8.  
Markku Salo, 5 t, 15 €, ei alennuksia

Tutustumme kuvauskohtien lennättämiseen ja muokkaamme kuvaamiamme videoita tietokoneella. Selvitämme myös lupa-asioita. Kurssi käsittelee alle 250 g:n painoisia lennokkeja. Oma dronea et välttämättä tarvitse, sillä käytämme opettajan lennokkia (DJI Mavic mini).

0134050243

**Videokuvauksen perusteet**

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ke 17.30–20.00, 24.9.–5.11.  
Tapio Merilä, 18 t, 53 €

Kurssilla opit käyttämään videokameraa ja muita videokuvausvälineitä. Opit valaistuksen, sommittelun ja liikkeen merkityksen videokuvauksessa. Kurssin jälkeen osaat toteuttaa yksinkertaisen videoprojektin alusta loppuun. Osallistuminen ei edellytä aikaisempaa kokemusta videokuvauksesta. Kurssilla tarvitaan tyydyttävät tietotekniset taidot.



0134050260

**Vihdoin alan julkaista Youtubessa!**

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ke 16.30–19.45, 12.–26.11.  
Eliisa Tuisku, 12 t, 38 €

Oletko odottanut hetkeä, jolloin viimein uskaltaisit alkaa julkaista videoita lempiaiheistasi Youtubessa? Kurssilla saat perustiedot kanavan perustamiseksi, sisällön tuottamiseksi ja oman äänen löytämiseksi. Opit itsellesi parhaiten sopivat tavat tuottaa videosisältöä, harjoittelet videoiden tekemistä ja lopuksi osaat julkaista sisältöä Youtubessa omilla ehdoillasi.

0134050261

**DaVinci Resolve -videotyöpaja**

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
su 10.00–16.00, 16.–23.11.  
Tapio Merilä, 14 t, 42 €

Kurssilla opit kaiken tarvittavan hyvän videon tuotantoprosessista. Opit suunnittelemaan, kuvaamaan, muokkaamaan ja viimeistelemään omia videoita. Opit videokuvauksen perusteita, kuten kameran käyttöä, valaistusta ja sommittelua. Videomuokkaustaitosi, kuten leikkaus, äänieditointi, erikoistehosteet ja värikorjailu, tulevat tutuiksi. DaVinci Resolven perusteiden osaaminen helpottaa myös muiden videomuokkausohjelmien käyttöä. Kurssilla tarvitaan hyvät tietotekniset taidot.

## KEVÄÄN KURSSIT

## HENKILÖKOHTAINEN DIGITUKI

0134050264

## Henkilökohtainen digilaitteiden käytön tuki, Lohja B

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39, Kirkkokatu 6, Lohja  
ma 9.00–10.30, 12.1.–23.2.  
Eija Terävä, kurssikerta 15 €, ei alennuksia

Henkilökohtaista IT-tukea mobiililaitteiden ja Windows-tietokoneiden käyttäjille. Ongelmat ovat tehty ratkottaviksi ja laitteiden käytössä voi kehittyä ja oppia uutta. Palvelu ei ole tarkoitettu rikkinäisten laitteiden korjaamiseen, vaan autamme sinua laitteen käyttöön ja ohjelmien käyttöön liittyvissä asioissa, ja myös opetamme sinulle tarvitsemiasi taitoja. Varaa henkilökohtainen 2 oppitunnin (1,5 h) mittainen käytön tuki. Ilmoittaudu yhdelle tai useammalle kerralle: 11.9., 25.9., 9.10., 23.10., 6.11. tai 20.11.

0534050092

## Henkilökohtainen digilaitteiden käytön tuki, Nummela B

Opistotalo, Kanervasali, Karhumäenpolku 5, Nummela  
to 9.00–10.30, 15.1.–26.2.  
Eija Terävä, kurssikerta 15 €, ei alennuksia

Kurssin sisältö sama kuin edellä. Varaa henkilökohtainen 2 oppitunnin (1,5 h) mittainen käytön tuki. Ilmoittaudu yhdelle tai useammalle kerralle: 11.9., 25.9., 9.10., 23.10., 6.11. tai 20.11.

## DIGITAI DOT

0134050272

## Tietotekniikan valintaopas B

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39, Kirkkokatu 6, Lohja  
ti 13.00–16.15, 24.2.  
Kai Åkerfelt, 4 t, 15 €, ei alennuksia

Pohditko pöytäkoneen ja kannettavan välillä? Tai riittäisikö tabletti tai älypuhelin tarpeisiisi? Käymme läpi tietoturvan perusteita, eri nettiyhteyksien vaihtoehtot, tulostimen tarpeellisuuden sekä ohjelmistohankinnat – maksulliset ja ilmaiset vaihtoehtot.

0534050091

## Oma Windows 11 -kone tutummaksi, Nummela

Opistotalo, Kanervasali, Karhumäenpolku 5, Nummela  
ma 9.00–11.30, 12.1.–2.2.  
Anne-Marie Malinen, 12 t, 30 €, seniori IT

Kurssilla pääset tutustumaan uuden Windows 11 ominaisuuksiin. Kurssi sopii myös henkilölle, joka vasta harkitsee Windows 11 päivittämistä. Kurssilla käytetään omaa kannettavaa tietokonetta tai opiston konetta.

0134050248

## Tutustumme tekoälyyn

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39, Kirkkokatu 6, Lohja  
ke 10.00–12.30, 14.–21.1.  
Markku Salo, 6 t, 15 €, ei alennuksia

Kurssilla opit hyödyntämään tekoälypalveluita tehokkaasti sisällöntuotannossa ja saat arvokkaita vinkkejä tekoälyn käytöstä arkipäivän apuna. Tämä kurssi tarjoaa kattavan katsauksen tekoälyn historiaan ja syventää ymmärrystäsi neuroverkkojen teoriasta.

0134050268

## Digitaalinen asiointi turvallisesti internetissä

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39, Kirkkokatu 6, Lohja  
ti 13.00–16.15, 20.1.–10.2.  
Kai Åkerfelt, 16 t, 38 €, seniori IT

Tarvitsetko lisää rohkeutta asioida netissä tietokoneella, älypuhelimella tai tabletilla? Kurssilla käydään läpi ajanvaraus laboratorioon, potilastietojen ja reseptien tarkistus Kanta-palvelusta. Asiointi Kelan, verottajan, pankkien ja vakuutusyhtiöiden kanssa hoituu myös netin välityksellä. Internetistä löytyviin palveluihin tunnistaudutaan yleensä omilla verkkopankkitunnuksilla. Teatteri- ja konsertti- ja matkaliput saa hankittua kätevästi internetin kautta ja usein myös edullisemmin.

0134050278

## Tekoälyä teoriasta käytäntöön B

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39, Kirkkokatu 6, Lohja  
ti 13.15–16.30, 3.–17.3.  
Kai Åkerfelt, 12 t, 30 €, seniori IT

Kurssilla tutustut tekoälyyn kolmessa eri palvelussa: Copilot (Microsoft), Gemini (Google) ja ChatGPT (Open AI). Pääset muotoilemaan tekstiä, analysoidaan verkossa julkaistua tekstiä, luomaan uutta sisältöä tekoälyllä, ja saat vastauksia kysymyksiin

tekoälyltä. Harjoittelemme omilla kannettavilla tietokoneilla ja älypuhelimella. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta tekoälystä.

0134050279

## Tietokoneen ylläpito ja ongelmanratkaisu (0,5 op)

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39, Kirkkokatu 6, Lohja  
to 17.00–20.15, 5.–26.3.  
Aivar Joon, 16 t, 47 €



Tällä kurssilla opit tärkeimmät taidot tietokoneesi tehokkaaseen käyttöön, ylläpitoon ja ongelmien ratkaisemiseen. Käymme läpi muun muassa tietoturvan, varmuuskopioinnin, ohjelmistopäivitykset ja yleisimpien vikojen korjaamisen. Kurssi on suunnattu kaikille, jotka haluavat oppia pitämään huolta tietokoneestaan – olitpa sitten kotikäyttäjä, etätyöntekijä tai yrittäjä. Kurssi soveltuu tietokoneen perusteet hallitseville.

0134050281

## Mac-tietokone tutuksi -peruskurssi

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39, Kirkkokatu 6, Lohja  
ke 10.00–13.15, 11.–25.3.  
Katja Räsänen, 12 t, 30 €, seniori IT

Kurssilla opit Macin tärkeimmät toiminnot, kuten tiedostojen hallinnan, internetin turvallisen käytön, sähköpostin lähettämisen ja kuvien järjestelyn. Käymme myös läpi ohjelmien asentamisen, asetusten säätämisen sekä hyödylliset vinkit, jotka tekevät Macin käytöstä helpompaa.

0134050282

## Internet ja tietoturva, Lohja

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39, Kirkkokatu 6, Lohja  
ti 10.00–12.30, 17.–31.3.  
Anne-Marie Malinen, 9 t, 24 €, seniori IT

Pelottaako Internetin käyttö? Tuntuuko, että et tiedä, miten suojautua erilaisilta digivaaroilta? Tällä kurssilla käydään läpi, miten voit toimia Internetissä mahdollisimman turvallisesti. Kurssilla opit myös suojautumaan erilaisilta vaaratekijöiltä ja saat vinkkejä, mitä ottaa huomioon verkko-ostoksia tehdessäsi tai erilaisia palveluja käyttäessä.

0131030008

## Instagram-kanavan suunnittelu ja sisällöntuottamisen työpaja

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39, Kirkkokatu 6, Lohja  
la 10.00–15.00, 28.2.–7.3.  
Eliisa Tuisku, 10 t, 25 €

Tunnetko paloa alkaa julkaista Instagramissa, mutta et tiedä mistä aloittaa? Tämä kurssi auttaa sinut alkuun. Saat tukea, inspiraatiota ja käytännön neuvoja sinulle sopivaan tapaan alkaa julkaista somessa.

0134050274

## Canvalla näyttävät julkaisut helposti

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39, Kirkkokatu 6, Lohja  
ti 9.30–12.00, 24.2.–10.3.  
Eija Terävä, 9 t, 25 €

Canva on tehokas ja käyttäjäystävällinen työkalu, jonka avulla voit luoda näyttäviä esityksiä, asiakirjoja, somepäivityksiä ja markkinointimateriaaleja ammattimaisella otteella. Kurssilla opit käyttämään valmiita mallipohjia ja luomaan kokonaan omannäköisiä julkaisuja.

0134050285

## Luo kotisivut tai blogi WordPressillä

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39, Kirkkokatu 6, Lohja  
ti 17.00–20.15, 7.–28.4.  
Kai Åkerfelt, 16 t, 47 €

Kurssilla opit kotisivujen ja blogin suunnittelun, tekemisen ja ylläpidon perusteet WordPressillä. Teet ohjatusti omaa sivustoa wordpress.com-palvelussa. Ota oma kannettava tietokone kurssille mukaan. Voit myös käyttää opiston tietokonetta kurssin aikana.

## ÄLYPUHELIMEN JA TABLETIN KÄYTTÖ

0134050267

## Älypuhelimien käytön peruskurssi

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39, Kirkkokatu 6, Lohja  
ti 10.00–12.30, 20.1.–10.2.  
Kai Åkerfelt, 12 t, 30 €, seniori IT

Kurssilla opit, miten voit hyödyntää laitteesi perustoimintoja, kuten internetin selaamista, valokuvien ottamista ja karttapalveluiden käyttöä. Lisäksi saat taitoja viestien lähettämiseen WhatsAppin ja tekstiviestin kautta sekä pankkipalveluiden käyttöön. Opit myös laitteesi asetusten säätämistä.

0134050265

## Kuvat talteen, Lohja B

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39, Kirkkokatu 6, Lohja  
ke 17.00–19.30, 14.–28.1.  
Anne-Marie Malinen, 9 t, 24 €, seniori IT

Puhelin täynnä kuvia etkä tiedä, miten ne saisi sieltä muuallekin kuin pilveen? Pilvitalennus on hyvä vaihtoehto, mutta ainutlaatuisten valokuvien tulisi olla suojassa jossain toisessakin tallennusvälineessä. Tällä kurssilla opit siirtämään kuvasi Android-puhelimestasi tai pilvestä tietokoneelle ja varmuuskopioimaan kuvat muistitikulle tai ulkoiselle kovalevyille.

0534050094

**Kuvat talteen, Nummela**

Opistotalo, Kanervasali,  
Karhumäenpolku 5, Nummela  
ma 9.00–11.30, 23.2.–9.3.  
Anne-Marie Malinen, 9 t, 24 €, seniori IT

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

0534050095

**Kuvat talteen, Vihti kk**

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa, 110 käsityöluokka,  
Kirkkonie mentie 10, Vihti  
ti 13.00–15.30, 24.2.–10.3.  
Anne-Marie Malinen, 9 t, 24 €, seniori IT

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

0134050277

**Oma Android-puhelin tutuksi, Lohja**

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ma 10.00–13.15, 2.–16.3.  
Katja Räsänen, 12 t, 30 €, seniori IT

Opit hyödyntämään Android-puhelimessa valmiina olevia ohjelmia ja säätämään käyttömukavuuden kohdalleen. Teemoina lisäksi WhatsApp, tietoturva, varmuuskopiointi, sähköpostin käyttö, kameran käyttö ja valokuvien muokkaus. Kurssilla käytetään omaa Android-puhelinta.

0534050097

**Digilaitteiden ylläpito ja turhat tiedostot, Vihti kk**

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa, 110 käsityöluokka  
Kirkkonie mentie 10, Vihti  
to 9.00–14.00, 5.3.  
Katja Räsänen, 6 t, 15 €, seniori IT, ei alennuksia

Tietokoneet, älypuhelimet ja tabletit keräävät käytön myötä turhia tiedostoja. Tällä kurssilla käymme läpi ylläpitotoimintoja sekä mitä kaikkea laitteelta voi poistaa tietoisesti ja turvallisesti.

0134050284

**Android-tabletin parempaa hallintaa B**

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39,  
Kirkkokatu 6, Lohja

ti 13.15–16.30, 7.–28.4.

Kai Åkerfelt, 16 t, 38 €, seniori IT

Kurssilla perehdyt internetin käyttöön, tiedonhakuun, pankkiasioiden hoitamiseen, sähköiseen asiointiin sekä sosiaalisen median ja erilaisten sovellusten hyödyntämiseen. Opit myös lippujen ostamista verkossa, tekstinkäsittelyä Google Docsilla, taulukointia Google Sheetsillä sekä tabletin ja älypuhelimien yhteiskäyttöä. Lisäksi tutustut TV-ohjelmien katseluun suoratoistopalveluilla ja tabletin liittämiseen televisioon.

**WORD JA EXCEL**

0134050269

**Excelin tehokkaat mahdollisuudet (1 op)**

Laurentius-talo D-ovi,  
mobiililuokka 0.39,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
to 17.00–19.30, 22.1.–12.2.  
Aivar Joon, 12 t, 46 €

Kurssilla opit käyttämään loogisia funktioita (JOS, JA sekä TAI) ja hakufunktioita (PHAKU- tai VHAKU), sekä muita funktioita kurssilaisten toiveiden mukaisesti. Toivomme osallistujien osaavan käyttää Excelin peruslaskukaavoja ja kaavan kiinnitystä. Kurssille on mahdollista osallistua myös Meet-yhteydellä.

0134050280

**Tiedon suodatus Excelissä (1 op)**

Laurentius-talo D-ovi,  
mobiililuokka 0.39,  
Kirkkokatu 6, Lohja

ma 18.00–20.30, 9.–30.3.

Aivar Joon, 12 t, 37 €

Kurssilla opit käyttämään Excelin tiedon suodatuksen toimintoja: 1) solualueen järjestäminen, 2) mukautettu suodatus sekä pika- ja erikoissuodatus, 3) oikeellisuustarkistukset sekä 4) Pivot-taulukointi. Kurssi soveltuu Excelin käytön perusteet hallitseville.

0534050099

**Microsoft Word tutuksi, Vihti kk**

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa, 110 käsityöluokka,  
Kirkkonie mentie 10, Vihti  
to 9.00–11.30, 12.–26.3.  
Anne-Marie Malinen, 9 t, 24 €, seniori IT

Löytyykö tietokoneestasi Microsoft Word, mutta et tiedä, mitä sillä tekisit? Tällä kurssilla pääset tutustumaan ohjelmaan syvemmin ja opit niksit oikeaoppiseen tekstin tuottamiseen ja muokkaamiseen. Opit myös tuomaan erilaisia objekteja asiakirjaan, esim. kuvia ja tekstiä Internet-sivulta. Kurssilla käydään myös läpi, kuinka voit tehdä Word-asiakirjasta PDF-tiedoston.

0534050100

**Microsoft Word tutuksi, Nummela**

Opistotalo, Kanervasali,  
Karhumäenpolku 5, Nummela  
ma 9.00–11.30, 16.–30.3.  
Anne-Marie Malinen, 9 t, 24 €, seniori IT

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

**INTERNET JA PILVIPALVELUT**

0134050266

**Tiedostot OneDrivessa (0,5 op)**

Laurentius-talo D-ovi,  
mobiililuokka 0.39,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ma 17.00–19.30, 19.1.–9.2.  
Aivar Joon, 12 t, 38 €



OneDrive on tiedostonhallintaohjelmisto internetissä eli pilvipalvelu, jonne voi tallentaa tiedostoja, käyttää tiedostoja eri laitteilla ja jakaa tai muokata niitä. Kurssilla opit Onedrive-palvelun käytön tiedostojen tallennuksessa ja jakamisessa tietokoneella ja mobiililaitteella. Kurssille on mahdollista osallistua myös Meet-yhteydellä.

0134050286

**Pilvipalvelut ja Windows tutuksi B**

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
to 13.00–16.15, 9.4.–7.5.  
Kai Åkerfelt, 16 t, 38 €, seniori IT

Kurssilla opit tallentamaan ja jakamaan kuvia ja muita tiedostoja muille sekä yhdistämään tietokoneesi, tablettisi ja älypuhelimesi pilvipalveluihin. Käytämme OneDrivea ja Google Drivea. Harjoittemme myös Google Docsin, Sheetsin, Wordin ja Excelin käyttöä pilvessä. Kurssi sopii kaikille, jotka haluavat oppia lisää tietotekniikasta – aiempaa kokemusta pilvipalveluista ei tarvita, mutta tietokoneen peruskäyttö on hyvä hallita. Ota mukaan Windows 11 -kannettava ja Android-puhelin.

**VALOKUVAUS JA VALOKUVIEN KÄSITTELY**

0534050093

**Valokuvauksen perusteet**

Opistotalo, Kanervasali,  
Karhumäenpolku 5, Nummela  
ke 17.15–19.45, 21.1.–4.3.  
Vilhelm Geitel, 18 t, 53 €

Kurssi opastaa järjestelmäkameran käytössä ja antaa käytännönläheisiä vinkkejä valokuvaukseen. Kurssilla pääset ohjatusti opettelemaan järjestelmäkameran toimintaa, sommittelun periaatteet, valotuksen hallinnan ja kuvankäsittelyn alkeet. Opit luomaan vaikuttavia valokuvia ja viemään kuvauslaitosi uudelle tasolle. Kurssilla käytät omaa järjestelmäkameraasi.

0134050273

**Järjestelmäkameran peruskäyttö ja kuvanmuokkaus**

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ti 17.00–20.15, 24.2.–17.3.  
Kai Åkerfelt, 16 t, 47 €

Kurssilla opit käyttämään järjestelmäkamerasi käsisäätöjä, kuten aukkoa, suljinaikaa, ISO-herkkyyttä, tarkennusta ja valkotasapainoa. Opit myös valokuvatiedostojen järjestelyn kansioihin sekä varmuuskopioinnin. Valokuvien muokkausta opiskelet Win11-koneen sisäisellä kuvanmuokkausohjelmalla. Kurssi on tarkoitettu aloittelevalle tai vähän kuvaneelle järjestelmäkameran käyttäjälle. Ota kamera, sen ohjekirja ja liitännäisohjelmistot mukaan!

0534050096

**Kuvat talteen Ifolor-kuvakirjaan, Vihti kk**

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa, 110 käsityöluokka,  
Kirkkonie mentie 10, Vihti  
ke 14.00–17.15, 4.–18.3.  
Katja Räsänen, 12 t, 30 €, seniori IT

Kurssilla tehdään harjoituskirja ja opetellaan kuvien valitsemista ja tallentamista kuvakirjakansioon. Kuinka tiedostoja voidaan järjestellä ja kansioita esimerkiksi Ifolor-kirjaa varten ja miten tietokoneel-

ta löytää tarvittavat tiedostot. Opit myös siirtämään kuvia puhelimesta tietokoneelle. Kurssilla käytetään omia kannettavia tietokoneita.

0534050098

**Valokuvan onnistunut sommittelu**

Opistotalo, Kanervasali,  
Karhumäenpolku 5, Nummela  
ke 17.15–19.45, 11.–18.3.  
Vilhelm Geitel, 6 t, 25 €

Kurssilla opit ottamaan visuaalisesti houkuttelevia kuvia ja korostamaan kuvan merkitystä sommittelun keinoin. Hyvin suunniteltu sommittelu voi auttaa kertomaan hetkeen liittyvän tarinan ja luomaan tunnelmaa. Sommittelu on yksi tärkeimmistä valokuvaustaidoista, ja se vaatii sekä teknistä ymmärrystä että taiteellista näkemystä. Kurssilla opitut sommittelusäännöt auttavat sinua löytämään oman tapasi havainnoida ja kuvata ympäristöäsi. Kurssilla käytetään omia järjestelmäkameroita.

0134050287

**Valokuvausta, videokuvausta ja kuvienhallintaa älypuhelimella**

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39,  
Kirkkokatu 6, Lohja

to 17.00–20.15, 9.–23.4.  
Kai Åkerfelt, 12 t, 30 €, seniori IT

Kumpia tulee otettua – pikaisia räpsyjä vai visuaalisesti houkuttelevia valokuvia? Kurssilla tutustut puhelimesi kameran ominaisuuksiin sekä opit ottamaan hyviä kuvia, joissa sommittelu, valaistus ja tarkkuus ovat kohdallaan. Opit myös kuvien varmuuskopiointia, jakamista ystäville ja kuvanmuokkausta. Harjoittelemme lisäksi videokuvausta ja -muokkausta, käyttäen hyväksi ilmaista Microsoftin Clipchamp-videonmuokkausohjelmaa.

0534050101

**Valokuvauskurssi Minun Vihtini**

Opistotalo, Kanervasali,  
Karhumäenpolku 5, Nummela  
la 10.00–15.00, 9.–16.5.  
Vilhelm Geitel, 12 t, 38 €

Kurssilla opit kaupunki- ja henkilökuvauksen perusteet omalla järjestelmäkameralla. Työpajamallisella kurssilla opit valokuvauksen perusteita sekä pääset harjoittelemaan kuvausta kuvausmatkalla Nummelan lähiympäristössä. Valokuvia käsitellään ilmaisella Pixlr-ohjelmalla.

**VIDEOKUVAUS JA VIDEOIDEN KÄSITTELY**

0134050270

**Lyhytelokuvakurssi**

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ke 17.00–20.15, 4.2.–15.4.  
Tapio Merilä, 52 t, 75 €

Oletko aina haaveillut oman elokuvan tekemisestä? Lyhytelokuvakurssimme tarjoaa sinulle mahdollisuuden päästä käytännönläheisesti kiinni elokuvan tekoprosessiin ja oppia tarvittavat taidot oman lyhytelokuvan luomiseen. Tällä kurssilla käydään läpi koko elokuvantekoprosessi alusta loppuun: ideasta käsikirjoitukseen, kuvaussuunnittelusta editointiin ja lopulliseen tuotantoon.

0134050271

**DaVinci Resolve -syventävä videotyöpaja**

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
la-su 10.00–16.00, 7.–8.2.  
Tapio Merilä, 14 t, 42 €

Kurssilla opit videoiden värimääritystä, äänieditointia ja tekstigrafiikoiden tekoa. Syventävää työpajaa suositellaan DaVinci Resolve -videotyöpajan käynnille tai ohjelmaan aiemmin tutustuneille. Kurssilla tarvitaan hyvät tietotekniset taidot.

0134050275

**Kuvat ja videot digitaalseksi tarinaksi**

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ke 10.00–13.15, 25.2.–4.3.  
Katja Räsänen, 8 t, 24 €, seniori IT

Haluatko oppia tekemään omista kuvauksistasi videoita, joita voit näyttää ystäville, perheelle tai koko maailmalle? Tällä kurssilla opit, miten voit luoda videoita ilmaisella ja helppokäyttöisellä OpenShot-videonmuokkausohjelmalla, joka on loistava ohjelma aloittelijoille sisältäen myös monia edistyneitä ominaisuuksia. Voit muokata videoita juuri niin kuin haluat ja siirtyä helposti myöhemmin muihin videonmuokkausohjelmiin.

0134050276

**Elämäntaarinavideo - muistot eläviksi kuvamontaailla!**

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
to 13.00–16.15, 26.2.–2.4.  
Eliisa Tuisku, 20 t, 43 €

Tee omista tai läheisesi valokuvista lämminhenkinen elämäntaarinavideo. Keräämme kuvamateriaalit, digitoimme ne ja luomme videoeditointiohjelmassa näistä tarinallisen koosteen. Tarvitset runsaasti valokuvia valitsemastasi henkilöstä ja tietokoneen käsittelyn perustaidot. Sinulla tulisi olla taito tallentaa kuvia omalla laitteellasi (esimerkiksi digipokkari tai kännykkä) ja siirtää ne tietokoneelle. Aiempaa kokemusta videoeditoinnista ei tarvita.

0131030007

**Tee-se-itse brändivideo - luo itse mainosvideo yrityksellesi**

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ti 17.00–20.15, 20.1.–10.2.  
Eliisa Tuisku, 16 t, 47 €

Mikroyrittäjä, haluat lisää asiakkaita ja liikevaihtoa, mutta sinun ei ole mahdollista ostaa mainostuotantopalveluita? Tämä kurssi antaa sinulle osaaamisen, jonka myötä voit itse alkaa luoda yritystäsi mainostavia videosisältöjä ja säästää selvää rahaa!



LOHJAN LUKION  
AIKUISLINJA

**YHTEYSTIEDOT**

Karstuntie 6, 08100 Lohja  
p. 044 369 1463, kanslia

**Opinto-ohjaaja Juha Nurmi**  
p. 044 369 1480  
juha.nurmi@lohja.fi

**Rehtori Kimmo Jalonen**  
p. 040 686 7401  
kimmo.jalonen@lohja.fi

**LOHJAN LUKION AIKUISLINJALLA VOIT**

- suorittaa ylioppilastutkinnon
- korottaa YO-tutkinnon arvosanoja ja täydentää YO-tutkintoa
- opiskella yksittäisiä aineita

Laadimme sinulle yksilöllisen opiskelusuunnitelman. Voit opiskella perinteiseen tapaan lähiopiskeluna tai aikataulullisesti joustavammin virtuaalisesti (muutama pakollinen lähiopetuspäivä).

- tutkintoon tähtäävä opetus on maksutonta
- aineopiskelumaksu 12,50 € / opintopiste, 25 € / kurssi (max 125 € / lukuvuosi)
- lukuvuosi on jaettu viiteen periodiin
- voit aloittaa jokaisen periodin alussa

**peda.net/lohja/lukiokoulutus/lla**





## KIELET

Oppikirja: Everyday English 4, kpl 3 eteenpäin. Opiskelemme ja harjoittelemme englannin käyttöä monipuolisesti arkitilanteissa rauhalliseen ja rentoon tahtiin. Aiheina mm. ruoka, remontointi, matkustaminen. Kurssi sisältää myös keskustelu-harjoituksia ja englanniksi pelattavia pelejä. Sopii n. 3-4 vuotta opiskelleille.

0512030005

### Englannin jatkokurssi 2 päivisin (perustaso A2)

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa, 110 käsityöluokka, Kirkkoniementie 10, Vihti  
to 12.00–13.30, 4.9.–27.11., 8.1.–9.4.  
Sara Lehtiö, 50 t, 75 €

Oppikirja: Stepping stones 1, kpl 3 eteenpäin. Opiskelemme englantia rauhalliseen, rentoon tahtiin ja perusasioihin keskittyen. Kurssin aiheina ovat mm. matkustaminen, ruoka, ostosten tekeminen. Kurssi sisältää myös erilaisia keskusteluharjoituksia ja pelejä englanniksi. Sopii n. 4-5 vuotta opiskelleille.

0112030006

### Englannin jatkokurssi 3 päivisin (perustaso A2)

Laurentius-talo, D-ovi, aineluokka 1.53.2, Kirkkokatu 6, Lohja  
ke 14.15–15.45, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4.  
Jaakko Kelaranta, 50 t, 75 €

Oppikirja Everyday English 4, kpl 5 eteenpäin. Jatketään englannin opiskelua rauhalliseen tahtiin, aiheina mm. kertaus, lentomatkustaminen, puutarha- ja kasvisanasto, ehtolauseet ja relatiivipronomin. Sopii n. 5-6 vuotta opiskelleille ja alkeiden kertaajalle.

0512030002

### Englannin jatkokurssi 5 (keskitaso B1)

Opistotalo, Kanervasali, Karhumäenpolku 5, Nummela  
ke 15.30–17.00, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4.  
Sara Lehtiö, 50 t, 75 €

Oppikirja: Stepping Stones 1, kpl 4 eteenpäin. Opiskelemme arkielämän englantia rennosti ja rauhalliseen tahtiin. Aiheina kurssilla ovat mm. harrastukset, matkailu, ruoka, ostosten tekeminen. Kurssi sisältää myös erilaisia keskusteluharjoituksia ja pelejä englanniksi. Sopii n. 5-7 vuotta opiskelleille.

0112030003

### Englannin helppo keskustelu - Catching Up (keskitaso B1-B2), Lohja

Lohjan Yhteislyseon lukio, Karstuntie 4, Lohja  
ke 16.00–17.30, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4.  
Alicia Stewart-Colvin, 50 t, 75 €

## Ilmoittautuminen 13.8. klo 11 alkaen

Book: Catching Up - English for Conversation Classes, ch. 1-9 Come and practise your English skills in a relaxed and fun atmosphere. Topics include family, hobbies, health, feelings and food. Only English is spoken. The course also includes other teaching material e.g. music and some videos.

0512030011

### Englannin helppo keskustelu - Catching Up (keskitaso B1-B2), Nummela

Opistotalo, Kanervasali, Karhumäenpolku 5, Nummela  
ke 10.00–11.30, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4.  
Hanna Veltheim, 50 t, 75 €

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

0512030012

### Rohkeutta ja rentoutta englannin käyttämiseen (keskitaso B1-B2), Vihti

Opistotalo, Kanervasali, Karhumäenpolku 5, Nummela  
la-su 10.00–15.00, 22.–23.11.  
Hanna Veltheim, 12 t, 30 €  
Ilmoittautuminen 16.11. mennessä

Jännittääkö englannin puhuminen? Käymme läpi vuorovaikutustaitoja ja suomalaisten tyypillisiä haasteita kansainvälisissä tilanteissa, harjoittelemme kehollisia ja kokonaisvaltaisia rentoutumisen tapoja seisten tai kävellen sekä lähdemme askel askeleelta madaltamaan kynnystä englannin käyttämiseen sosiaalisissa tilanteissa. Kurssin lopussa luomme helppoja keskustelutilanteita ryhmissä. Kurssimateriaali on opettajan itse luomaa ja jaetaan vastuullisuussyistä digitaalisesti.

0112030008

### Englannin keskustelukurssi - English Club (keskitaso/level B2), Lohja

Laurentius-talo, A-ovi, minikoulu C 2054a, Kirkkokatu 6, Lohja  
ma 18.00–19.30, 15.9.–8.12., 12.1.–20.4.  
Elizabeth Roberts-Rossi, 50 t, 75 €

Start your week off with a good conversation in English. Activate your English language skills by building self-confidence, learning new vocabulary and improving your pronunciation and fluency.

0512030014

### Englannin keskustelukurssi - English Club (keskitaso/level B2), Nummela

Kuoppanummen koulukeskus, Kuoppanummentie 18, Nummela  
ti 17.30–19.00, 16.9.–9.12., 13.1.–14.4.  
Elizabeth Roberts-Rossi, 50 t, 75 €

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

## Ilmoittautuminen 13.8. klo 11 alkaen

0112030009

### Englannin keskustelukurssi - Coffee Break (keskitaso/level B2)

Laurentius-talo, D-ovi, aineluokka 1.53.2, Kirkkokatu 6, Lohja  
to 11.00–12.30, 18.9.–11.12., 8.1.–9.4.  
Elizabeth Roberts-Rossi, 50 t, 75 €

Here is a good way to get you motivated into activating and improving your English language skills. We are a very relaxed group, talking about familiar and every day topics. Here is your chance to build self-confidence, improve your verbal skills, enhance your pronunciation and widen your vocabulary. Come, join us for a morning, Coffee Break!

0112030007

### Englannin keskustelukurssi - Way Ahead (keskitaso B2-C1)

Laurentius-talo, D-ovi, aineluokka 1.53.2, Kirkkokatu 6, Lohja  
ke 16.00–17.30, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4.  
Jaakko Kelaranta, 50 t, 75 €

Oppikirja: Way Ahead, kpl 11-20. Come and practice your English skills in a relaxed atmosphere! Topics include entertainment, technology, environment and finance. Improve your confidence and fluency when talking in English! Only English spoken.

0512030004

### Englannin keskustelukurssi (ylin taso C1)

Opistotalo, Kanervasali, Karhumäenpolku 5, Nummela  
ke 13.45–15.15, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4.  
Sara Lehtiö, 50 t, 75 €

Come and practice your English skills in a relaxed atmosphere. Current as well as timeless topics, and also games on various topics. Teacher's material. Only English spoken.

## RUOTSI

0112020001

### Ruotsin syysalkeet (perustaso A1-A2)

Laurentius-talo, D-ovi, luokka 309, Kirkkokatu 6, Lohja  
ma 17.30–19.00, 1.9.–24.11.  
Solveig Eriksson, 24 t, 43 €

Oppikirja: Ruotsia aikuisille, Häng med! 1. Tavoitteena on aktivoida suullista kielitaitoa, opiskella perusrakenteita ja arkielämän sanastoa sekä laajentaa sanavarastoa. Sopii jonkin verran ruotsia aikaisemmin lukeneille. Keskustelujen ja tehtävien avulla kertaamme keskeisiä ruotsin kielen rakenteita ja opimme samalla ilmaisemaan itseämme ruotsiksi.

## KIELET

Aiheena ovat perheeseen, lähiympäristöön ja matkustamiseen liittyvät asiat arkipäivän tilanteissa.

0112020002

### 0112020002 Ruotsin alkeiden jatko 2 (perustaso A2-B1)

Laurentius-talo, D-ovi, luokka 309, Kirkkokatu 6, Lohja  
ti 17.30–19.00, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.  
Solveig Eriksson, 50 t, 75 €

Oppikirja: Ruotsia aikuisille, Häng med! 2. Tavoitteena on aktivoida suullista kielitaitoa, laajentaa sanavarastoa, vahvistaa kielen keskeisten rakenteiden osaamista sekä laajentaa sanavarastoa. Sopii jonkin verran ruotsia aikaisemmin opiskelleille. Aiheet liittyvät koulutukseen ja opiskeluun, työelämään, asumiseen ja sisustamiseen, ympäristöön, kirjallisuuteen ja sosiaaliseen mediaan. Tekstien ja runsaiden harjoitusten avulla opimme käyttämään kieltä erilaisissa tilanteissa.

0412020001

### Työelämän ruotsia - Jobbsnack (perustaso A2)

Siuntion sydän, teoria A207, Puistopolku 2, Siuntio  
to 17.30–19.00, 4.9.–27.11.  
Solveig Eriksson, 24 t, 43 €

Työelämän tilanteisiin ja sanaston opiskeluun keskittyvä kurssi, jolla hyödynnetään Jobbsnack -materiaalia eli opiskellaan digikirjaa, katsotaan opetusvideoita ja tehdään tehtäviä niin tunnilla kuin itsenäisesti. Työelämän viestintään keskittyvä digikirja sisältää noin 40 kiinnostavaa videota, joiden avulla opiskellaan innostavasti viestintätaitoja ja sanastoa. Digikirjassa on runsaasti harjoituksia, joita voi tehdä itsenäisesti tai ryhmässä. Tule mukaan!

0512020001

### Ruotsin kertauskurssi (perustaso A1)

Kuoppanummen koulukeskus, Kuoppanummentie 18, Nummela  
ma 19.15–20.45, 1.9.–24.11., 12.1.–20.4.  
Sini Luokkanen, 50 t, 75 €

Oppikirja: Ruotsia aikuisille – Häng med 1, kpl 6 eteenpäin. Onko kouluruotsi ruosteessa? Tervetuloa kertaamaan! Opiskelemme perussanastoa ja keskeistä kielioppia. Aiheina mm. ruuan tilaaminen ja mielipiteen kertominen. Kurssi aktivoi myös suullista kielitaitoa.

## Keskustelukursseilta rohkeutta käytännön tilanteisiin!

## SAKSA

0512040001

**Saksan alkeet verkossa (keskitaso B1)**

Verkkokoulutus  
to 14.30–16.00, 4.9.–27.11., 8.1.–16.4.  
Jaakko Kelaranta, 50 t, 75 €



Oppikirja: Hallo! 1, kpl 1 alkaen. Tule opiskelemaan saksan kieltä aivan alkeista lähtien tällä verkko-kurssilla! Aiheina mm. esittäytyminen, asiointi kahvilassa, liikennevälineillä liikkuminen, verbin taivutus ja artikkelit. Tunnit järjestetään joka viikko Google Meet -yhteydellä; sinun tarvitsee vain painaa liittymislinkkiä ja opettaja huolehtii kaikesta muusta!

0112040005

**Saksan alkeiden jatko 2 - Hallo! 2 (perustaso A1-A2)**

Laurentius-talo, D-ovi, aineluokka 1.53.2,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ke 11.45–13.15, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4.  
Jaakko Kelaranta, 50 t, 75 €

Oppikirja: Hallo! 1, kpl 10 sekä Hallo! 2 alusta. Tule mukaan jatkamaan saksan alkeisopintoja rennossa ilmapiiressä! Aiheina mm. hotellissa asioiminen, lentomatkustaminen, asuminen, perfekt, ja substantiivien sijamuotojen kertaus. Sopii kaikille, jotka haluavat syventää saksan alkeiden osaamistaan sekä alkeiden kertausta kaipaaville.

0512040002

**Saksan peruskurssi 1 verkossa - Hallo! 2 (perustaso A2)**

Verkkokoulutus  
to 16.15–17.45, 4.9.–27.11., 8.1.–16.4.  
Jaakko Kelaranta, 50 t, 75 €



Oppikirja: Hallo! 2, kpl 1 eteenpäin. Tule mukaan jatkamaan saksan opintoja rennossa ilmapiiressä! Aiheina mm. lentomatkustaminen, asuminen, puhelinkeskustelut, prepositiot, sivulauseet ja kertaus. Sopii saksan alkeet hallitseville ja kertausta kaipaaville.

0112040004

**Saksan peruskurssi 2 - Hallo! 2 (perustaso A2)**

Laurentius-talo, D-ovi, aineluokka 1.53.2,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ke 17.40–19.10, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4.  
Jaakko Kelaranta, 50 t, 75 €

Oppikirja: Hallo! 2, kpl 9 eteenpäin. Tule mukaan jatkamaan saksan opintoja mukavan rennossa ilmapiiressä! Aiheina mm. harrastukset, ruumiinosat,

mökkiloma, imperfekti, refleksiiviverbit ja rela-tiivipronomininit. Sopii n. 4 vuotta opiskelleille ja kertausta kaipaaville.

0112040003

**Saksan jatkokurssi 4 - Angenehm (keskitaso B2)**

Laurentius-talo, D-ovi, aineluokka 1.53.2,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ma 15.00–16.30, 1.9.–24.11., 12.1.–20.4.  
Jaakko Kelaranta, 50 t, 75 €

Oppikirja: Angenehm, kpl 5 eteenpäin. Tule opiskelemaan saksaa Angenehm-oppikirjan parissa! Kurssilla paitsi kerrataan peruskielioppia, myös syvennetään osaamista haastavampiin rakenteisiin. Lisäksi tutustutaan saksankielisiin maihin ja niiden välisiin eroihin uudenlaisista näkökulmista! Kurssi sopii noin 5-6 vuotta saksaa opiskelleille.

0112040001

**Saksan jatkokurssi 5 - Angenehm (keskitaso B2)**

Laurentius-talo, D-ovi, aineluokka 1.53.2,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ma 16.50–18.20, 1.9.–24.11., 12.1.–20.4.  
Jaakko Kelaranta, 50 t, 75 €

Oppikirja: Angenehm, kpl 1 alkaen. Tervetuloa opiskelemaan saksaa uuden Angenehm-kirjan parissa! Opiskellaan saksaa rennosti ja rauhalliseen tahtiin. Mukana runsaasti suullisia harjoituksia, peruskieliopin kertausta sekä haastavampien rakenteiden syventämistä. Tutustutaan saksankielisiin maihin ja niiden välisiin eroihin. Sopii noin 5-6 vuotta opiskelleille.

0112040002

**Saksan keskustelu (keskitaso B2)**

Lohjan Yhteislyseon lukio, luokka B102,  
Karstuntie 6, Lohja  
ke 16.15–17.45, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4.  
Tanja Deichmann, 50 t, 75 €

Wir treffen uns wöchentlich zur Gesprächsrunde in lockerer Atmosphäre und unterhalten uns auf Deutsch über aktuelle wie auch zeitlose Themen. Ideal zum Auffrischen und Erweitern Ihrer Deutschkenntnisse. Opettajan materiaali.

## SUOMI

0112010012

**YKI-testiin tutustuminen**

Laurentius-talo, D-ovi, aineluokka 1.53.2,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ma 18.30–20.00, 1.9.–24.11.  
Tanja Deichmann, 24 t, 43 €

Oppikirja: YKIä kohti (2024). Tule kokeilemaan, miten keskitason YKI-tentin tehtävät sujuvat sinulta. Kurssilla tutustut tentin erilaisiin tehtävätyyppeihin uuden oppikirjan avulla. Käyt läpi kaikki neljä YKI-testin osa-aluetta: kirjoittaminen, puhuminen, tekstin ymmärtäminen ja puheen ymmärtäminen. Tutustut myös tenttitilanteeseen ja tentissä käytettäviin laitteisiin. Etukäteen tenttiin harjoittelemalla jännittää vähemmän.

0112010006

**Suomen alkeet - Финский язык для начинающих (A1)**

Lohjan Yhteislyseon lukio, Karstuntie 4, Lohja  
to 17.30–19.00, 4.9.–27.11., 8.1.–16.4.  
Leea Parhiala, 50 t, 75 €

Oppikirja: Suomen mestari 1 (uudistettu painos). Tervetuloa suomen alkeiskurssille! Harjoittelemme suomen kielen perusteita venäjäksi ja hyödyllistä sanastoa jokapäiväiseen elämään. Aiheina mm. tutustuminen, asuminen, perhe, ruoka, työ ja vapaa-aika. Opiskelemme kieltä monipuolisten harjoitusten avulla. Sopii aloittelijoille. Opiskelijoiden omat toiveet teemojen suhteen huomioidaan myös. **Учебник: Suomen mestari 1 (обновленное издание). Добро пожаловать изучать основы финского языка! Во время этого курса мы тренируем полезную лексику для ежедневной жизни, произношение и грамматику при помощи разнообразных упражнений. Наши темы, например: приветствия, проживание, семья, еда, работа и свободное время. Курс подходит для людей начинающих с нуля. Мы также учитываем пожелания студентов относительно изучаемых тем.**

0112010005

**Suomea kiinalaisille tai maahanmuuttajille (perustaso A1/A2)**

Laurentius-talo, Kirkkokatu 6, Lohja  
ti 15.30–17.00, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.  
Jinghua Yuan, 50 t, 75 €

Tule jatkamaan suomen opiskelua kiinaksi, tai englanniksi. Opiskelemme Suomen mestari 2-kirjaa (2022, tai uudempi painos). Kurssi sisältää suomen kirjoittamisen ja puhumisen opiskelua sekä ääntämisen harjoittelua. Myös suomen kielioppia ja lauseoppia. 来继续用中文或英语学习芬兰语吧 · 我们在学习 Suomen mestari 2 (2022 年或更新版本), 让我们继续学习芬兰语写作和口语、以及练习与发音 · 还学习芬兰语的语法和句子结构. Let's continue learning Finnish language in Chinese or English. We are studying Suomen mestari 2 (2022 or newer edition) and will continue to learn how to write Finnish and speak, as well as practice the pronunciation, learn Finnish grammar and sentence structure too.

0512010007

**Suomen intensiiviset alkeet - Finnish for Beginners (perustaso A1), Nummela**

Kuoppanummen koulukeskus,  
Kuoppanummentie 18, Nummela  
ma 18.45–20.15, ke 18.45–20.15, 1.9.–26.11.  
Salla Kujanpää, 48 t, 75 €

Kirja/Book: Suomen mestari 1 (2020, uudistettu painos). Tule opiskelemaan suomea tehokkaasti kaksi kertaa viikossa. Harjoittelemme suomen kielen perusteita, keskeistä sanastoa ja arkielämän puhetilanteita. Aiheitamme ovat mm. tutustuminen, koti ja perhe, päivärutiinit ja asuminen. Sopii vasta-alkajille. Come and learn Finnish effectively twice a week. During this course we will practice basic Finnish vocabulary, pronunciation, speaking and grammar. We will cover topics such as introductions, family, daily routine and living.

0112010008

**Suomen intensiiviset alkeet - Finnish for Beginners (3 op, perustaso A1), aamuryhmä, Lohja**

Laurentius-talo, D-ovi, aineluokka 1.53.2,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ma 10.00–11.30, ke 10.00–11.30, 1.9.–26.11.  
Tanja Deichmann, 48 t, 75 €



Kirja/Book: Suomen mestari 1 (2020, uudistettu painos). Tule opiskelemaan suomea tehokkaasti kaksi kertaa viikossa. Harjoittelemme suomen kielen perusteita, keskeistä sanastoa ja arkielämän puhetilanteita. Aiheitamme ovat mm. tutustuminen, koti ja perhe, päivärutiinit ja asuminen. Sopii vasta-alkajille. Come and learn Finnish effectively twice a week. During this course we will practice basic Finnish vocabulary, pronunciation, speaking and grammar. We will cover topics such as introductions, family, daily routine and living.

0112010001

**Suomen intensiiviset alkeet - Finnish for Beginners (perustaso A1), iltaryhmä, Lohja**

Laurentius-talo, B-ovi, luokka 1.09,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ma 16.00–17.30, ke 16.00–17.30, 1.9.–26.11.  
Anja-Riitta Haavisto, 48 t, 75 €

Oppikirja: Suomen mestari 1 (uudistettu painos), kpl 1 alkaen. Tervetuloa opiskelemaan suomen alkeita kaksi kertaa viikossa! Harjoittelemme suomen kielen perusteita ja arkipäivän hyödyllistä sanastoa. Aiheina mm. tutustuminen, asuminen, perhe, ruoka, työ ja vapaa-aika. Opiskelemme kieltä monipuolisten harjoitusten avulla. Sopii vasta-alkajille. Come and learn Finnish from the very beginning. During this course we will practice basic Finnish vocabulary,

pronunciation, speaking and grammar. Our focus will be on everyday language.

0112010009

### Suomen intensiivisten alkeiden jatko (3 op, perustaso A1), aamuryhmä, Lohja

Laurentius-talo, D-ovi, aineluokka 1.53.2, Kirkkokatu 6, Lohja  
ma 10.00–11.30, ke 10.00–11.30, 12.1.–20.4.  
Tanja Deichmann, 52 t, 75 €



Kirja/Book: Suomen mestari 1 (uudistettu painos). Tule jatkamaan suomen opiskelua tehokkaasti kaksi kertaa viikossa. Harjoittelemme suomen kielen perusteita, keskeistä sanastoa ja arkielämän puhe-tilanteita. Aiheina mm. asuminen ja perhe, ruoka ja juoma, työ ja opiskelu. Come and continue learning Finnish effectively twice a week. During this course we will practice core vocabulary and structures, pronunciation and everyday speaking situations. We will cover topics such as family and living, food and drink, work and study.

0112010010

### Suomen alkeiden jatko 1 (perustaso A1), aamuryhmä, Lohja

Laurentius-talo, D-ovi, aineluokka 1.53.2, Kirkkokatu 6, Lohja  
ma 11.40–13.10, 1.9.–24.11., 12.1.–20.4.  
Tanja Deichmann, 50 t, 75 €

Oppikirja: Suomen mestari 1 (2020, uudistettu painos). Tule jatkamaan suomen opiskelua. Harjoittelemme suomen kielen perusteita ja kartutamme sanavarastoa. Teemme paljon keskusteluharjoituksia. Aiheitamme ovat mm. asuminen, matkustaminen, ruoka ja juoma, juhlat ja työ. Sopii noin vuoden suomea opiskelleille. Come and continue your Finnish studies. During this course we will learn more vocabulary and grammar. We will also practice everyday speaking situations. Our topics include travel, food, holidays, celebrations and work. For those who have studied Finnish for about one year.

0112010003

### Suomen alkeiden jatko 1 (perustaso A1), iltaryhmä, Lohja

Laurentius-talo, B-ovi, luokka 1.09, Kirkkokatu 6, Lohja  
ke 19.20–20.50, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4.  
Anja-Riitta Haavisto, 50 t, 75 €

Oppikirja: Suomen mestari 1 (uudistettu painos), kpl 6–9. Tervetuloa jatkamaan suomen opiskelua! Harjoittelemme monipuolisesti suomen kielen perusteita ja keskeistä sanastoa. Teemme paljon suullisia harjoituksia. Aiheina mm. asuminen, matkustaminen, työ, ruoka ja juoma. Sopii noin vuoden suomea opiskelleille.

0512010009

### Suomen alkeiden jatko 1 (perustaso A1), Nummela

Kuoppanummen koulukeskus, Kuoppanummentie 18, Nummela  
ti 17.00–18.30, 2.9.–25.11.2025, 13.1.–14.4.  
Tanja Deichmann, 50 t, 75 €

Oppikirja: Suomen mestari 1 (2020, uudistettu painos), kpl 7–9 ja sitten Suomen mestari 2. Tule jatkamaan suomen opiskelua. Harjoittelemme suomen kielen perusteita ja kartutamme sanavarastoa. Teemme paljon keskusteluharjoituksia. Aiheitamme ovat mm. asuminen, matkustaminen, ruoka ja juoma, juhlat ja työ. Sopii noin vuoden suomea opiskelleille. Come and continue your Finnish studies. During this course we will learn more vocabulary and grammar. We will also practice everyday speaking situations. Our topics include travel, food, holidays, celebrations and work. For those who have studied Finnish for about one year.

0112010007

### Suomen alkeiden jatko 2 - Suomen mestari 2 (perustaso A2)

Laurentius-talo B-ovi, luokka 1.09, Kirkkokatu 6, Lohja  
to 15.30–17.00, 4.9.–27.11., 8.1.–16.4.  
Veera Vikstedt, 50 t, 75 €

Suomen mestari 2 (uudistettu painos), kpl 1 alkaen. Tervetuloa jatkamaan suomen opiskelua! Laajennamme suomen sanavarastoa ja opimme uusia rakenteita. Aiheina ovat mm. matkailu, harrastukset sekä lääkäriässä ja virastossa asiointi. Opiskelemme kieltä monipuolisten harjoitusten avulla. Sopii suomea noin pari vuotta opiskelleille.

0512010012

### Suomen jatkokurssi 1 (keskitaso B1-B2)

Kuoppanummen koulukeskus, Kuoppanummentie 18, Nummela  
ti 18.40–20.10, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.  
Tanja Deichmann, 50 t, 75 €

Kurssilla opiskelemme rinnakkain arkipäivän kielenkäyttöä ja virallisempaa viestintää. Lueimme ja kirjoitamme erilaisia tekstejä, keskustelemme sekä pareittain että ryhmässä, ja harjoittelemme aiemmin opittujen rakenteiden hallintaa. Aihepiirejä ovat mm. luonto ja ympäristö, viihde ja kulttuuri, elämänvaiheet ja henkilökuvat, jutustelu. Sopii n. 5–6 vuotta opiskelleille.

0112010004

### Suomen jatkokurssi 4 (keskitaso B1-B2)

Laurentius-talo D-ovi, aineluokka 1.53.2, Kirkkokatu 6, Lohja  
to 16.30–18.00, 4.9.–27.11., 8.1.–16.4.  
Tanja Deichmann, 50 t, 75 €

Kurssilla opiskelemme rinnakkain arkipäivän kielenkäyttöä ja virallisempaa viestintää. Lueimme ja kirjoitamme erilaisia tekstejä, keskustelemme sekä pareittain että ryhmässä, ja harjoittelemme aiemmin opittujen rakenteiden hallintaa. Aihepiirejä ovat mm. luonto ja ympäristö, viihde ja kulttuuri, elämänvaiheet ja henkilökuvat, jutustelu. Sopii n. 5–6 vuotta opiskelleille.

0512010010

### Suomen helppo keskustelu (taitotaso A2-B1), Nummela

Kuoppanummen koulukeskus, Kuoppanummentie 18, Nummela  
ke 17.00–18.30, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4.  
Salla Kujanpää, 50 t, 75 €

Oppikirja: Sainpas sanottua - Suomen kielen keskusteluoppikirja, kpl 6 eteenpäin. Harjoittele puhumista kivassa ryhmässä! Keskustelemme suomeksi erilaisista aiheista uuden keskusteluoppikirjan avulla. Mukana myös kuuntelu- ja ääntämistehtäviä sekä opettajan omaa materiaalia.

0112010011

### Suomen helppo keskustelu (taitotaso A2-B1), Lohja

Lohjan Yhteislyseon lukio, luokka B102, Karstuntie 6, Lohja  
ke 18.00–19.30, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4.  
Tanja Deichmann, 50 t, 75 €

Oppikirja: Sainpas sanottua - Suomen kielen keskusteluoppikirja. Harjoittele puhumista kivas- sa ryhmässä! Keskustelemme suomeksi erilaisista aiheista uuden keskusteluoppikirjan avulla. Mukana myös kuuntelu- ja ääntämistehtäviä.

0512010008

### Suomea laulaen, pelaten ja jutellen (A2-B1)

Kuoppanummen koulukeskus, Kuoppanummentie 18, Nummela  
ma 17.00–18.30, 1.9.–24.11., 12.1.–20.4.  
Salla Kujanpää, 50 t, 75 €

Haluatko puhua suomea sujuvasti ja tutustua uusiin ihmisiin? Kurssilla vietämme aikaa yhdessä pelaten lautapelejä, laulaen helppoja lauluja suomen kielellä ja oppien uusia sanoja. Rohkaistumme puhumaan suomea erilaisissa tilanteissa toisiimme auttaen. Kurssi sopii niille, jotka kaipaavat mahdollisuutta keskustella suomeksi ja saada uusia ystäviä. Ota mukaan pieni vihko ja kynä omia muistiinpanoja varten.

## VENÄJÄ

0112060001

### Venäjän alkeiskurssi (perustaso A1)

Laurentius-talo, A-ovi, minikoulu C 2054b, Kirkkokatu 6, Lohja  
to 17.00–18.30, 4.9.–27.11., 8.1.–16.4.  
Olga Satrapinskaja, 50 t, 75 €

Oppikirja: Poekhali! 1.1 Let's go! Oppikirja + Tehtä-väkirja. Tervetuloa oppimaan venäjää aivan alkeista lähtien! Kurssillamme perehdytään venäjän aakko-siin, ääntämiseen, lukemiseen ja kirjoittamiseen. Opimme sanastoa ja kieliopin perusrakenteita, joiden avulla pystyt käymään yksinkertaisia keskus-teluja. Kurssi on suunniteltu täysin aloittelijoille, joilla ei ole aiempaa kokemusta venäjän kielestä. Liity mukaan ja aloita venäjän oppiminen rennolla ja kannustavalla otteella!

0112060002

### Venäjän alkeiden jatkokurssi (perustaso A1)

Laurentius-talo, A-ovi, minikoulu C 2054b, Kirkkokatu 6, Lohja  
to 18.45–20.15, 4.9.–27.11., 8.1.–16.4.  
Olga Satrapinskaja, 50 t, 75 €

Oppimateriaali: Poekhali! 1.1 Let's go! Oppikirja + Tehtäväkirja. Tule jatkamaan venäjän alkeiden opiselua! Kurssillamme syvennämme venäjän alkeiden taitojasi: opiskelemme uusia kielioppirakenteita, laajennamme sanavarastoasi ja harjoittelemme erityisesti puhumista. Lisäksi harjoittelemme kuul-lun- ja luetunymmärtämistä sekä tutustumme mie-lenkiintoiseen venäläiseen kulttuuriin. Kurssi sopii niille, joilla on jo jonkin verran aiempaa kokemusta venäjän kielestä. Liity mukaan ja vie venäjän taitosi seuraavalle tasolle!

## ESPANJA

0112070003

### Espanjan jatkokurssi 1 verkossa (perustaso A2-B1)

Verkkokoulutus  
ma 19.20–20.50, 1.9.–24.11., 12.1.–20.4.  
Tuija Turkki, 50 t, 75 €



Oppikirja: Buenas Migas 3, kappaleet 6–10. Ter-vetuloa jatkamaan espanjan opiskelua verkossa mukavassa ryhmässä uudenaikaisen kirjan parissa! Kertaamme ja syvennämme aiemmin opittua kielai-nesta ja opettelemme lisää mm. subjunktiivista. Ai-heina ovat esim. tietotekniikka ja sosiaalinen media, matkustaminen, musiikki, TV-ohjelmat, asuminen ja kiinteistökauppa. Paljon myös suullisen kielitaidon harjoittelua. Sopii noin 3–4 vuotta opiskelleille.

0112070004

**Espanjan alkeiden jatko 2 verkossa (perustaso A1)**

Verkkokoulutus  
to 17.30–19.00, 4.9.–27.11., 8.1.–16.4.  
Carina Chela, 50 t, 75 €



Oppikirja: Buenas Migas 2. Tervetuloa jatkamaan espanjan opiskelua! Kurssin aikana opimme mm. ilmaisemaan mielipiteitä, tekemään ehdotuksia, sekä käyttämään small-talk -lauseita. Kurssi sopii jonkin verran alkeita opiskelleille ja kertaajille.

0112070005

**Espanjan jatkokurssi 4 verkossa (perustaso A2)**

Verkkokoulutus  
pe 18.00–19.30, 5.9.–28.11., 9.1.–17.4.  
Sonia Sotomayor Rosazza, 50 t, 75 €



Empezaremos con el libro Español dos. Este libro es un repaso de todo lo aprendido. Bienvenidos viejos y nuevos estudiantes que tengan una base de al menos 4 años de estudios de español.

0112070007

**Espanjan peruskurssi 1 verkossa (perustaso A2)**

Verkkokoulutus  
ti 17.15–18.45, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.  
Katriina Kurki, 50 t, 75 €



Oppikirja: Uudistettu Buenas Migas 2 kappaleesta 5 eteenpäin. Syksyn aikana opit hyödyllisiä keskustelufraaseja sekä kertomaan menneistä tapahtumista ja elämänvaiheista imperfektissä. Kurssin teemoihin kuuluvat myös gastronomia ja viinit, harrastukset, kielitaito ja työelämä. Kurssilla tehdään runsaasti lyhyitä suullisia harjoituksia parin tai ryhmän kanssa sekä harjoitellaan kuullun ymmärtämistä. Kurssi sopii n. 2-3 vuotta kansalais- tai työväenopistossa opiskelleille ja kertaajille.

0112070006

**Espanjan peruskurssi 2 verkossa (perustaso A2)**

Verkkokoulutus  
ti 18.50–20.20, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.  
Katriina Kurki, 50 t, 75 €



Oppikirja: Buenas Migas 2 (vuotta 2022 aikaisempi painos), kpl 10 eteenpäin. Kurssin aikana kertaamme opittuja menneitä aikamuotoja ja puhumme taiteesta, elokuvasta ja espanjalaisesta keittiöstä. Teemme runsaasti sekä suullisia että video- ja kuunteluharjoituksia, jotka auttavat meitä pärjäämään espanjan kielellä. Kurssi sopii vähintään 3 vuotta kansalais- tai työväenopistossa opiskelleille ja kertaajille. Uudet opiskelijat tervetulleita!

0512070004

**Espanjan jatkokurssi 8 verkossa (ylin taso C1)**

Verkkokoulutus  
ma 18.00–19.30, 1.9.–24.11., 12.1.–20.4.  
Sonia Sotomayor Rosazza, 50 t, 75 €



Bienvenidos nuevos y viejos estudiantes que deseen refrescar lo ya antes aprendido. Tenemos como apoyo el libro AVANZAMOS. En este curso a distancia hablamos bastante y seguimos los capítulos de nuestro libro que EMPEZAREMOS DESDE EL CAPÍTULO 6 que será repetición. Ven y verás que este grupo es simpático.

0512070009

**Espanjan alkeiden jatko 1 verkossa (perustaso A1)**

Verkkokoulutus  
ke 17.30–19.00, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4.  
Ana Gutierrez Sorainen, 50 t, 75 €



Oppikirja: Buenas Migas 1 (uudistettu versio) kpl 6 eteenpäin. Tervetuloa iloiselle espanjan kielen alkeiden jatkokurssille! Opiskelemme perusrakenteita ja sanastoa. Käymme läpi eri värejä, materiaaleja, kaupunkisanastoa, ruumiinosia, jne. unohtamatta verbien, adjektiivien ja pronomien käyttöä. Kurssilla opitaan ymmärtämään ja tuottamaan helppoa puhetta ja tekstiä. Kurssin tavoite on rohkaista osallistujia käyttämään oppimiaan lauseita ja sanoja. Opettaja lähettää oppilaille linkin opetukseen.

0112070001

**Espanjan jatkokurssi - Sigamos hablando español (ylin taso C1)**

Lohjan Yhteislyseon lukio, luokka B105,  
Karstuntie 6, Lohja  
ke 18.00–19.30, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4.  
Sonia Sotomayor Rosazza, 50 t, 75 €

Para participar de este curso tienes que haber estudiado varios años de español o haber vivido un tiempo en un país hispano hablante. Aquí aprendemos cada miércoles palabras nuevas, hablamos mucho empleando diferentes tiempos y modos (por ejm el subjuntivo) pero todo se hace en un ambiente muy amigable, muy “latino”. Si haz leido esto y lo haz entendido te invito a que vengas, el grupo es muy majo! Opettajan materiaali.

0112070002

**Espanjan jatkokurssi 6 (keskitaso B2)**

Lohjan Yhteislyseon lukio, luokka B105,  
Karstuntie 6, Lohja  
to 18.00–19.30, 4.9.–27.11., 8.1.–16.4.  
Sonia Sotomayor Rosazza, 50 t, 75 €

Bienvenidos al curso de los jueves. Este año

tenemos el libro Español Dos y es prácticamente un repaso de todo lo aprendido, el nivel no es muy exigente, el grupo es fantástico. Ven, te encantará! Sopii noin 4-6 vuotta opiskelleille.

0112070008

**Espanjan alkeet (perustaso A1)**

Laurentius-talo, D-ovi, aineluokka 1.53.2,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ti 17.00–18.30, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.  
Veera Vikstedt, 50 t, 75 €

Oppikirja: Buenas Migas 1 kappaleesta 1 (uudistettu laitos). Tervetuloa opiskelemaan espanjaa rennossa ilmapiirissä! Kurssilla keskitymme käytännön tilanteisiin ja aiheisiin. Kurssin aiheina mm. tervehtiminen ja hyvästeleminen, itsensä esittelyminen, numerot, itsestä ja perheestä kertominen sekä kahvilassa asiointi. Kurssin jälkeen osallistujia osaa tervehtiä, kysyä vointia, sijaintia, tilata ruokaa ja juomaa kahvilasta, esitellä itsensä ja kertoa perheestään. Samalla tutustumme espanjankielisen kielialueen kulttuuriin.

0112070009

**Matkailuespanjan alkeiskurssi (perustaso A1)**

Laurentius-talo, B-ovi, luokka 1.09,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
to 19.00–20.30, 4.9.–27.11., 8.1.–16.4.  
Veera Vikstedt, 50 t, 75 €

Oppikirja: De viaje - Matkailuespanjaa. Tervetuloa uudelle matkailuespanjan kurssille! Matkailijan tarpeisiin suunniteltu kirja tutustuttaa sinut espanjan kieleen ja kulttuuriin. De viaje etenee matkaoppaan tavoin suunnittelusta matkan eri vaiheisiin. Kulttuurin ja ruokaelämysten lisäksi tutustutaan mm. yöelämään ja varaudutaan ongelmatilanteisiin. Kirjassa keskitytään erityisesti kommunikointitilanteisiin ja rohkaistaan käyttämään kieltä. Sopii aloittelijoille ja kertaajille.

0512070001

**Espanjan jatkokurssi 2 (perustaso A2)**

Nummelan työväentalo,  
Pisteenkaari 3, Nummela  
ti 14.15–15.45, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.  
Tuija Turkki, 50 t, 75 €



Tervetuloa jatkamaan espanjan opiskelua päivällä mukavassa ryhmässä! Etenemme ilman hoppua ja kertaamme paljon jo aiemmin opeteltua kielialueesta. Mukana on runsaasti suullista harjoittelua, ja oppimista tukee myös kurssin Pedanet-sivun oppimispelit ja linkit. Aiheina ovat mm. matkailu rannalla ja nähtävyyksissä, asioiminen parturissa/kampaamossa ja kielikoulussa sekä työelämä ja juhlat. Kurssi sopii espanjaa n. 2-4 vuotta opiskelleille.

0512070002

**Espanjan alkeiden jatko 1 (perustaso A1)**

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa, 110 käsityöluokka,  
Kirkkonientie 10, Vihti  
ma 12.00–13.30, 1.9.–24.11., 12.1.–20.4.  
Ana Gutierrez Sorainen, 50 t, 75 €

Oppikirja: Buenas Migas 1 (uudistettu versio), kpl 6 eteenpäin. Haluatko jatkaa tai kerrata espanjan opintojasi rennossa ilmapiirissä? Kurssilla keskitymme käytännön tilanteisiin ja aiheisiin. Käymme läpi eri värejä, materiaaleja, kaupunkisanastoa, ruumiinosia, jne. unohtamatta verbien, adjektiivien ja pronomien käyttöä. Kurssilla opitaan ymmärtämään ja tuottamaan helppoa puhetta ja tekstiä.

0512070003

**Espanjan jatkokurssi 4 (keskitaso B1)**

Kuoppaanummen koulukeskus,  
Kuoppaanummentie 18, Nummela  
ke 17.30–19.00, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4.  
Tuija Turkki, 50 t, 75 €



Oppikirja: Buenas Migas 3, kpl 1-5. Tervetuloa jatkamaan espanjan opiskelua mukavassa ryhmässä kivan kirjan parissa! Etenemme ilman hoppua ja kertaamme paljon jo aiemmin opeteltua kielialueesta. Paljon suullista harjoittelua, ja oppimista tukee myös kurssin Pedanet-sivun oppimispelit ja linkit. Aiheena mm. matkailu rannalla ja nähtävyyksissä, parturissa/kampaamossa ja kielikoulussa asioiminen, työelämä ja juhlat. Kurssi sopii n. 3-4 vuotta opiskelleille.

0512070005

**Espanjan jatkokurssi 1 (perustaso A2-B1)**

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa, 110 käsityöluokka,  
Kirkkonientie 10, Vihti  
ma 13.35–15.05, 1.9.–24.11., 12.1.–20.4.  
Ana Gutierrez Sorainen, 50 t, 75 €

Oppikirja: Buenas Migas 3. Tervetuloa jatkamaan espanjan opintoja rennossa ilmapiirissä ja rauhalliseen tahtiin! Kurssi sopii niille, jotka kaipaavat kieliopin kertausta ja puhumista mukavassa ilmapiirissä. Kurssilla on paljon sanasto-, puhe- ja kielioppiharjoituksia. Aiheina muun muassa perhe ja erilaisia asumismuotoja. Kurssi sopii espanjaa 3-4 vuotta opiskelleille.

0512070006

**Espanjan jatkokurssi 2 - Avanzamos (keskitaso B1-B2)**

Opistotalo, Kanervasali,  
Karhumäenpolku 5, Nummela  
pe 13.30–15.00, 5.9.–28.11., 9.1.–17.4.  
Ana Gutierrez Sorainen, 50 t, 75 €

Oppikirja: ¡Avanzamos! kpl 5 eteenpäin. ¡Bienvenido a continuar el curso de español avanzado! Tervetu-

loa jatkamaan espanjan opintoja rennossa ilmapiirissä ja rauhalliseen tahtiin! Kurssi sopii espanjaa useita vuosia opiskelleille, jotka haluavat syventää kielioppitaitojaan. Kurssin aiheina muun muassa Espanjan historia ja taide. Kurssin jälkeen osaat ilmaista itseäsi sujuvammin ja monipuolisemmin.

0512070007

**Espanjan alkeet (3 op, perustaso A1)**

Kuoppanummen koulukeskus,  
Kuoppanummentie 18, Nummela  
to 17.00–18.30, 4.9.–27.11., 8.1.–16.4.  
Tuija Turkki, 50 t, 75 €



Oppikirja: Buenas Migas 1, kappaleet 1–6. Tule opettelemaan espanjaa mukavan ajankohtaisen kirjan parissa! Selkeä kielioppi ja paljon suullista harjoittelua matkailu- ja arkipäiväisten tilanteiden parissa. Etenemistahti ei ole liian ripeä, mutta ehdit silti oppia perusasioita espanjan kielestä! Aiempia opintoja ei tarvita.

0512070008

**Espanjan keskustelukerho: Sigamos conversando (keskitaso B2)**

Opistotalo, Kanervasali,  
Karhumäenpolku 5, Nummela  
pe 15.30–17.00, 5.9.–28.11., 9.1.–17.4.  
Ana Gutierrez Sorainen, 50 t, 75 €

En este curso vamos a continuar conversando y repasando el vocabulario del español, según el interés de los participantes, en un ambiente relajado y divertido. Practicaremos habilidades de comprensión, habla y escritura. El curso está dado por un profesor nativo. Sopii n. 5-7 vuotta opiskelleille. Opettajan materiaali.

0512070010

**Espanjan alkeiden jatko 1 (3 op, perustaso A1)**

Kuoppanummen koulukeskus,  
Kuoppanummentie 18, Nummela  
to 18.30–20.00, 4.9.–27.11., 8.1.–16.4.  
Tuija Turkki, 50 t, 75 €



Oppikirja: Buenas Migas 1, kappaleet 7–12. Tule jatkamaan espanjan opiskelua mukavan ajankohtaisen kirjan parissa! Selkeä kielioppi ja paljon suullista harjoittelua matkailu- ja arkipäiväisten tilanteiden parissa. Etenemistahti ei ole liian ripeä, mutta ehdit silti oppia perusasioita espanjan kielestä! Sopii noin vuoden opiskelleille.

0512070011

**Espanjan alkeiden jatko 2 (3 op, perustaso A1)**

Kuoppanummen koulukeskus,  
Kuoppanummentie 18, Nummela  
ke 19.00–20.30, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4.  
Tuija Turkki, 50 t, 75 €



Tervetuloa jatkamaan espanjan opiskelua mukavan ryhmän ja kirjan parissa! Selkeä kielioppi ja paljon suullista harjoittelua matkailu- ja arkipäiväisten tilanteiden parissa. Aiheina mm. kaupungissa liikkuminen, asuminen ja asunnon vuokraaminen, auto-matkailu ja juhlien järjestäminen. Etenemistahti ei ole liian ripeä. Sopii noin 1-2 vuotta opiskelleille.

**ITALIA**

0512080002

**Italian kertausviikonloppu (perustaso A1)**

Verkkokoulutus  
pe 17.00–19.30, la 12.00–15.15, 29.–30.8.  
Antti Tapaninaho, 7 t, 24 €



Kerrataan italian kielen perusrakenteita ja matkailijalle tärkeitä fraaseja tällä viikonloppukurssilla. Sopii erityisesti 1-2 vuotta italiaa opiskelleille, mutta myös vasta-alkajat ovat tervetulleita. Opettajan materiaali.

0512080005

**Italian jatkokurssi 8 verkossa - Salotto letterario (keskitaso B2)**

Verkkokoulutus  
to 17.30–19.00, 4.9.–27.11., 8.1.–16.4.  
Rosario Fina, 50 t, 75 €



Parliamo po' insieme? Tule keskustelemaan italiaksi nykykirjallisuuden ja lehtiartikkelien pohjalta. Kurssilla otat käyttöön uutta sanastoa ja puhe tulee sujuvammaksi. Kerrataan vähän myös kielioppia ja opitaan uusia ilmaisuja. Joka viikko uutta luettavaa ja keskusteltavaa - saa myös ehdottaa omia suosikeja. Benvenuti a trascorrere qualche ora in compagnia nel nostro salotto letterario e ad esercitare la conversazione in italiano con l'aiuto di letture su temi e libri d'attualità. Sopii 6-8 vuotta opiskelleille.

0512080006

**Italian alkeiden jatko 1 verkossa (perustaso A1)**

Verkkokoulutus  
ma 19.30–21.00, 1.9.–24.11., 12.1.–20.4.  
Antti Tapaninaho, 50 t, 75 €



Oppikirja: Bella vista 1, kappaleesta 7. Kurssin aiheina mm. kaupungilla liikkuminen, vapaa-aika ja

hotellissa asioiminen. Runsaasti suullisia paritehtäviä. Kurssi sopii noin vuoden italiaa opiskelleille. Kurssin jälkeen pystyt asioimaan eri tilanteissa italiaksi ja osaat kertoa asioista menneessä aika-muodossa. Kurssialustana Zoom ja materiaali on saatavilla Google Classroomista. Ohjeet lähetetään ennen kurssin alkua.

0512080008

**Chiacchierando italiano - Italian helppo keskustelu verkossa (perustaso A1-A2)**

Verkkokoulutus  
ti 18.45–20.15, 9.9.–25.11.  
Feroogh Haratian, 22 t, 43 €



Reipas keskustelukurssi, joka soveltuu jo muutama vuoden italiaa opiskelleille ja myös niille, jotka haluavat aktivoida passiivista kielitaitoaan. Kurssilla keskitytään suullisen vuorovaikutuksen kehittämiseen ilman oppikirjaa. Perehdymme arkipäivän kieleen ja helppojen keskustelujen käymiseen, katsomme välillä keskustelujen aiheisiin liittyviä videoita ja kuuntelemme myös musiikkia. Opiskelun tavoitteena on parantaa kielen käytön varmuutta ja sujuvuutta. Tunneilla tuetaan ääntämistä, sanavaraston kehittymistä ja toimimista erilaisissa kielenkäyttötilanteista, kuten vaikka mielipiteen ilmaisemisessa. Opettajan oma materiaali.



0512080009

**Italian alkeet verkossa (perustaso A1)**

Verkkokoulutus  
ma 17.00–18.30, 8.9.–24.11., 12.1.–20.4.  
Feroogh Haratian, 48 t, 75 €



Oppikirja: Italiano con gusto 1. Opetellaan ja kerataan italian alkeita ja rohkaistutaan käyttämään kieltä. Tutustumme italian kielen perusteisiin sekä kehitämme valmiuksia selviytyä italian kielellä arkielämän puhetilanteissa. Kurssilla käymme läpi kielitaidon eri osa-alueet ja opimme italian kielen perusrakenteet sekä keskeisimmän käyttösanaston. Lisäksi käymme läpi matkailuun liittyviä puhetilanteita sekä harjoittelemme ääntämistä ja kuullun ymmärtämistä. Tutustumme myös italialaiseen elämäntapaan ja monipuoliseen kulttuuriin. Kurssi sopii aloittelijoille ja alkeiden kertaajille.

0112080001

**Italian peruskurssi 1-2 (perustaso A2), Lohja**

Laurentius-talo, B-ovi, luokka 1.09,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ti 15.30–17.00, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.  
Anja-Riitta Haavisto, 50 t, 75 €

Oppikirja: Bella vista 2, kpl 5-8. Tervetuloa syventämään italian kielen taitoja rennossa ilmapiirissä! Aiheina mm. lomaviettotavat ja terveydenhoito. Tutustumme myös esim. kulttuurieroihin ja joulunviettoon sekä harjoittelemme kuvaamaan menneitä tapahtumia. Kurssi sopii noin 4 vuotta opiskelleille.

0112080002

**Italian jatkokurssi 1 (keskitaso B1) A**

Laurentius-talo B-ovi, luokka 1.09,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ma 17.40–19.10, 1.9.–24.11., 12.1.–20.4.  
Anja-Riitta Haavisto, 50 t, 75 €

Oppikirja: Italiano per passione, kpl 1-4. Jatkotason kurssi, jolla voit kehittää kaikkia kielitaidon osa-alueita. Opiskelua rennossa ilmapiirissä rauhalliseen tahtiin. Tutustumme sekä asiateksteihin että nykypäivän puhekieleen. Aihepiireinä mm. italialaisia taiteilijoita ja teoksia, historiaa ja perinteitä. Käymme läpi myös elokuviin sekä kestävään kehitykseen liittyvää sanastoa. Sopii noin 5 vuotta opiskelleille.

0112080003

**Italian alkeiden jatko 1 (perustaso A1)**

Laurentius-talo B-ovi, luokka 1.09,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ma 19.20–20.50, 1.9.–24.11., 12.1.–20.4.  
Anja-Riitta Haavisto, 50 t, 75 €

Oppikirja: Bella vista 1, kpl 6-10. Tule jatkamaan italian kielen opiskelua! Kurssin aihepiireinä ovat

mm. hotellissa ja ravintolassa asioiminen sekä vapaa-ajasta kertominen. Kielen ohessa tutustumme italialaisiin tapoihin ja kulttuuriin. Sopii noin vuoden opiskelleille.

0112080004

### Italiaa matkailijoille (perustaso A1)

Laurentius-talo B-ovi, luokka 1.09, Kirkkokatu 6, Lohja  
ke 17.40–19.10, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4.  
Anja-Riitta Haavisto, 50 t, 75 €

Oppikirja: In viaggio, kpl 1–6. Oletko jo opiskellut jonkin verran italian kieltä? Tuntuuko, että haluaisit vahvistaa taitoasi käyttäen italiaa esim. matkoilla? Kurssilla kertaamme sekä opiskelemme sanastoa, joka on laadittu matkailijan tarpeita ajatellen. Runsaasti käytännön tilanteisiin liittyviä keskusteluharjoituksia sekä mielenkiintoisia kulttuuritekstejä. Aihepiireinä mm. saapuminen Italiaan, majoittuminen ja ulkona syöminen. Kurssi sopii alkeiden kertaajille.

0512080001

### Italian keskustelukurssi, syksy - Monimuotokurssi (perustaso A2-B1)

Kuoppanummen koulukeskus,  
Kuoppanummentie 18, Nummela  
ti 17.30–19.00, 23.9.–25.11.  
Alessio Falco, 18 t, 38 €

Conversiamo divertendoci. Durante le lezioni parliamo di musica, letteratura, arte, cibo, viaggi e altri temi interessanti. L'obiettivo di questo corso è imparare a parlare e comunicare in modo semplice ma soprattutto piacevole migliorando non solo le tue capacità linguistiche ma anche la conoscenza della cultura italiana. Opettajan materiaali. Kurssi kokoontuu pääsääntöisesti joka toinen viikko Kuoppanummen koulukeskuksessa ja joka toinen viikko verkossa. Ensimmäinen oppitunti 23.9. on lähitunti.

0512080003

### Italian peruskurssi 1-2 (perustaso A2), Nummela

Kuoppanummen koulukeskus,  
Kuoppanummentie 18, Nummela  
ti 17.40–19.10, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.  
Anja-Riitta Haavisto, 50 t, 75 €

Oppikirja: Si parte 2, kpl 4 eteenpäin. Tervetuloa jatkaa jatkamaan italian kielen opintoja rauhalliseen tahtiin! Kurssilla opit käyttämään kieltä tutuissa arkielämän tilanteissa. Aiheina mm. nykyteknologia, ruokakulttuuri ja lomakodin varusteet. Tutustumme italialaiseen elämään ja kulttuuriin sekä vertailemme myös italian ja suomen kielen eroja. Sopii noin 4 vuotta opiskelleille.

0512080004

### Italian alkeet (perustaso A1)

Kuoppanummen koulukeskus,  
Kuoppanummentie 18, Nummela  
ti 19.20–20.50, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.  
Anja-Riitta Haavisto, 50 t, 75 €

Oppikirja: Italiano con gusto, kpl 1–4. Tervetuloa opiskelemaan italian alkeita! Harjoittelemme italian käyttöä arkielämän tilanteissa tutustuen samalla italialaiseen elämään ja kulttuuriin. Aiheina mm. tutustuminen, hintojen tiedustelu sekä kahvilassa ja ravintolassa asioiminen. Ääntäminen sekä monet hyödylliset fraasit tulevat tutuiksi kurssin aikana. Sopii vasta-alkajille.

## RANSKA

0512050005

### Ranskan lyhytkurssi verbiopista (taitotaso A2-B1)

Opistotalo, Kanervasali,  
Karhumäenpolku 5, Nummela  
la 14.00–16.30, 13.–20.9.  
Sini Luokkanen, 6 t, 15 €, ei alennuksia  
Ilmoittautuminen 8.9. mennessä

Tervetuloa kertaamaan ranskan verbioppia! Käymme läpi preesensin, imperfektin, passé composé, futuurin ja konditionaalin säännöllisten ja epä-säännöllisten verbien osalta. Kurssilla on käytössä opettajan materiaali.

0512050002

### Ranskan alkeet (3 op, perustaso A1)

Kuoppanummen koulukeskus,  
Kuoppanummentie 18, Nummela  
ma 17.30–19.00, 1.9.–25.11., 12.1.–20.4.  
Sini Luokkanen, 50 t, 75 €



Oppikirja: C'est parfait 1, kpl 1–5. Tervetuloa opiskelemaan ranskan kielen alkeita ja tutustumaan ranskalaiseen kulttuuriin! Opit käyttämään kieltä arkielämän tilanteissa matkustaessasi ranskankielisillä alueilla. Tutuksi tulevat mm. ostosten tekeminen ja kahvilassa asioiminen. Sopii vasta-alkajille. Kurssista voi halutessaan saada opintopistetuorituksen (3 op) kansalliseen Oma Opintopolku-palveluun.

0112050001

### Ranskan alkeiden jatko 1 (perustaso A1)

Lohjan Yhteislyseon lukio, luokka B101,  
Karstuntie 6, Lohja  
ke 17.50–19.20, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4.  
Anette Heinonen, 50 t, 75 €

Oppikirja: C'est parfait 1, kpl 6 eteenpäin. Tervetuloa jatkamaan ranskan alkeiden opiskelua ja kulttuuriin tutustumista! Opit käyttämään kieltä arkielämän

tilanteissa, aiheina mm. ravintolassa ja hotellissa asiointi sekä vapaa-aika ja harrastukset. Sopii noin vuoden opiskelleille ja alkeiden kertaajille.

0112050002

### Ranskan alkeiden jatko 2 (perustaso A1-A2), Lohja

Lohjan Yhteislyseon lukio, luokka B101,  
Karstuntie 6, Lohja  
ke 19.30–21.00, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4.  
Anette Heinonen, 50 t, 75 €

Oppikirja: C'est parfait 2, kpl 1–4. Tämä kurssi on sinulle, joka olet jo opiskellut ranskan alkeita. Opit selviytymään ranskan kielellä, kun matkustat ranskankielisillä alueilla. Harjoittelet mm. erilaisia hotellitilanteita ja lääkärissä asiointia. Opit työelämän sanastoa ja kertomaan menneistä asioista. Sopii n. 2 vuotta opiskelleille.

0512050003

### Ranskan alkeiden jatko 2 (perustaso A1/A2), Nummela

Kuoppanummen koulukeskus,  
Kuoppanummentie 18, Nummela  
ti 18.00–19.30, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.  
Sini Luokkanen, 50 t, 75 €

Oppikirja: C'est parfait 1, kpl 8 eteenpäin. Tervetuloa opiskelemaan kaunista ranskan kieltä ja tutustumaan ranskalaiseen kulttuuriin! Jatkamme perussanaston ja -kieliopin kanssa. Aiheina mm. ravintolassa tilaaminen ja ranskalainen keittiö. Sopii kertaajille ja noin 2 vuotta opiskelleille.

0512050007

### Ranskan peruskurssi 2 (perustaso A2)

Kuoppanummen koulukeskus,  
Kuoppanummentie 18, Nummela  
ti 18.00–19.30, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.  
Anette Heinonen, 50 t, 75 €

Oppikirja: C'est parfait 3, kpl 1–4. Tervetuloa jatkaa ranskan opiskelua! Kurssilla harjoittelet mm. itsestäsi kertomista, liikkumista julkisessa liikenteessä sekä auton vuokraamista. Tutustut Ranskan eri alueisiin ja muihin ranskankielisiin maihin. Kieliopissa kertaamme aiemmin opittua ja uutena asiana opimme mm. subjunktiivin. Sopii kielen perusteet opiskelleille.

0112050003

### Ranskan jatkokurssi 1 - Kertaa ja aktivoi ranskaa (perustaso A2-B1)

Lohjan Yhteislyseon lukio, luokka B101,  
Karstuntie 6, Lohja  
to 17.50–19.20, 4.9.–27.11., 8.1.–16.4.  
Anette Heinonen, 50 t, 75 €

Oppikirja: C'est parfait 3, kpl 1–4. Tervetuloa opiskelemaan ranskaa rauhalliseen ja rentoon tahtiin. Kurssilla vahvistamme suullista ilmaisua, luetun ja kuullun ymmärtämistä sekä kertaamme kielioppia. Tutustumme Ranskan eri alueisiin ja muihin ranskankielisiin maihin. Sopii kielen perusteet opiskelleille.

0512050006

### Ranskan jatkokurssi 2 - Français dans la matinée (keskitaso B1)

Opistotalo, Kanervasali,  
Karhumäenpolku 5, Nummela  
ti 9.00–10.30, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.  
Anette Heinonen, 50 t, 75 €



Oppikirja: Grammaire en dialogues B1, kpl 25 alkaen sekä opettajan materiaali. Tutustumme ranskalaiseen ja ranskankieliseen kulttuuriin. Vahvistamme suullista ilmaisua sekä luetun ja kuullun ymmärtämistä. Kieliopissa kertaamme ja syvennämme aiemmin opittua. Sopii muutaman vuoden kieltä opiskelleille.

0112050004

### Ranskan jatkokurssi verkossa (keskitaso B1)

Verkkokoulutus  
ti 14.00–15.30, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.  
Anette Heinonen, 50 t, 75 €

Etäkurssilla tutustumme ranskalaiseen ja ranskankieliseen kulttuuriin eri aihepiireistä olevien tekstien kautta. Harjoittelemme kaikkia kielitaidon osa-alueita, sekä ymmärtämistä että suullista ja kirjallista tuottamista. Kielioppiakin kerrataan. Sopii muutaman vuoden opiskelleille. Tapaamiset Google Meet -videopuheluna ja ohjeet saat sähköpostiisi ennen kurssin alkua. Kurssilla on käytössä opettajan oma materiaali.

## JAPANI

0512090001

### Japanin alkeiden jatko 1 verkossa (3 op, perustaso A1)

Verkkokoulutus  
ti 17.00–18.30, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.  
Reika Vesala, 50 t, 75 €



Oppimateriaali: Michi/Otava, kpl 7 eteenpäin. Tervetuloa jännittävän japanin kielen maailmaan! Kurssi on tarkoitettu sinulle, jos olet aiemmin opiskellut japania noin yhden lukuvuoden verran ja tiedät lauseen perussanajärjestyksen ja partikkelit, sekä osaat kertoa itsestäsi yksinkertaisia asioita. Kurssi sopii myös niille, jotka ovat joskus lukeneet japania ja kaipaavat perusteiden päivittämistä, tai ovat opiskelleet itsenäisesti ja tarvitsevat tukea.

0512090002

**Japanin alkeet verkossa (1,5 op, perustaso A1)**

Verkkokoulutus  
pe 17.00–18.30, 5.9.–28.11.  
Mari Kimanen, 24 t, 43 €



Tervetuloa aloittamaan japanin kielen ja kulttuurin opiskelu täysin uudistetun Michi – tie japanin kielen -oppikirjan parissa! Kurssilla opetellaan kieltä käytännönläheisesti, perehdytään tapakulttuuriin ja tutustutaan hiragana-merkkeihin.

0112090001

**Japanin peruskurssi 1 - Monimuoto-opetus (perustaso A2)**

Lohjan Yhteislyseon lukio, luokka B101, Karstuntie 6, Lohja  
pe 17.00–18.30, 12.9.–28.11., 9.1.–17.4.  
Virpi Serita, 48 t, 75 €

Tule jatkamaan japanin kielen harrastustasi käytännönläheisten aihepiirien parissa. Harjoittelemme kaikkia kielitaidon osa-alueita, sekä ymmärtämistä että suullista ja kirjallista tuottamista. Opiskelemme sekä etänä että lähiopetuksessa vuoroviikoin. Etätapaamiset Google Meet -videopuheluin, ohjeet saat sähköpostiisi ennen kurssin alkua. 1. oppitunti 12.9. on lähiopetustunti. Kurssilla opimme arkielämän tilanteissa käytettävää japanin kieltä. Oppimateriaalimme Genki 1:n ostajille sen monipuoliset audiomateriaalit ovat käytettävissä ilmaisen älypuhelinsovelluksen kautta. Käytössämme on uudistettu 3. painos. Tarvitset oman oppikirjan ja työkirjan, jotka eivät sisälly kurssin hintaan.

**MUUT KIELET**

0512100001

**Kiinan alkeet verkossa (perustaso A1)**

Verkkokoulutus  
ma 18.15–19.45, 1.9.–24.11.  
Janne Seppänen, 24 t, 43 €



Oppikirja: Chi le ma? (Finn Lectura) Kiinan kielen kansainvälinen merkitys on kasvanut reippain askelein viime vuosikymmeninä. Tällä kurssilla sinulla on mahdollisuus oppia niin suullisen kuin kirjallisenkin kiinan alkeet rennossa ja mukavassa ilmapiirissä! Opimme kurssilla kommunikoidaan kiinaksi yksinkertaisissa arjen tilanteissa. Keskiössä on puhuttu kiina ja oikeaoppisen ääntämisen haltuunotto. Kirjoitusmerkkejä opetellaan syksyn mittaan, mutta niiden osaaminen ei ole vaatimus kurssin suorittamiselle. Sopii vasta-alkajille.

0112980002

**Korean alkeet 3 verkossa**

Verkkokoulutus  
ke 18.15–19.45, 3.9.–26.11.  
Hilja Sisso, 24 t, 43 €



Oppikirja: Korea alku! Korean perusteet (Publisher Hawoo, 2022). Kurssilla jatkamme korean alkeiden opiskelua. Opettelemme taivuttamaan verbejä menneessä aikamuodossa ja muodollisemmissa tilanteissa sekä laskemaan lukumääriä. Tutustumme kielen opiskelun lomassa korealaisen kulttuuriin matkailun sekä kaupassa ja kahvilassa asioinnin kautta. Kurssi sopii niille, jotka ovat opiskelleet koreaa noin 1–2 vuotta.

0512110001

**Nykykreikan alkeiden jatko 2 (perustaso A2.1)**

Kuoppanummen koulukeskus,  
Kuoppanummentie 18, Nummela  
ti 19.45–21.15, 2.9.–25.11., 6.1.–14.4.  
Evangelos Velentzas, 50 t, 75 €

Kurssin tavoitteena on peruskielitaitosi vahvistaminen. Kehitämme puhutun kielen ymmärtämistä ja kreikan kirjoittamista. Opiskelemme kielioppia käytännönläheisesti ja opimme käyttämään sopivia verbien aikamuotoja. Kurssilla tutustut lisäksi Kreikan nykykulttuuriin ja syntyperäinen opettaja perehdyttää sinua kreikkalaiseen elämänmenoon. Kurssille osallistumista tukee se, että osaat jo lukea ja kirjoittaa kreikkaa samoin kuin se, että tunnet keskeiset kielioppiasiat, kuten persoonapronominit, substantiivien taivutuksen sekä verbien preesensmuodon.

0112130001

**Portugalin alkeiden jatko 2 (perustaso A1-A2)**

Solbrinkens skola, luokka 1.39, Asemakatu 1, Lohja  
ti 16.15–17.45, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.  
Martta Hämäläinen-Franke, 50 t, 75 €

Oppikirja: Tudo bem? 1. Jatka kiehtovan portugalin kielen opiskelua! Kurssilla opit mm. keskustelemaan arkisista asioista, matkoista, omasta elämästä ja kodista ym. Aikaisempaa osaamista on hyvä olla, muttei tarvita välttämättä. Opettaja puhuu Brasilian portugalia, mutta kurssilla käydään läpi myös Portugalin portugalia kirjan avulla. Kurssi sisältää myös opettajan omaa materiaalia: paljon pelejä, videoita, musiikkia ja keskustelutehtäviä.

0112130002

**Portugalin alkeet (perustaso A1)**

Solbrinkens skola, luokka 1.39, Asemakatu 1, Lohja  
ti 17.50–19.20, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.  
Martta Hämäläinen-Franke, 50 t, 75 €

Oppikirja: Tudo bem? 1, kappaleet 1–6. Tule opiskelemaan kiehtovaa portugalin kieltä! Kurssilla opit mm. tervehtimään, kysymään kuulumisia ja keskustelemaan arkisista asioista. Lähdemme liikkeelle aivan portugalin alkeista, eikä aikaisempaa osaamista tarvita. Opettaja puhuu Brasilian portugalia, mutta kurssilla käydään läpi myös Portugalin portugalia kirjan avulla. Kurssi sisältää myös opettajan omaa materiaalia: pelejä, videoita, musiikkia ja keskustelutehtäviä.

0512980001

**Tanskan alkeet verkossa (perustaso A1)**

Verkkokoulutus  
pe 17.00–19.30, la 10.00–15.00, 10.–11.10.  
Johanna Toivonen, 9 t, 24 €



Suunnitteletko lomamatkaa Tanskaan tai ehkä opiskelua Tanskassa? Oletko mukana pohjoismaisessa yhteistyössä? Vai oletko kenties saanut Tanska-kipinän tanskalaisista tv-sarjoista? Tervetuloa Zoomissa kokoontuvalle reipastahtiselle lyhytkurssille opettelemaan tanskan kielen alkeita, harjoittelemaan kuullun ymmärtämistä ja tutustumaan tanskalaiseen kulttuuriin ja yhteiskuntaan! Kurssin päätyttyä osaat mm. tervehtiä ja esittäytyä, tunnet tanskan lukusanat ja tunnistat tanskan kielen tärkeimmät äänteet. Ennen kaikkea opit tietämään, mitä hygge on! Kurssilaisilta edellytetään ruotsin perustaitoa, sillä kurssilla puhumme tanskaa ja ”blandinaaviskaa”. Opettajan materiaali.

0512980004

**Tanskan alkeiden jatko verkossa (perustaso A1)**

Verkkokoulutus  
pe 17.00–19.30, la 10.00–15.00, 24.–25.10.  
Johanna Toivonen, 9 t, 24 €



Oletko käynyt tanskan alkeiskurssin tai opetellut tanskan alkeet omatoimisesti? Tervetuloa jatkaa tanskan kielen opintoja ja hyggeilyä Zoomissa kokoontuvalle reipastahtiselle viikonloppukurssille. Kurssilla kertaamme tanskan lukusanoja ja keskeisiä äänteitä ja harjoittelemme mm. kahvilassa asioimista. Kurssilaisilta edellytetään ruotsin perustaitoa, sillä kurssilla puhumme tanskaa ja ”blandinaaviskaa”. Opettajan materiaali.

0112980003

**Turkin alkeet (perustaso A1)**

Laurentius-talo, B-ovi, luokka 1.18  
Kirkkokatu 6, Lohja  
to 17.00–18.30, 4.9.–27.11., 8.1.–16.4.  
Aysenur Günes, 50 t, 75 €

Merhaba! Tervetuloa opiskelemaan turkin kieltä aivan alusta alkaen! Kurssilla opetellaan ääntämistä, puheharjoituksia, sanastoa ja kielioppia hyvässä suhteessa ja mukavassa ilmapiirissä. Kielen oppimisen ohessa opit myös turkkilaisesta kulttuurista. Jännittävä oppimisen vuosi odottaa sinua, tervetuloa mukaan! Opettajan materiaali.

0112980004

**Turkin alkeiden jatko 2 (perustaso A1)**

Laurentius-talo, D-ovi, luokka 307,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ti 17.00–18.30, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.  
Aysenur Günes, 50 t, 75 €

Merhaba, Türkçeyi öğrenerek öğrenmeye devam ediyorum! Tervetuloa jatkamaan turkin kielen opintojasi rennossa ilmapiirissä. Opimme uutta esimerkiksi turkkilaisesta kulttuurista, ruoasta ja historiallisista paikoista. Hadi öğrenmeye devam! Sopii noin 1–2 vuotta turkkia opiskelleille. Opettajan materiaali.

0112140001

**Unkarin keskustelukurssi (keskitaso B2)**

Lohjan Yhteislyseon lukio, luokka B105,  
Karstuntie 6, Lohja  
ma 18.00–19.30, 1.9.–24.11., 12.1.–20.4.  
Nora Gadanyi, 50 t, 75 €

Oppikirja: Magyarok B1+. Unkarin kielen jatkokurssi edistyneille opiskelijoille. Kurssilla edistämme Unkarin kulttuurin tuntemusta, syvennämme kulttuuriosaamista sekä vahvistamme kielitietoisuutta ja harjoittelemme suullisen kielen käyttöä.

0512980002

**Urdun alkeet verkossa (perustaso A1)**

Verkkokoulutus  
ti 18.15–19.45, 2.9.–25.11.  
Janne Seppänen, 24 t, 43 €



Tiesitkö, että Pakistanin kansalliskieli urdu kuuluu myös maailmanlaajuisesti puhutuimpiin kieliin, tai että urdua puhuvat äidinkielenään myös kymmenet miljoonat intialaiset? Kurssilla tutustumme urdun perusteisiin ja opimme käyttämään kieltä tärkeimmissä arkisissa tilanteissa. Lisäksi opettelemme nastaliq-kirjoitusjärjestelmän. Kurssille osallistuminen ei edellytä ennakkotietoja, joten se sopii erinomaisesti urdun kielestä ja Pakistanin sekä Intian kulttuureista kiinnostuneille vasta-alkajille! Opettajan materiaali.

0512150001

**Viron alkeiden jatko 2 verkossa (perustaso A1-A2)**

Verkkokoulutus  
to 18.00–19.30, 4.9.–27.11., 8.1.–16.4.  
Elo Pölendik, 50 t, 75 €



Tule opiskelemaan viron kieltä rennossa ilmapiirissä syntyperäisen opettajan johdolla. Kurssilla teemme runsaasti harjoituksia ja luemme hyödyllisiä dialogeja arkikäyttöön. Opimme asioita yhdessä, keskustelemme ja teemme paljon virheitä oppiaksemme. Live-tunti kotoa käsin ei edellytä matkustamista, eikä paperikopioita. Materiaalit ovat digitaalisia, paitsi oppikirjamme E nagu Eesti (vuoden 2015 tai uudempi painos), kpl 13. Tämä kurssi on jatkoa Viron alkeiden jatko 1 kurssille.

0512150002

**Viron alkeiden jatko 1 verkossa (perustaso A1)**

Verkkokoulutus  
pe 11.00–12.30, 5.9.–28.11., 9.1.–17.4.  
Elo Pölendik, 50 t, 75 €



Tule rohkeasti mukaan rennolle live-tunnille syntyperäisen opettajan johdolla. Kurssin käytyäsi osaat ääntää viroa, tervehtiä ja hyvästellä, kysyä kuulumisia sekä asioida kahvilassa. Opit vuorovaihtustaitoja, ääntämistä ja sanastoa digitaalisten materiaalien ja Meie keelesild -oppikirjan avulla (kpl 7 eteenpäin). Aiheina ovat vapaa-aika, terveys ja matkat. Tämä kurssi on jatkoa viime vuoden viron alkeet kurssille. Uudet opiskelijat ovat lämpimästi tervetulleita!

**KEVÄÄN KURSSIT****ENGLANTI**

0512030009

**Insights into British Culture 2 (taitotaso B2-C1)**

Verkkokoulutus  
2.2.–20.3.  
Satu Radcliffe, 18 t, 38 €, ei alennuksia  
Ilmoittautuminen 26.1. mennessä



Tällä kurssilla sinulla on mahdollisuus tutustua brittiläisen kulttuurin saloihin. Kurssi on jatkoa kulttuurikurssille 1, mutta kurssi on itsenäinen kokonaisuus, joten sen voi suorittaa, vaikka ei ole osallistunut ensimmäiselle kurssille. Kurssi suoritetaan kokonaan verkossa eikä kurssiin kuulu oppikirjaa. Kurssiin kuuluu 6 aihetta: mm. iltapäivätee, asuminen, elokuvat ja kirjailijat. Kuhunkin aiheeseen tutustutaan viikon ajan tekstien ja videoiden avulla ja sen lisäksi sanastoa harjoitellaan erilaisten tehtävien avulla. Jokaisella on myös mahdollisuus vaihtaa ajatuksia kurssin keskustelupalustalla. Kurssi järjestetään yhteistyössä muiden opistojen kanssa.

0112030001

**Rohkeutta ja rentoutta englannin käyttämiseen (keskitaso B1-B2), Lohja**

Laurentius-talo A-ovi, minikoulu C 2054a,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
la 10.00–15.00, su 10.00–15.00, 7.–8.3.  
Hanna Veltheim, 12 t, 30 €  
Ilmoittautuminen 1.3. mennessä

Jännittääkö englannin puhuminen? Käymme läpi vuorovaikutustaitoja ja suomalaisten tyypillisiä haasteita kansainvälisissä tilanteissa, harjoittelemme kehollisia ja kokonaisvaltaisia rentoutumisen tapoja seisten tai kävellen sekä lähdemme askel askeleelta madaltamaan kynnystä englannin käyttämiseen sosiaalisissa tilanteissa. Kurssin lopussa luomme helppoja keskustelutilanteita ryhmissä. Kurssimateriaali on opettajan itse luomaa ja jaetaan vastuullisuussyistä digitaalisesti.

0112030002

**Englantia matkailijoille (perustaso A2/B1)**

Laurentius-talo, Kirkkokatu 6, Lohja  
ma 17.00–19.30, ke 17.00–19.30, 13.4.–20.5.  
Veera Vikstedt, 36 t, 64 €  
Ilmoittautuminen 12.4. mennessä

Oppikirja: Around the World (2023). Keskitymme harjoittelemaan matkaillessa tarvittavaa arkikieltä rauhalliseen tahtiin. Aiheina ovat esim. matkavalmistelut, hotelli- ja ravintolatilanteet, lentomatkat,

autonvuokraus ja erilaisista ongelmatilanteista selviäminen. Kurssi sopii englannin perusteisiin jo tutustuneille. Pääpaino on suullisen ilmaisuuden vahvistamisessa rennossa ilmapiirissä.

**RANSKA**

0512050004

**Matkailuranskaa (perustaso A1)**

Kuoppanummen koulukeskus,  
Kuoppanummentie 18, Nummela  
pe 17.30–19.00, 16.1.–24.4.  
Sini Luokkanen, 26 t, 49 €

Oppikirja: C'est parfait 1 valikoidusti. Oletko lähdössä Ranskaan lomalle? Haluatko selvittää asiointitilanteissa ranskaksi? Tervetuloa harjoittelemaan suullista kielitaitoa ja tutustumaan ranskalaiseen kulttuuriin. Mm. kohteliaisuusfraasit ja kohteliaat pyynnöt tulevat tutuiksi. Sopii parhaiten jo vähän ranskaa opiskelleille.

**SAKSA**

0512040003

**Saksan kielioppikertaus verkossa (keskitaso B1-B2)**

Verkkokoulutus  
ti 16.45–18.15, 20.1.–24.2.  
Jaakko Kellaranta, 10 t, 30 €

Tule kertaamaan saksan kielioppia monipuolisesti: aikamuotoja, sijamuotoja, adjektiivin taiputusta. Opiskelijoiden toiveet otetaan huomioon! Opettajan materiaali.

**SUOMI**

0112010013

**Suomen intensiivikertaus (A1)**

Laurentius-talo, D-ovi, aineluokka 1.53.2,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ma–pe 16.00–20.15, 21.–29.4.  
Anja-Riitta Haavisto, 35 t, 64 €

Tule kertaamaan suomen alkeita tehokkaasti! Tällä intensiivikurssilla kertaamme koko Suomen mestari 1 -oppikirjan (kpl 1–9). Oppitunneilla harjoittelemme suomen puhumista, lukemista, kuuntelua ja kirjoittamista. Myös puhekieli tulee tutuksi. Kurssi sopii noin vuoden opiskelleille sekä kaikille, jotka haluavat kerrata Suomen mestari 1-kirjan keskeiset asiat.

0112010002

**Suomen intensiivisten alkeiden jatko - Finnish for Beginners (perustaso A1), iltaryhmä, Lohja**

Laurentius-talo, B-ovi, luokka 1.09,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ma 16.00–17.30, ke 16.00–17.30, 12.1.–20.4.  
Anja-Riitta Haavisto, 52 t, 75 €

Oppikirja: Suomen mestari 1 (uudistettu painos). Tervetuloa jatkamaan suomen alkeiden opiskelua kaksi kertaa viikossa! Harjoittelemme suomen kielen perusteita ja arkipäivän hyödyllistä sanastoa. Aiheina mm. tutustuminen, asuminen, perhe, ruoka, työ ja vapaa-aika. Opiskelemme kieltä monipuolisten harjoitusten avulla. Sopii vasta-alkajille. Come and learn Finnish from the very beginning. During this course we will practice basic Finnish vocabulary, pronunciation, speaking and grammar. Our focus will be on everyday language.

0512010011

**Suomen intensiivisten alkeiden jatko - Finnish for Beginners (perustaso A1), Nummela**

Kuoppanummen koulukeskus,  
Kuoppanummentie 18, Nummela  
ma 18.45–20.15, ke 18.45–20.15, 12.1.–20.4.  
Salla Kujanpää, 52 t, 75 €

Kirja/Book: Suomen mestari 1 (2020, uudistettu painos). Tule jatkamaan suomen opiskelua tehokkaasti kaksi kertaa viikossa. Harjoittelemme suomen kielen perusteita, keskeistä sanastoa ja arkielämän puhetilanteita. Aiheitamme ovat mm. tutustuminen, koti ja perhe, päivärutiinit ja asuminen. Sopii vasta-alkajille. Come and learn Finnish effectively twice a week. During this course we will practice basic Finnish vocabulary, pronunciation, speaking and grammar. We will cover topics such as introductions, family, daily routine and living.

**ITALIA**

0512080007

**La dolce conversazione - Italian keskustelua ja kertausta verkossa (perustaso A2-B1)**

Verkkokoulutus  
ti 18.45–20.15, 13.1.–14.4.  
Foroogh Haratian, 26 t, 49 €

Kielitaitoa aktivoiva italian kurssi, jonka tavoitteena on kehittää keskustelutaitoja sekä Italian kulttuurin ja tapojen ymmärrystä. Kurssi sopii italiaa noin 4–8 vuotta opistossa opiskelleille sekä niille, jotka haluavat aktivoida passiivista kielitaitoaan. Keskustelukurssi sisältää keskustelua italialaisista ilmiöistä



sekä Italiaan perehtymistä. Tavoite on keskittyä suullisen vuorovaikutuksen kehittämiseen ilman oppikirjaa.

## JAPANI

0512090004

### Japanin helppo keskustelu: O-chakai (perustaso A1-A2)

Lohjan Yhteislyseon lukio, luokka B101, Karstuntie 6, Lohja  
pe 17.30–19.00, 21.4.–19.5.  
Virpi Serita, 10 t, 30 €

Tule keskustelemaan muiden japanin kielen har-  
rastajien kanssa japaniksi! Nimensä mukaisesti  
kokoontumme teekupin (ocha) äärelle aktivoimaan  
perustasoilla opittua kielitaitoa. Käytämme kes-  
kusteluissa kohteliasta puhetyyliä. Kertaamme joka  
kerralla aina jonkun peruskieliopin aihealueen ja  
viritämme keskustelua pienryhmissä sen pohjalta.  
Kotitehtäväksi voi tulla muutamien omien lauseiden  
muodostamista sekä videoblogin seuraamista, jossa  
vierailaan Japanissa eri kohteissa.

0512090003

### Japanin alkeiden jatko 1 verkossa (1 op, perustaso A1)

Verkkokoulutus  
pe 17.00–18.30, 27.2.–8.5.  
Mari Kimanen, 18 t, 38 €



Tervetuloa jatkamaan japanin kielen ja kulttuurin  
opiskelua uudistetun Michi – Tie japanin kieleen  
-oppikirjan parissa! Kurssilla jatketaan kielen opet-  
telua käytännönläheisesti, jatketaan kana-merkkei-  
hin tutustumista. Kurssin tahti on rento ja ilmapiiri  
kannustava!

## MUUT KIELET

0512100002

### Kiinan alkeiden jatko verkossa (perustaso A1)

Verkkokoulutus  
ma 18.15–19.45, 12.1.–20.4.  
Janne Seppänen, 26 t, 49 €



Oppikirja: Chi le ma? (Finn Lectura) Tervetuloa  
jatkamaan kiinan alkeita! Tällä kurssilla pääset  
jatkamaan niin suullisen kuin kirjallisenkin kiinan  
alkeiden opiskelua rennossa ja mukavassa ilmapii-  
rissä! Opimme kurssilla kommunikoidaan kiinaksi  
yksinkertaisissa arjen tilanteissa. Keskiössä on pu-  
huttu kiina ja oikeaoppisen ääntämisen haltuunot-  
to. Sopii syksyn alkeiskurssin käyneille ja kiinaa jo  
hieman osaaville.

0512110002

### Kreikkaa matkailijoille (perustaso A1)

Kuoppanummen koulukeskus,  
Kuoppanummentie 18, Nummela  
ti 17.15–19.45, 14.4.–26.5.  
Evangelos Velentzas, 21 t, 42 €

Haluatko tehdä seuravasta Kreikan matkastasi  
antoisamman? Tällä kurssilla opettelemme mat-  
kailijoille hyödyllisiä sanoja ja sanontoja, puhum-  
me kreikkaa mahdollisimman paljon käyttäen  
oppimaamme sanavarastoa ja laajentamalla sitä.  
Osallistujien toiveet ja tarpeet otetaan huomioon  
mahdollisimman laajasti opetuksen sisällöissä.  
Kurssilla tutustumme myös kreikkalaiseen kulttuu-  
riin. Kreikkalaisten laulujen avulla opimme kiel-  
tä: harjoittelemme ääntämistä sekä kartutamme  
sanavarastoa ja uusia ilmaisuja. Kreikan aakkosten  
tuntemus ja lukutaito tekee oppimisen kurssilla  
helpommaksi.

0112980001

### Korean alkeet 4 verkossa

Verkkokoulutus  
ke 18.15–19.45, 7.1.–8.4.  
Hilja Sisso, 26 t, 43 €



Oppikirja: Korea alku! Korean perusteet (Publisher  
Hawoo, 2022). Kurssilla jatkamme korean alkeiden  
opiskelua. Opettelemme kertomaan enemmän  
itsestämme ja harrastuksistamme sekä puhumaan  
perheestämme. Harjoittelemme myös koreaksi kir-  
joittamista edellä mainituista aiheista. Kurssi sopii  
niille, jotka ovat opiskelleet koreaa noin 1–2 vuotta.

## Uutuutena syksyn kurssivalikoimassa Urdun alkeet! Katso s. 61.

0512980003

### Urdun alkeiden jatko verkossa (perustaso A1)

Verkkokoulutus  
ti 18.15–19.45, 13.1.–14.4.  
Janne Seppänen, 26 t, 49 €



Tervetuloa jatkamaan urdun alkeita! Kurssilla jat-  
kamme urdun perusteisiin tutustumista ja opimme  
käyttämään kieltä tärkeimmissä arkisissa tilanteis-  
sa. Harjoittelemme runsaasti myös nastaliq-kirjoi-  
tusjärjestelmän lukemista ja kirjoittamista. Kurssi  
soveltuu syksyn alkeiskurssin käyneille ja urdua  
jossain määrin entuudestaan osaaville. Opettajan  
materiaali.

# Kirjallisuus, kulttuuri ja näyttämötaiteet

## SYKSYN JA KOKO LUKUVUODEN KURSSIT

### KIRJOITTAMINEN JA RUNOUS

0113020002

#### Suomalaisen runouden historia

Laurentius-talo D-ovi, aineluokka 1.53.2,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ti 17.00–19.30, 9.–23.9.  
Iida-Maaria Lindstedt, 9 t, 24 €

Retkeillään läpi suomalaisen runouden kulmakivien  
ja käännekohtien Kalevalasta Kalevauvaan. Luento-  
sarja piirtää pääpiirteet suomalaisen runouden syn-  
nystä, kehityksestä ja nykytilasta. Osallistuminen ei  
vaadi aiempia tietoja tai harrastuneisuutta aiheesta,  
matalalla kynnyksellä kaikki mukaan!

0113020003

#### Näkökulmia suomalaiseen runouteen

Laurentius-talo D-ovi, aineluokka 1.53.2  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ti 17.00–19.30, 11.9.–25.9.  
Iida-Maaria Lindstedt, 9 t, 24 €

Jokainen luento on omistettu yhdelle näkökulmalle,  
josta tarkastellaan suomalaista runoutta. Luento-  
jen aiheet ovat: vähemmistökielten suomalainen  
runous, suomalainen laululyyriikka ja suomalainen  
lastenrunous.

0213020001

#### Runoryhmä Karjalohja

Kylätalo Kehä, Keskustie 23, Karjalohja  
ti 18.00–19.30, 9.9.–18.11., 13.1.–7.4.  
Christina Kaikko, 26 t, 38 €

Kurssilla keskustellaan runoudesta, luetaan esi-  
merkkejä kirjallisuudesta, tuotetaan omaa tekstiä,  
joko kotitehtävänä tai paikalla pieninä harjoituksina.

0113020007

#### Sydämen oikkuja ja Sinuhen synty. Mika Waltarin luova vuosi 1945 -luento

Lohjan pääkirjasto, Järnefeltinsali,  
Karstuntie 3, Lohja  
to 18.00–19.30, 2.10.  
Juha Wikström, 2 t, 5 €, ei alennuksia

Mika Waltarin romaani Sinuhe egyptiläinen syntyi  
purkauksenomaisesti yhden kesän aikana ja julkaisi-  
tiin 80 vuotta sitten marraskuussa 1945.

Waltari-seuran hallituksen jäsen Juha Wikström  
kertoo Mika Waltarin suurromaanin taustoista ja  
kirjailijan kiihkeästä kirjoituskesästä vuonna 1945  
Hartolan Näsissä.

0113020017

#### Tulevan kirjailijan käytännön opas

Lohjan Yhteislyseon lukio, luokka B104,  
Karstuntie 6, Lohja  
to 18.00–19.30, 13.–20.11.  
Aila Ruoho, 4 t, 15 €, ei alennuksia

Koetko, että kirjoittaminen olisi sinun juttusi, mutta  
et tiedä mistä aloittaisit? Saat käytännön vinkkejä  
kirjan kirjoittamisen aloittamisesta, käsikirjoitus-  
prosessin hallinnasta ja kustannussopimuksen saa-  
misesta. Tietokirjailijan neuvoja sinulle, joka haluat  
ryhtyä kirjailijaksi.



0113020013

#### Kirjoita luonnossa

Lohjan Yhteislyseon lukio, luokka B106,  
Karstuntie 6, Lohja  
ma 17.00–18.30, 1.9.–6.10.  
Eija Pouttu, 12 t, 30 €



Kynä ja vihko reppuun ja kirjoittamaan lähiluontoon!  
Kirjoituskurssi kokoontuu ulkona eri kohteissa Loh-  
jan keskustan lähistöllä. Teemme luonnosta läh-  
teviä ja luontoon liittyviä kirjoitusharjoituksia. Aiem-  
paa kokemusta luovasta kirjoittamisesta ei tarvita.  
Jos sattuu huono sää, kurssi kokoontuu sisätiloissa  
opistolla. Info-kerrassa 1.9. käymme tarkemmin läpi  
kohteet ja tarvittavat varusteet.

0413020008

**Minustako kirjoittaja, Siuntio**

Siuntion sydän, luokka A 228-1, Puistopolku 2, Siuntio ma 18.00–20.30, 8.9.–17.11., 12.1.–23.3. Tiina Einistö-Tapaninen, 36 t, 64 €, joka toinen viikko

Oletko aina haaveillut kirjoittamisesta, tai olet jo kirjoittanutkin. Tule kokeilemaan erilaisia kirjoitus-harjoituksia ja kirjoittamisen lajeja. Proosaa, runoa, draamaa, satuja, faabeleita, novelleja, dekkaria, scifiä tai hyytävää jännitystä. Faktaa ja fiktiota, tietokirjoittamista ja elämäkertaa unohtamatta. Vinkkejä kirjoittamiseen, uusia aiheita otsikoiksi ja paljon kirjoittamista.

0113020016

**Luovan kirjoittamisen työpaja**

Lohjan Yhteislyseon lukio, luokka B101, Karstuntie 6, Lohja ti 18.00–20.30, 2.9.–26.11., 13.1.–14.4. Tiina Einistö-Tapaninen, 75 t, 81 €

Tule mukaan kirjoittamaan käsin tai napsuttelemaan näppäimistöä. Voit olla ensikertalainen tai kirjoittaa jo omaa isompaa kokonaisuutta, vaatimuksena kurssille on vain kiinnostus kirjoittamiseen. Kirjoitusvinkkejä, kirjoitusharjoituksia, aiheita mistä kirjoittaa. Ohjattua kirjoittamista ja aikaa myös omalle kirjoittamiselle.

0513020009

**Minustako kirjoittaja, Nummela**

Kuoppanummen koulukeskus, Kuoppanummentie 18, Nummela ke 18.00–20.30, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4. Tiina Einistö-Tapaninen, 75 t, 81 €

Oletko aina haaveillut kirjoittamisesta, tai olet jo kirjoittanutkin. Tule kokeilemaan erilaisia kirjoitus-harjoituksia ja kirjoittamisen lajeja. Proosaa, runoa, draamaa, satuja, faabeleita, novelleja, dekkaria, scifiä tai hyytävää jännitystä. Faktaa ja fiktiota, tietokirjoittamista ja elämäkertaa unohtamatta. Vinkkejä kirjoittamiseen, uusia aiheita otsikoiksi ja paljon kirjoittamista.

0113020009

**Aamusivut etäkurssi, syksy**

Verkkokoulutus, tarkemmat ohjeet kurssille liittymiseksi saat opettajalta to 8.00–8.45, 11.9.–27.11. Eija Pouttu, 11 t, 30 €

Aloita aamusi kirjoittamalla - vaikka pyjama päällä! Etänä toteutettavalla kurssilla tutustumme aamusivut-metodiin, joka helpottaa kirjoittamisen aloittamista, edistää luovuutta ja jota voi kokeilla myös oman hyvinvoinnin edistämisen välineenä.

0113020010

**Find Your Writing Voice - online**

Verkkokoulutus, tarkemmat ohjeet kurssille liittymiseksi saat opettajalta thur. 17.30–19.00, 4.9.–27.11. Naakai Addy, 24 t, 43 €

How can writing support us to understand ourselves better, articulate ourselves more clearly, and express our creativity more authentically? In this course, I work with students to practice their writing voice, by exploring how voice impacts expression in fiction, nonfiction, and poetry. The course is taught in English, and is open to writers of any genre and experience level. This is an online course through Google Meet.

0113020011

**Luovan kirjoittamisen verkkokurssi A**

Verkkokoulutus, tarkemmat ohjeet kurssille liittymiseksi saat opettajalta ti 16.00–18.30, 2.9.–25.11. Aamu Pulkkinen, 36 t, 64 €

Haluatko verkossa tukea luovalle kirjoitusprosessillesi? Kurssilla kirjoitamme hyödyllisiä kirjoitus-harjoituksia. Tutustumme eri kirjallisuudenlajeihin. Annamme rakentavaa palautetta toistemme teksteistä turvallisen tilan hengessä. Kurssi toteutetaan etäyhteydellä Teamsin välityksellä. Tarvitset kurssille siis välineen etäyhteyteen sekä paperia ja kyniä tai sähköisen kirjoitusvälineen, tietokoneen, padin tms.

0513020005

**Luovan kirjoittamisen verkkokurssi B**

Verkkokoulutus, tarkemmat ohjeet kurssille liittymiseksi saat opettajalta pe 17.00–19.30, 5.9.–28.11. Aamu Pulkkinen, 36 t, 64 €

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

**KIRJALLISUUSPIIRIT**

0513020008

**Kirjallisuuden kiehtova maailma, Nummela**

Vihdin pääkirjasto, Pisteenaari 9, Nummela ma 10.00–11.30, 1.9.–24.11., 5.1.–13.4. Tiina Einistö-Tapaninen, 50 t, 75 €

Kirjallisuuden kiehtovaan maailmaan tutustutaan kirjaesittelyjen ja keskustelujen kautta. Viihtyisiä hetkiä kirjallisuuden parissa!



0413020007

**Kirjallisuuden kiehtova maailma, Siuntio**

Siuntion sydän, luokka A 228-1, Puistopolku 2, Siuntio ma 18.00–19.30, 1.9.–24.11., 5.1.–30.3. Tiina Einistö-Tapaninen, 24 t, 43 €, joka toinen viikko

Kirjallisuuden kiehtovaan maailmaan tutustutaan kirjaesittelyjen ja keskustelujen kautta. Tutustumme kirjallisuuteen alustuksin ja keskustellen. Tarvitsemme käyttämme sekä suomen että ruotsin kieltä. Tervetuloa nauttimaan kirjallisuudesta.

0112030004

**Dekkarilukupiiri**

Laurentius-talo, D-ovi, aineluokka 1.53.2, Kirkkokatu 6, Lohja ti 13.00–14.30, 9.9.–25.11., 13.1.–14.4. Sara Lehtiö, 26 t, 49 €

Tule keskustelemaan muiden samanhenkisten ihmisten kanssa erilaisista dekkareista! Lukupiirissä keskustelemme rennosti yhdessä valituista dekkareista, niiden herättämistä ajatuksista ja pohdimme teoksia eri näkökulmista. Opettaja pitää tunnin aluksi lyhyen alustuksen kirjasta ja kirjailijasta. Ensimmäisellä tapaamiskerralla tutustumme toisiimme lukijoina ja valitsemme yhdessä luettavat kirjat.

**NÄYTTÄMÖTAITEET**

0111020003

**Tarinateatteri**

Lohjan työväentalo, Kalevankatu 1, Lohja ke 16.45–19.00, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4. Anna Rimpinen, 75 t, 81 €

Jos olet kiinnostunut ihmisistä, omien esiintymis- ja vuorovaikutustaitojen kehittamisestä, tämä kurssi on sinulle. Jos kaipaat arkeesi voimauttavia, ilahduttavia ja yllättäviä tarinoita ja hetkiä, tule rohkeasti mukaan. Meillä jokaisella on elämämme varrella ollut hauskoja, kauniita ja tärkeitä hetkiä, mutta välillä ne jäävät arjen alle. Annetaan yhdessä niille tila näyttämöllä ja elämässä! Tarinateatteri on improvisaatiopohjaista, yleisön (kurssilaisten) kokemuksiin ja tarinoista syntyvää yhteisöllistä teatteria. Kurssilla tutustut tarinateatteriin esiintymismuotona ja sen perustekniikoihin. Kurssi ei vaadi aiempaa kokemusta teatterista tai näyttelemisestä. Kurssilla sinulla on hyvä olla suomen kielen taito.

0111020007

**Fyysinen näyttelijäntyö**

Laurentius-talo A-ovi, estradi, Kirkkokatu 6, Lohja la-su 10.00–15.00, 15.–16.11. Anna Rimpinen, 12 t, 30 €

Kurssilla opettelemme fyysistä näyttelijäntyötä ja kehollista ilmaisua. Lähestymme roolihahmon rakentamista fyysisen tekemisen kautta. Teemme improvisaatio- ja muita teatterillisiä harjoituksia tutkien kehon impulsseja ja ilmaisumahdollisuuksia. Rentouden ja heittäytymisen kautta vahvistamme kehon monipuolista kieltä vapaampaan ilmaisuun. Kurssi ei vaadi aikaisempaa kokemusta näyttelijäntyöstä.

0111020001

**Improvisaatiokurssi A**

Lohjan työväentalo, Kalevankatu 1, Lohja ti 16.30–18.00, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4. Anna Rimpinen, 50 t, 81 €

Improvisaatio on hauskaa ja vapauttavaa! Improvisaatioteatterissa kohtaukset syntyvät esityshetkessä. Pääset harjoittelemaan erilaisten improvisaatiokohtausten tekemistä hyväksyvässä ilmapiirissä. Kurssilaiset luovat tilanteet, tapahtumat ja hahmot sen hetkisten ideoiden pohjalta yhdessä, toisiaan kuunnellen ja tukien. Kurssilla kehität ryhmätyöskentelytaitoja, tilanteisiin heittäytymistä, omien ja toisen ideoiden hyväksymistä sekä ideoiden jatko-kehittämistä.

0111020002

**Improvisaatiokurssi B**

Lohjan työväentalo, Kalevankatu 1, Lohja ti 18.10–20.40, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4. Anna Rimpinen, 75 t, 81 €

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

0111020004

**Improvisaatio - intensiivi 1**

Laurentius-talo A-ovi, estradi, Kirkkokatu 6, Lohja la-su 10.00–15.00, 20.–21.9. Anna Rimpinen, 12 t, 30 €

Improvisaation intensiivikurssilla voit irrottautua arjesta ja sukeltaa yhdessä toisten kanssa improvisaation ihmeelliseen maailmaan. Improvisaatioteatterissa kohtaukset syntyvät esityshetkessä. Kurssilaiset luovat tilanteet, tapahtumat ja hahmot sen hetkisten ideoiden pohjalta yhdessä, toisiaan kuunnellen ja tukien. Kurssilla perehdytään improvisaation perusteisiin ja nautitaan luomisen vapaudesta. Kurssilla kehität kykyä olla hetkessä ja tilanteisiin heittäytymistä, ryhmätyöskentelytaitoja, omien ja toisen ideoiden hyväksymistä sekä ideoiden jatkokehittämistä.

0511020001

**Impro intensiivi, Vihti**

Nummela työväentalo, Pisteenaari 3, Nummela  
la 11.00–15.00, su 11.00–15.00, 4.–26.10.  
Markku Ihamäki, 20 t, 42 €

Improvisaatioteatterissa kohtaukset, tarinat ja esitykset syntyvät ilman käsikirjoitusta. Pitkässä improssa luodaan yksittäisten kohtausten sijaan kokonainen näytelmä. Kurssilla harjoitellaan miten pitkän impron esitys rakentuu ja mitä erilaisia tekniikoita pitkässä improssa voidaan käyttää. Kurssilla käydään läpi tarinan rakennetta, kohtausten leikkausta ja lopetusta, sekä mietitään näyttelijän työkaluja rakentaa roolityötä pitkän impron vaatimusten mukaisesti. Kurssin päätteeksi järjestetään avoin pitkän impron demo-esitys. Kurssi on tarkoitettu niille, joilla on aiempaa kokemusta teatteri-improsta. Pitkästä improsta ei tarvitse olla aiempaa kokemusta.

0811020001

**Improvisaatioteatteri, Pusula**

Oloviisaan peilisali,  
Lähtenmäentie 2, Nummi-Pusula  
ma 18.00–20.30, 1.9.–24.11., 5.1.–13.4.  
Markku Ihamäki, 75 t, 81 €

Improvisaatioteatterissa kohtaukset, tarinat ja esitykset syntyvät ilman käsikirjoitusta. Kurssilla heittäydytään impron maailmaan erilaisten pelien, leikkien ja harjoitteiden avulla. Kurssilla pääsee näyttelemään ja siellä tehdään lyhyitä ja pidempiä kohtausharjoituksia. Teatteri-impro on myös erinomainen tapa kehittää omia vuorovaikutus- ja esiintymistaitoja. Kurssi sopii kaikille teatterista, esiintymisestä ja luovasta ilmaisusta kiinnostuneille.

0511020006

**Sukelluksia draaman ja teatterin maailmoin**

Vihdin pääkirjasto, Pisteenaari 9, Nummela  
ti 13.00–14.30, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.  
Tiina Einistö-Tapaninen, 50 t, 75 €

Tule mukaan kokeilemaan pieninä annoksina draamakasvatuksen ja teatterin työtapoja ja leikillisyyttä. Sukelletaan yhdessä teatterin ihmeelliseen maailmaan. Kokeillaan erilaisten roolihahmojen luomista ja etsitään vilahduksia omasta sisäisestä lapsestamme. Et tarvitse kokemusta näyttelemisestä, etkä muitakaan erityistaitoja. Mukaan tarvitset vain hippusen uteliaisuutta ja hyppysellisen kokeilunhalua.

**KEVÄÄN KURSSIT****KIRJOITTAMINEN JA RUNOUS**

0113020001

**Runoilija valokeilassa, kevät**

Laurentius-talo D-ovi, aineluokka 1.53.2,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ti 17.00–19.30, 27.1.–10.2.  
Iida-Maaria Lindstedt, 9 t, 24 €

Keskustelukurssi, jossa jokaisessa tapaamisessa käsitellään yhtä runoilijaa ja hänen tuotantoaan. Tapaamisissa perehdytään lyhyesti taiteilijan henkilöhistoriaan ja keskitytään kertomaan omia ja kuulemaan muiden kokemuksia valokeilassa olevan runoilijan tuotannosta.

0113020004

**Oma runo, kevät**

Laurentius-talo D-ovi, aineluokka 1.53.2,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ti 17.00–19.30, 24.2.–10.3.  
Iida-Maaria Lindstedt, 9 t, 24 €

Luovan kirjoittamisen kurssi, jolla madalletaan kynnystä omien runojen kirjoittamiseen, tehdään erilaisia riimi- ja tyyliharjoituksia, kirjoitetaan, keskustellaan ja kuunnellaan luottamuksellisessa ja kannustavassa ympäristössä. Ei vaadi aikaisempaa kokemusta runojen kirjoittamisesta!

0113020008

**Aamusivut etäkurssi, kevät**

Verkkokoulutus, tarkemmat ohjeet kurssille liittymiseksi saat opettajalta  
to 8.00–8.45, 15.1.–26.3.  
Eija Pouttu, 10 t, 30 €

Aloita aamusivut kirjoittamalla - vaikka pyjama päällä!



Etänä toteutettavalla kurssilla tutustumme aamusivut-metodiin, joka helpottaa kirjoittamisen aloittamista, edistää luovuutta ja jota voi kokeilla myös oman hyvinvoinnin edistämisen välineenä.

**NÄYTTÄMÖTAITEET**

0111020005

**Tarinateatteri, kevät**

Laurentius-talo A-ovi, estradi, Kirkkokatu 6, Lohja  
la-su 10.00–15.00, 7.–8.3.  
Anna Rimpinen, 10 t, 30 €

Jos olet kiinnostunut ihmisistä, omien esiintymis- ja vuorovaikutustaitojen kehittämisestä, tämä kurssi on sinulle. Jos kaipaat arkeesi voimauttavia, ilahduttavia ja yllättäviä tarinoita ja hetkiä, tule rohkeasti mukaan. Meillä jokaisella on elämämme varrella ollut hauskoja, kauniita ja tärkeitä hetkiä, mutta välillä ne jäävät arjen alle. Annetaan yhdessä niille tila näyttämöllä ja elämässä! Tarinateatteri on improvisaatiopohjaista, yleisön (kurssilaisten) kokemuksiin ja tarinoista syntyvää yhteisöllistä teatteria. Kurssilla tutustut tarinateatteriin esiintymismuotona ja sen perustekniikoihin. Kurssi ei vaadi aiempaa kokemusta teatterista tai näyttelemisestä. Kurssilla sinulla on hyvä olla suomen kielen taito.

0111020006

**Impro intensiivi 2, kevät**

Laurentius-talo A-ovi, estradi, Kirkkokatu 6, Lohja  
la-su 10.00–15.00, 24.–25.1.  
Anna Rimpinen, 12 t, 30 €

Improvisaation intensiivikurssilla voit irrottautua arjesta ja sukeltaa yhdessä toisten kanssa impro-

visaation ihmeelliseen maailmaan. Improvisaatioteatterissa kohtaukset syntyvät esityshetkessä. Kurssilaiset luovat tilanteet, tapahtumat ja hahmot sen hetkisten ideoiden pohjalta yhdessä, toisiaan kuunnellen ja tukien. Kurssilla perehdytään improvisaation perusteisiin ja nautitaan luomisen vapaudesta. Kurssilla kehität kykyä olla hetkessä ja tilanteisiin heittäytymistä, ryhmätyöskentelytaitoja, omien ja toisten ideoiden hyväksymistä sekä ideoiden jatkokehittämistä.

0511020002

**Impro intensiivi, Vihti, kevät**

Nummela työväentalo, Pisteenaari 3, Nummela  
la-su 11.00–15.00, 24.1.–8.2.  
Markku Ihamäki, 20 t, 43 €

Improvisaatioteatterissa kohtaukset, tarinat ja esitykset syntyvät ilman käsikirjoitusta. Pitkässä improssa luodaan yksittäisten kohtausten sijaan kokonainen näytelmä. Kurssilla harjoitellaan miten pitkän impron esitys rakentuu ja mitä erilaisia tekniikoita pitkässä improssa voidaan käyttää. Kurssilla käydään läpi tarinan rakennetta, kohtausten leikkausta ja lopetusta, sekä mietitään näyttelijän työkaluja rakentaa roolityötä pitkän impron vaatimusten mukaisesti. Kurssin päätteeksi järjestetään avoin pitkän impron demo-esitys. Kurssi on tarkoitettu niille, joilla on aiempaa kokemusta teatteri-improsta. Pitkästä improsta ei tarvitse olla aiempaa kokemusta.

**Lisää kursseja  
julkaistaan  
syksyn aikana!**



# Kuvataiteet

## SYKSYN JA KOKO LUKUVUODEN KURSSIT

0111030035

### Täpäpästä Taiteentuntijaksi - taiteen katsomisen ja keräämisen perusteet aloittelijoille

Laurentius-talo D-ovi, mobiililuokka 0.39, Kirkkokatu 6, Lohja  
to 17.30–19.00, 9.10.  
Eliisa Tuisku, 2 t, 5 €, ei alennuksia

Kaipaatto taidetta kotiisi? Tuntuuko ettet "ymmärrä taiteesta" niin paljon kuin haluaisit? Tällä luennot-la sukellamme taiteen maailmaan ja kuvataiteen ostamisen lainalaisuuksiin huumoria unohtamatta. Luento antaa eväät oman kodin taidekokoelman kartuttamiseen aloittamiseen.

0111030021

### Naistaiteen historiaa - verkkokurssi

Verkkokoulutus, tarkemmat ohjeet kurssille liittymiseksi saat opettajalta ma 19.00–20.30 3.–17.11.  
Liisa Väisänen, 6 t, 15 €, ei alennuksia

Kurssilla opimme tuntemaan naistaiteilijoiden historiaa esihistorialliselta ajalta nykypäivään asti. Samalla tarkastelemme kriittisesti, miksi naistaiteilijat ovat usein jääneet näkymättömiin virallisessa taidehistoriassa. Tutustumme taidehistorian unohdettuihin naisiin ja opimme ymmärtämään niitä monia esteitä ja haasteita, joita naiset ovat taiteilijoina kohdanneet eri aikakausina. Luennoitsijana taiteentutkija ja tietokirjailija, PhD Liisa Väisänen. Kurssi järjestetään verkossa, ja kokoontumiskerrat ovat: 3.11., 10.11., 17.11. Verkkoalustana Zoom.

## MAALAUS JA PIIRUSTUS

0111030002

### Akvarellimaalaus, Lohja

Ojamo-talo, kuvaamataidon luokka 0032, Kartanonkuja 4, Lohja  
ti 17.30–20.00, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.  
Marja-Riitta Romanainen, 75 t, 81 €

Tutustumme akvarellimaalauksessa käytettäviin materiaaleihin. Opettelemme erilaisia akvarellimaalauksen tekniikoita ja maalaamme yhteisiä vaihtelevia aiheita. Lisäksi sommittelua ja värien käyttöä. Sopii aloittelijoille ja jonkin aikaa harrastaneille.

0511030001

### Akvarellimaalaus, Vihti

Etelä-Nummelan koulukeskus, Naaranpajuntie 19, Nummela  
to 17.30–20.00, 4.9.–27.11., 8.1.–16.4.  
Marja-Riitta Romanainen, 75 t, 81 €

Sopii parhaiten akvarellimaalausta jo jonkin aikaa harrastaneille, mutta aloittelijatkin ovat tervetulleita mukaan. Tutustumme akvarellimaalauksessa käytettäviin materiaaleihin, kokeilemme erilaisia maalaustekniikoita, maalaamme erilaisia aiheita. Opit myös esim. siveltimen käyttöä, akvarellivärien ominaisuuksia ja somittelua.

0111030003

### Aloita akvarellimaalaus

Kässän taidetalo, Tynninharjuntie 21, Lohja  
la-su 10.00–14.15, 6.–7.9.  
Marja-Riitta Romanainen, 10 t, 30 €

Kurssilla opimme akvarellimaalauksen perusasioita ja tutustumme erilaisiin maalaustekniikoihin. Sopii hyvin aloittelijoille. Helppojen harjoitusten avulla opimme soveltamaan opiskeltavia maalaustekniikoita.

0111030020

### Muotokuvamaalaus

Laurentius-talo, A-ovi, keramiikka 2072, Kirkkokatu 6, Lohja  
ma 11.45–15.00, 1.9.–24.11., 12.1.–13.4.  
Kaarle Westlie, 96 t, 93 €

Perehdymme muotokuvamaalauksen saloihin öljyväreihin. Käymme läpi ihmisen kasvojen mittasuhteet. Maalauksessa käytämme perinteisiä tekniikoita tutustuen erilaisiin pohjamaalauksiin ja ihon sävyjen kerrostamiseen. Opettelemme Zornin paletin värisävyjen sekoittamisen.

0111030004

### Aloittelijoiden taidekurssi

Lohjan Yhteislyseon lukio, kuvataideluokka B204, Karstuntie 6, Lohja  
ke 16.30–19.45, 3.9.–26.11., 14.1.–8.4.  
Kaarle Westlie, 96 t, 93 €

Ryhmä aloittelijoille. Perehdymme värioppiin, somitteluun ja havaintopiirtämiseen, maalaamisen aloittamiseen ja oman taiteellisen ilmaisun löytämiseen. Opettelemme akryylimaalien ominaisuudet ja niiden käyttötavat.

0111030005

### Avoim ateljee - hajuttomat tekniikat

Laurentius-talo, A-ovi, kuvataide 2064, Kirkkokatu 6, Lohja  
to 12.00–14.30, 4.9.–27.11., 8.1.–16.4.  
Kaarle Westlie, 75 t, 81 €

Maalaamme ja piirrämme "hajuttomilla" väreillä (akryylit, pastellit, hiili, jne). Yksilöllistä työskentelyä ja ohjausta, yhteisillä ja omilla aiheilla. Opettajan demonstraatioita, yhteistä keskustelua.

0111030013

### Lohjan taidemaalaus

Laurentius-talo, A-ovi, kuvataide 2064, Kirkkokatu 6, Lohja  
ti 12.00–14.30, 2.9.–4.11., 13.1.–21.4.  
Seija Sainio, 66 t, 81 €

Kurssilla työskentelemme yhdessä itsenäisesti omien tai vapaaehtoisten aiheiden parissa. Jokaisen opetuskerran aikana saat henkilökohtaista ohjausta, näet ohjaajan demonstraation kuukausittain vaihtuvaan aiheeseen liittyvästä tekniikasta, värien sekoituksista, eri välineistä tai tietoisun taidesuunnasta, taiteilijasta tms. teemaan liittyvästä. Lisäksi tarkastelemme kunkin opetusjakson lopuksi sen aikana syntyneitä töitä yhteisesti.

0111030009

### Kokeellinen sekatekniikkamaalaus

Lohjan Yhteislyseon lukio, kuvataideluokka B204, Karstuntie 6, Lohja  
ti 18.00–20.30, 2.9.–4.11., 13.1.–21.4.  
Seija Sainio, 66 t, 81 €

Kurssilla työskentelemme luovasti yhdistämällä eri tekniikoita samaan työhön. Jokaisen opetuskerran aikana, yhteisen itsenäisen työskentelyosuuden rinnalla, näet aluksi ohjaajan demonstraation kuukausittain vaihtuvaan aiheeseen liittyvästä tekniikasta. Saat ohjausta työskentelyysi kurssipäivinä ja lisäksi tarkastelemme valmiita töitä opetusjaksojen lopuksi yhteisesti.

0511030011

### Sekatekniikkamaalaus haltuun

Kuoppanummen koulukeskus, 3018 keramiikka- ja kuvisluokka, Kuoppanummentie 18, Nummela  
ke 18.00–20.30, 3.9.–5.11., 7.1.–22.4.  
Seija Sainio, 69 t, 81 €

Kurssilla perehdymme luovasti sekatekniikkamaalauksen alkaen pohjista ja jatkaen yhdistämällä eri tekniikoita samaan työhön. Jokaisen opetuskerran aikana, yhteisen itsenäisen työskentelyosuuden rinnalla, näet aluksi ohjaajan demonstraation kuukausittain vaihtuvaan aiheeseen liittyvästä tekniikasta. Saat ohjausta työskentelyysi kurssipäivinä ja lisäksi tarkastelemme valmiita töitä opetusjaksojen lopuksi yhteisesti.

0111030010

### Kokeilevan maalauksen verkkokurssi

Verkkokoulutus, tarkemmat ohjeet kurssille liittymiseksi saat opettajalta ma 10.00–11.30, 1.9.–3.11., 12.1.–27.4.  
Seija Sainio, 44 t, 71 €

Kurssilla toteutamme matalan kynnyksen teemoja luovalla, kokeiluihin perustuvalla rennolla otteella. Jokaisen etäyhteyden aikana, yhteisen työskentelyn rinnalla, näet aluksi ohjaajan demonstraation aiheeseen liittyvästä tekniikasta. Lisäksi saat vapaaehtoisia kotitehtäviä, joita tarkastelemme aina seuraavalla opetuskerralla.

0111030026

### Verkkokurssi sekatekniikkamaalauksen tekniikoista

Verkkokoulutus, tarkemmat ohjeet kurssille liittymiseksi saat opettajalta ke 12.00–13.30, 3.9.–5.11., 7.1.–25.3.  
Seija Sainio, 38 t, 64 €

Kurssilla tutustumme matalan kynnyksen teemojen kautta sekatekniikkamaalaukseen, miten erilaiset tekniikat voidaan turvallisesti yhdistää samaan työhön. Jokaisen etäyhteyden aikana, yhteisen työskentelyn rinnalla, näet aluksi ohjaajan demonstraation aiheeseen liittyvästä tekniikasta. Lisäksi saat vapaaehtoisia kotitehtäviä, joita tarkastelemme aina seuraavalla opetuskerralla.

0111030027

### Sekatekniikkamaalauksen verkkokurssi

Verkkokoulutus, tarkemmat ohjeet kurssille liittymiseksi saat opettajalta ma 18.00–20.30, 1.9.–3.11., 12.1.–27.4.  
Seija Sainio, 66 t, 81 €

Kurssilla työskentelemme luovasti yhdistämällä eri tekniikoita samaan työhön. Jokaisen etäyhteyden aikana, yhteisen työskentelyn rinnalla, näet aluksi ohjaajan demonstraation kuukausittain vaihtuvaan aiheeseen liittyvästä tekniikasta. Lisäksi saat vapaaehtoisia kotitehtäviä, joita tarkastelemme aina seuraavalla opetuskerralla.

0111030022

### Pieni piirustus-maalaus verkkokurssi

Verkkokoulutus, tarkemmat ohjeet kurssille liittymiseksi saat opettajalta ke 10.00–11.30, 3.9.–5.11., 7.1.–15.4.  
Seija Sainio, 44 t, 71 €

Kurssilla toteutamme matalan kynnyksen teemoja syyslukukaudella piirtäen ja kevatlukukaudella maalaten rennolla otteella. Etäyhteyden aikana voit seurata tai tehdä mukana ohjaajan demonstraation aiheeseen liittyvästä tekniikasta. Lisäksi saat vapaaehtoisia kotitehtäviä, joita tarkastelemme aina seuraavalla opetuskerralla.

KUVATAITEET

0111030011

Kässän ilta-ateljee

Kässän taidetalo, Tynninharjuntie 21, Lohja  
ma 18.00–20.30 1.9.–24.11., 12.1.–20.4.  
Marjaana Hukkanen-Heiskanen, 75 t, 81 €

Oletko aina haaveillut kuvataiteen harrastuksen aloittamisesta tai oletko jo kokeneempi taiteen tekijä? Tämä kurssi tarjoaa elämyksiä yhdessä luomisesta, kokemisesta ja oppimisesta. Työskentelemme yhdessä itsenäisesti omien tai vapaaehtoisten aiheiden parissa. Kurssilla saat henkilökoh- taista opetusta ja ohjausta sekä oman taiteellisen ilmaisun tukemista. Tekniikka vapaa.

0111030012

Kässän värimaalaus

Kässän taidetalo, Tynninharjuntie 21, Lohja  
pe 14.00–16.30, 5.9.–28.11., 8.1.–17.4.  
Katja Närhi, 75 t, 81 €

Tule mukaan värien kiehtovaan maailmaan. Vasta- värit, väriharmoniat ja mielenkiintoiset värisekoi- tukset tulevat kurssilla tutuksi. Omia sekä yhteisiä aiheita, yksilöllistä ohjausta. Sopii aloittelijoille ja kokeneemmille tekijöille.

0511030014

Vihdin avoin ateljee 1

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa, 110 työpaja,  
Kirkkonie mentie 10, Vihti  
ke 10.00–12.30, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4.  
Katja Närhi, 75 t, 81 €

Tervetuloa mukaan kuvataideharrastustaan aloit- televat sekä kokeneemmat taiteen tekijät. Yhteisiä teemoja ja aiheita. Yksilöllistä työskentelyä ja oh- jausta. Tekniikka vapaa. Keskustelua taiteesta sekä yhteisiä palautekeskusteluja.

0511030015

Vihdin avoin ateljee 2

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa, 110 työpaja,  
Kirkkonie mentie 10, Vihti  
ke 13.00–15.30, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4.  
Katja Närhi, 75 t, 81 €

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

0511030016

Vihdin avoin ateljee 3

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa, 110 työpaja,  
Kirkkonie mentie 10, Vihti  
ma 13.00–15.30, 1.9.–24.11., 12.1.–20.4.  
Marjaana Hukkanen-Heiskanen, 75 t, 81 €

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

Ilmoittautuminen 12.8. klo 11 alkaen

0111030019

Mukaillen Reidaria

Laurentius-talo, A-ovi, kuvataide 2065,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
la-su 10.00–15.00, 13.–14.9.  
Marjaana Hukkanen-Heiskanen, 12 t, 30 €

Haluatko toteuttaa oman maalauksen mukaillen Reidar Särestöniemen maalausta? Valitsemme maalauksen, joka kiehtoo sinua. Toteutamme teok- sen rennolla maalaamisella. Käytämme rohkeasti värejä nauttien niistä ja taiteen tekemisestä. Lähde mukaan tämän kiehtovan taiteilijan jalanjäljille, sekä toteuttamaan itseäsi ja löytämään luovuutesi.

0111030031

Öljyvärimaalaus 1

Laurentius-talo, A-ovi, kuvataide 2064,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ti 15.00–18.15, 2.9.–25.11., 13.1.–7.4.  
Kaarle Westlie, 96 t, 93 €

Aloittelevien ja keskitason maalarien ryhmä. Pe- rehdyimme öljyvärimaalauksen lainalaisuuksiin ja tekniikoihin käytännön työskentelyn kautta. Omia ja annettuja aiheita, opettajan demonstraatioita ja yksilöllistä ohjausta. Mahdollisuus oman maalaus- pohjan valmistamiseen ja pohjustamiseen.

0111030032

Öljyvärimaalaus 2

Laurentius-talo, A-ovi, keramiikka 2072,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ke 11.45–15.00 3.9.–26.11., 14.1.–8.4.  
Kaarle Westlie, 96 t, 93 €

Keskitason ja kokeneempien maalarien ryhmä. Perehdyimme öljyvärimaalauksen lainalaisuuksiin ja tekniikoihin käytännön työskentelyn kautta. Omia ja annettuja aiheita, opettajan demonstraatioita ja yksilöllistä ohjausta. Mahdollisuus oman maalaus- pohjan valmistamiseen ja pohjustamiseen.

Katso myös Muotipiirtämisen kurssi sivulla 102.

0211030001

Karjalohjan taidemaalaus

Karjalohjan koulu, Koulukuja 1, Karjalohja  
to 15.00–17.30, 4.9.–27.11., 8.1.–16.4.  
Mikko Rantanen, 75 t, 81 €

Maalaa tai piirrä itsellesi sopivalla tekniikalla! Kehitä ilmaisuasi ja itsellesi luonteenomaista käsialaa ja aiheita! Ryhmä sopii aloitteleville ja edistyneemmil- lekin. Myös värioppia, materiaali- ja sommittelutietoa.

Ilmoittautuminen 12.8. klo 11 alkaen

0411030002

Taiteesta uusi harrastus

Siuntion sydän, kuvataide C 131,  
Puistopolku 2, Siuntio  
ti 18.00–20.30, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.  
Katja Närhi, 75 t, 81 €

Tervetuloa mukaan kaikki taiteen tekemisestä haaveilleet tai jo harrastaneet. Tällä kurssilla eri- laiset piirustusvälineet, akvarellit ja akryylimaalaus tulevat tutuiksi. Yhteisiä ja omia aiheita. Yksilöllistä ohjausta opiskelijan taso huomioon ottaen.

0811030001

Nummen taidemaalaus

Nummen Yhtenäiskoulu, Tiedonpolku 2–4, Nummi  
ti 18.00–20.30, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.  
Heli Penttinen, 75 t, 81 €

Opimme kuvataiteen tuntemusta, taidehistoriaa, tekniikkaa, sommittelua, väri- ja materiaalioppia yksilöllisen ohjauksen ja työskentelyn ohessa. Kurssilla työskentelemme sekä opettajan antamien tehtävien, että omien aiheiden mukaan. Kurssi sopii kaikille aloittelijoista pidemmälle ehtineisiin.

0811030003

Pusulan avoin ateljee 1

Pusulan kirjasto, Marttilantie 3, Pusula  
ma 10.00–12.30, 1.9.–24.11., 12.1.–20.4.  
Heli Penttinen, 75 t, 81 €

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

0811030004

Pusulan avoin ateljee 2

Pusulan kirjasto, Marttilantie 3, Pusula  
ma 13.00–15.30, 1.9.–24.11., 12.1.–20.4.  
Heli Penttinen, 75 t, 81 €

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

0111030006

Elämänpuu

Lohjan Yhteislyseon lukio, kuvataideluokka B204,  
Karstuntie 6, Lohja  
to 17.30–20.00 18.9.–13.11.  
Maarit Aro, 24 t, 43 €

Kurssi on terapeutista taidetyöskentelyä, jossa on mahdollisuus tutkia ja prosessoida omia tunteita, voimavaroja, hiljentyä läsnäoloon ja herätä luo- vuuteen ryhmässä. Jaamme työt lopuksi ryhmän kesken, jolloin on mahdollista reflektoida niin omaa kuin toisenkin työtä, joka osaltaan avaa uusia oivalluksia itsestä. Et tarvitse mitään aiempaa kokemusta taidetyöskentelystä, sillä prosessi on tärkeämpää kuin työn visuaalinen puoli.

KUVATAITEET

0111030033

Taiteen ja itseni äärellä: Taideterapeuttinen viikonloppukurssi Nummelassa

Kuoppanummen koulukeskus, 3018 keramiikka-ja kuvisluokka, Kuoppanummentie 18, Nummela  
la-su 10.00–15.30, 8.–9.11.  
Maarit Aakko, 13 t, 40 €

Laskeudumme hetkeksi itsemme äärelle, ja pääset tutkimaan jotain omaa tärkeää teemaasi kuvatai- teen keinoin. Kurssilla hyödynnetään taidetera- peuttisia menetelmiä. Siinä ei ole kyse taidosta tai taideteosten tekemisestä, vaan tunteiden ja ajatusten ilmaisusta taiteen keinoin sekä omista oivalluksista taidetyöskentelyn avulla. Et tarvitse aiempaa kokemusta kuvataiteesta. Tämä kurssi ei ole terapiaa eikä sovellu akuutissa kriisissä olevalle. Tarvikemaksu 10 € sisältyy kurssimaksuun.

0111030028

Sisustustaulun maalaus, Lohja

Lohjan Yhteislyseon lukio, kuvataideluokka B204,  
Karstuntie 6, Lohja  
la-su 10.00–15.00, 20.–21.9.  
Katja Närhi, 12 t, 30 €

Tällä kurssilla toteutamme kotiisi sopivan maalauk- sen – tai useammankin. Opimme tekemään erilaisia pohjustuksia maalaus pohjille, joihin maalata. Tarkoituksenamme on tehdä abstrakti maalaus, joten sinun ei tarvitse osata piirtää tai maalata. Tärkeintä on nauttia väreistä ja taiteen tekemisestä. Tarvikemaksu noin 5 euroa. Opettaja lähettää listan tarvittavista materiaaleista ennen kurssin alkua.

0411030001

Sisustustaulun maalaus, Siuntio

Siuntion sydän, kuvataide C 131,  
Puistopolku 2, Siuntio  
la-su 10.00–15.00, 27.–28.9.  
Katja Närhi, 12 t, 30 €

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

0511030012

Sisustustaulun maalaus, Vihti

Kuoppanummen koulukeskus, 3018 keramiikka-ja kuvisluokka, Kuoppanummentie 18, Nummela  
la-su 10.00–15.00, 25.–26.10.  
Katja Närhi, 12 t, 30 €

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

0511030006

Kiinalaisen maalauksen perusteet

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa, 110 työpaja, Kirkko- nie mentie 10, Vihti

la-su 10.00–15.00, 20.–28.9.  
Kati Koivula, 24 t, 43 €

Kurssilla harjoittemme musteella maalaamista, japaninpaperin käyttöä ja kiinalaisen maisemamaalaus-  
lauksen perustekniikoita. Lopuksi valmiit teokset  
voi liisteröidä kehystystä varten. Kurssin aikana  
tutustumme myös merkittäviin taideteoksiin sekä  
Kiinan että Japanin taidehistoriasta. Kurssi sopii  
vasta-alkajille ja kaikille kiinalaisesta taiteesta kiin-  
nostuneille. Materiaaleja voi ostaa opettajalta.

0511030009

### Piirustuksen lyhytkurssi

Kuoppanummen koulukeskus,  
Kuoppanummentie 18, Nummela  
pe 18.00–20.30, la-su 10.00–15.00, 14.–23.11.  
Kati Koivula, 30 t, 59 €

Voit aloitella uutta piirustusharrastusta, tai syven-  
tää taitojasi ja löytää uusia inspiraation aiheita.  
Opettelemme piirtämistä vaihteittain, aloittaen pe-  
rusteiden harjoittelusta ja luonnostelusta, siirtyen  
sitten luovempiin piirustustehtäviin.

## YKSITYISOPETUS

0111030014

### Maalausklinikka 1

Laurentius-talo, A-ovi, kuvataide 2065,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
la 10.30–13.00, 20.–27.9.  
Kaarle Westlie, 6 t, 59 €, ei alennuksia

Öljyväri- tai akryylimaalauksen ja piirustuksen yksi-  
tisopetusta. Kaksi opetuskertaa. Missä tekniikassa  
tai aiheessa haluat kehittyä lisää? Käymme läpi yh-  
dessä demonstroiden valitsemaasi aiheita. Opettaja  
lähettää ennen kurssin alkua viestiä tiedustellak-  
seen mitä haluat opetuksen aikana käydä läpi.

0111030015

### Maalausklinikka 2

Laurentius-talo, A-ovi, kuvataide 2065,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
la 13.30–16.00, 20.–27.9.  
Kaarle Westlie, 6 t, 59 €, ei alennuksia

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

0111030016

### Maalausklinikka 3

Laurentius-talo, A-ovi, kuvataide 2065,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
la 10.30–13.00, 15.–22.11.  
Kaarle Westlie, 6 t, 59 €, ei alennuksia

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

0111030017

### Maalausklinikka 4

Laurentius-talo, A-ovi, kuvataide 2065,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
la 13.30–16.00, 15.–22.11.  
Kaarle Westlie, 6 t, 59 €, ei alennuksia

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

## TAIDEGRAFIikka

0111030008

### Kierrätysgrafiikka - monotypia, kartonki, collagraphia ja chine collé

Laurentius-talo, A-ovi, kuvataide 2064,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ma 18.00–21.15, 8.9.–10.11.  
Hanna Holma, 36 t, 94 €

Värien iloa, yllätyksellisiä mahdollisuuksia ja  
kolmiulotteisia pintoja! Opimme neljä mielen-  
kiintoista taidegrafiikan tekniikkaa: monotypia,  
kartonkigrafiikka, collagraphia ja chine collé. Ennen  
kurssin alkua opiskelijat saavat kurssikirjeen, jossa  
on neuvontaa papereiden ja muiden itse tuotavien  
välineiden hankintaan. Kurssin hintaan sisältyy ma-  
teriaalimaksu 30€, jolla saa mm. väreit ja ohentimet.

0111030030

### Värigrafiikkaa kotona: Monotypia käsin vedostaen

Verkkokoulutus, tarkemmat ohjeet  
kurssille liittymiseksi saat opettajalta  
ke 17.30–20.00, 10.9.–8.10.  
Hanna Holma, 15 t, 38 €

Monien mahdollisuuksien monotypia kotona ilman  
prässä! Helppoa ja hauskaa grafiikkaa - monipuo-  
lisia mahdollisuuksia, kuvan tekemisen ja värin-  
käytön iloa, hienoja moniulotteisia pintoja. Kurssi  
sopii kaikille, aiempaa kokemusta ei tarvita. Saat  
tarkemman listan tarvikkeista ja neuvoja hankin-  
taan ennen kurssin alkua.

## POSliininMAALAUUS

0111030024

### Posliininmaalaus, Lohja

Laurentius-talo, A-ovi, keramiikka 2072,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ti 18.00–20.30, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.  
Maarit Murtosalo, 75 t, 81 €

Maalaamme posliinia vesiliukoisilla nesteillä. Suun-  
nittelemme työtavat ja toteutamme oppilaan omia  
ideoita. Opettelemme uusia ja vanhoja tekniikoita.  
Pintakoristeluaineet ja jalometallit. Tule, aloita ja ylläty  
kuinka moneen posliininmaalaus tänä päivänä taipuu.

0111030025

### Posliininmaalaus, Virkkala

Källhagens skola, Lukkarinkuja 2, Lohja  
ke 10.00–12.30, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4.  
Maarit Murtosalo, 75 t, 81 €

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

0511030010

### Posliininmaalaus, Vihti

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa, 110 työpaja,  
Kirkkonientie 10, Vihti  
ma 10.00–12.30, 1.9.–24.11., 12.1.–20.4.  
Maarit Murtosalo, 75 t, 81 €

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

0811030002

### Posliininmaalaus, Pusula

Pusulan koulu, Kaukelantie 1, Pusula  
ma 17.30–20.00, 1.9.–24.11., 12.1.–20.4.  
Maarit Murtosalo, 75 t, 81 €

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

## IKONIMAALAUUS

0511030002

### Ikoniklinikka A (1 op)

Vihdin yhteiskoulu, Nietoinkuja 1, Vihti  
la-su 10.00–16.45, 11.–12.10.  
Tarja Tarima, 16 t, 38 €

Tule maalaamaan valmiiksi kesken jäänyt ikonisi  
tai aloittamaan ihan uusi harrastus! Vasta-alkajat  
voivat ostaa joitain tarvikkeita opettajalta erikseen  
sovitusti. Kurssista voi halutessaan saada opinto-  
suorituksen (1 op) kansalliseen Oma Opintopolku  
-palveluun.

0511030004

### Ikonimaalaus (4 op)

Vihdin yhteiskoulu, Nietoinkuja 1, Vihti  
ti 16.30–19.45, 2.9.–11.11., 20.1.–31.3.  
Tarja Tarima, 80 t, 93 €

Ikonimaalaus ortodoksisen perinteen mukaan. Opit  
ikonimaalauksen perusteet munatempa-tekniik-  
kalla. Saat tietoa ikoniteologiasta ja historiasta sekä  
materiaalioppia käyttämistämme materiaaleista.  
Soveltuu kaikille asiasta kiinnostuneille. Kurssista  
voi halutessaan saada opintosuorituksen (4 op)  
kansalliseen Oma Opintopolku -palveluun.



## KEVÄÄN KURSSIT

### MAALAUUS JA PIIRUSTUS

0111030023

### Polku juurille

Lohjan Yhteislyseon lukio, kuvataideluokka B204,  
Karstuntie 6, Lohja  
to 17.30–20.00, 22.1.–19.3.  
Maarit Aro, 24 t, 43 €

Mahdollisuus tutkia omia tunteita, voimavaroja, hil-  
jentyä läsnäoloon ja herätä luovuuteen ryhmässä.  
Jaamme työt ryhmän kesken, jolloin on mahdollista  
reflektoida niin omaa, kuin toisenkin työtä, joka  
osaltaan avaa uusia oivalluksia itsestä. Et tarvitse  
mitään aiempaa kokemusta taidetyöskentelystä,  
sillä prosessi on tärkeämpää kuin työn visuaali-  
nen puoli. Teemme intensiivisen matkan tärkeisiin  
ihmissuhteisiimme ja avaamme sen kautta itseym-  
märryksen verhoja.

0511030005

### Iloa taiteesta, Vihti

Kuoppanummen koulukeskus, 3018 keramiikka-ja  
kuvisluokka, Kuoppanummentie 18, Nummela  
la-su 10.00–15.00, 7.–8.2.  
Katja Närhi, 12 t, 30 €

Tule mukaan taiteen tekemisen lumovaan maail-  
maan. Maalaamme rennosti isolle paperille tai kan-  
gaspohjalle ja unohdamme hetkeksi arjen. Viikon-  
lopun aikana teemme erilaisia harjoituksia, joiden  
avulla tutustut akryyilväreihin. Sopii kaikenlaisille  
taiteen ystäville.

0111030018

### Maisemamaalausta luonnossa

Laurentius-talo, A-ovi, kuvataide 2064,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ma-pe 10.00–15.00, 1.–5.6.  
Marjaana Hukkanen-Heiskanen, 30 t, 59 €



## KUVATAITEET

Oletko haaveillut ulkona maalaamisesta, joka on ekologinen ja monipuolisesti hyvinvointia lisäävä oppimisympäristö? Maalaamme kesän kynnyksellä maisemaa Aurlahden rannassa ja Lohjan museon alueella rennolla otteella. Voit olla aloittelija tai kokeneempi taiteentekijä. Yksilöllistä ohjausta ja opetusta. Tekniikka vapaa. Päivän päätteeksi palautuskeskusteluja teoksista.

0511030007

**Kukkia piirtäen ja maalaten**

Etelä-Nummolan koulukeskus, kuvataideluokka, Naaranpajuntie 19, Nummela  
la-su 10.00–14.15, 28.2.–1.3.  
Marja-Riitta Romanainen, 10 t, 30 €

Tällä kurssilla piirrämme lyijykynällä ja maalaamme vesiliukoisilla väreillä (akvarelli- ja/ tai peiteväreillä). Voit käyttää myös halutessasi puuvärejä, akvarellikyniä tai tussia. Sovellamme erilaisia maalaus-tekniikoita kasvi- ja kukka-aiheisiin. Opit samalla paperin käsittelyä, sivellintekniikkaa, sommittelua ja värienkäyttöä. Huomioithan, jos olet voimakkaasti allerginen kasveille: kurssilla käytetään mallina oikeita kasveja ja kukkia.

## ERIKOISTEKNIIKAT

0111030000

**Kalligrafian peruskurssi**

Laurentius-talo, A-ovi, kuvataide 2064, Kirkkokatu 6, Lohja  
la-su 10.00–16.00, 28.2.–1.3.  
Pauliina Yliniitty, 14 t, 50 €, ei alennuksia

Tällä kalligrafian peruskurssilla tutustumme siihen, mitä perinteinen länsimainen kalligrafia on, opimme valitsemaan toimivat perusvälineet sekä piirtämään kauniin, pyöreän uniaali kirjoituksen perusvedot. Uniaalit ovat isoja kirjaimia, joita on käytetty 200-luvulta alkaen sekä latinalaisissa että kreikkalaisissa teksteissä. Kurssi sopii kaikille kuniista kirjaimista kiinnostuneille.

0511030008

**Kuvansiirtoa eri tekniikoilla**

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa, 110 työpaja, Kirkkonieventie 10, Vihti  
la 10.00–15.00, 11.–25.4.  
Pauliina Ruokokoski, 18 t, 38 €

Haluatko oppia tekemään omasta valokuvastasi taidevedoksen? Kolmen kerran kurssilla opimme useamman eri kuvansiirtotekniikan (mm. paperilitografia), joilla voi ilman grafiikan prässä tehdä valokuvista kauniita taidevedoksia. Valmiita vedoksia syntyy kurssilla useita ja niitä voi hyödyntää myöhemmin esimerkiksi kollaasitöiden osina.

## Ilmoittautuminen 5.11. klo 9 alkaen

0511030013

**Syanotypia - auringonvalo kuvien kehittäjänä**

Kuoppanummen koulukeskus, 3018 keramiikka- ja kuviluokka, Kuoppanummentie 18, Nummela  
la 10.00–15.00, 16.–23.5.  
Pauliina Ruokokoski, 12 t, 30 €

Teemme kokeellisesti valokuvia vanhalla kiehto-valla valotusmenetelmällä. Valokuvauksesta ei tarvitse olla kokemusta, kameraa tai pimiötä ei tarvita. Valoherkkä emulsio ja auringonvalo yhdessä synnyttävät maagisen kuvan. Menetelmällä saa luotua unenomaisia, sinisävyisiä kuvia. Tekniikka on kokeellista ja jännittävää, etukäteen ei voi tietää millainen lopputulos on. Materiaalimaksu 15 € maksetaan opettajalle.

## TAIDEGRAFIikka

0111030029

**Värigrafiikkaa ja kollaasia - Akvarellimonotypia ja chine collé**

Laurentius-talo, A-ovi, kuvataide 2064, Kirkkokatu 6, Lohja  
ma 18.00–21.15, 19.1.–23.3.  
Hanna Holma, 36 t, 94 €

Rennossa ja kannustavassa ilmapiirissä opimme kaksi kiinnostavaa taidegrafiikan tekniikkaa. Työskentelemme kokeillen ja uusia kuvia syntyy! Kurssilla toteutamme maalauksellisia kollaaseja akvarellimonotypia ja chine collé -tekniikalla. Luvassa on värien iloa, yllätyksiä ja seikkailua! Kurssi sopii sekä ensimmäiseksi kosketukseksi taidegrafiikan tekoon, että pidempään grafiikkaa tehneille. Se on kiinnostava lisäkurssi myös maalareille! Kurssilla voit myös löytää uusia tapoja tehdä kuvia, uusia aiheita ja inspiraatiota. Kurssin hintaan sisältyy materiaalimaksu 30 €, johon kuuluu laattamateriaali ja pohjusteet.

## IKONIMAALAUUS

0511030003

**Ikoniklinikka B (1 op)**

Vihdin yhteiskoulu, Nietoinkuja 1, Vihti  
la-su 10.00–16.45, 28.–29.3.  
Tarja Tarima, 16 t, 38 €

Tule maalaamaan valmiiksi kesken jäänyt ikonisi tai aloittamaan ihan uusi harrastus! Vasta-alkajat voivat ostaa joitain tarvikkeita opettajalta erikseen sovitusti. Kurssista voi halutessaan saada opinto-suorituksen (1 op) kansalliseen Oma Opintopolku-palveluun.



## Ilmoittautuminen 12.8. klo 11 alkaen

## Liikunta ja tanssi

## SYKSYN JA KOKO LUKUVUODEN KURSSIT

## LOHJA

## Perus- ja kuntoliikunta

0183010031

**Kuntojumppa, Muijala**

Muijalan koulu, Takaniityntie 26, Lohja  
ke 18.00–19.30, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4.  
PT Katja Vikstedt, 50 t, 75 €

Monipuolista kuntojumppaa välineillä ja/tai ilman. Liikunta antaa vireyttä mieleen ja kehoon. Jumpassa kehitetään aerobisen kunnon lisäksi lihaskuntoa, koordinaatiota ja tasapainoa. Tunti koostuu erilaisista liikkeistä ja rasituksen tasoa voi ohjaajan antamalla vaihtoehtoisilla liikkeillä itse säädellä. Tunnilla pyritään parantamaan lihaskuntoa ja liikkuvuutta. Mukavan musiikin tahdissa saadaan myös sykettä nostettua ja hikeä pintaan, kuitenkin oma kunto huomioiden, unohtamatta kehonhuoltoa. Jumppa sopii työikäisille naisille ja miehille, kokoon tai kuntoon katsomatta. Oma alusta mukaan.

0283010004

**Kuntojumppa ja liikkuvuusharjoittelu, Karjalohja**

Karjalohjan monitoimihalli, Koulukuja 1, Karjalohja  
to 17.30–19.00, 4.9.–27.11., 8.1.–16.4.  
Marianne Paajanen, 50 t, 75 €

Tunti sisältää alkulämmittelyn, vaihtelevia oman kehonpainolla toteutettavia lihasvoimaharjoitteita ja lempeitä liikkuvuusharjoituksia. Tunnilla pääsee haastamaan itseään, mutta jokainen harjoittelee oman kuntonsa mukaisesti. Oma alusta mukaan. Hauskanpitoa hyvässä seurassa, tervetuloa!

0383010001

**Kuntojumppa, Sammatti**

Sammatin koulu, Lohilammentie 5, Sammatti  
ma 17.30–19.00, 1.9.–24.11., 12.1.–20.4.  
Arja Järvinen, 50 t, 75 €

Tunti koostuu alkulämmittelystä helppoilla askelsarjoilla, lihaskunto-osuudesta, venyttely- ja rentoutusosiesta. Oma alusta mukaan.

0383010002

**Kehonhuolto, Sammatti**

Sammatin koulu, Lohilammentie 5, Sammatti

## LIIKUNTA JA TANSSI

ke 19.00–19.45, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4.  
Arja Järvinen, 25 t, 49 €

Kehoa avaavia ja huoltavia liikkeitä, lempeitä ja rauhallisia, sopii kaikille. Oma alusta mukaan.

0183010023

**Kuntosaliturssi Kunto 50+ A**

Kuntosali Kunto ja terveys 50, Sibeliuksenkatu 3, Lohja  
ke 14.00–15.00, 3.9.–19.11.  
Heidi Toivakka, 15 t, 38 €

Monipuolinen kuntopiiriharjoittelu Kunto ja terveys 50 -kuntosalilla. Kuntosalin Hur-ilmanpainelaitteilla vahvistat kehoa turvallisesti ja nivelistävällisesti. Tunnilla käydään alkulämmittelyssä läpi hyvän ryhdin perusteita ja sovelletaan niitä henkilökohtaisesti. Harjoittelussa kehitetään lihaskunnan lisäksi koordinaatiota ja tasapainoa. Ryhmä sopii esim. kipuasiakkaille tai ikääntyneille. Tälle tunnille et tarvitse omia varusteita mukaan.

0183010024

**Kuntosaliturssi Kunto 50+ B**

Kuntosali Kunto ja terveys 50, Sibeliuksenkatu 3, Lohja  
ke 15.00–16.00, 3.9.–19.11.  
Heidi Toivakka, 15 t, 38 €

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

0183010011

**Varttuneiden kuntoliikunta, Lohja**

Perttilän koulu, Hakulintie 30, Lohja  
ti 16.00–17.30, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.  
Helena Andreou, 50 t, 48 €

Monipuolisia koko kehoa harjoittavia, kaikille sopivia voima-, tasapaino- ja venytysliikkeitä piirissä ohjaajan ohjatessa keskellä. Oma matto mukaan. Kurssi on tarkoitettu kaikille ja kaiken tasoisille yli 60-vuotiaille tai eläkepäätöksen saaneille.

## Keho- ja mielitunnit

0183010038

**Asahi terveysliikunta**

Harjula, Kullervonkatu 7, Lohja  
pe 8.30–9.15, 5.9.–28.11., 9.1.–17.4.  
Maarit Lintukorpi, Maini Schildt, 25 t, 49 €

Lempeää liikettä keholle ja mielelle. Tunti koostuu Suomessa kehitetystä Asahi- terveysliikunnasta ja mindfulness-harjoitteista. Asahi on kaikille sopivaa lempeää ja rauhallista liikuntaa, jolla huolletaan erityisesti niska/hartiaseutua ja selkää. Asahilla

## LIIKUNTA JA TANSSI

voidaan harjoittaa myös tasapainoa ja lihasvoimaa. Asahin ja mindfulness-harjoitteiden avulla voidaan lisätä myös keskittymiskykyä ja edistää palautumista sekä stressinsietokykyä. Valitse tunnille päällesi mukavat liikkumisen sallivat vaatteet. Ota myös lämmintä vaatetta/peitto ja vesipullo mukaan.

0183010040

### Asahi ja mindfulness

Muijalan koulu, Takaniityntie 26, Lohja  
ti 18.00–19.30, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.  
Maarit Lintukorpi, Maini Schildt, 50 t, 75 €

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

0183010039

### Asahi äijille

Harjula, Kullervonkatu 7, Lohja  
pe 11.30–12.15, 5.9.–31.12., 9.1.–17.4.  
Maarit Lintukorpi, Maini Schildt, 25 t, 49 €

Asahia äijille on erityisesti miehille suunniteltu Asahi-tunti. Asahi on suomalaista terveysliikuntaa, jolla huolletaan erityisesti selän ja hartiasuudun aluetta sekä parannetaan lempeästi kehon liikkuvuutta ja harjoitetaan tasapainoa. Asahi-harjoittelu parantaa myös keskittymiskykyä sekä stressinsietokykyä. Et tarvitse tälle tunnille mitään erityistaitoja tai notkeutta. Kaikki liikkeet tehdään seisten tai istuen. Sisätossut ja vesipullo kannattaa ottaa mukaan. Muita varusteita et tarvitse, vain liikkumisen sallivan rennon vaatetuksen. Ei tuntia 3.4.

0183010012

### Astangajooga perustaso

Laurentius-talo A-ovi, liikuntasali,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ma 19.30–21.00, 1.9.–24.11., 12.1.–20.4.  
Helena Andreou, 50 t, 75 €

Astangajooga on kokonaisvaltainen ja fyysisesti vaativin joogamuoto, joka hoitaa ihmisen terveyttä joka tasolla. Kurssilla tehdään jooga-asentoja, hengitysharjoituksia ja muita harjoitteita, jotka puhdistavat kehoa ja mieltä, poistavat jännitystiloihin ja stressiä sekä vahvistavat ja notkistavat tukirankaa. Oma alusta mukaan. Ei tuntia 6.4.

0183010042

### Hathajooga, Pullin koulu

Pullin koulu, Mynterlantie 228, Lohja  
ti 18.00–19.30, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.  
Jenni Andersson, 50 t, 75 €

Hathajooga on lempeä kehon ja mielen hallinnan harjoitusmenetelmä, joka soveltuu kaikenikäisille, eikä aikaisempaa kokemusta tarvita. Liikesarjat ovat helppoja, kehoa avaavia ja vahvistavia harjoituksia. Harjoitusrytmi on rauhallinen. Tunti päättyy rentoutukseen. Tarvitset mukaasi lämpimän, mutta

## Ilmoittautuminen 12.8. klo 11 alkaen

joustavan asun, alustan, jumppanauhan ja pienen huovan loppurentoutusta varten.

0183010033

### Hathajooga, Ristin koulu

Ristin koulu, Tynninharjuntie 1, Lohja  
ke 17.30–19.00, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4.  
Tuija Aaltonen, 50 t, 75 €

Dynaamista ja rauhallista hathajoogaa omaa luonnollista hengitystä kuunnellen. Lempeitä ja yksinkertaisia harjoituksia omia rajoja kuunnellen ja kunnioittaen. Rentous-, hengitys- ja fyysiset harjoitukset lisäävät kehotietoisuutta, liikkuvuutta ja keskittymiskykyä. Mukaan oma joogamatto, viltti, lämmin ja joustava vaatetus sekä kaksi joogatiiltä tai koroketta.

0183010007

### Hathajooga, Routio

Roution koulu, Havumetsäntie 4, Lohja  
su 18.00–19.30, 7.9.–7.12., 11.1.–19.4.  
Jenni Andersson, 50 t, 75 €

Rauhallista hathajoogaa, joka sisältää fyysisiä harjoituksia, ohjattua rentoutusta sekä hengitys-harjoituksia. Yksilöllistä joogaa, sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille, mitään notkeusominaisuuksia ei tarvita, vain mieltymys rauhalliseen työskentelyyn. Mukaan mattapintainen joogamatto ja kevyt huopa. Ei tuntia 9.11, 5.4.

0283010003

### Jomon Shindo

Kylätalo Kehrä, Keskustie 23, Karjalohja  
ti 18.00–19.30, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.  
Hannele Heikkinen, 50 t, 75 €

Jomon-Shindo on kehon kuuntelua meridiaanivenyttelyiden avulla. Sen avulla voi rentoutua ja päästää irti sekä kehon että mielen jännityksistä. Tunnneilla ei suoriteta mitään, tarkoitus on hyväksyvästi ja lempeästi kuunnella kehoa rentoutusvenytyksien avulla. Toimia kehon sen hetkisten voimavarojen kautta lisäten liikkeen syvyyttä. Jomon-Shindo sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Tunnin aikana aluksi kehon herättelyä hetkeen, sen jälkeen meridiaanivenyttelyiden saloihin, lopuksi rentoutus. Ota mukaan oma alusta ja tyyny sekä lämpimät, rennot vaatteet.

0183010043

### Lempeä hathajooga, Harjula

Harjula, Kullervonkatu 7, Lohja  
pe 9.45–11.15, 5.9.–28.11., 9.1.–17.4.  
Loviisa Lassila, 50 t, 75 €

Pitkät perinteet omaava joogaharjoitus, joka sopii kaikille. Tunnilla teemme helpon, suoritusvapaan joogaharjoituksen, jonka voit tehdä vaikka silmät

## Ilmoittautuminen 12.8. klo 11 alkaen

kiinni. Harjoituksen hyödyt kerätään rentoutumalla. Lupa nauttia! Ota mukaan joogamatto, mukava asu, villasukat ja viltti. Ei tuntia 3.4.

0283010001

### Lempeä päiväjooga, Kehrä

Kylätalo Kehrä, Keskustie 23, Karjalohja  
ma 13.00–14.30, 1.9.–24.11., 12.1.–20.4.  
Kirsi Tolonen, 50 t, 75 €

Kurssi sisältää hyvin rauhallista, omaa kehoa kuuntelevaa hatha- ja yinjoogaa. Teemme suurimmaksi osaksi harjoituksia lattiatasolta selin-, vatsa- ja kylkimakuulla, mutta välillä myös istuen, kontausasennossa ja seisoen. Mukaan lämmin, mukava asu, joogamatto ja viltti. Ei tuntia 6.4.

0283010002

### Päiväjooga, Karjalohja

Karjalohjan monitoimihalli, Koulukuja 1, Karjalohja  
ke 11.00–12.30, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4.  
Paula Kovalainen, 50 t, 75 €

Lempeää ja rauhallista hathajoogaa lisäämään liikkuvuutta helpoilla asanoilla ja yksinkertaisilla liikesarjoilla, hengitys- ja rentoutusharjoituksilla. Mukaan oma alusta ja viltti. Pälle mukavat, lämpimät vaatteet.



0183010017

### Pilates- ja rentoutuskurssi alkeis- perustaso, Lohja

Sporttikeskus Tennari, Rantapuisto 45, Lohja  
ti 12.00–13.30, 2.9.–25.11.  
Ilona Kauppinen, 24 t, 110 €, ei alennuksia

Käydään pilateksen perusteita ja perusliikkeitä. Menetelmän tavoitteena on parantaa lihastasapainoa, ryhtiä ja selkärangan liikkuvuutta. Kurssilla käytetään pienvälineitä mm. palloja, rullia ja kuminauhuja, mikä lisää harjoitusten tehoa ja monipuolisuutta. Ohjaaja korjaa myös käsin joitain asentoja. Tunnit päättyvät rentoutushetkeen. Ota mukaan oma alusta, pyyhe ja vesipullo.

## LIIKUNTA JA TANSSI

0183010022

### Pilates keski/jatkotaso, Lohja

Tennarin tatamisali, Rantapuisto 45, Lohja  
ma 16.30–18.00 1.9.–24.11., 12.1.–20.4.  
Tiia Teuronen, 50 t, 230 €, ei alennuksia

Kurssilla käydään läpi pilateksen perusteita. Keski-tytään keskivartalon vahvistamiseen ja ryhdiin sekä lihastasapainon parantamiseen. Sopii pilateksen alkeiskurssin käyneelle. Oma alusta mukaan. Ohjaaja on pitkän pilateskoulutusohjelman käynyt ja Suomen pilatesyhdistyksen jäsen. Ei tuntia 6.4.

0183010021

### Pilateskurssi ikääntyneille

Lohjan Tanssiopisto, Sibeliuksenkatu 1, Lohja  
ma 10.30–12.00 1.9.–24.11., 12.1.–20.4.  
Tiia Teuronen, 50 t, 230 €, ei alennuksia

Kurssilla syvennyttään pilateksen periaatteisiin ottaen huomioon ikääntyneen kehon rajoitukset ja mahdolliset vammat. Oma alusta ja pieni pyyhe mukaan. Ohjaaja on pitkän koulutuksen käynyt ja Suomen pilatesyhdistyksen jäsen. Ei tuntia 6.4.

0183010032

### Päiväjooga A

Tennarin tatamisali, Rantapuisto 45, Lohja  
ma 9.30–11.00, 1.9.–24.11., 12.1.–20.4.  
Tuija Aaltonen, 50 t, 75 €

Dynaamista ja rauhallista hathajoogaa omaa luonnollista hengitystä kuunnellen. Lempeitä ja yksinkertaisia harjoituksia omia rajoja kuunnellen ja kunnioittaen. Rentous-, hengitys- ja fyysiset harjoitukset lisäävät kehotietoisuutta, liikkuvuutta ja keskittymiskykyä. Mukaan oma joogamatto, viltti, lämmin ja joustava vaatetus sekä kaksi joogatiiltä tai koroketta. Ei tuntia 6.4.

0183010034

### Päiväjooga B

Tennarin tatamisali, Rantapuisto 45, Lohja  
ti 14.30–16.00, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.  
Tuija Aaltonen, 50 t, 75 €

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

0183010013

### Päiväjooga C

Tennarin tatamisali, Rantapuisto 45, Lohja  
ke 14.30–16.00, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4.  
Helena Andreou, 50 t, 75 €

Rauhallista hathajoogaa. Rentoutus-, hengitys- ja fyysiset harjoitukset lisäävät kehotietoisuutta, liikkuvuutta ja keskittymiskykyä. Sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Mukaan oma alusta.

0183010029

### Vapautta niskaan ja hartioihin Feldenkrais®-menetelmällä, Lohja

Lohjan Tanssiopisto, Sibeliuksenkatu 1, Lohja  
ti 10.30–12.00, 2.9.–25.11.  
Piia Surakka, 24 t, 43 €

Sulata jännityksiä niskan ja hartioiden alueelta Feldenkrais-menetelmän leppoisilla liikkeillä. Niska ja hartiat jännittyvät usein, mikä voi vaikuttaa käsiin, leukaan ja keskivartaloon saakka. Feldenkrais-menetelmän liikkeiden avulla muu vartalo voi tukea niskaa ja hartioita paremmin. Turha jännitys ja ponnistelu niskan ja hartioiden alueella vähenee, ja liikkuvuus paranee. Päälle erittäin lämpimät vaatteet, joissa voit liikkua ja jalkaan sukat. Tarvitset jumppamaton tai muun alustan ja voit ottaa myös huovan.

0183010035

### Villasukkaajoogaa ja Hengähdysketkiä®

Ojaniitun koulu, Ojaniitunkatu 3, Lohja  
su 17.30–19.00, 7.9.–7.12., 11.1.–19.4.  
Noora Kuusisto, 50 t, 75 €

Lempeillä liikesarjoilla lievennetään sekä kehon että mielen kireyksiä erityisesti palautumista tukemaan suunnitelluilla liikesarjoilla. Tunnilla tehtävät sarjat ovat rauhallisia. Tärkeintä on oman itsen äärelle pysähtyminen ja tilan tarjoaminen oman kehon & mielen huollolle. Tunti sopii niin aloittelijoille kuin joogaa jo aiemmin harjoittaneille. Ota tunnille oma alusta, tarpeeksi lämpimät ja joustavat vaatteet sekä viltti, josta saat tarvittaessa tukikoroketta. Ei tuntia 9.11, 5.4.

0183010037

### Äänimeditaatio

Ojamo-talo, musiikkiluokka 0103,  
Kartanonkuja 4, Lohja  
ke 18.30–19.45, 3.9.–26.11., 14.1.–8.4.  
Pia Kantokari, 40 t, 71 €

Laulamme ryhmässä vokaalilaulua ja yksinkertaisia mantroja ja kuuntelemme niiden vaikutuksia mielessä ja kehossa. Kurssilla ääni ja hiljaisuus sekä vaikutusten vapaaehtoinen jakaminen rennossa hengessä vuorottelevat. Kurssi sopii kaikille oman äänen käytöstä kiinnostuneille ja tuo läsnäoloa ja iloa arkeen. Tule sellaisena kuin olet ja soidaan yhdessä!

### Katso myös

**Lintumeditaatiokurssi  
sivulla 27.**

0183010014

### Äijäjooga, Asemanpelto

Asemanpellon koulu, Munkkaantie 35, Lohja  
ke 18.30–20.00, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4.  
Helena Andreou, 50 t, 75 €

Hathajoogakurssi vain miehille. Mukaan oma alusta (retkipatja, paksu pyyhe tms.) ja päälle joustava lämmin vaatetus.

### Tanssi

0111050001

### Jazz- ja nykytanssi keski/jatkotaso

Tennarin tanssisali, Rantapuisto 45, Lohja  
to 19.00–20.30, 11.9.–13.11.  
Ilona Kauppinen, 18 t, 38 €

Jazz- ja nykytanssi II/III tarjoaa iloisen ja rennon fuusiotunnin aikuisille, jotka ovat harrastaneet tanssia jo 2–3 vuotta. Kurssi on suunnattu jazztanssia, balettia tai nykytanssia aiemmin harrastaneille, ja se sisältää perustekniikkaa, tanssisarjoja sekä koreografiaa. Lisäksi improvisaatiota ja kehonhuoltoa. Mukaan pehmeät tanssitossut ja rentoa mieltä.

0111050004

### Mixdance

Tennarin tanssisali, Rantapuisto 45, Lohja  
pe 18.00–19.30, 5.9.–28.11., 9.1.–17.4.  
Jouni Uosukainen, 50 t, 75 €

Hauska ja monipuolinen tanssitunti, jossa tutustutaan eri tanssilajeihin (samba, cha-cha, jive, hidas valssi, tango jne.) ilman paria. Käytetään helppoja koreografioita, hiotaan tekniikkaa, ilmaisua ja kehon liikkuvuutta. Ei tuntia 3.4.

0111050007

### Rivitanssi peruskurssi, Lohja

Tennarin tanssisali, Rantapuisto 45, Lohja  
su 16.00–17.30, 7.9.–7.12., 11.1.–19.4.  
Iiris Äfelt, 50 t, 75 €

Kurssilla lähdemme rivitanssin perusteista. Askelisto ja termistö opetellaan helppoja tansseja tanssimalla. Paria et tanssiessa tarvitse, sillä jokaisella on oma tilansa tanssilattialla. Tämä laji sopii kaikille tanssista kiinnostuneille. Mukavat vaatteet ja jalkineet, iloinen mieli sekä vesipullo ovat rivitanssijan varusteet. Tule mukaan tähän hauskaan harrastukseen iloisen ja rempseän musiikin tahdissa. Ei tuntia 9.11., 5.4.

0111050006

### Rivitanssi helppo jatkokurssi, Lohja

Tennarin tanssisali, Rantapuisto 45, Lohja  
su 14.30–16.00, 7.9.–7.12., 11.1.–19.4.  
Iiris Äfelt, 50 t, 75 €

Oletko käynyt rivitanssin alkeiskurssin, mutta jatkotasolle osallistuminen arveluttaa? Tämä kurssi soveltuu tanssijoille, joille rivitanssin perusaskelisto ja termistö ovat jo tuttuja. Jatkamme uusien askelsarjojen ja koreografioiden parissa, unohtamatta vanhoja tuttuja! Et tarvitse tanssiessa paria, sillä jokaisella on oma tilansa tanssilattialla. Mukavat vaatteet ja jalkineet, iloinen mieli sekä vesipullo ovat rivitanssijan varusteet. Ei tuntia 9.11, 5.4.

0111050012

### Rivitanssi jatko

Lohjan työväentalo, Kalevankatu 1, Lohja  
ma 17.00–18.30, 1.9.–24.11., 12.1.–20.4.  
Martta Hämäläinen-Franke, 50 t, 75 €

Kurssi edellyttää, että alkeiskurssi on käyty. Askelistoa ja termistöä kerrataan tanssimalla helpompia keskitason tansseja, haasteita kaihtamatta. Pyörimistä vältellään. Tunnille mukava, kevyt vaatetus ja jalkineiksi tukevat, liukaspohjaiset sisäkengät. Ei tuntia 6.4.

0183010018

### Tanssi ja kehonhuolto 60+

Tennarin tanssisali, Rantapuisto 45, Lohja  
ti 10.30–11.30, 2.9.–25.11.  
Ilona Kauppinen, 16 t, 38 €

Tanssi ja kehonhuolto 60+ tanssikielenä on jazz-tanssi, nykytanssi ja improvisaatio ja kehonhuollossa hyödynnämme pilatesta ja joogaa. Tunnilla on iloinen ja rento tunnelma ja se on loistava tilaisuus ilmapiirissä samanikäisten seurassa. Ota mukaan pehmeät tossut, iloista mieltä ja vesipullo.

0111050002

### Zumba Gold & rentoutus

Tennarin tanssisali, Rantapuisto 45 Lohja  
ke 13.15–14.30, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4.  
Ria-Noore Haimo-Abiona, 42 t, 71 €

ZumbaGold®-tunti sopii erityisesti liikuntaa aloitavalle, seniorille tai sinulle, joka haluat kehittää tasapainoa, koordinaatiota, muistia ja lihaskuntaa letkeiden lattarirytmien ja popmusiikin tahdissa. Tunti on rauhallisempi ja yksinkertaisempi kuin Zumba®Fitness-tunti eikä sisällä hyppyjä. Aikaisempaa tanssikokemusta ei tarvita, vain iloinen ja avoin mieli. Viimeiset 15 minuuttia venytellään ja rentoudutaan. Oma alusta mukaan.

0111050008

### Rautarouvien tanssiliikunta

Tennarin tanssisali, Rantapuisto 45, Lohja  
ke 11.30–13.00, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4.  
Tiia Teuronen, 50 t, 48 €

Tunnit sisältävät monen tyyllisiä tanssillisia harjoituksia sekä pieniä koreografioita pari vuotta tanssia harrastaneille. Lisäksi venytellään ja tehdään lihaskuntaa ylläpitäviä liikkeitä. Kurssi on tarkoitettu yli 60-vuotiaille tai eläkepäätöksen saaneille. Oma alusta mukaan.

0111050009

### Tanssillinen liikunta senioreille, Lohja

Tennarin tanssisali, Rantapuisto 45, Lohja  
pe 10.00–11.30, 5.9.–21.11., 9.1.–27.3.  
Tiia Teuronen, 46 t, 47 €

Tunnit sisältävät monen tyyllisiä tanssillisia harjoituksia sekä pieniä koreografioita tanssiharrastusta aloitteleville. Lisäksi venytellään ja tehdään lihaskuntaa ylläpitäviä liikkeitä. Kurssi on tarkoitettu yli 60-vuotiaille tai eläkepäätöksen saaneille. Oma alusta mukaan.

0111050010

### Lattarit varttuneille

Lohjan Tanssiopisto, Sibeliuksenkatu 1, Lohja  
to 10.30–12.00, 4.9.–27.11., 8.1.–16.4.  
Jouni Uosukainen, 50 t, 75 €

Iloinen hikitunti lattareiden tahdissa eläkeläisille ja varttuneille aikuisille. Alkeistunti, jolla samalla opit tanssimaan ja kunto kasvaa. Tunti sisältää lihaskuntoliikkeitä ja venyttelyä. Ota oma alusta mukaan. Et tarvitse paria. Ei tuntia 2.4.

0111050011

### Kansantanssin peruskurssi

Lohjan työväentalo, Kalevankatu 1, Lohja  
ma 18.40–20.10, 1.9.–24.11., 12.1.–20.4.  
Paula Bergström, 50 t, 75 €

Tule mukaan tanssimaan! Kurssilla tanssimme kansanomaisia paritansseja (mm. sottiisi, polkka, jenkka, masurkka), salonki- ja seuratansseja sekä vanhoja ja uusia kansantanssikoreografioita. Tule mukaan yksin tai ystävän kanssa, aiempaa tanssitaustaa ei tarvitse olla. Ei tuntia 6.4.

0111050003

### Lavatanssin alkeet

Lohjan työväentalo, Kalevankatu 1, Lohja  
ke 19.10–20.40, 3.9.–26.11.  
Petter Broström, Aila Broström, 24 t, 72 €

Oletko haaveillut pääseväsi tanssimaan yhdessä puoliso, ystäväsi tai tuttavasi kanssa paritansseja? Tervetuloa mukaan paritanssikurssille, jossa pääset harjoittelemaan tuttujen lavatanssien perusaskelita ja paritanssin tekniikkaa. Aloitamme aivan alusta, joten minkäänlaista tanssitaustaa ei tarvitse olla. Oma pari mukaan. Parin tulee myös ilmoittautua.

## LIIKUNTA JA TANSSI

### PUSULAN JA NUMMEN ALUE

#### Perus- ja kuntoliikunta

0883010003

##### Nummen kuntopiiri naisille ja miehille

Nummen Yhtenäiskoulu, Tiedonpolku 2-4, Nummi  
ti 19.15–20.45, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.  
Sonja Sassi, 50 t, 75 €

Kurssi sopii kaikenikäisille, sekä naisille, että miehille. Teemme harjoitteet kehonpainolla ja saatamme myös käyttää erilaisia välineitä. Tervetuloa tälle kursseille kehittämään aerobista kuntoasi sekä lihaskuntoasi helpoilla ja tehokkailla harjoitteilla, jotka ovat muokattavissa tasooi sopivaksi. Mukaan tarvitet oman alustan ja juomapullon sekä treenikengät.

0883010005

##### Kehonhuolto ja rentoutus, Leppäkorpi

Leppäkorven työväentalo,  
Leppäkorventie 1022, Leppäkorpi  
ke 18.00–19.00, 3.9.–26.11., 7.1.–1.4  
Sonja Sassi, 32 t, 59 €

Kurssilla vahvistamme keskivartaloa, harjoitamme tasapainoa ja huollamme kehoa avaavilla ja helpoilla liikkeillä. Lopuksi on lyhyt rentoutumishetki. Kurssi sopii kaikenikäisille naisille ja miehille. Mukaan tarvitet oman alustan ja lämmintä päälle rentoutusta varten.

0883010002

##### Zumba Gold & rentoutus

Pusulan koulu, Kaukelantie 1, Pusula  
ma 18.30–19.45, 1.9.–24.11., 12.1.–13.4.  
Ria-Noore Haimo-Abiona, 40 t, 71 €

Kehon liikkuvuutta ja voimaa lisääviä pilatestyyppejä harjoituksia, jotka kehittävät tasapainoa, ryhtiä ja syviä lihaksia. Harjoittelun tukena käytämme tehostettua hengitystä ja erilaisia välineitä. Oma alusta ja juomapullo mukaan.

#### Keho- ja mielitunnit

0883010006

##### Hathajooga, Nummen yhtenäiskoulu

Nummen Yhtenäiskoulu, Tiedonpolku 2-4, Nummi  
ke 18.30–20.00, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4.  
Nelli Taskinen, 50 t, 75 €

Hathajooga on lempeä kehon ja mielen hallinnan harjoitusmenetelmä. Hengitys on silta mielen ja kehon välillä ja harjoituksen avulla teemme tilaa hengitykselle. Tämä harjoitusmenetelmä soveltuu kaikenikäisille eikä aikaisempaa kokemusta tarvita. Liikesarjat ovat helppoja, kehoa avaavia ja vahvista-

## Ilmoittautuminen 12.8. klo 11 alkaen

via harjoituksia. Harjoitusrytmi on rauhallinen. Tunti päättyy rentoutukseen. Tarvitset mukaasi lämpimän, mutta joustavan asun, alustan, jumppanauhan ja pienen huovan loppurentoutusta varten.

#### Tanssi

0883010004

##### Tanssillinen liikunta senioreille Oloviisaassa

Oloviisaan peilislali,  
Lähteenmäentie 2, Nummi-Pusula  
to 10.30–11.30, 4.9.–27.11., 8.1.–9.4.  
Heidi Selenius, 32 t, 32 €

Tämä liikuntamuoto sopii kaikille, jotka haluavat huoltaa koko kehoa ja mieltä kauniin, mm. samban, itämaisen tanssin ja havaijilaisen tanssin rytmeissä. Teemme helppoja askelsarjoja eri tanssilajien mukaisesti. Käymme läpi koko kehon, joten alaraajojen lisäksi myös käsivarret, hartian seutu ja keskivartalo saavat hyvää harjoitusta. Tunnin lopussa tehdään palauttavat venyttelyt. Kurssi on yli 60-vuotiaille tai eläkepäätöksen saaneille.

#### SIUNTIO

0483010003

##### Syvärentouttava jooga, Siuntio

Siuntion sydän, auditorio B140,  
Puistopolku 2, Siuntio  
su 17.00–18.30, 7.9.–7.12., 11.1.–19.4.  
Loviisa Lassila, 50 t, 75 €

Pitkät perinteet omaava joogaharjoitus, joka sopii kaikille. Tunnilla teemme helpon ja ihanan, suoritusvapaan joogaharjoituksen, jonka voit tehdä vaikka silmät kiinni. Harjoituksen hyödyt kerätään rentoutumalla. Lupa nauttia! Ota mukaan oma alusta ja villasukat. Ei tuntia 9.11., 5.4.

#### VIHTI

#### Perus- ja kuntoliikunta

0583010047

##### Kuntojumppa, Nummela

Uimahallin liikuntatila, Hiidenvedentie 3, Nummela  
ti 17.30–19.00, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.  
Katja Vikstedt, 50 t, 75 €

Monipuolista kuntojumppaa välineillä tai ilman välineitä. Rasituksen tasoa voi ohjaajan antamalla vaihtoehtoisilla liikkeillä itse säädellä. Jumpassa kehitetään aerobisen kunnon lisäksi lihaskuntoa, koordinaatiota ja tasapainoa. Jumppa sopii

## Ilmoittautuminen 12.8. klo 11 alkaen

työikäisille naisille ja miehille, kokoon tai kuntoon katsomatta. Oma alusta mukaan.

0583010039

##### Kuntopiiri

Etelä-Nummolan koulukeskuksen liikuntasali,  
Naaranpajuntie 19, Nummela  
ti 19.00–20.30, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.  
Petra Ingberg, 50 t, 75 €

Kuntopiiriharjoittelua oman kehon painon avulla. Harjoittelu sisältää alkuverryttelyn ja loppuvenytlyn. Tehokas treenitunti miehille ja naisille! Oma alusta mukaan.

0583010041

##### Varttuneiden jumppa

Vihdin kirkonkylän liikuntahalli, Nietoinkuja 6, Vihti  
pe 15.30–17.00, 5.9.–28.11., 9.1.–17.4.  
Petra Ingberg, 50 t, 48 €

Helppoja ja tehokkaita liikkeitä, joilla vahvistetaan lihasvoimaa sekä keskitytään tasapainoa ylläpitäviin liikkeisiin. Kurssi on tarkoitettu yli 60-vuotiaille tai eläkepäätöksen saaneille. Oma alusta mukaan. Ei tuntia 3.4.

#### Keho- ja mielitunnit

0583010042

##### Hathajooga, Nummela A

Joogantai, Asematie 1 B, Nummela  
ke 15.00–16.30, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4.  
Ulla Honkimaa, 50 t, 75 €

Tunti on lempeä, kehoa venyttävä ja avaava, mutta ajoittain myös lihaksia haastavaa sekä keskittymistä ja tasapainoa kehittävä joogaharjoitus, joka sopii hyvin aloittelijoille, mutta myös kokeneemmille joogaharrastajille. Mikäli pääset matolle istumaan ja sieltä ylös, pärjät tällä tunnilla. Pukeudu tunnille mukavasti ja joustavasti, ota mukaan villasukat ja juomapullo. Voit tuoda tunnille myös oman jooga-/jumppamaton ja viltin.

0583010043

##### Hathajooga, Nummela B

Joogantai, Asematie 1 B, Nummela  
to 9.00–10.30, 4.9.–27.11., 8.1.–9.4.  
Ulla Honkimaa, 50 t, 75 €

Kurssikuvaus sama kuin edellä.

0583010049

##### Kundaliinijooga

Nummolan työväentalo, Pisteenskaari 3, Nummela

## LIIKUNTA JA TANSSI

su 18.00–19.30, 7.9.–23.11.  
Susanna Kallio, 20 t, 43 €

Kundaliinijooga on tietoisuuden joogaa, joka vahvistaa kehoa, rauhoittaa mieltä, lisää elinvoimaa sekä kasvattaa kykyä elää tässä hetkessä. Tunti koostuu alkuvirittäytymisestä, lämmittelyliikkeistä sekä harjoitussarjasta (Kriya), jonka jälkeen on rentoutus sekä lyhyt meditaatio. Tunti sopii kaikenikäisille eikä etukäteiskokemusta joogasta tarvitse olla. Ota mukaan oma joogamatto, istuinkoroke esim. tyyny ja viltti loppurentoutusta varten. Ei tuntia 9.11.

0583010044

##### Lempeä jooga ja äänimaljarentoutus

Nummolan koulu, Väinämöisentie 9, Nummela  
pe 18.00–19.30, 5.9.–28.11., 9.1.–10.4.  
Riikka Paananen, 44 t, 71 €

Integral hathajooga on laaja-alaista, joogan eri ilmenemismuotoja yhdistävää, hyvin lempeää kokonaisvaltaista joogaa. Perustason harjoitus sisältää rauhallisia jokaiselle sopivia asanaliikkeitä, silmäliikkeitä, hengitysharjoituksia, mielikuva- ja hiljentymisharjoituksia johdattaen tunnin lopuksi jooganidraan, syvän rentoutumisen tilassa lepäämiseen. Jooganidran aikana päästään nauttimaan äänimaljarentoutuksesta. Mukaan joogamatto, viltti, joogatiilet ja äänimaljarentoutuksen ajaksi silmälaput (tai huivi/pikkupyyhe) ja lämpöiset vaatteet. Ei tuntia 3.10., 24.10, 7.11., 3.4.

0583010001

##### Spiraalistabilaatio harjoitustunnit jatkotaso

Nummolan työväentalo, Pisteenskaari 3, Nummela  
ma 17.00–18.00, 1.9.–24.11., 12.1.–13.4.  
Ilona Kauppinen, 32 t, 160 €, ei alennuksia

Spiraalistabilaatio harjoitustunnit ovat peruskurssin suorittaneille, jotka haluavat syventää osaamistaan ja tehostaa harjoitteluaan. Tunneilla käytetään pitkää SPS-kuminauhaa, ja opittuja liikkeitä kehitetään edelleen. Tämä tunti tarjoaa erinomaisen mahdollisuuden parantaa kehonhallintaa ja vahvistaa tukilihaksia. Spiraalistabilaatio on tehokas menetelmä, joka tukee erityisesti ryhdin parantamista ja lisää liikkuvuutta.

0583010038

##### Pilates & rentoutus keski/jatkotaso A, Nummela

Nummolan työväentalo, Pisteenskaari 3 Nummela  
ma 18.15–19.30, 1.9.–24.11., 12.1.–13.4.  
Ilona Kauppinen, 40 t, 184 €, ei alennuksia

Pilateskurssi alkeiskurssin käyneille. Tarjoaa mahdollisuuden parantaa lihastasapainoa, ryhtiä ja kehonhallintaa samalla lievittäen stressiä. Kurssilla hyödynnetään pienvälineitä, kuten palloa, rullaa ja

kuminauhaa, joiden avulla monipuolistetaan harjoittelua ja tehostetaan kehonhallintaa. Ota mukaan oma alusta, pyyhe, vesipullo ja viltti. Ei tuntia 6.4.

0583010002

### Pilates- ja rentoutuskurssi keski/jatkotaso B, Nummela

Ilona Liikunta, Naaranpajuntie 1, Nummela  
ke 10.30–12.00, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4.  
Ilona Kauppinen, 50 t, 230 €, ei alennuksia

Kurssikuvaus sama kuin edellä.

0583010046

### Vapautta niskan ja hartioihin Feldenkrais®-menetelmällä, Nummela

Joogantai, Asematie 1 B, Nummela  
to 10.30–12.00, 4.9.–27.11.  
Piia Surakka, 24 t, 43 €

Sulata jännityksiä niskan ja hartioiden alueelta Feldenkrais-menetelmän leppoisilla liikkeillä. Niska ja hartiat jännittyvät usein, mikä voi vaikuttaa käsiin, leukaan ja keskivartaloon saakka. Feldenkrais-menetelmän liikkeiden avulla muu vartalo voi tukea niskaa ja hartioita paremmin. Turha jännitys ja ponnistelu niskan ja hartioiden alueella vähenee, ja liikkuvuus paranee. Päälle erittäin lämpimät vaatteet, joissa voit liikkua, ja jalkaan sukat. Tarvitset jumppamaton tai muun alustan ja voit ottaa myös huovan.

## Tanssi

0511050007

### Aikuisbaletti alkeis- ja perustaso

Kuoppanummen koulukeskus, tanssisali 2. krs,  
Kuoppanummentie 18, Nummela  
ke 19.30–21.00, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4.  
Tiia Pyöriä, 50 t, 75 €

Aikuisbaletti I/II on balettitunti aloittelijoille sekä vähän harrastaneille. Kurssilla syvennyttään baletin maailmaan muun muassa erilaisten tangossa tehtävien harjoitusten sekä keskilattialla tehtyjen harjoitusten muodossa. Kurssilla harjoitellaan baletin perusliikkeitä, jotka kehittävät tasapainoa, koordinaatiokykyä sekä kehonhallintaa. Pidetään baletti mieluuisana turvallisessa ja avoimessa ympäristössä sekä omaa kehoa kuunnellen.

0511050008

### Jazz ja nykytanssi alkeet ja perustaso

Kuoppanummen koulukeskus, tanssisali 2. krs,  
Kuoppanummentie 18, Nummela  
ke 18.00–19.30, 3.9.–26.11.  
Jaana Sulka, 24 t, 43 €

Matalan kynnyksen tunti tulla kokeilemaan jazz- ja

nykytanssin perustekniikkaa. Sopii aloitteleville tai alkeiden jatko tasoisille. Tunnilla tehdään liikkeet lempeästi kehoa kuunnellen tavoitteena, että tanssi tuntuu hyvältä kehossa ja mielessä. Mitään repiviä liikkeitä tai isoja hyppyjä ei tehdä. Tunti koostuu alkulämmittelystä, lyhyistä tekniikkasarjoista ja improvisaatioista. Joka tunnin aluksi kerrataan edellisellä tunnilla käydyt asiat. Lopussa pieni rentoutuminen ja venyttelyt.

0511050001

### Itämainen vatsatanssi I avoin taso

Nummelan työväentalo, Pisteenaari 3, Nummela  
ti 17.00–18.30, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.  
Leena Kallio, 50 t, 75 €

Itämainen tanssi on naisellinen, terveellinen ja monipuolinen tanssilaji, johon kuuluu koko vartalon ryhdykyys ja sen avulla korostuvat pehmeät kaaret sekä lantion ja rintakehän terävät aksentit. Näistä syntyvissä tanssisarjoissa koemme myös liikkeen lennokkuutta. Itämaiseen tanssiin kuuluvista välineistä tutustutaan keppiin ja huiviin. Kehoystävällinen tanssitunti sopii kaikille vasta-alkajasta konkariin.

0511050002

### Itämainen vatsatanssi II jatko

Nummelan työväentalo, Pisteenaari 3, Nummela  
ti 18.30–20.00, 2.9.–25.11., 13.1.–28.4.  
Leena Kallio, 50 t, 75 €

Itämaisen tanssin syventävää perustekniikkaa ja tyyliä tutustutaan kunkin kauden uuden koreografian tarpeisiin tanssivälineitä hyödyntäen. Esiintymisvalmennusta ja ryhmäkuvioita. Suosituksena parin vuoden kokemus itämaisesta tanssista. Kurssi päättyy esiintymiseen ti 28.4. Nummelan työväentalolla.

0511050003

### Helmat liehuen! Mustalais-itämainen tanssikurssi

Ilona Liikunta, Naaranpajuntie 1, Nummela  
la, su 11.30–13.00, 25.–26.10.  
Leena Kallio, 4 t, 15 €, ei alennuksia

Dramaattisen vangitseva rumpusoolo koreografia, jossa yhdistetään itämaisen tanssin perustekniikkaa näyttävään mustalaistanssin hameenkäyttöön. Mukaan leveähelmäinen hame tai iso huivi hameen korvikkeeksi.

0511050010

### Rivitanssi, Otalampi

Otalammen työväentalo, Ratatie 13, Otalampi  
ke 18.00–19.30, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4.  
Martta Hämäläinen-Franke, 50 t, 75 €

Alkeis/perustason kurssi. Askelistoa ja termistöä

kerrataan sekä opetellaan helpompia tansseja haasteita kaihtamatta. Pyörimistä vältellään. Tunnille mukava, kevyt vaatetus ja jalkineiksi tukevat, liukaspohjaiset sisäkengät. Tunnilla et tarvitse paria.

0511050009

### Rivitanssi jatko, Nummela

Nummelan työväentalo, Pisteenaari 3, Nummela  
ke 18.00–19.30, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4.  
Outi Nurmi, 50 t, 75 €

Kurssi on suunnattu rivitanssia jo harrastaneille, rivitanssin perusaskeliston ja -termistön osaaville. Kurssilla opettelemme eri vaikeusasteisia tansseja kantrimusiikista uusimpaan popmusiikkiin. Tunnilla et tarvitse paria.

0583010005

### Ikivihreät ladyt

Ilona Liikunta, Naaranpajuntie 1, Nummela  
ke 13.00–14.30, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4.  
Ilona Kauppinen 50 t, 48 €

Iloinen ja rento kurssi, joka pitää sisällään erilaisia tanssityylejä: mm. afroa, jazzia, luovaa liikettä, pareittain tehtäviä harjoituksia, Barrea ja kehonhuoltoa. Kurssilla treenataan vahvaa ja ryhdikästä kehoa, luovuutta sekä omasta liikkeestä ja naisellisuudesta nauttimista. Tavoitteena vahva ja ryhdikäs keho ja iloinen mieli. Kurssi on suunnattu 60-vuotiaille tai eläkepäätöksen saaneille.

0583010048

### Tanssillinen liikunta senioreille Kultsalla

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa, Tanssiopisto Vinhan tanssisali, Kirkkonielementie 10, Vihti  
ti 10.30–12.00, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.  
Heidi Selenius, 50 t, 48 €

Kurssikuvaus sama kuin edellä.

## VERKKO-OPETUS

0183010027

### Asahi verkossa

to 18.00–19.00, 4.9.–27.11., 8.1.–9.4.  
Riikka Paananen, 32 t, 59 €

Asahi on terveysliikuntamuoto, joka sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Vaikka liikkeet ovat yksinkertaisia, lajin periaatteet ovat syvällisiä ja ne pohjautuvat länsimaiseen lääketieteeseen, tutkimuksiin ja ajatteluun. Perusliikeharjoitus tehdään seisten ja siinä harjoitetaan, avataan ja rentoutetaan koko keho. Asahin avulla voit saada apua ja lievitystä mm: niska-hartiaseudun ja olkapäiden jännitysvaivoihin, nivelkipuihin ja selkävaivoihin. Ei tuntia 2.10., 2.4.

0583010036

### Kundaliinijoogan meditatiivinen aamutunti verkossa

ti 7.30–9.00, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.  
Mari Vainio, 50 t, 75 €

Kundaliinijooga sopii kaikille, ja erityisesti aamujen ohjelmat ovat kevyitä, juuri herännyttä kehoa kunioittavia. Joogatunti koostuu alkuvirittäytymisestä, lämmittävistä liikkeistä ja harjoitussarjasta. Tunnit alkavat ja päättyvät meditaatioilla. Joogatunnille tarvitset joustavat vaatteet, joogamaton, kevyen viltin ja villasukat. Tunnit pidetään Google Meet -sovelluksella.

0583010035

### Kundaliini iltajooga verkossa

to 18.00–19.30, 4.9.–21.11., 9.1.–9.4.  
Mari Vainio, 50 t, 75 €

Kundaliinijooga on tietoisuuden joogaa, joka vahvistaa kehoa, rauhoittaa mieltä, lisää elinvoimaa ja kasvattaa kykyä asettua tähän hetkeen. Joogatunti koostuu alkuvirittäytymisestä, lämmittävistä liikkeistä, harjoitussarjasta, rentoutuksesta ja loppumeditaatiosta. Kurssi sopii kaikille omasta hyvinvoinnista kiinnostuneille. Joogatunnille tarvitset joustavat vaatteet, joogamaton, kevyen viltin, pienen tyynyn ja villasukat. Tunnit pidetään Google Meet -sovelluksella.

0183010036

### Lempeä lounasjooga verkossa

ti 11.15–12.15, 2.9.–25.11., 13.1.–7.4.  
Riikka Paananen, 32 t, 59 €

Tunti sisältää kehoa lempeästi avaavia, notkistavia, tasapainottavia ja energisoivia hathajoogan asana-liikeharjoituksia. Tuntiin voidaan sisällyttää myös hengitys- ja mielikuvaharjoituksia. Harjoitukset tehdään tietoisella mielellä omaa kehoa kuunnellen, hyväksyvän läsnäolon asenteella. Tunti sopii kaiken tasoisille.

0583010037

### Yin - lempeä jooga verkossa

su 10.00–11.30, 7.9.–7.12., 11.1.–19.4.  
Helena Andreou, 50 t, 75 €

Teemme tunneilla 3–5 minuutin joogaharjoituksia, jotka ovat kaikille sopivia. Tarjolla on helposti mukautettavia harjoituksia, joissa keho ja mieli kehittyvät samanaikaisesti. Harjoitukset sopivat sekä joogaa aloittaville että joogaa jo harrastaneille. Ei opetusta 9.11., 5.4.

0483010001

**Sivanandajooga verkossa**su 19.00–20.30, 7.9.–7.12., 11.1.–19.4.  
Varpu Pekasti, 50 t, 75 €

Sivanandajooga on dynaaminen ja fyysispainotteinen joogan suuntaus. Tunneilla keskitytään kehon eri osien vahvistamiseen teemoittain. Tunnilla käytetään välillä myös rytmistä musiikkia, joka antaa mahdollisuuden esim. keinuvaan liikkeeseen, jolloin asanat tukevat kehoa eri puolilta. Tunnin lopussa on pitkä loppurentoutus. Opettaja laittaa osallistumislinkin sähköpostiin. Muista kirjoittaa sähköpostiosoitteesi oikein. Ei opetusta 9.11., 5.4.

0183010020

**Äiti & vauva -pilateskurssi verkossa syksy**to 10.00–12.45, 11.9.–23.10.  
Ilona Kauppinen, 6 t, 15 €, ei alennuksia

Tällä kurssilla äidit saavat apua kehon palautumiseen raskaudesta ja synnytuksesta. Kurssi on suunnattu äideille, jotka ovat käyneet lopputarkastuksessa ja joiden vointi sallii harjoittelun. Alussa keskitytään lantionpohjan harjoitteisiin ja vatsalihaserkaumaan, jotta saat turvallisen alun kotiharjoitteluun. Osallistujat voivat nauttia pilatestunneista vauvan kanssa tai keskittyä omaan kehoonsa. Kurssilla huomioidaan äidin kehon muutokset ja kannustetaan aloittamaan harjoittelu rauhallisesti.

0183010015

**Äijäjooga verkossa**to 17.30–19.00, 4.9.–27.11., 8.1.–16.4.  
Helena Andreou, 50 t, 75 €

Tule mukaan ja koe hathajoogan hyötyjä kotimatolasi. Tämä kurssi sopii kaiken ikäisille, ja aikaisempaa kokemusta et tarvitse. Liikkeet ovat helppoja, kevyitä ja kehoa avaavia, mikä tekee niistä ihan-teellisiä jäykkyyden lievittämiseksi ja liikkuvuuden parantamiseksi. Opit rentoutumaan, hallitsemaan kehoasi ja saat energiaa arkeen.

**KEVÄÄN KURSSIT****LOHJA****Perus- ja kuntoliikunta**

0183010025

**Kuntosalikurssi Kunto 50+ A, kevät**Kuntosali Kunto ja terveys 50,  
Sibeliuksenkatu 3, Lohja  
ke 14.00–15.00, 14.1.–1.4.  
Heidi Toivakka, 15 t, 38 €

Monipuolinen kuntopiiriharjoittelu Kunto ja terveys 50 -kuntosalilla. Kuntosalin Hur-ilmanpainelaitteilla vahvistat kehoa turvallisesti ja nivelistävällisesti. Tunnilla käydään alkulämmittelyssä läpi hyvän ryhdin perusteita ja sovelletaan niitä henkilökohtaisesti. Harjoittelussa kehitetään lihaskunnan lisäksi koordinaatiota ja tasapainoa. Ryhmä sopii esim. kipuasiakkaille tai ikääntyneille. Tälle tunnille et tarvitse omia varusteita mukaan.

0183010026

**Kuntosalikurssi Kunto 50+ B, kevät**Kuntosali Kunto ja terveys 50,  
Sibeliuksenkatu 3, Lohja  
ke 15.00–16.00, 14.1.–1.4.  
Heidi Toivakka, 15 t, 38 €

Kurssikuvaus sama kuin edellä.

**Keho- ja mielitunnit**

0183010030

**Helpotusta alaselkään Feldenkrais®-menetelmällä, Lohja kevät**Lohjan Tanssiopisto,  
Sibeliuksenkatu 1, Lohja  
ti 10.30–12.00, 13.1.–24.3.  
Piia Surakka, 20 t, 43 €

Kipeytykö alaselkäsi? Liikkuuko lantiosi lainkaan? Miten joustavat nilkkasi ovat? Feldenkrais-tuntien leppoisat liikkeet auttavat vapauttamaan jännitystä alaselästä, ja parantavat selän yhteistoimintaa muiden kehon osien kanssa. Rennompi alaselkä helpottaa myös lonkkia ja polvia sekä vapauttaa niskaa. Feldenkrais-menetelmällä huollat kehoasi ja sen kautta koko itseäsi. Tunneilla teet epätavallisia liikkeitä ja variaatioita leppoisasti. Feldenkrais vapauttaa turhia jännityksiä kehosta ja mielestä, jolloin keho rentoutuu, liikkuminen helpottuu ja mieli virkistyy. Päälle erittäin lämpimät vaatteet, joissa voit liikkua ja jalkaan sukat. Tarvitsen jumppamaton tai muun alustan, voit ottaa myös huovan.

0183010016

**Pilates- ja rentoutuskurssi perus/keskitaso kevät**Tennarin tanssisali, Rantapuisto 45, Lohja  
ti 12.00–13.30, 13.1.–7.4.  
Ilona Kauppinen 24 t, 110 €, ei alennuksia

Kurssi on suunnattu alkeiskurssin käyneille. Pilates-menetelmän tarkoituksena on parantaa ryhtiä ja lihastasapainoa. Kurssilla tehdään sekä kevyitä ns. pre-pilatesliikkeitä ja myös haastavampia liikkeitä. Kurssilla käytetään pienvälineitä mm. palloja, rullia ja kuminauhjoja, mikä lisää harjoitusten tehoa ja monipuolisuutta. Ohjaaja korjaa myös käsin. Tunnit päättyvät rentoutushetkeen. Ota mukaasi oma alusta, pyyhe ja vesipullo ja viltti rentoutusta varten.

0183010045

**Joogaten kohti kesää, Routio**Roution koulu, Havumetsäntie 4, Lohja  
su 18.00–19.30, 26.4.–24.5.  
Michaela Ståhlberg, 8 t, 24 €

Rauhallista hathajoogaa, joka sisältää fyysisiä harjoituksia, ohjattua rentoutusta sekä hengitys-harjoituksia. Yksilöllistä joogaa, sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille, mitään notkeusominaisuuksia ei tarvita, vain mieltymys rauhalliseen työskentelyyn. Mukaan mattapintainen joogamatto ja kevyt huopa. Ei tuntia 10.5.

0183010044

**Taiji kevätkurssi**Lohjan museo piha-alue, Rovastinkatu 1, Lohja  
ma 18.00–19.30, 4.5.–1.6.  
Petja Palenius, 10 t, 30 €

Taiji on vanha kiinalainen liikemeditaatio ja kamppailutaito. Hitaan liikkumisen avulla on aikaa keskittyä liikkeen mekaniikkaan, rentouteen ja hengitykseen. Harjoittelu on kevyttä ja sopii kaikille. Taiji tekee hyvää mielelle ja keholle, mutta tarjoaa myös fyysistä haastetta. Harjoittelun apuna käytämme Chen-liikesarjaa ja muita Taijille ominaisia harjoitteita.

**Tanssi**

0183010019

**Tanssi ja kehonhuolto 60+ kevät**Tennarin tanssisali, Rantapuisto 45, Lohja  
ti 10.30–11.30, 13.1.–7.4.  
Ilona Kauppinen, 16 t, 38 €

Tällä kurssilla opit uutta ja haastat itseäsi, jossa ilo, energia ja tanssin riemu yhdistyvät! Tanssikielenä on nykytanssi, jazztanssi ja improvisaatio. Kehonhuollossa hyödynnämme pilatesta ja joogaa. Tule ylläpitämään fyysistä ja henkistä hyvinvointia

rennossa ilmapiirissä samanikäisten seurassa. Ota mukaan pehmeät tanssitossut ja vesipullo.

0183010041

**Seniori Lavis**Tanssiopisto Vinha, Karnaistenkatu 40 a, Lohja  
ma 13.00–14.00, 12.1.–13.4.  
Iiris Äfelt, 16 t, 38 €

Seniorilavis on mukaansa tempaavaa yksintanssia, jossa tanssitaan lavatansseista tuttuja lajeja, kuten valssia, tangoa ja foksia - lattareita unohtamatta. Tanssikuviot ovat helppoja. Tule mukaan iloiseen lavisporukkaan! Mukaan tarvitetset hyvät tanssi- tai sisäkengät ja vesipullon sekä rentoa otetta.

0111050005

**Lavatanssit II kevät**Lohjan työväentalo, Kalevankatu 1, Lohja  
ke 19.10–20.40, 14.1.–8.4.  
Petter Broström, Aila Broström, 24 t, 72 €

Oletko haaveillut pääseväsi tanssimaan yhdessä puoliso, ystäväsi tai tuttavasi kanssa paritansseja? Tervetuloa mukaan paritanssikurssille, jossa pääset syventämään mm. tuttujen lavatanssien perusaskelaita ja paritanssin tekniikkaa. Tunneilla nautimme musiikista ja tanssin ilosta. Oma pari mukaan. Parin tulee myös ilmoittautua.

**SIUNTIO****Keho- ja mielitunnit**

0483010002

**Mindfulness**Siuntion sydän, luokka A 228-1,  
Puistopolku 2, Siuntio  
ti 18.00–19.30, 20.1.–31.3.  
Anne-Maria Vesalainen, 20 t, 43 €

Harjoittelemme tietoisien, hyväksyvän läsnäolon taitoa. Opit tunnetaitoja ja stressinsäätelyä sekä saat tietoa ja kokemusta mindfulnessin vaikutuksista hyvinvointiisi. Kurssilla käsiteltävät teemat sisältävät myös kulttuurisen ja sosiaalisen kestävyysnäkökulmia. Ota mukaan joogapatja tai vastaava sekä mukavat lämpimät vaatteet.

## VIHTI

### Perus- ja kuntoliikunta

0583010040

#### Juoksukoulu, Nummela, kevät

Tila avoin  
ti 18.15–19.45, 28.4.–2.6.  
Petra Ingberg, 12 t, 30 €

Kurssilla käymme läpi juoksun tekniikkaa ja juoksuun liittyvää lihaskuntoa ja kehonhuoltoa. Kursilla klo 18.15 juoksua ja drillejä ulkona ja klo 19.00 lihaskuntoa ja kehonhuoltoa sisällä.

### Keho- ja mielitunnit

0583010045

#### Helpotusta alaselkään Feldenkrais®-menetelmällä, Nummela, kevät

Joogantai, Asematie 1 B, Nummela  
to 10.30–12.00, 29.1.–16.4.  
Piia Surakka, 20 t, 43 €

Kipeytyykö alaselkäsi? Liikkuuko lantiosi lainkaan? Miten joustavat nilkkasi ovat? Feldenkrais-tuntien leppoiset liikkeet auttavat vapauttamaan jännitystä alaselästä, ja parantavat selän yhteistoimintaa muiden kehon osien kanssa. Rennompi alaselkä helpottaa myös lonkkia ja polvia sekä vapauttaa niskaa. Feldenkrais-menetelmällä huollat kehoasi ja sen kautta koko itseäsi. Tunneilla teet epätavallisia liikkeitä ja variaatioita leppoisesti. Feldenkrais vapauttaa turhia jännityksiä kehosta ja mielestä, jolloin keho rentoutuu, liikkuminen helpottuu ja mieli virkistyy. Päälle erittäin lämpimät vaatteet, joissa voit liikkua ja jalkaan sukat. Tarvitsen jumppamaton tai muun alustan, voit ottaa myös huovan.

### Tanssi

0511050004

#### Itämaisen tanssin viikonloppu - vyötärö esiin!

Ilona Liikunta, Naaranpajuntie 1, Nummela  
la-su 11.30–13.00, 21.–22.3.  
Leena Kallio, 4 t, 15 €, ei alennuksia

Mehevät lantion ja rintakehän kierto- ja kiertoliikkeet auttavat sorjistamaan ja voimistamaan olemusta ja ryhtiä. Nämä liikkeet ovat tunnusomaisia egyptiläiselle fellahitanssille, joka on iloinen ja naisellinen tanssi. Tanssiin kuuluu myös kori tai ruukku, jonka kanssa harjoittelu tehostaa tasapainoa ja koordinaatiota. Varusteeksi mukava tanssiasu, jalkaan pehmeät tossut tai sukat. Mukaan myös särkymätön tarjotin, salaattikulho, kukkaruukku, kukkakori tai eväskori. Lisäksi ota mukaan halutessa erilaisia päähuiveja.



0511050005

#### Itämaisen tanssin kesäintensiivi

Nummelan työväentalo, Pisteenaari 3, Nummela  
ma, to 18.00–19.30, 1.–4.6.  
Leena Kallio, 4 t, 15 €, ei alennuksia

Irrrottele iloiisiin kesäfiiliksiin itämaisen tanssin pyönteissä. Valmistelemme vartalon tanssiin hellitellen. Opettelemme perusliikkeet rauhassa. Tanssisarjoissa koemme myös liikkeen lennokkuutta. Tiiviskurssilla oppiminen tehostuu, kun asiat ovat tuoreena mielessä edelliseltä päivältä. Kehoystävällinen meininki ja kehonhuolto tunnin lopuksi. Avoin taso, sopii kaikille.

### VERKKO-OPETUS

0183010005

#### Barre verkossa, kevät

to 12.00–12.45, 5.–26.3.  
Ilona Kauppinen, 4 t, 15 €, ei alennuksia

Kurssi yhdistää baletin, pilateksen ja joogan parhaita elementtejä. Tällä kurssilla vahvistat lihaksiasi, parannat ryhtiäsi ja kehität tasapainoasi. Tunnit sopivat kaiken tasoisille harrastajille, olitpa sitten aloittelija tai kokenut treenaaja. Tarvitset selkäreppöjen tuolin, josta saat tukea, sekä 0,5 kg käsipainot tai 0,5 l vedellä täytetyt pullot.

0183010003

#### Äiti & vauva -pilateskurssi verkossa, kevät

ma 10.00–10.45, 9.3.–13.4.  
Ilona Kauppinen, 6 t, 15 €, ei alennuksia

Tällä kurssilla äidit saavat apua kehon palautumiseen raskaudesta ja synnytyksestä. Kurssi on suunnattu äideille, jotka ovat käyneet lopputarkastuksessa ja joiden vointi sallii harjoittelun. Alussa keskitytään lantionpohjan harjoitteisiin ja vatsalihaserkaumaan, jotta saat turvallisen alun kotiharjoitteluun. Osallistujat voivat nauttia pilatestunneista vauvan kanssa tai keskittyä omaan kehoonsa. Kurssilla huomioidaan äidin kehon muutokset ja kannustetaan aloittamaan harjoittelu rauhallisesti.



## Musiikki

### SYKSYN JA KOKO LUKUVUODEN KURSSIT

0111010113

#### Tietokonemusiikin alkeet

Laurentius-talo, D-ovi, aineluokka 1.53.2,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
pe 16.00–18.30, la-su 11.00–16.45, 24.–26.10.  
Julius Valve, 17 t, 38 €

Haluatko oppia tekemään konemusiikkia, tai muun genren omia musiikkidemoja ja oppia studiontyöskentelyn perusteita? Kurssilla opiskelet tietokone-musiikin tekemistä Ableton Live -ohjelmalla. Kurssi soveltuu aloittelijoille, jotka haluavat oppia konemusiikin perusteita. Tutustut rytmien tekemiseen, samplaamiseen, syntetisaattorien logiikkaan, miksaamisen perusteisiin ja efektilaitteiden toimintaan. Kurssilla keskitytään konemusiikkiin, mutta opittavat taidot sopivat kaikenlaisen musiikin demojen tekemiseen. Oppimisen tueksi opiskelijat saavat myös oheismateriaalia luennoilla opiskelluista asioista, jotka tukevat oppimista myös kurssin jälkeen. Opettajana toimii singer-songwriter -konemuusikko, elokuvasäveltäjä ja äänisuunnittelija Julius Valve.

### MUSIIKIN TEORIA

0111010129

#### Musiikin teorian alkeet aikuisille, syksy

Laurentius-talo A-ovi, minikoulu C 2054a,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ke 16.40–17.25, 10.9.–26.11.  
Kristiina Laiho, 8 t, 24 €

Nuottien opettelua matalalla kynnyksellä. Kurssilla saat eväitä musiikin teoria-asioiden opetteluun. Kurssi on sinulle, joka haluat korvakuulosoittamisen ja -laulamisen lisäksi oppia lukemaan nuotteja ja rytmejä. Opetuspäivät ovat 10.9., 24.9., 1.10., 8.10., 29.10., 12.11., 19.11. ja 26.11.

0111010127

#### Musiikin teorian jatko, syksy

Laurentius-talo A-ovi, minikoulu C 2054a,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
su 13.00–14.30, 7.9.–5.10.  
Kristiina Laiho, 8 t, 24 €

Nuottien opettelua matalalla kynnyksellä. Kurssilla saat eväitä musiikin teoria-asioiden syventämiseen. Kurssi on sinulle, joka haluat korvakuulosoittamisen ja -laulamisen lisäksi oppia lukemaan nuotteja ja rytmejä. Kurssi on suunnattu vähän nuottienlukua harjoittaneille. Opetuspäivät ovat 7.9., 21.9., 28.9. ja 5.10.

### SOITINOPETUS

0111010110

#### Kitaransoiton alkeet

Lohjan Yhteislyseon lukio, musiikkiluokka A101,  
Karstuntie 6, Lohja  
ti 17.00–18.00, 2.9.–25.11., 13.1.–7.4.  
Sakari Sola, 32 t, 59 €

Haluatko oppia alkeita, soittamaan helppoja kappaleita tai esim. säestämään omaa lauluasi kitaralla, helpolla ja mukaansatempaavalla tavalla? Tiesitkö, että kolmella soinnulla voit jo säestää satoja kappaleita? Opetustyyli on käytännönläheinen, joten pääsemme heti nauttimaan soittamisesta. Soitamme yhdessä aloittaen erittäin helpoista kappaleista ja pian huomaatkin osaavasi soittaa. Soitamme kappaleita kansanlauluista pop-kappaleisiin. Lähitötsosi voi olla se, että et vielä tiedä, miten kitara viritetään, tai saatat olla jo soittanut vähän sointuja. Kurssille tarvitset mukaan oman kitaran.

0511010002

#### Kitarasäestyksen alkeet

KuoppaNummen koulukeskus,  
KuoppaNummentie 18, Nummela  
ti 18.40–19.25, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.  
Janne Virtanen, 25 t, 49 €

Haluatko oppia säestämään itseäsi tai muiden laulamia lauluja kitaralla? Tunneilla harjoitellaan säestämään kitaralla tuttuja kappaleita rennolla meiningillä. Kurssi sopii hyvin vasta-aloitteleville trubaduureille. Ota oma kitara mukaan, jos mahdollista.

0111010109

#### Kitaransoiton alkeisjatko

Lohjan Yhteislyseon lukio, musiikkiluokka A101,  
Karstuntie 6, Lohja  
ti 18.15–19.45, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.  
Sakari Sola, 50 t, 75 €

Haluatko oppia säestämään itseäsi kitaralla, helpolla ja mukaansatempaavalla tavalla? Onko sinulla kitara, osaat muutaman soinnun, mutta kaipaisit lisäohjausta erilaisten komppien opetteluun? Kursilla opettelemme erilaisia tapoja säestää itseään kitaralla. Sointujen näppäily ja erilaiset kompit sekä barre-soinnut tulevat tutuksi. Sopii sinulle, joka osaat jo alkeet kitaralla säestämisestä ja nyt kaipaisit hieman uusia komppaustyyliä, innostavaa oppimisympäristöä ja yhdessä soittamista. Etenemme ryhmän tason mukaan, opetustyyli on käytännönläheinen ilman pitkiä teorialuentoja. Soitamme, laulamme, ja pian huomaatkin osaavasi jo paljon enemmän kuin kurssin alkaessa! Soitamme kappaleita kansanlauluista pop-kappaleisiin. Ota oma kitara mukaan kurssille.

0511010003  
**Kitarasäestys (jatko 1)**  
Kuoppanummen koulukeskus,  
Kuoppanummentie 18, Nummela  
ti 19.30–20.15, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.  
Janne Virtanen, 25 t, 49 €

Harjoittelemme säestämään kitaralla tuttuja kap-  
paleita ja syvennämme jo opittuja tietoja ja taitoja  
rennolla meiningillä. Ota oma kitara mukaan.

0511010004  
**Kitarasäestys (jatko 2)**  
Kuoppanummen koulukeskus,  
Kuoppanummentie 18, Nummela  
ti 20.20–21.05, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.  
Janne Virtanen, 25 t, 49 €

Harjoittelemme säestämään ja soittamaan erityyisiä  
kappaleita, harjoittelemme jo hiukan haastavampia  
kompeja ja soituita sekä soitamme leppoisalla  
meiningillä hyviä kappaleita. Kurssi on jatkoa kitara-  
säestys jatko 1:lle. Ota oma kitara mukaan!

0511010006  
**Ukulelensoiton alkeet**  
Kuoppanummen koulukeskus,  
Kuoppanummentie 18, Nummela  
ke 16.30–18.00, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4.  
Erkki Kuuttila, 50 t, 75 €

Ukulelen alkeiskurssi, jossa perehdytään ukulelen  
soiton perustekniikkaan. Kurssilla ei vaadita aikai-  
sempaa soitkokemusta. Kurssilla käymme läpi eri  
tekniikkaharjoituksia ja yleisimpiä länsimaisia musiik-  
kityylejä sekä kappaleita. Ota oma ukulele mukaan.

0111010131  
**Ukulelensoiton alkeet aikuisille**  
Ojaniitun koulu, Ojaniitunkatu 3, Lohja  
ti 17.00–18.30, 2.9.–18.11., 13.1.–21.4.  
Kristiina Laiho, 28 t, 49 €

Tule opettelemaan ukulelen soittoa ja luomaan  
uusia musiikkikokemuksia. Tulemme soittamaan  
helppoja kappaleita ukulelella säestäen. Jos omistat  
oman ukulelen, ota se mukaan! Opetuspäivät ovat  
2.9., 16.9., 30.9., 7.10., 28.10., 4.11., 18.11., 13.1., 27.1.,  
10.2., 3.3., 17.3., 7.4. ja 21.4.

0111010130  
**Ukulelensoitto aikuisille jatko**  
Ojaniitun koulu, Ojaniitunkatu 3, Lohja  
ti 18.50–20.20, 2.9.–18.11., 13.1.–21.4.  
Kristiina Laiho, 28 t, 49 €

Tule syventämään ukulelen soittoa ja luomaan  
uusia musiikkikokemuksia. Tulemme soittamaan  
erilaisia kappaleita ukulelella säestäen. Kurssi on  
suunnattu jo jonkin aikaa soittaneille, jatkoa

viime vuodesta. Ota oma ukulele mukaan, jos  
omistat sellaisen. Opetuspäivät ovat 2.9., 16.9.,  
30.9., 7.10., 28.10., 4.11., 18.11., 13.1., 27.1., 10.2., 3.3.,  
17.3., 7.4. ja 21.4.

0511010007  
**Ukuleleorkesteri**  
Kuoppanummen koulukeskus,  
Kuoppanummentie 18, Nummela  
ke 18.15–19.45, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4.  
Erkki Kuuttila, 50 t, 75 €

Harjoittelemme yhtyesoiton alkeita länsimaisen ryt-  
timusiikin eri tyylilajeja noudattaen. Kurssi sisältää  
komppaamista ja melodiansoittoa sekä improvi-  
soinnin alkeita. Ukulelen soiton perusteiden hallinta  
suotavaa, jotta kurssille voi osallistua. Orkesteri tu-  
lee esiintymään erilaisissa tilaisuuksissa, mm. opis-  
ton kevätjuhlassa. Ota mukaan oma soitin tunnille.

0111010138  
**Pianonsoiton alkeet**  
Lohjan Yhteislyseon lukio, musiikkiluokka A101,  
Karstuntie 6, Lohja  
ma 16.40–17.40, 1.9.–3.11., 12.1.–16.3.  
Laura Vuokko, 24 t, 60 €, ei alennuksia

Haluaisitko oppia soittamaan pianoa? Tällä kurssilla  
harjoittelemme perustaidot soitujen soittamiseen,  
säestämiseen, nuotin lukemiseen ja melodian soit-  
tamiseen. Aloitamme alkeista hitaasti ja rauhalli-  
sesti. Et tarvitse mitään aiempaa osaamista, muttei  
haittaa, vaikka olisitkin joskus jo vähän soittanut.

0111010139  
**Pianonsoiton alkeiden jatko**  
Lohjan Yhteislyseon lukio, musiikkiluokka A101,  
Karstuntie 6, Lohja  
ma 19.05–20.05, 1.9.–3.11., 12.1.–16.3.  
Laura Vuokko, 24 t, 60 €, ei alennuksia

Haluaisitko oppia soittamaan pianoa? Viime luku-  
vuonna alkeiskurssin käyneille. Voit tulla mukaan  
myös, jos sinulla on jo vähän nuotinlukutaitoa ja  
osaat soittaa joitain soituita. Itsenäinen kappalei-  
den soittaminen on kuitenkin hankalaa ja kaipa-  
at neuvoja ja apua harjoitteluun. Harjoittelemme vah-  
vempaa nuotinlukutaitoa, yhteissoittoa ja säestä-  
mistä. Saat myös henkilökohtaisesti vinkkejä oman  
soittotaidon kehittämiseen.

LAULUKURSSIT

0111010144  
**Laulajan äänenkäytön perusteet**  
Laurentius-talo A-ovi, minikoulu B 2045a,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
pe 17.30–20.00, la 10.15–15.30, su 10.45–16.00, 14.–16.11.  
Helena Markula, 17 t, 38 €

Opimme Alexander-tekniikkaan perustuvia tapoja  
vapauttaa laulamista. Tutkimme, miten saamme  
äänemme resonoimaan täyteläisemmin ja hengityk-  
semme tehokkaammaksi. Saat myös vinkkejä esim.  
korkeiden äänten laulamiseen. Yhdessä oppimisen  
lisäksi voit saada henkilökohtaista ohjausta. Jos  
osaat laulusi ulkoa, sinun on helpompaa maksua  
monia kursseilla opittavia asioita. Saat myös vinkkejä,  
miten pitää nuotteja niin, että se häiritsee mahdolli-  
simman vähän laulamistasi.

0411010001  
**Ihanat klassiset laulut I**  
Siuntion sydän, musiikkiluokka B141,  
Puistopolku 2, Siuntio  
to 18.00–20.30, 4.–25.9.  
Anne-Maria Vesalainen, 12 t, 30 €

Ihanat klassiset laulut I - kurssilla tutustut laulajan  
hengitystekniikkaan ja äänenmuodostukseen. Opit  
käyttämään ääntäsi laajemmin ja rikkaammin. Teem-  
me ääniharjoituksia ja laulamme opiskelijoille soveltu-  
vaa klassista ohjelmistoa kuten esim. Merikanto, Kuu-  
la, Sibelius, Palmgren. Kurssilla on mahdollisuus saada  
henkilökohtaista opastusta oman äänen käytössä.

0411010003  
**Laulamme äänissä**  
Siuntion sydän, musiikkiluokka B141,  
Puistopolku 2, Siuntio  
to 18.00–20.15, 30.10.–20.11.  
Anne-Maria Vesalainen, 12 t, 30 €

Tutustut laulajan hengitystekniikkaan, äänenmuo-  
dostukseen ja stemmalauluun. Opit käyttämään  
ääntäsi laajemmin ja rikkaammin. Teemme ääni-  
harjoituksia ja laulamme kaksiaänisesti, jolloin opit  
myös duetto- ja kuorolaulun perusteita. Laulamme  
opiskelijoille soveltuvaa ohjelmistoa kuten kaanonit,  
kansanlaulut ja klassisen ohjelmiston duetot.

0511010005  
**Lauletaan yhdessä vanhoja koululauluja!**  
Kuoppanummen koulukeskus,  
Kuoppanummentie 18, Nummela  
ke 15.45–16.45, 3.9.–26.11., 7.1.–1.4.  
Salla Kujanpää, 32 t, 59 €

Kaipaatto lapsuuden ja nuoruuden lauluja ja tunnel-  
mia? Kurssilla palaamme musiikin kautta puoli vuo-  
sisataa taaksepäin ja laulamme yhdessä toivottuja  
koulu- ja kansanlauluja. Kurssi sopii kaiken tasoisille  
laulajille. Kurssilla käytössä opettajan materiaali.

0111010136  
**Elokuva- ja musikaalilauluja**  
Laurentius-talo A-ovi, minikoulu C 2054a,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
pe 17.00–18.00, 5.9.–28.11., 9.1.–10.4.  
Pirjo Honkanen, 32 t, 59 €

Haluaisitko laulaa vanhoja tuttuja lauluja? Laulamme  
nostalgisia laulelmia ja vanhoja tuttuja koululauluja.  
Kurssi on tarkoitettu juuri sinulle, joka haluat muistella  
menneitä aikoja laulujen myötä! Et tarvitse aikaisem-  
paa kokemusta. Tule rohkeasti mukaan laulamaan  
rentoon ilmapiiriin! Materiaali maksetaan opettajalle.

0111010137  
**Oopperaluokka II**  
Kässän taidetalo, Tynninharjuntie 21, Lohja  
la-su 13.00–16.15, 27.9.–16.11.  
Pirjo Honkanen, Lauri Honkavirta, 24 t, 91 €,  
ei alennuksia

Jatkoa kevään oopperaluokka-lyhytkurssille ja mu-  
kaan mahtuu vielä muutama uusi oppilas. Harjoitte-  
lemme kohtauksia eri oopperoista pianistin kanssa  
laulunopettajan ohjauksessa. Syvennymme yhdessä  
roolihahmojen karaktääreihin ja etsimme ilmaisua  
musiikin ja näyttelemisen kautta. Tarkoitettu sinulle,  
joka olet laulussa teknisesti pitkällä ja hallitset jo  
vaativampaa ohjelmistoa. Opettaja ottaa sinuun  
yhteyttä ennen kurssin alkua sopiaakseen, mitä val-  
mistat etukäteen. Tule mukaan tekemään oopperaa  
innostavaan porukkaan! Opetusajat ovat 27.-28.9.,  
25.-26.10. ja 15.-16.11.

0111010155  
**Hoitava laulu, Lohja**  
Laurentius-talo A-ovi, minikoulu C 2054a,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
pe 17.00–20.15, la-su 10.00–15.00, 10.-12.10.  
Silja Kulo, 16 t, 38 €

Teemme laulamisen avulla rentouttavia harjoituksia,  
rauhoittaen hermostoa, kokonaisvaltaista hyvinvoin-  
tiamme lisäten. Mukana äänirentoutumista laulami-  
sen avulla. Puramme jännityksiä kehosta ja mielestä  
äänihoitoinstrumenttejäkin hyödyntäen. Mahdolli-  
suus itsetuntemuksen vahvistamiseen samalla kun  
tutustutaan laulamiseen rennolla otteella hetkestä  
ammentaen. Et tarvitse aiempaa kokemusta laula-  
misesta. Kurssille ovat tervetulleita niin aloittelijat  
kuin pidemmällä olevat laulajat. Kurssia muokataan  
osallistujien toiveiden mukaan! Ota mukaan jooga-  
matto tai makuualusta, jos sinulla on sellainen.

0111010125  
**Joululauluista joulumieltä**  
Laurentius-talo A-ovi, minikoulu C 2054a,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
to 16.00–17.30, 6.–27.11.  
Kristiina Laiho, 8 t, 24 €

Tule laulamaan yhdessä joululauluja ja luomaan  
joulumieltä. Tule sellaisena kuin olet, et tarvitse  
aiempaa laulukokemusta.

MUSIIKKI

0111010124

**Kehitä karaoketaitojasi A**

Laurentius-talo A-ovi, minikoulu C 2054a, Kirkkokatu 6, Lohja  
ke 17.30–19.00, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4.  
Kristiina Laiho, 50 t, 75 €

Matalan kynnyksen laulukurssi kaikenikäisille laulusta kiinnostuneille. Haluaisitko oppia laulamaan rennosti sekä saada varmuutta karaoke-esiintymiseesi? Kurs-silla saat vinkkejä laulullisiin asioihin ja esiintymiseen. Voit laulaa yksin tai osallistua taustalla. Kurssilla käy-tetään Singa-karaokesovellusta. Kurssia muokataan toiveiden mukaisesti. Mukaan voi tulla milloin vain.

0111010112

**Kehitä karaoketaitojasi B**

Laurentius-talo A-ovi, minikoulu C 2054a, Kirkkokatu 6, Lohja  
to 17.15–19.30, 4.9.–27.11., 8.1.–16.4.  
Kristiina Laiho, 75 t, 81 €

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

0111010134

**Kehitä karaoketaitojasi -tiiviskurssi, syksy**

Lohjan Yhteislyseon lukio, musiikkiluokka A101, Karstuntie 4, Lohja  
su 14.45–17.00, 7.9.–5.10.  
Kristiina Laiho, 12 t, 30 €

Kurssin sisältö sama kuin edellä.  
Opetuspäivät ovat 7.9., 21.9., 28.9. ja 5.10.

0111010157

**Autenttinen ääni, Karjalohja**

Kylätalo Kehrä, Keskustie 23, Karjalohja  
pe 17.00–20.15, la-su 10.00–15.00, 24.–26.10.  
Silja Kulo, 16 t, 38 €

Laulamista ja äänenkäyttöä tutkitaan ilmaisukei-nona avoimesti ja leikkimielisesti, laulamisen ilo edellä ilman suorittamista, yksilön kokonaisvaltaista hyvinvointia vahvistaen. Kurssilla opit äänenkäytön perusteet ja voit inspiroitua musiikin eheyttävistä vaikutuksista ja saat itsevarmuutta äänenkäyttöösi ja autenttiseen itseilmaisuun. Kurssi sopii aloitte-lijoista kokeneempiin laulajiin tasosta riippumatta. Kurssia muokataan osallistujien toiveiden mukaan!

0111010153

**Hoitava laulu & ääniharmoniat, Lohja**

Laurentius-talo A-ovi, minikoulu C 2054a, Kirkkokatu 6, Lohja  
pe 17.00–20.15, la-su 10.00–15.00, 14.–16.11.  
Silja Kulo, 16 t, 38 €

Teemme laulamisen avulla rentouttavia harjoi-tuksia, rauhoittaen hermostoa, kokonaisvaltaista

Ilmoittautuminen 13.8. klo 11 alkaen

hyvinvointiamme lisäten. Mukana äänirentoutumis-ta laulamisen avulla sekä äänihoidon elementtejä instrumenttejakin hyödyntäen tukemaan stressin purkamisessa. Lisäksi mukana moniäänisiä äänihar-monioita. Tulemme oman itsemme äärelle, luomme yhteisiä äänimaisemia, vahvistamme äänenkäyttöä, hengitystekniikkaa, tunneilmaisua ja päästämme irti jännityksestä kehosta ja mielestä. Teemme aiempaa ”Hoitavan laulun” kurssia enemmän moniäänisiä lauluja ja ääniharmonioita. Sopii parhaiten sinulle, jolla on jo jotain aiempaa laulutaustaa, olet ollut aiemmalla Siljan ohjaamalla intensiivikurssilla tai sinulla on aikaisempaa kuorolaulutaustaa. Myös sinulle, joka haluaisit oppia moniäänisen harmonian laulamista ryhmässä ja olet avoin oppimaan uutta!

0111010115

**Klassisen laulun pienryhmä A, syksy**

Perttilän koulun musiikkiluokka, Hakulintie 30, Lohja  
ke 15.30–16.30, 3.9.–8.10.  
Nadja Härkönen, 8 t, 79 €, ei alennuksia

Opettelemme klassisen laulun perusteita erilaisil-la hengitys- ja ääniharjoituksilla. Pääset tutustu-maan omaan ääneesi instrumenttina ja saat eväitä sen kehittämiseen. Paritunneilla opitaan yhdessä laulamalla ja kuuntelemalla, ja molemmat oppilaat saavat myös omaa lauluaikaa. Pienryhmään osallis-tuminen vaatii hieman kokemusta laulamisesta tai musiikin harrastamisesta.

0111010116

**Klassisen laulun pienryhmä B, syksy**

Perttilän koulun musiikkiluokka, Hakulintie 30, Lohja  
ke 15.30–16.30, 22.10.–26.11.  
Nadja Härkönen, 8 t, 79 €, ei alennuksia

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

0111010118

**Klassisen laulun pienryhmä C, syksy**

Perttilän koulun musiikkiluokka, Hakulintie 30, Lohja  
ke 16.45–17.45, 3.9.–8.10.  
Nadja Härkönen, 8 t, 79 €, ei alennuksia

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

0111010117

**Klassisen laulun pienryhmä D, syksy**

Perttilän koulun musiikkiluokka, Hakulintie 30, Lohja  
ke 16.45–17.45, 22.10.–26.11.  
Nadja Härkönen, 8 t, 79 €, ei alennuksia

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

Ilmoittautuminen 13.8. klo 11 alkaen

**Yksinlaulu**

Sivistyskampus Siuntion Sydän ja Lohjan keskustan alue  
Päivä ja aika sopimuksen mukaan  
45 € / 45 min

Ilmoittautumiset sähköpostilla tai puhelimitse Sara Lehtiolle: sara.lehtio@lohja.fi ja 0443691423

Opettaja: Anne-Maria Vesalainen (Siuntio)

Klassinen yksinlaulu -kurssilla opit klassisen lau-luohjelmiston ja ääniharjoitusten kautta laulajan hengitystekniikkaa ja äänenmuodostusta. Opit käyt-tämään ääntäsi monipuolisesti tyylin mukaisin vaati-muksin: pystyt laulamaan voimakkaasti ja hiljaa, ma-talalta ja korkealta siten, että äänenmuodostustapa on terveellinen äänielimistölesi. Laulujen valinnassa huomioidaan opiskelijan valmiustaso. Suomalaisten sävellysten lisäksi tutuksi voivat tulla antiikin aariat, saksalaiset liedit ja jopa ooppera-aariat ja musikaali-numerot soveltuvin osin.

Opettaja: Kristiina Laiho (Lohja)

Yksityisillä laulutunneilla käymme läpi oppilaiden toiveiden mukaan lauluja sekä laulutekniikkaa ku-ten hengitystekniikkaa, ääniharjoitteita sekä lau-lun tulkintaa. Opettaja opettaa laulua pop/rockista iskelmäin ja jazziin. Sinun ei tarvitse osata nuotteja. Tervetuloa rohkeasti kokeilemaan!

0111010123

**Bändikurssi, Lohja**

Ojaniitun koulu, Ojaniitunkatu 3, Lohja  
to 18.45–20.15, 4.9.–27.11., 8.1.–16.4.  
Janne Virtanen, 50 t, 75 €

Oletko aina halunnut soittaa bändissä? Tervetu-loa mukaan bändikurssille musisoimaan rennolla meiningillä. Harjoitellamme yhteissoiton alkeita sekä syvennämme jo opittuja tietoja ja taitoja. Sekä uudet että vanhat soittajat ja laulajat ovat tervetulleita mu-kaan! Sopii hyvin aikuisille, joilla on jo vähän taitoa kitaran-, basson-, kosketinsoittimien-, rumpujen tai muun bändisoittoon soveltuvan soittimen soitossa.

0511010001

**Bändikurssi, Nummela**

Kuoppanummen koulukeskus, Kuoppanummentie 18, Nummela  
ti 17.05–18.35, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.  
Janne Virtanen, 50 t, 75 €

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

0811010001

**Bändikurssi, Nummi A**

Nummen Yhtenäiskoulu, Tiedonpolku 2-4, Nummi

MUSIIKKI

ma 18.00–19.30, 1.9.–24.11., 12.1.–20.4.  
Janne Virtanen, 50 t, 75 €

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

0811010002

**Bändikurssi, Nummi B**

Nummen Yhtenäiskoulu, Tiedonpolku 2-4, Nummi  
ma 19.40–21.10, 1.9.–24.11., 12.1.–20.4.  
Janne Virtanen, 50 t, 75 €

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

0111010140

**Aikuisten bändikurssi "ummikoille", syksy**

Lohjan Yhteislyseon lukio, musiikkiluokka A101, Karstuntie 6, Lohja  
ma 17.45–19.15, 1.9.–3.11.  
Laura Vuokko, 15 t, 38 €

Alkeiskurssilla pääset tutustumaan bändisoittimiin (basso, kitara, rummut, piano) ja soittelemaan yh-dessä toisten kanssa. Voit osallistua vaikkeet ymmär-täisi soittamisesta tai musiikista mitään. Riittää, että olet innostunut oppimaan ja harjoittelemaan uutta. Mukaan voit tulla myös, vaikka osaisit jo vähän soittaa jotain soitinta. Kaikki kurssilaiset pääsevät soittamaan kaikkia bändisoittimia.

0111010147

**Harmonikkaorkesteri**

Lohjan Yhteislyseon lukio, musiikkiluokka A101, Karstuntie 6, Lohja  
to 18.00–20.30, 4.9.–27.11., 8.1.–16.4.  
Sami Salonen, 75 t, 81 €

Kurssilla kehitetään eteenpäin harmonikansoittotai-toa sekä yksilö- että orkesteritasolla, mm. moniää-nisiä sovituksia hyväksikäyttäen. Edellyttää nuo-tinlukutaitoa ja perustaitoja soittimen hallinnassa. Opetus sisältää yhtyesoiton perusteita, soittimen käsittelytekniikkaa ja musiikin teoriaa. Pyrkimyksenä on saada ryhmän soitosta musikaalinen ja tasapai-nainen kokonaisuus moniäänisiä sovituksia apuna käyttäen. Lisäksi tarjolla on säännöllisesti yksilölli-sempää stemmaharjoittelua.

0511010010

**Nummelan soittokunta**

Kuoppanummen koulukeskus, ruokasali, Kuoppanummentie 18, Nummela  
ma 17.45–21.00, 1.9.–8.12., 19.1.–13.4.  
Hannu Simoinen, 52 t, 75 €

Opiskelemme yksilön sekä oman soitinsektion kautta puhallinorkesterin saundi-, intonaatio- ja rytmiky-

## Ilmoittautuminen 13.8. klo 11 alkaen

symyksiä. Tavoitteenamme on toimiva ja laadukas yhteissoitto, ja näin ollen pystymme järjestämään 1-2 konserttia/lukukausi sekä ottamaan osaa paikalliseen musiikki- ja kulttuurielämään. Kurssipäivät ovat syksyllä 1.9., 15.9., 29.9., 27.10., 10.11., 24.11. ja 8.12. Keväällä päivät ovat 19.1., 2.2., 2.3., 16.3., 30.3. ja 13.4.

#### 0111010142 Pelimannikurssi

Laurentius-talo, D-ovi, Tanssiluokka 112, Kirkkokatu 6, Lohja  
su 11.00–15.15, 7.9.–30.11., 18.1.–12.4.  
Aino Ruotanen, 60 t, 81 €

Opiskelemme yhdessä soittamista ja pelimannin perustaitoja kansanmusiikin parissa. Sovitamme ohjelmistoa kokoonpanolle ja soittajille sopivaksi. Tutustumme myös kappaleiden historiaan, soit-tajiin ja soitannollisiin tyyliseikkoihin. Kurssi sopii yhteissoitosta kiinnostuneille jonkin soittimen perusvalmiudet omaaville aikuisille. Opetuspäivät ovat syksyllä: 7.9., 28.9., 12.10., 2.11., 16.11., 30.11. ja keväällä 18.1., 1.2., 15.2., 8.3., 22.3., 12.4.

## KUOROT

0511010009  
**Hiiden Laulu**  
Pappilampellon koulu, Kirkkojärventie 3, Vihti  
ti 18.30–21.00, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.  
Aino-Maria Metsärinta, 75 t, 81 €

Hiiden Laulu on vihtiläinen sekakuoro, energinen, innostuva ja uudistuva svengijengi. Laulamme moniäänisesti rytmimusiikkia, niin a cappella, kuin välillä kokonaisen bändin säestyksellä, kaikkea popista rockiin ja Finnhitseistä discoon. Harjoittelemme tavoitteellisesti, mutta rennolla otteella. Konsertteja järjestetään 2–4 vuodessa. Kuorossa opit tervettä äänenkäyttöä ja pääset mukaan iloiseen porukkaan, tekemään musiikkia yhdessä. Kuoroon valitaan koelaululla.

#### 0511010008 Nummelan naiskuoro

Lankilan päiväkot, Käppöstie 3, Nummela  
ma 17.30–20.00, 25.8.–24.11., 12.1.–20.4.  
Aamu Pulkkinen, 78 t, 93 €

Tule mukaan iloiseen naiskuoroon kokemaan yhteistä laulun riemua! Kehitämme laulutaitoa monipuolisella ohjelmistolla aina viihteellisestä klassiseen kuin myös äänenmuodostuksella. Syys- ja kevätkaudella kuorolla on konsertit sekä mahdollisuuksien mukaan muita esiintymisiä. Uudet laulajat ovat tervetulleita mukaan! Kuoroon valitaan koelaululla. Tule tutustumaan kuoron toimintaan ja kokeilemaan laulamista ma 25.8. avoimiin harjoituksiin. Avoimiin harjoituksiin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.

## Ilmoittautuminen 5.11. klo 9 alkaen

#### 0111010148 Mieskuoro Lohjan Miehet

Mäntynummen seurakuntatalo,  
Mäntynummentie 17, Lohja  
ke 18.00–20.30, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4.  
Nadja Härkönen, 75 t, 81 €

Pitkät perinteet omaava Mieskuoro tarjoaa tilaisuuden laulaa isommissa ja pienemmissä kokoonpanoissa perinteistä sekä viihteellistä ohjelmistoa, toisinaan orkesterin tai bändin säestyksellä. Kuoroa hallinnoi yhdistys, joka vastaa mm. materiaalihankinnoista. Kuoro toimii aktiivisesti yhteistyössä Lohjan kaupungin ja seurakunnan kanssa. Uuden kuorolaisen tukena toimii kokenut kuorolainen sekä stemmäännitteet.

#### 0811010003 Mieslaulajat

Pusulan koulu, Kaukelantie 1, Pusula  
ti 18.15–20.45, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.  
Hannele Solala, 75 t, 81 €

Kuorossa lauletaan niin viihteellistä kuin vakavam- paakin musiikkia. Lauletaan omaksi iloksi, harjoitellaan äänenkäytön perusteita sekä valmistetaan ohjelmistoa erilaisiin tilaisuuksiin. Esiintymisiä on runsaasti, mikä tekee harjoittelusta motivoitunutta ja harrastuksesta palkitsevaa. Kuorolaulukokemusta ei edellytetä, halu laulaa yhdessä riittää. Uudet laulajat tervetuloa mihin aikaan vain lukuvuodesta.

#### 0111010135 Pop/jazz-laulun sekakuoro

Laurentius-talo, A-ovi, minikoulu C 2054a,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ma 18.00–19.30, 1.9.–24.11., 12.1.–20.4.  
Kristiina Laiho, 50 t, 75 €

Oletko halunnut kokeilla pop/jazz-laulua moniäänisesti? Kuoro on matalankynnyksen kurssi, jossa harjoitellaan stemmoja sekä yhteislaulua kaksiaäni- sesti. Kurssille voit tulla juuri sellaisena kuin olet.

#### 0111010146 Naiskuoro Lonnat

Ojaniitun koulu, Ojaniitunkatu 3, Lohja  
ti 18.00–19.30, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.  
Sirpa Lilius, 50 t, 75 €

Reipas ja rento naiskuoro, jossa opettelemme äänenkäyttöä ja lauluja ilon kautta. Rytmikästä, harrasta, vanhaa ja uutta, lauluja laidasta laitaan. Sinulle, joka kaipaat iloista seuraa ja vähän haastettakin!

## Ilmoittautuminen 5.11. klo 9 alkaen

## KEVÄÄN KURSSIT

## MUSIIKIN TEORIA

#### 0111010128 Musiikin teorian alkeet aikuisille, kevät

Laurentius-talo A-ovi, minikoulu C 2054a,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ke 16.40–17.25, 14.1.–8.4.  
Kristiina Laiho, 8 t, 24 €

Nuottien opettelua matalalla kynnyksellä. Kurssilla saat eväitä musiikin teoria-asioiden opetteluun. Kurssi on sinulle, joka haluat korvakuulosoittamisen ja -laulamisen lisäksi oppia lukemaan nuotteja ja rytmejä. Opetuspäivät ovat 14.1., 28.1., 4.2., 11.2., 25.2., 11.3., 25.3. ja 8.4.

#### 0111010126 Musiikin teorian jatko, kevät

Laurentius-talo A-ovi, minikoulu C 2054a,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
su 13.00–14.30, 11.1.–1.3.  
Kristiina Laiho, 8 t, 24 €

Nuottien opettelua matalalla kynnyksellä. Kurssilla saat eväitä musiikin teoria-asioiden syventämiseen. Kurssi on sinulle, joka haluat korvakuulosoittamisen ja -laulamisen lisäksi oppia lukemaan nuotteja ja rytmejä. Kurssi on suunnattu vähän nuottienlukua harjoittaneille. Opetuspäivät ovat 11.1., 25.1., 8.2. ja 1.3.

## LAULUKURSSIT

#### 0111010151 Laulajan äänenkäytön jatkot

Laurentius-talo A-ovi, minikoulu B 2045a,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
la 10.15–15.30, su 10.45–16.00, 7.–8.2.  
Helena Markula, 14 t, 30 €

Kurssi on jatkokurssi kaikille Laulajan äänenkäytön perusteet -kurssin käyneille. Tule palauttamaan mieleen ja syventämään vapaamman äänenkäytön taitojasi. Alexander-tekniikka on käytännön pohjana. Lisäksi saat tietoa vapautuneempaan laulamiseen auttavista anatomian ja fysiologian asioista. Jos osaat laulusi ulkoa, voit kokeilla ottaa sen haltuusi järjestelmällisesti ja kokonaisvaltaisesti: hengitys, resonanssi, artikulointi ja oma ilmaisu.

0411010002  
**Elokuva- ja musikaalisävelmät**  
Siuntion sydän, musiikkiluokka B141,

## MUSIIKKI

Puistopolku 2, Siuntio  
to 18.00–20.30, 15.1.–5.2.  
Anne-Maria Vesalainen, 12 t, 30 €

Opettelet laulajan hengitystekniikkaa ja käytät ääntäsi laajemmin ja rikkaammin huomioiden tyy- lilajin. Teemme ääniharjoituksia ja laulamme ihania elokuvasävelmiä ja musikaaliohjelmistoa. Kurssilla on mahdollisuus saada henkilökohtaista opastusta oman äänen käytössä.

#### 0411010004 Ihanat klassiset laulut II

Siuntion sydän, musiikkiluokka B141,  
Puistopolku 2, Siuntio  
to 18.00–20.15, 5.–26.3.  
Anne-Maria Vesalainen, 12 t, 30 €

Opettelet laulajan hengitystekniikkaa ja äänenmuo- dostusta. Opit käyttämään ääntäsi laajemmin ja rikkaammin. Teemme ääniharjoituksia ja laulamme opiskelijoille soveltuvaa klassista ohjelmistoa kuten esim. Merikanto, Kuula, Sibelius, Palmgren. Kurssilla on mahdollisuus saada henkilökohtaista opastusta oman äänen käytössä.

#### 0111010133 Kehitä karaoketaitojasi -tiiviskurssi, kevät

Lohjan Yhteislyseon lukio, musiikkiluokka A101,  
Karstuntie 4, Lohja  
su 14.45–17.00, 11.1.–1.3.  
Kristiina Laiho, 12 t, 30 €

Matalan kynnyksen laulukurssi kaikenikäisille laulus- ta kiinnostuneille. Haluaisitko oppia laulamaan ren- nosti sekä saada varmuutta karaoke-esiintymiseesi? Kurssilla saat vinkkejä laulullisiin asioihin ja esiin- tymiseen. Voit laulaa yksin tai osallistua taustalla. Kurssilla käytetään Singa-karaokesovellusta. Kurssia muokataan osallistujien toiveiden mukaisesti. Ope- tuspäivät ovat 11.1., 25.1., 8.2. ja 1.3.

#### 0111010156 Autenttinen ääni, Lohja

Laurentius-talo A-ovi, minikoulu C 2054a,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
pe 17.00–20.15, la-su 10.00–15.00, 27.2.–1.3.  
Silja Kulo, 16 t, 38 €

Laulamista ja äänenkäyttöä tutkitaan ilmaisukeinona avoimesti ja leikkimielisesti, laulamisen ilo edellä ilman suorittamista, yksilön kokonaisvaltaista hy- vinvointia vahvistaen. Opit äänenkäytön perusteet ja voit inspiroitua musiikin eheyttävistä vaikutuksista ja saat itsevarmuutta äänenkäyttöösi ja autenttiseen itseilmaisuun. Kurssi sopii aloittelijoista kokeneem- piin laulajiin tasosta riippumatta. Kurssia muokataan osallistujien toiveiden mukaan!

0211010001  
**Hoitava laulu, Karjalohja**  
Kylätalo Kehrä, Keskustie 23, Karjalohja  
pe 17.00–20.15, la-su 10.00–15.00, 13.–15.3.  
Silja Kulo, 16 t, 38 €

Teemme laulamisen avulla rentouttavia harjoituksia, rauhoittaen hermostoa, kokonaisvaltaista hyvinvointiamme lisäten. Mukana äänirentoutumista laulamisen avulla. Puramme jännityksiä kehosta ja mielestä äänihoitoinstrumenttejäkin hyödyntäen. Mahdollisuus itsetuntemuksen vahvistamiseen samalla kun tutustutaan laulamiseen rennolla otteella hetkestä ammentaen. Kurssille ovat tervetulleita niin aloittelijat kuin pidemmällä olevat laulajat. Kurssia muokataan osallistujien toiveiden mukaan! Ota mukaan joogamatto tai makuualusta, jos sinulla on sellainen.

0111010154  
**Hoitava laulu & ääniharmoniat, Karjalohja**  
Kylätalo Kehrä, Keskustie 23, Karjalohja  
pe 17.00–20.15, la-su 10.00–15.00, 24.–26.4.  
Silja Kulo, 16 t, 38 €

Teemme laulamisen avulla rentouttavia harjoituksia, rauhoittaen hermostoa, kokonaisvaltaista hyvinvointiamme lisäten. Mukana äänirentoutumista laulamisen avulla sekä äänihoidon elementtejä instrumenttejäkin hyödyntäen tukemaan stressin purkamisessa. Lisäksi mukana moniäänisiä ääniharmonioita. Tulemme oman itsemme äärelle, luomme yhteisiä äänimaisemia, vahvistamme äänenkäyttöä, hengitystekniikkaa, tunneilmaisua ja päästämme irti jännityksestä kehosta ja mielestä. Teemme aiempaa ”Hoitavan laulun” kurssia enemmän moniäänisiä lauluja ja ääniharmonioita. Sopii parhaiten sinulle, jolla on jo jotain aiempaa laulutaustaa, olet ollut aiemmalla Siljan ohjaamalla intensiivikurssilla tai sinulla on aikaisempaa kuorolaulutaustaa. Myös sinulle, joka haluaisit oppia moniäänisen harmonian laulamista ryhmässä ja olet avoin oppimaan uutta!

0111010158  
**Hoitava laulu & ääniharmoniat kesäkurssi, Karjalohja**  
Kylätalo Kehrä, Keskustie 23, Karjalohja  
ma-to 17.00–18.30, pe 17.00–19.30, 1.–5.6.  
Silja Kulo, 11 t, 30 €

Teemme laulamisen avulla rentouttavia harjoituksia, rauhoittaen hermostoa, kokonaisvaltaista hyvinvointiamme lisäten. Mukana myös moniäänisten harmonioiden laulamista rennolla otteella. Puramme jännityksiä kehosta ja mielestä äänihoitoinstrumenttejäkin hyödyntäen. Mahdollisuus itsetuntemuksen vahvistamiseen samalla kun tutustutaan laulamiseen rennolla otteella hetkestä ammentaen. Et tarvitse aiempaa kokemusta laulamisesta. Kurssille ovat tervetulleita niin aloittelijat kuin pidemmällä olevat laulajat. Kurssia muokataan osallistujien toiveiden mukaan!

0111010122  
**Klassisen laulun pienryhmä A, kevät**  
Perttilän koulun musiikkiluokka,  
Hakulintie 30, Lohja  
ke 15.30–16.30, 7.1.–11.2.  
Nadja Härkönen, 8 t, 79 €, ei alennuksia

Opettelemme klassisen laulun perusteita erilaisilla hengitys- ja ääniharjoituksilla. Pääset tutustumaan omaan ääneesi instrumenttina ja saat eväitä sen kehittämiseen. Paritunneilla opitaan yhdessä laulamalla ja kuuntelemalla, ja molemmat oppilaat saavat omaa lauluaikaa. Pienryhmään osallistuminen vaatii hieman kokemusta laulamisesta tai musiikin harrastamisesta.

0111010120  
**Klassisen laulun pienryhmä B, kevät**  
Perttilän koulun musiikkiluokka,  
Hakulintie 30, Lohja  
ke 15.30–16.30, 25.2.–1.4.  
Nadja Härkönen, 8 t, 79 €, ei alennuksia

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

W0111010119  
**Klassisen laulun pienryhmä C, kevät**  
Perttilän koulun musiikkiluokka,  
Hakulintie 30, Lohja  
ke 16.45–17.45, 7.1.–11.2.  
Nadja Härkönen, 8 t, 79 €, ei alennuksia

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

0111010121  
**Klassisen laulun pienryhmä D, kevät**  
Perttilän koulun musiikkiluokka,  
Hakulintie 30, Lohja  
ke 16.45–17.45, 25.2.–1.4.  
Nadja Härkönen, 8 t, 79 €, ei alennuksia

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

BÄNDIKURSSIT

0111010141  
**Aikuisten bändikurssi "ummikoille", kevät**  
Lohjan Yhteislyseon lukio, musiikkiluokka A101,  
Karstuntie 6, Lohja  
ma 17.45–19.15, 12.1.–16.3.  
Laura Vuokko, 15 t, 38 €

Alkeiskurssilla pääset tutustumaan bändisoittimiin (basso, kitara, rummut, piano) ja soittelemaan yhdessä toisten kanssa. Voit osallistua vaikket ymmärtäisi soittamisesta tai musiikista mitään. Riittää, että olet innostunut oppimaan ja harjoittelemaan uutta. Mukaan voit tulla myös, vaikka osaisit jo vähän soittaa jotain soitinta. Kaikki kurssilaiset pääsevät soittamaan kaikkia bändisoittimia.

Taitoaineet

SYKSYN JA KOKO LUKUVUODEN KURSSIT

SENIORIRYHMÄT

0511100001  
**Päiväkäsityöt**  
Opistotalo, Kanervasali,  
Karhumäenpolku 5, Nummela  
ma 12.00–14.30, 1.9.–24.11., 12.1.–20.4.  
Sari Kymäläinen, 75 t, 56 €, ei alennuksia

Käsityöstä virkeyttä, iloa ja elämänsisältöä ikäihmisille! Tarkoitettu yli 60-vuotiaille tai eläkepäätöksen saaneille. Suunnittelemme yhdessä, mitä erikoistekniikoita kurssi sisältää.

0111100003  
**Kankaankudontaa senioreille**  
Merssi, Laurinkatu 57, Lohja  
ke 10.00–12.30, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4.  
Sari Kymäläinen, 75 t, 56 €, ei alennuksia

Kurssi edellyttää kankaankudonnan perustietojen hallitsemista. Kurssilla kudotaan erilaisia käyttö- ja sisustustekstiilejä kurssilaisten toiveiden mukaan. Kurssi on tarkoitettu yli 60-vuotiaille tai eläkepäätöksen saaneille. Kurssilla laajennetaan kudonnan tietoja ja taitoja sekä käytetään kudonnan suunnitteluhjelmaa monipuolistamaan kudonnan mahdollisuuksia.

0111100005  
**Silmukoita senioreille**  
Laurentius-talo, D-ovi, mobiililuokka,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
to 10.00–12.30, 4.9.–27.11., 8.1.–9.4.  
Miia Laakso, 75 t, 56 €, ei alennuksia

Kurssilla opimme uusia ja muistelemme vanhoja neulonnan ja virkkauden lankatekniikoita yhteisten töiden kautta. Kurssi on tarkoitettu yli 60-vuotiaille tai eläkepäätöksen saaneille.

KANKAANKUDONTA

0111120001  
**Kankaankudonnan alkeet, jatko 3 (3 op)**  
Merssi, Laurinkatu 57, Lohja  
ma 17.30–20.00, 1.9.–24.11., 12.1.–20.4.  
Sari Kymäläinen, 75 t, 81 €



Kurssi on kankaankudonnan alkeet -opiskelijoille suunnattu jatkokurssi. Kankaankudonnan alkeiden jatkokurssin jälkeen opiskelija osaa kutoa yhdistettyjä sidoksia sekä erilaisia kankaankudonnan poimintoja ja erikoistekniikoita. Kurssista voi myös halutessaan saada opintosuorituksen (3 op) kansalliseen Oma Opintopolku-palveluun. Jos opiskelija haluaa opintosuoritusmerkinnän, hänen tulee ilmoittaa asiasta opettajalle kurssin alussa. Uusia opiskelijoita ei oteta alkavalle kurssille.

0511120004  
**Selin kankaankudonta**  
Selin monitoimitalo, Selintie 529, Selki  
ti 10.00–12.30, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.  
Jaana Korte, 75 t, 81 €

Kertaamme kudonnan perusasioita. Luomme ja rakennamme loimet kangaspuihin yhdessä. Kudomme monipuolisesti sisustus- ja käyttötekstiileitä yhdessä suunnitellen. Kurssi sopii myös vasta-alkajille. Kurssi vaatii työskentelyä myös muuna aikana.

0811120001  
**Nummen kankaankudonta**  
Nummen Yhtenäiskoulu, Tiedonpolku 2-4, Nummi  
ke 14.00–16.30, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4.  
Helena Ponkala, 75 t, 81 €

Kurssi on tarkoitettu sekä vasta-alkajille että kertauskurssiksi perustiedot hallitseville. Opiskellaan kankaan suunnittelua ja rakentamista sekä perehdytään sidosoppiin ja kudonnan materiaaleihin. Kudotaan sisustus- ja käyttötekstiilejä kurssilaisten toiveiden ja tarpeiden mukaan. Opiskelijat rakentavat loimia ja kutovat kangaspuilla myös omalla vapaa-ajalla.

0511120003  
**Jokikunnan kankaankudonta**  
Jokikunnan koulu, Vanjoentie 29, Jokikunta  
ke 17.30–20.00, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4.  
Jaana Korte, 75 t, 81 €

Kertaamme kudonnan perusasioita. Luomme ja rakennamme loimet kangaspuihin yhdessä. Kudomme monipuolisesti sisustus- ja käyttötekstiileitä yhdessä suunnitellen. Kurssi sopii myös vasta-alkajille. Kurssi vaatii työskentelyä myös muuna aikana.

031120001  
**Sammatin kankaankudonta**

Maamiesseurantalo Sampaala,  
Lohilammen tie 2 B 2, Sammatti  
to 17.00–20.15 4.9.–20.11., 8.1.–9.4.  
Riikka Rängman, 60 t, 81 €

Kurssi on tarkoitettu sekä vasta-alkajille että kerta-  
tauskurssiksi perustiedot hallitseville. Opiskellaan  
kankaan suunnittelua ja rakentamista sekä pereh-  
dytään sidosoppiin ja kudonnan materiaaleihin.  
Kurssipäivät: (syyslukukausi) 4.9., 11.9., 25.9., 9.10.,  
23.10., 6.11., 20.11., (kevtlukukausi) 8.1., 15.1., 29.1.,  
12.2., 26.2., 12.3., 26.3., 9.4. Kudotaan sisustus- ja  
käyttötekstiilejä kurssilaisten toiveiden ja tarpeiden  
mukaan. Opiskelijat rakentavat loimia ja kutovat  
kangaspuilla myös omalla vapaa-ajalla.

051120005  
**Kudonnan jatkokurssi**

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa, 103 kutomo,  
Kirkkonientie 10, Vihti  
to 17.30–20.00, 4.9.–27.11., 8.1.–9.4.  
Jaana Korte, 75 t, 81 €

Kudotaan monipuolisesti yhdessä suunnitellen  
sisustus- ja käyttötekstiilejä. Opitaan mielenkiintoi-  
sia uusia kudontatekniikoita ja sidoksia. Kerrataan  
sidosoppia ja materiaalitietoutta.

011120002  
**Hongiston kankaankudonta**

Hongiston koulu, Lehmijärventie 956, Lohja  
to 18.00–20.15, 4.9.–20.11., 8.1.–21.5.  
Minna Lahti, 45 t, 75 €

Kurssi sopii sekä kudonnan konkareille että vas-  
ta-alkajille. Kurssipäivät: (syyslukukausi) 4.9., 11.9.,  
18.9., 25.9., 9.10., 23.10., 6.11., 20.11., (kevtlukukausi)  
8.1., 15.1., 29.1., 12.2., 26.2. 12.3., 26.3., 9.4., 21.5.

**OMPELU**

0511250033  
**Kultsan ompelu**

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa, 110 käsityöluokka,  
Kirkkonientie 10, Vihti  
ma 18.00–20.30, 1.9.–24.11., 12.1.–20.4.  
Elina Välimäki, 75 t, 81 €

Tule toteuttamaan unelmiesi ompeluprojekti tai  
hakemaan uusia ideoita! Opetellaan uutta ja iloi-  
taan ompelusta jokaisen omalla taitotasolla.Tällä  
kurssilla voit ommella vaatteita, sisustustekstiileitä  
tai mitä haluatkin.

0211250001  
**Karjalohjan ompelu**

Karjalohjan koulu, Koulukuja 1, Karjalohja  
ma 17.30–20.00, 1.9.–24.11., 12.1.–20.4.  
Jonna Mäkiiviita, 75 t, 81 €

Kurssilla ompelet omien toiveidesi mukaan vaattei-  
ta valmiskaavoja käyttämällä ja muokkaamalla. Voit  
ommella myös kodintekstiilejä. Kurssi sopii sekä  
aloittelijoille, että pidempään ommelleille.

0111250020  
**Ommellaan arkeen ja juhlaan A**

Järnefelin koulu, Helsingiuksentie 56, Lohja  
ma 18.00–20.30, 1.9.–24.11., 12.1.–20.4.  
Päivi Sassi, 75 t, 81 €

Opi ompelemaan haluamasi vaatteet koko per-  
heelle valmiskaavoja käyttämällä ja muuttamalla  
ne sopiviksi. Voit myös korjausommella, tuunata ja  
valmistaa kodintekstiilejä.

0111250027  
**Ommellaan arkeen ja juhlaan B**

Ojaniitun koulu, Ojaniitunkatu 3, Lohja  
ke 18.00–20.30, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4.  
Päivi Sassi, 75 t, 81 €

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

0111250028  
**Ommellaan arkeen ja juhlaan C**

Laurentius-talo, A-ovi, tekstiilityöluokka 1050,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
pe 14.00–16.30, 5.9.–28.11., 8.1.–17.4.  
Päivi Sassi, 75 t, 81 €

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

0411250001  
**Ompelun iloa A, Siuntio**

Siuntion sydän, käsityö C140,  
Puistopolku 2, Siuntio  
ke 17.30–20.00, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4.  
Marja Weckroth, 75 t, 81 €

Oletko aina halunnut oppia ompelemaan juuri  
sinulle sovitettuja ja sopivia vaatteita sekä muita  
yksilöllisiä tekstiilejä? Kurssilla valmistamme vaat-  
teita ja erilaisia ompelutöitä jokaisen oman tarpeen  
mukaan. Kurssilla voit ommella erilaisia töitä omien  
toiveiden ja tarpeiden mukaan.

0511250014  
**Ompelun iloa B, Nummela**

Opistotalo, Kanervasali,  
Karhumäenpolku 5, Nummela  
to 14.30–17.00, 4.9.–27.11., 8.1.–16.4.  
Marja Weckroth, 75 t, 81 €

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

0511250015  
**Ompelun iloa C, Nummela**

Etelä-Nummelan koulukeskus, B3-ovi,  
Naaranpajuntie 19, Nummela  
to 17.30–20.00, 4.9.–27.11., 8.1.–16.4.  
Marja Weckroth, 75 t, 81 €

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

0111250022  
**Ompele uudeksi A**

Laurentius-talo, A-ovi, tekstiilityöluokka 1052,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ti 17.15–20.30, 2.9.–7.10.  
Arja Tjärü, 24 t, 43 €

Muodista, korjaa, suurennat tai pienennät kirppislöy-  
döt tai muuten vain kaappiin jääneet vaatteet tähän  
päivään sopiviksi tai tee ihan kokonaan uutta.

0111250024  
**Ommellaan pussukoita**

Laurentius-talo, A-ovi, tekstiilityöluokka 1052,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
pe 17.15–19.45, la-su 10.00–16.00, 19.9.–5.10.  
Arja Tjärü, 17 t, 38 €

Pidä tavarat järjestyksessä ja tule ompelemaan  
hyödyllisiä, moneen tarpeeseen soveltuvia pussu-  
koita. Valmista pussukoita niin pikku tarvikkeille,  
tärkeille työkaluille tai vaikka juuri sopiva omaan  
tarpeeseen soveltuva eväs- tai retkipussukka.

0111250005  
**Housujen kuositelu**

Laurentius-talo, A-ovi, tekstiilityöluokka 1052,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
la-su 10.00–16.00, 29.–30.11.  
Jonna Mäkiiviita, 14 t, 30 €  
Ilmoittautuminen 22.11. mennessä

Kurssilla opetellaan naisten housujen kuositte-  
lun perusteita pikkukaavoja (1:4) käyttämällä ja  
kuositellaan (muokataan) housujen peruskaavasta  
erimallisia housumalleja. Lopulta kuosittelet omista  
peruskaavoistasi haluamasi malliset housunkaavat  
todellisessa koossa.

0111250015  
**Housujen peruskaava**

Laurentius-talo, A-ovi, tekstiilityöluokka 1052,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ti 18.00–20.30, 16.9.–25.11.  
Jonna Mäkiiviita, 30 t, 59 €  
Ilmoittautuminen 9.9. mennessä

Kurssilla piirretään naisten housujen peruskaava  
omilla mitoilla ja tehdään sovitustaversio. Käymme  
läpi kaavojen muokkausta ja kuosittelet haluamasi  
malliset housut. Ensimmäisellä kerralla muistiinpa-  
novälineet ja mittanauha mukaan.

0511250009  
**Ompele keskiaikainen vaate naiselle tai miehelle, Nummela**

Kuoppa-Nummen koulukeskus,  
Kuoppa-Nummentie 18, Nummela  
pe 17.30–20.45, la-su 10.00–16.00, 24.–26.10.  
Kati Heikkinen, 22 t, 43 €  
Ilmoittautuminen 26.9. mennessä

Tule toteuttamaan keskiaikainen vaate naiselle tai  
miehelle. Tutustutaan lyhyesti materiaaleihin, kaa-  
voihin ja valmistustekniikoihin. Info 10.10., kurssipäi-  
vät 24.10., 25.10., 26.10.

0111250026  
**Ommellaan nahkaa A**

Laurentius-talo, A-ovi, tekstiilityöluokka 1052,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
pe 17.15–20.30, la-su 10.00–16.00, 10.–26.10.  
Arja Tjärü, 22 t, 43 €  
Ilmoittautuminen 3.10. mennessä

Tule ideoimaan ja ompelemaan koneella tai käsin  
esim. laukkuja, erilaisia pussukoita ja suojakote-  
loita nahasta. Voit hyödyntää työssäsi myös esim.  
sisustuskangasta tai kierrätysnahkaa. Kurssipäivät  
10.10. ja 24.–26.10.

0511250013  
**Vanhojen farkkujen uusi ihana elämä, Nummela**

Opistotalo, Kanervasali,  
Karhumäenpolku 5, Nummela  
to 17.30–20.00, 23.10.–27.11.  
Anne Tapaninen, 18 t, 38 €  
Ilmoittautuminen 16.10. mennessä

Kurssilla tehdään vanhoista farkuista mm. kasseja,  
pussukoita, pannunalusia, mattoja tai ruukun suo-  
jia. Suunnittelemme yhdessä, miten työt toteute-  
taan. Tarvitset mukaan 1-2 vanhat farkut, ohuehkoa  
puuvillaa vuorikankaaksi, jos teet kasseja/pussu-  
koita ja lankoja ompeluun ja tikkaukseen. Lisäksi  
voit ottaa mukaasi nappeja, nauhoja, pitsejä yms.  
koristelu varten.

0111250012

### Vanhojen farkkujen uusi ihana elämä, Lohja

Laurentius-talo, A-ovi, tekstiilityöluokka 1050, Kirkkokatu 6, Lohja  
ke 17.30–20.00, 24.9.–5.11.  
Anne Tapaninen, 18 t, 38 €  
Ilmoittautuminen 17.9. mennessä

Kurssin sisältö sama kuin edellä.



0511250036

### Kultsan ompelulanit A

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa, 110 käsityöluokka, Kirkkonientie 10, Vihti  
la-su 10.00–16.00, 25.–26.10.  
Tiina Purhonen, 14 t, 30 €  
Ilmoittautuminen 18.10. mennessä

Tule mukaan yhteisölliseen ompeluviikonloppuun. Käytössäsi loistavat ompelukoneet, saumurit ja peitetikkikone. Kurssilla saat apua ja ideoita ompelun eri vaiheisiin.

0511250008

### Villiä pintaa kierrätyskankaista, Vihti

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa, 110 käsityöluokka, Kirkkonientie 10, Vihti  
la-su 10.00–16.00, 8.–16.11.  
Kati Heikkinen, 20 t, 43 €  
Ilmoittautuminen 1.11. mennessä

Anna uusi elämä jo käytöstä poistuneiden vaatteiden kankaalle. Kokeillaan erilaisia tilkkutyö- ja kirjontatekniikoita ja yhdistellään niitä. Kurssipäivät 8.11., 15.11., 16.11.

## PUKEUTUMINEN

0511250023

### Minun värini, Nummela

Etelä-Nummelan koulukeskus, B3-ovi, Naaranpajuntie 19, Nummela  
la 10.00–14.15, 13.9.  
Tarja Rantakangas, 5 t, 15 €

Mikä on tämä jo 80-luvulla vakuuttanut ”sävyoppi”? Tunnista värien voima ja sävyjen salaisuudet. Kurssilla opit huomioimaan värien ja sävyjen merkityksen omassa pukeutumisessasi.

0111040007

### Kestävät vaatteet A

Laurentius-talo, A-ovi, tekstiilityöluokka 1050, Kirkkokatu 6, Lohja  
ke 17.30–20.00, ke 17.30–19.00, pe 17.30–20.00, la 10.00–15.00, 24.9.–15.11.  
Miia Laakso, Riikka Rängman, Tarja Rantakangas, 23 t, 43 €

Haluatko oppia tekemään vastuullisia vaatevalintoja ja rakentamaan käytännöllisen, kestävä vaatekaapin? Tule mukaan inspiroivalle kurssille, jossa yhdistyy tieto, oman tyylin löytäminen ja käytännön kädentaito!



0511250024

### Retki vaatekaappiin, Nummela

Etelä-Nummelan koulukeskus, B3-ovi, Naaranpajuntie 19, Nummela  
ke 18.00–20.30, 24.9.–1.10.  
Tarja Rantakangas, 6 t, 15 €

Tämä kurssi on ratkaisu ainaisiin vaatekriiseihin. Kurssilla opitaan hallitsemaan omat ja ehkä toistenkin perheenjäsenten pukeutumishaasteet. Kurssin jälkeen tiedät, missä vaatteissa viihdyt ja missä vaatteesi säilyvät.

## LANKATEKNIIKAT

0111040005

### Neulekaappien kätköistä, Lohja

Laurentius-talo, A-ovi, tekstiilityöluokka 1052, Kirkkokatu 6, Lohja  
ma 18.00–20.30, 1.9.–24.11., 5.1.–13.4.  
Miia Laakso, 39 t, 64 €

Ota aikaa itsellesi joka toinen maanantai ja tule neulomaan ja virkkaamaan omia töitäsi. Kurssilla saat apua ja ohjausta, sekä uusia ideoita.

0511250035

### Kultsan neulonta ja virkkaus

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa, 110 käsityöluokka, Kirkkonientie 10, Vihti  
ti 17.30–20.00, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.  
Miia Laakso, 75 t, 81 €

Tule oppimaan neulonnan ja virkkauksen salat. Selätetään neulekoodit ja virkkauskaviot. Kerrataan vanhoja ja opetellaan uusia tekniikoita.

0511130009

### Rentoa neulontaa

Otalammen koulu, Torpparintie 9, Otalampi  
to 17.30–20.00, 11.9.–20.11., 15.1.–9.4.  
Anni Laitinen, 39 t, 64 €

Tule mukaan leppoisin neulontailtoihin joka toinen torstai! Kurssilla voit neuloa uusia töitä tai uudistaa vanhoja neulomuksiasi opettajan neuvoessa ja auttaessa. Jokaisella kerralla on opetustuokio, jossa opettaja esittelee jonkin neulontaan liittyvän tekniikan tai vinkin.

0511130004

### Kehruun alkeiskurssi (1 op)

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa, 110 käsityöluokka, Kirkkonientie 10, Vihti  
la-su 10.00–16.00, 20.–28.9.  
Reija Rantanen, 28 t, 49 €  
Ilmoittautuminen 13.9. mennessä



Kehruun alkeissa opit käsittelemään lampaanvilan helposti kehrättäväksi. Opit myös kehräämään lampaanvillasta säikeen ja kertaamaan säikeet kaksisäikeiseksi langaksi. Kurssipäivät: 20.9., 21.9., 27.9., 28.9.

0511250032

### Neulekone tutuksi

Etelä-Nummelan koulukeskus, B3-ovi, Naaranpajuntie 19, Nummela  
ke 18.30–20.00, la-su 10.00–16.00, 12.–23.11.  
Elina Välimäki, 16 t, 38 €  
Ilmoittautuminen 5.11. mennessä

Opetellaan koneneulonnan perusteet neulomalla kolmiohuivi. Kurssi sopii vasta-alkajille tai paljon unohtaneille neulekoneen omistajille. Ohjausta saat japanilaistyyppisiin koneisiin, kuten Brother, Eva tai Toyota. Käytössä myös muutama lainakone.

0511130001

### Nummelan pitsinnypläys

Opistotalo, Kanervasali, Karhumäenpolku 5, Nummela  
ma 18.00–20.30 1.9.–24.11., 12.1.–20.4.  
Tea Rahkamaa, 75 t, 81 €  
Ilmoittautuminen 25.8. mennessä

Pitsinnypläystä vasta-alkajille sekä perustaidot halutseville. Aloittelijat perehtyvät alkeisiin ja pitempään nyplänneet valitsevat työnsä uusia malleja ja tekniikoita opetellen.

0111130004

### Lohjan pitsinnypläys

Laurentius-talo, A-ovi, tekstiilityöluokka 1052, Kirkkokatu 6, Lohja  
to 17.30–20.00, 4.9.–27.11., 8.1.–9.4.  
Tea Rahkamaa, 75 t, 81 €  
Ilmoittautuminen 28.8. mennessä

Kurssikuvaus sama kuin edellä.

0111130001

### Käpypitsin alkeet (0,5 op)

Opistotalo, Kanervasali, Karhumäenpolku 5, Nummela  
la-su 10.00–15.00, 25.–26.10.  
Tea Rahkamaa, 12 t, 30 €  
Ilmoittautuminen 18.10. mennessä

Käpypitsi eli frivolite on pienellä sukkulalla eli kävyllä solmittavaa renkaista ja kaarista muodostuvaa pitsiä. Pitsi soveltuu hyvin koruihin ja koristeisiin. Tule opettelemaan vanha tekniikka!



## LUOVASTI TOTEUTTAEN

0511040005

### Kaappien kätköistä, Nummela

Etelä-Nummelan koulukeskus, B3-ovi, Naaranpajuntie 19, Nummela  
ma 18.00–20.30, 8.9.–1.12., 12.1.–23.3.  
Miia Laakso, 39 t, 64 €

Ota aikaa itsellesi joka toinen maanantai ja tule jatkamaan keskeneräisiä käsitöitäsi. Kurssilla saat apua ja ohjausta, sekä ideoita toisten töistä.

0511250034

### Käsityön aamupäivä Kultsalla

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa, 110 käsityöluokka, Kirkkonientie 10, Vihti  
ti 10.00–12.30, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.  
Miia Laakso, 75 t, 81 €

Kurssilla nautimme käsitöiden tekemisestä. Opimme ja kertaamme erilaisia neulonnan, virkkauksen, kirjonnin ja ompelun tekniikoita. Käytössämme hyvät ompelukoneet ja saumurit.

0511250021

### Kyläkässä Vihtijärvellä

Vihtijärven kylätalo, Koulutie 23, Vihtijärvi  
to 18.00–20.30, 11.9.–20.11., 15.1.–9.4.  
Mari Hennola, 39 t, 64 €, joka toinen viikko

Käsityöryhmä on tarkoitettu kaikille käsitöistä kiinnostuneille. Kurssin sisältö suunnitellaan tarkemmin kurssilaisten toiveiden pohjalta.

0511250030

### Korjausapua vaatteisiin A - nonstop

Etelä-Nummolan koulukeskus, B3-ovi,  
Naaranpajuntie 19, Nummela  
pe 17.00–20.15, 26.9.  
Tiina Purhonen, 4 t, 15 €  
Ilmoittautuminen 19.9. mennessä



Onko lahheet liian pitkät? Menikö vetoketju rikki? Tule hakemaan vinkit ja ohjeet vaatteiden uudistamiseen tai korjaamiseen.

0111250014

### Muotipiirtäminen

Laurentius-talo, A-ovi, kuvataide 2064,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
pe 17.30–20.45, la - su klo 10.00–16.00, 26.9.–28.9.  
Maarit Aakko, 19 t, 38 €

Tule tutustumaan muotipiirtämisen maailmaan. Muotipiirustus yhdistää piirtämistä ja muodin kuvastoa. Perehdyt vaatesuunnittelun kannalta hyödyllisiin piirtämisen tapoihin, kuten luonnosteluun ja muotikuvitukseen. Tarkastelemme tapoja kuvata ihmistä ja vaatteita sekä teemme piirtämisharjoituksia niiden pohjalta. Opit perusteet tasokuvien ja muotifiguurin piirtämisestä sekä toteutat oman muotipiirroksen tai -kuvituksen. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta – kiinnostus muotiin ja piirtämiseen riittää.

0111250013

### Vaate muodin inspiroimana

Laurentius-talo, tekstiilityöluokka 1050,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
kokoontumisajat vaihtelevat, 3.10.–1.12.  
Maarit Aakko, 45 t, 71 €

Tervetuloa tutustumaan muodin maailmaan, muotipiirtämiseen ja muihin suunnittelun lähtökohtiin. Niiden inspiroimana saat suunnitella itsellesi vaateen, jonka valmistat kurssin aikana. Käytämme pohjana valmiskaavoja, jonka voit muokata omaan suunnitelmaasi sopivaksi. Et tarvitse muuta aiempaa kokemusta, mutta kurssilla tarvitaan ompelun perustaidot ja mielellään myös kokemusta vaateompelusta. Jokainen hankkii omat kankaat ja muut materiaalit. Kokoontumiskerrat: pe 3.10. klo 17.30–20.45, la-su 4.–5.10. klo 10.00–16.00, ma 20.10.

ja ma 3.11. klo 17.30–20.45, la-su 22.–23.11. klo 10.00–16.00, ma 1.12. klo 17.30–20.45.

## KORU- JA HELMITYÖT

0111170004

### Helmikoruja ja -kirjontaa

Laurentius-talo, B-ovi, luokka 1.08,  
Kirkkokatu 6, 1.krs, Lohja  
ma 17.30–20.00, 8.9.–17.11., 12.1.–13.4.  
Minna Lahti, 39 t, 64 €

Kurssilla tutustut erilaisiin siemenhelmistä valmistettuihin helmitöihin. Korujen lisäksi valmistamme myös asusteita ja helmikoristeita. Kurssipäivät: 8.9., 22.9., 6.10., 20.10., 3.11., 17.11., 12.1., 26.1., 9.2., 23.2., 9.3., 23.3., 13.4.

0811170001

### Koruja tinalankapunoksesta

Nummen Yhtenäiskoulu, Tiedonpolku 2–4, Nummi  
ke 17.30–20.00, la-su 10.00–15.00, 8.–26.10.  
Helena Ponkala, 15 t, 38 €  
Ilmoittautuminen 1.10. mennessä

Kurssilla opit valmistamaan hopeahohtoista tinalankapunoksesta ja pehmeästä poronnahasta tyylikkäitä koruja. Info 8.10., kurssipäivät: 25.10., 26.10.

0111170002

### Korvakorukurssi A

Laurentius-talo, A-ovi, tekstiilityöluokka 1050,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
to 18.00–20.30, 9.10.–13.11.  
Jonna Mäkiiviita, 15 t, 38 €  
Ilmoittautuminen 1.10. mennessä

Korvakorujen valmistusta eri materiaaleista. Materiaalit eivät sisälly kurssihintaan. Työkalumaksu 5 € maksetaan opettajalle.

0111170003

### Kalansuomuista koruiksi, Lohja

Laurentius-talo, A-ovi, tekstiilityöluokka 1050,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
la 10.00–13.15, 20.9.  
Suvi Laine, 4 t, 15,00 €, ei alennuksia  
Ilmoittautuminen 13.9. mennessä



Kalansuomu on monipuolinen ja kaunis luonnonmateriaali. Kurssilla perehdyimme kalansuomujen käyttöön koru- ja somistusmateriaalina, ja valmistamme oman kalansuomukorun. Opettaja tuo materiaalit ja materiaalikuluksi 4 € maksetaan opettajalle.

0511170001

### Kalansuomuista koruiksi, Nummela

Opistotalo, Kanervasali,  
Karhumäenpolku 5, Nummela  
la 10.00–13.15, 15.11.  
Suvi Laine, 4 t, 15 €, ei alennuksia  
Ilmoittautuminen 8.11. mennessä



Kurssin sisältö sama kuin edellä.

0111170005

### Lasihimmeli jouluksi

Laurentius-talo, A-ovi, tekstiilityöluokka 1052,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ti 17.30–19.00, la-su 10.00–16.00, 28.10.–16.11.  
Minna Lahti, 16 t, 38 €  
Ilmoittautuminen 21.10. mennessä

Tule kurssille valmistamaan kimaltavista lasiputkihelmistä jouluisia himmeleitä sekä muita pienempiä koristeita. Info 28.10., Kurssipäivät 15.11., 16.11.

## KIVENHIONTA JA HOPEATYÖT

0511220003

### Kivenhionnan ja hopeatyön alkeet, Vihti

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa, 110 työpaja,  
Kirkkonientie 10, Vihti  
ma 18.00–20.30, 1.9.–24.11., 12.1.–20.4.  
Marko Poikola, 75 t, 83 €, ei alennuksia

Korukiven hionnan ja hopeatyön alkeita. Tarvike- ja työkalumaksu 10 €. Alaikäraja 16 v.

0111220001

### Hopeatyön alkeet, Lohja

Ojamo-talo, teknisentyön luokka 0043,  
Kartanonkuja 4, Lohja  
ke 18.00–20.30, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4.  
Marko Poikola, 75 t, 83 €, ei alennuksia

Tutustutaan hopeatyövälineisiin ja opetellaan työvaiheet erilaisten viikinkiketjujen työstämiseen hopealangasta. Kurssilaisten alaikäraja 16 v.

0511220004

### Korukivi- ja hopeatyö jatkokurssi, Vihti

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa, 110 työpaja,  
Kirkkonientie 10, Vihti  
ke 18.00–20.30, 10.9.–19.11., 14.1.–1.4.  
Ari Vuorela, 63 t, 81 €, ei alennuksia

Kurssi sopii parhaiten peruskurssin käyneille tai korukivityötä muutoin jo osaaville. Kurssilaisten alaikäraja 16 v. Tarvike- ja työkalumaksu 10 €.

0511220007

### Ketjukoruja ja stressipalloja hopealangasta A, Lohja

Laurentius-talo, A-ovi, tekstiilityöluokka 1050,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
la-su 10.00–16.00, 27.–28.9.  
Helena Ponkala, 14 t, 30 €, ei alennuksia  
Ilmoittautuminen 20.9. mennessä

Kurssilla opit valmistamaan hopealangasta ketjupunnasta tutulla avolenkkiteknikalla oman valinnan mukaan kaula- ja ranneketjuja, korvakoruja ja riipuksia. Stressipallot soveltuvat jongleeraukseen ja ym. temppuiluun.

0511220002

### Kivenhionnan intensiivikurssi, Vihti

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa, 110 työpaja,  
Kirkkonientie 10, Vihti  
la-su 10.00–16.45, 25.–26.10.  
Marko Poikola, 16 t, 38 €, ei alennuksia  
Ilmoittautuminen 18.10. mennessä

Harjoitellaan korukivien sahausta, hionta- ja kiillotusvaiheita. Tunnistetaan hiontakelpoisia kivilajeja. Sopii hyvin aloittelijoille. Opettajalta voi ostaa kurssilla tarvittavat raaka-aineet. Tarvikemaksu 10 €. Kurssilaisten alaikäraja 16 v.

0511220001

### Hopeaketju ja hopeatyö intensiivikurssi, Vihti

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa, 110 työpaja,  
Kirkkonientie 10, Vihti  
la-su 10.00–16.45, 8.–9.11.  
Marko Poikola, 16 t, 38 €, ei alennuksia  
Ilmoittautuminen 1.11. mennessä

Hopeaketjujen ja -korujen tekoa langasta ja levystä perinteisin menetelmin (sahausta, viilausta, takomista ym. hopean työstöä), esim. sormuksia ja riipuksia. Opettajalta voi ostaa hopean. Tarvike- ja työkalumaksu 10 €. Kurssilaisten alaikäraja 16 v.

## PUU- JA METALLITYÖT

0111080007

### Virkkalan puutyöt

Järnefeltin koulu, Helsingiuksentie 56, Lohja  
ma 18.00–20.30, 1.9.–24.11., 12.1.–20.4.  
Mikko Parviainen, 75 t, 83 €, ei alennuksia

Kurssilla voit valmistaa erilaisia käyttö- ja koriste-esineitä sekä huonekaluja omien ideoiden tai ohjeiden mukaan. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että harrastuksessa jo pidemmälle ehtineille. Kursilla ei ole mahdollista käsitellä tammea, pyökkiä ja omenapuita. Kurssilaiset hankkivat itse materiaalit. Kurssilaisten alaikäraja 16 v.



0511080002

### Nummellan koristeveisto

Nummellanharjun koulu,  
Hiidenvedentie 3, Nummela  
ma 18.00–20.30, 1.9.–24.11., 12.1.–20.4.  
Jari Frosterus, 75 t, 83 €, ei alennuksia

Valmistetaan puureliefejä, puukoruja, koristellaan erilaisia puutöitä puuleikkausmenetelmillä. Opetellaan työvälineiden oikea käyttö ja kunnostus. Kurssilaisten alaikäraja 16 v.

0111080001

### Mäntynummen puutyöt

Mäntynummen yläkoulu, teknisen työn luokka,  
Linnainen, Linnaistenkatu 9, Lohja  
ti 17.30–20.00, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.  
Olli Eskelinen, 75 t, 83 €, ei alennuksia

Kurssi on tarkoitettu sekä vasta-alkajille että perustiedot hallitseville. Valmistetaan puusta erilaisia koriste- ja käyttöesineitä oman valinnan mukaan. Mahdollisuus tutustua myös metallitöihin. Kurssilaisten alaikäraja 16 v.

0111080005

### Laurentius-talon puutyöt

Laurentius-talo, A-ovi, puutyö YK 1060,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ti 18.00–20.30, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.  
Jukka Nieminen, 75 t, 83 €, ei alennuksia

Valmistetaan puusta koneita apuna käyttäen kotona tarvittavia koriste- ja käyttöesineitä. Alaikäraja 16 v.

0111080003

### Naisten puutyöt, Muijala

Muijalan koulu,  
Takaniityntie 26, Lohja  
ke 18.00–20.30, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4.  
Jukka Nieminen, 75 t, 83 €, ei alennuksia

Tule tutustumaan puutöiden ihmeellisyyksiin omien projektiesi kautta. Tutustumme eri materiaaleihin ja menetelmiin työsi ja itsesi ehdoilla. Kurssilaisten alaikäraja 16 v.

0511080003

### Nummellan puutyöt

Nummellanharjun koulu,  
Hiidenvedentie 3, Nummela  
ke 18.00–20.30, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4.  
Reija Virtanen, 75 t, 83 €, ei alennuksia

Kurssilla valmistetaan puusta erilaisia koriste- ja käyttöesineitä omien tarpeiden mukaan. Kurssi soveltuu sekä vasta-alkajille että pidempään harrastaneille. Kurssilaisten alaikäraja 16 v.

0511080001

### Kirkonkylän puu- ja metallityö

Vihdin yhteiskoulu, Nietoinkuja 1, Vihti  
ti 17.30–20.00, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.  
Antti Puhto, 75 t, 83 €, ei alennuksia

Puutyöstöä ja metallitöitä perusteista alkaen. Vapaavalintaisia töitä omien taitojen ja tarpeiden mukaan. Kurssimateriaalin hankinta itsenäisesti. Kurssilaisten alaikäraja 16 v.

0111080006

### Metallityöt

Laurentius-talo, A-ovi, metallityö 1068,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ke 17.30–20.00, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4.  
Kari-Pekka Tuomainen, 75 t, 83 €, ei alennuksia

Tehdään metallista hitsaamalla ja juottamalla vapaavalintaisesti erilaisia esineitä sekä huolletaan ja korjataan vanhoja. Opiskelijat hankkivat itse materiaalin. Kurssilaisten alaikäraja 16 v.

## ENTISÖINTI JA VERHOILU

0811190001

### Nummen huonekalujen entisöinti ja verhoilu A

Taitotalo, Tiedonpolku 2, Nummi  
ke 18.00–20.30, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4.  
Marita Mäkelä, 75 t, 83 €, ei alennuksia

Opettelemme entisöinti- ja verhoilumenetelmiä kunnostaen vanhoja kalusteita käyttökuntoon. Työt voivat olla puuhuonekaluja tai verhoiltavia kalusteita. Kurssilaisten alaikäraja 16 v. Materiaalikustannukset eivät sisälly kurssimaksuun. Kurssi soveltuu sekä aloittelijoille että aiemmin harrastaneille.

0811190003

### Nummen huonekalujen entisöinti ja verhoilu B

Taitotalo, Tiedonpolku 2, Nummi  
to 14.30–17.00, 4.9.–27.11., 8.1.–16.4.  
Marita Mäkelä, 75 t, 83 €, ei alennuksia

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

0811190002

### Nummen huonekalujen entisöinti ja verhoilu C

Taitotalo, Tiedonpolku 2, Nummi  
to 17.00–19.30, 4.9.–27.11., 8.1.–16.4.  
Marita Mäkelä, 75 t, 83 €, ei alennuksia

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

0111190002

### Virkkalan huonekaluverhoilu A / Möbelklädsel i Virkby A

Källhagens skola, Lukkarinkuja 2, Lohja  
ke 16.00–18.30, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4.  
Helen Enne-Laakso, 75 t, 83 €, ei alennuksia

Kurssilla verhoillaan pehmustettu huonekalu, tarvittaessa uusitaan myös pehmusteet ja siistitään puuosat. På kursen förnyar vi klädseln på stoppade möbler, vid behov gör vi även ny stoppning och snyggar upp trädelarna. Sopivia huonekaluja ovat vanhat tai melko vanhat nojatuolit, ne voivat olla hyvinkin huonokuntoisia tai vain uuden kankaan tarpeessa. Kurssilaisten alaikäraja 16v. Mest lämpliga möbler är gamla eller tämligen gamla fåtöljer, som får vara i riktigt dåligt skick eller bara i behov av nytt tyg. Åldersgräns för deltagare är 16 år.

0111190001

### Virkkalan huonekaluverhoilu B / Möbelklädsel i Virkby B

Källhagens skola, Lukkarinkuja 2, Lohja  
ke 18.30–21.00, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4.  
Helen Enne-Laakso, 75 t, 83 €, ei alennuksia

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

0511190001

### Nummellan huonekaluverhoilu A

Kuoppa-nummen koulukeskus,  
Kuoppa-nummentie 18, Nummela  
to 16.00–18.30, 4.9.–27.11., 8.1.–16.4.  
Helen Enne-Laakso, 75 t, 83 €, ei alennuksia

Kurssilla verhoillaan pehmustettu huonekalu, tarvittaessa uusitaan myös pehmusteet ja siistitään puuosat. Läraren talar också svenska. Sopivia huonekaluja ovat vanhat tai melko vanhat nojatuolit, ne

voivat olla hyvinkin huonokuntoisia tai vain uuden kankaan tarpeessa. Kurssilaisten alaikäraja 16 v.

0511190002

### Nummellan huonekaluverhoilu B

Kuoppa-nummen koulukeskus,  
Kuoppa-nummentie 18, Nummela  
to 18.30–21.00, 4.9.–27.11., 8.1.–16.4.  
Helen Enne-Laakso, 75 t, 83 €, ei alennuksia

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

0811190008

### Huonekalujen kunnostuskurssi, Kärkölä

Kärkölän kylätalo, Kärköläntie 1387, Pusula  
ti 17.30–20.00, la-su 10.00–16.00, 9.9.–5.10.  
Marita Mäkelä, 45 t, 71 €, ei alennuksia

Perehdytään puuhuonekalujen entisöintimenetelmiin sekä käytettäviin materiaaleihin. Kunnostamme vanhoja huonekaluja käyttökuntoon. Kunnostettavat työt voivat olla tuoleja, pieniä lipastoja, vanhoja ovia tms. Info ti 9.9. klo 17.30–20, jolloin suunnitellaan työt ja kartoitetaan tarvittavat työvälineet. Kurssipäivät 20.9., 21.9., 27.9., 28.9., 4.10., 5.10. Kurssilaisten alaikäraja 16 v.

## KERAMIikka

0511180004

### Nummellan keramiikka A

Kuoppa-nummen koulukeskus,  
Kuoppa-nummentie 18, Nummela  
ma 17.30–20.00, 1.9.–24.11., 12.1.–20.4.  
Heidi Hietala, 75 t, 137 €, ei alennuksia

Kurssilla opetellaan saven muotoilun tekniikat. Mahdollisuus myös opetella dreijaamaan. Valmistamme käyttö- ja koriste-esineitä korkeapolton savesta omien toiveiden ja ideoiden pohjalta. Alaikäraja 16 v.

0511180003

### Nummellan keramiikka B

Kuoppa-nummen koulukeskus,  
Kuoppa-nummentie 18, Nummela  
to 17.30–20.00 4.9.–27.11.2025, 8.1.–16.4.  
Heidi Hietala, 75 t, 137 €, ei alennuksia

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

0111180016

### Ojamon keramiikka

Ojamo-talo, kuvaamataidon luokka 0032,  
Kartanonkuja 4, Lohja  
ti 17.00–19.30, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.  
Heli Halme, 75 t, 137 €, ei alennuksia

TAITOAINEET

Kurssilla tehdään käsinrakennustekniikoilla kera-  
miikkatöitä. Opimme mm. nipistely-, makkara- ja  
levyteknikka, kokeillaan erilaisia lasitteita,  
engobemaalausta sekä muita koristelutekniikoita.  
Materiaalimaksut käytön mukaan. Kurssilaisten  
alaikäraja 16 v.

0111180012  
**Keramiikan ilta, Virkkala**

Källhagens skola, Lukkarinkuja 2, Lohja  
ti 18.00–20.30, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.  
Katri-Maria Huhtakallio, 75 t, 137 €, ei alennuksia

Savi on materiaali, joka vie mennessään. Tule  
oppimaan keramiikan käsinrakennusmenetelmiä!  
Materiaalimaksut käytön mukaan.

0511180006  
**Keramiikka, Kultsa**

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa, 110 työpaja,  
Kirkkonielementie 10, Vihti  
ti 18.00–20.30, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.  
Irene Lahti, 75 t, 137 €, ei alennuksia

Muotoillaan savesta käyttö- ja koriste-esineitä  
käsinrakentamalla ja jonkin verran dreijaamalla.  
Käydään läpi keskeiset koristelumenetelmät kuten  
alilasitteet, enkoopit ja oksidit sekä lasitteet.  
Kurssilla käytetään korkeapolttoista savea.  
Kurssimaksuun sisältyy syys- ja kevätlukukauden  
keramiikan polttomaksu. Materiaalimaksut eivät  
sisälly kurssimaksuun.

0511180007  
**Kultsan päiväkeramiikka**

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa, 110 työpaja,  
Kirkkonielementie 10, Vihti  
to 9.30–12.00, 4.9.–27.11., 8.1.–9.4.  
Katri-Maria Huhtakallio, 75 t, 137 €, ei alennuksia

Kurssilla tutustutaan keramiikan perustekniikoihin  
kuten käsinrakennukseen, koristeluun, lasitukseen  
ja apumuottien käyttöön. Mahdollista harjoitella  
myös dreijausta. Kurssi sopii sekä aloittelijalle että  
edistyneemmälle harrastajalle.

0411180002  
**Keramiikan iloa aikuisille! -alkeiskurssi**

Siuntion sydän, kuvataide C 131,  
Puistopolku 2, Siuntio  
ti 17.30–20.00, 9.9.–18.11., 13.1.–7.4.  
Mari Sarviaho, 39 t, 86 €, ei alennuksia

Haluaisitko löytää itsellesi uuden, rentouttavan  
harrastuksen? Keramiikan alkeiskurssilla löydät  
käsillä tekemisen ilon monipuolisen savimuotoilun  
parissa. Materiaalimaksu maksetaan suoraan opet-  
tajalle käytön mukaan.

Ilmoittautuminen 14.8. klo 11 alkaen

0411180003  
**Keramiikan iloa aikuisille! -jatkokurssi**

Siuntion sydän, kuvataide C 131,  
Puistopolku 2, Siuntio  
to 17.30–20.00, 4.9.–4.12., 8.1.–23.4.  
Mari Sarviaho, 75 t, 137 €, ei alennuksia

Haluatko syventää jo aiemmin oppimiasi taitoja ke-  
ramiikasta ja kehittää itseilmaisiasi savimuotoilun  
keinoin? Kurssi on tarkoitettu saviyöskentelyssä  
pidemmälle edenneille.

0211180006  
**Kehrän keramiikka**

Kylätalo Kehä, Keskustie 23, Karjalohja  
ke 17.00–19.30, 3.9.–26.11., 7.1.–8.4.  
Heli Halme, 75 t, 137 €, ei alennuksia

Kurssilla tehdään käsinrakennustekniikoilla kera-  
miikkatöitä. Opimme mm. nipistely-, makkara- ja  
levyteknikka, kokeilemme erilaisia lasitteita, en-  
gobemaalausta sekä muita koristelutekniikoita. Yli  
16-vuotiaille. Materiaalimaksut käytön mukaan.

0111180014  
**Keramiikka A**

Laurentius-talo, A-ovi, keramiikka 2072,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
to 16.00–18.15, 4.9.–27.11., 8.1.–16.4.  
Heli Halme, 75 t, 137 €, ei alennuksia

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

0111180015  
**Keramiikka B**

Laurentius-talo, A-ovi, keramiikka 2072,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
to 18.30–20.45, 4.9.–27.11., 8.1.–16.4.  
Heli Halme, 75 t, 137 €, ei alennuksia

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

0811180001  
**Keramiikan perusteet**

Nummen Yhtenäiskoulu, Tiedonpolku 2-4, Nummi  
to 17.30–20.00, 4.9.–27.11., 8.1.–16.4.  
Katri-Maria Huhtakallio, 75 t, 137 €, ei alennuksia

Kurssilla tutustut keramiikan perustekniikoihin, ku-  
ten käsinrakennukseen, koristeluun, lasitukseen ja  
apumuottien käyttöön. Opit tuntemaan keramiikan  
materiaaleja, työvälineitä sekä turvallisia työtapoja.

0111180013  
**Keramiikan aamupäivä, Virkkala**

Källhagens skola, Lukkarinkuja ,2 Lohja  
pe 9.30–12.00, 5.9.–28.11., 9.1.–17.4.  
Katri-Maria Huhtakallio, 75 t, 137 €, ei alennuksia

Ilmoittautuminen 14.8. klo 11 alkaen

Koe kuinka saviyöt vievät mennessään! Kurssilla  
opiskellaan käsinrakennustekniikoita. Materiaali-  
maksut tulevat opiskelijoille käytön mukaan.

0811180003  
**Ruukut ja amppelit**

Nummen Yhtenäiskoulu, Tiedonpolku 2-4, Nummi  
pe 17.30–20.00, la-su 10.00–14.15, 28.11.–12.12.  
Katri-Maria Huhtakallio, 14 t, 41 €, ei alennuksia  
Ilmoittautuminen 12.9. mennessä

Valmistamme keraamisia sisustusruukkuja ja  
koristelemme ne erivärisillä enkopiväreillä saven  
omaa väriä ja tekstuuria korostaen. Opit tehokkaan  
käsinrakennustekniikan, jonka avulla myös korkean  
esineen valmistus onnistuu nopeasti. Kurssipäivät:  
28.11., 29.11., 30.11. Töiden noutokerta 12.12.

ERIKOISTEKNIIKAT

0111160015  
**Käytännöllistä järjestystä miniatyyreistä  
1:12, Lohja**

Laurentius-talo, A-ovi, tekstiilityöluokka 1050,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ma 17.30–20.00, 1.9.–24.11.  
Johanna Halinen, 36 t, 64 €

Oletko haaveillut luovasta tavasta järjestää pienet  
esineet kauniisti ja käytännöllisesti? Tule mukaan  
miniatyyrikurssille, jossa rakennamme 1:12 mitta-  
kaavan miniatyyritilan, joka ei ole vain silmänilo,  
vaan myös toimiva säilytysratkaisu arjen pienille  
tavaroille. Materiaalimaksu 10 €. Alaikäraja 16 v.

0411160002  
**Käytännöllistä järjestystä miniatyyreistä  
1:12, Siuntio**

Siuntion sydän, käsityö C140, Puistopolku 2, Siuntio  
ti 17.30–20.00, 2.9.–25.11.  
Johanna Halinen, 36 t, 64 €

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

0511160001  
**Tiffany**

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa, 110 työpaja,  
Kirkkonielementie 10, Vihti  
la-su 10.00–15.00, 13.9.–30.11., 24.1.–29.3.  
Pentti Saares, 72 t, 81 €  
Ilmoittautuminen 13.9. mennessä

Kurssilla tehdään tiffany-tekniikalla valmistettuja  
lasitaideteoksia. Kurssi sopii vasta-alkajille sekä  
jatkokurssiksi, jossa voit myös korjata tai jatkaa  
keskeneräisiä töitä. Alaikäraja 16 v. Kurssipäivät:  
13.9., 14.9., 4.10., 5.10., 29.11., 30.11., 24.1., 25.1., 28.2.,  
1.3., 28.3., 29.3.

TAITOAINEET

0111160008  
**Käsintehtyä saippuaa A, Lohja**

Laurentius-talo, D-ovi, luokka 307,  
Kirkkokatu 6, 3.krs, Lohja  
ti 17.30–19.00, la 10.00–15.00, su 10.00–14.15,  
23.9.–5.10.  
Minna Lahti, 13 t, 30 €  
Ilmoittautuminen 16.9. mennessä

Tule mukaan kurssille valmistamaan ihania ja  
yksilöllisiä sekä myös ekologisia saippuuita. Luot  
omia saippuuita, jotka ovat hyviä sekä ihollesi että  
ympäristölle. Info 23.9., kurssipäivät: 4.10., 5.10.

0111160004  
**Nahka- ja turkisompelun intensiivikurssi  
(1 op)**

Källhagens skola, Lukkarinkuja 2, Lohja  
la-su 10.00–16.00, 22.–30.11.  
Reija Rantanen, 28 t, 49 €  
Ilmoittautuminen 22.11. mennessä



Opit ompelemaan ohjatusti nahasta tai turkiksesta  
pienen tuotteen. Voit tehdä nahasta tai turkiksesta  
käsin tai koneella ompelemalla koruja, asusteita,  
kukkaroita, pikkulaukkuja tai vaikka korttikoteloita.  
Nahka taipuu moneen!

VÄRJÄYS

0111160014  
**Luonnonvärien lomo: Indigo**

Laurentius-talo, A-ovi, tekstiilityöluokka 1052,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
pe 17.00–20.15, la-su 10.00–16.45, 3.–5.10.  
Anna Vasko, 20 t, 43 €  
Ilmoittautuminen 26.9. mennessä

Kurssisarjan avauskerralla opit ymmärtämään  
indigon saloja ja pääset kokeilemaan erilaisia  
tekniikoita sinisen värjäämiseen. Materiaalimaksut  
maksetaan suoraan opettajalle käytön mukaan.

0111160011  
**Luonnonvärien lomo: Reseptit villalle**

Laurentius-talo, A-ovi, tekstiilityöluokka 1052,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
pe 17.00–20.15, la-su 10.00–16.45, 21.–23.11.  
Anna Vasko, 20 t, 43 €  
Ilmoittautuminen 14.11. mennessä

Tutustumme grand teint -värjäykseen luonnonvä-  
ritiivisteillä – parhaiden mahdollisten valon- ja pe-  
sunkestävien sävyjen salaisuuksiin. Harjoittelemme  
puretusten perusteita sekä tutkimme happojen, al-  
kalien, tanniinien ja muiden apuaineiden vaikutuk-  
sia villan värjäyksessä. Materiaalimaksut maksetaan  
suoraan opettajalle käytön mukaan.

0111160007

### Ekoprinttaus - luonnon värejä ja muotoja paperille

Laurentius-talo, A-ovi, tekstiilityöluokka 1052, Kirkkokatu 6, Lohja pe 17.30–20.45, la 11.00–17.45, 5.–6.9. Riikka Rängman, 12 t, 27 € Ilmoittautuminen 29.8. mennessä



Tehdään ympäristöystävällistä taidetta siirtämällä kasvien muotoja ja värejä paperille keittämisen avulla. Näin syntyy yllätyksellisiä ja herkkiä kortteja ja arkkeja myrkyttömästi ja ekologisesti. Kasvien jäänteet voi ekoprinttauksen jälkeen vaikkapa kompostoida.

0111160006

### Villalankavärjäys

Laurentius-talo, A-ovi, tekstiilityöluokka 1052, Kirkkokatu 6, Lohja to 18.00–20.30, la-su 10.00–16.00, 2.–26.10. Reija Rantanen, 17 t, 38 € Ilmoittautuminen 18.10. mennessä



Kurssilla opit kasvivärjäyksen perusteet. Opit tunnistamaan kotimaisia värikasveja sekä ulkomaisia luonnonväriaineita. Tutustut erilaisiin värjäysmenetelmiin ja opit värjäämään lankoja luonnosta saatavilla väreillä ekologisesti ja turvallisesti. Infokerta 2.10., kurssipäivät: 25.10., 26.10.

## KENKÄKURSSIT

0511250026

### Paljasjalkakenkäkurssi A

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa, 110 käsityöluokka, Kirkkonie mentie 10, Vihti pe 17.30–20.00, la-su 10.00–16.45, 26.9.–5.10. Mari Hennola, 22 t, 43 € Ilmoittautuminen 19.9. mennessä

Kurssilla valmistetaan Taikapajan paljasjalkakengät kankaasta tai ohuesta nahasta. Osallistujalla on hyvä olla ompelun perustaidot hallussa. Kankaan oppilas hankkii itse. Opettajalta voit ostaa muut tarvikkeet kuten kumipohjat, nauhat ja liimat. Materiaalimaksu 35–45 €.

0511250027

### Paljasjalkakenkäkurssi B

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa, 110 käsityöluokka, Kirkkonie mentie 10, Vihti pe 17.30–20.00, la-su 10.00–16.45, 14.–23.11. Mari Hennola, 22 t, 43 € Ilmoittautuminen 7.11. mennessä

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

## KEVÄÄN KURSSIT

### OMPELU

0111250023

### Ompele uudeksi B

Laurentius-talo, A-ovi, tekstiilityöluokka 1052, Kirkkokatu 6, Lohja ti 17.15–20.30, 13.1.–24.2. Arja Tjärü, 24 t, 43 €

Muodista, korjaa, suurennaa tai pienennää kirppislöydöt tai muuten vain kaappiin jääneet vaatteet tähän päivään sopiviksi tai tee ihan kokonaan uutta.

0111250006

### Mekon peruskaava

Laurentius-talo, A-ovi, tekstiilityöluokka 1052, Kirkkokatu 6, Lohja ti 18.00–20.30, 20.1.–7.4. Jonna Mäki viita, 33 t, 59 € Ilmoittautuminen 20.1. mennessä

Kurssilla piirretään naisten mekon/yläosan peruskaava omilla mitoilla ja tehdään sovitusversio. Ensimmäisellä kerralla muistiinpanovälineet ja mittanauha mukaan.

0111250002

### Ompele keskiaikainen vaate naiselle tai miehelle, Lohja

Laurentius-talo, A-ovi, tekstiilityöluokka 1050, Kirkkokatu 6, Lohja pe 17.30–20.45, la-su 10.00–16.00, 23.1.–1.2. Kati Heikkinen, 22 t, 43,00 € Ilmoittautuminen 16.1. mennessä

Tule toteuttamaan keskiaikainen vaate naiselle tai miehelle. Vaate tehdään keskiaikaista kaavoitusta käyttäen pellava- tai villakankaasta. Info 23.1., kurssipäivät 30.1., 31.1., 1.2.

0511250022

### Ommellaan nahkaa B

Kuoppanummen koulukeskus, Kuoppanummentie 18, Nummela pe 17.15–20.30, la-su 10.00–16.00, 6.–22.3. Arja Tjärü, 22 t, 43 € Ilmoittautuminen 27.2. mennessä

Tule ideoimaan ja ompelemaan koneella tai käsin esim. laukkuja, erilaisia pussukoita ja suojakoteja nahasta. Voit hyödyntää työssäsi myös esim. sisustuskangasta tai kierrätysnahkaa. Kurssipäivät pe 6.3. ja 20.–22.3.

0511250037

### Kultsan ompelulanit B

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa, 110 käsityöluokka, Kirkkonie mentie 10, Vihti la-su 10.00–16.00, 7.–8.2. Tiina Purhonen, 14 t, 30 € Ilmoittautuminen 31.1. mennessä

Tule mukaan yhteisölliseen ompeluviikonloppuun. Käytössäsi loistavat ompelukoneet, saumurit ja peitetikkikone. Kurssilla saat apua ja ideoita ompelun eri vaiheisiin.

0511250038

### Kultsan ompelulanit C

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa, 110 käsityöluokka, Kirkkonie mentie 10, Vihti la-su 10.00–16.00, 28.–29.3. Tiina Purhonen, 14 t, 30 € Ilmoittautuminen 21.3. mennessä

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

0111250003

### Villää pintaa kierrätyskankaista, Lohja

Laurentius-talo, A-ovi, tekstiilityöluokka 1050, Kirkkokatu 6, Lohja la-su 10.00–16.00, 7.–14.3. Kati Heikkinen, 20 t, 43 € Ilmoittautuminen 28.2. mennessä

Anna uusi elämä jo käytöstä poistuneiden vaatteiden kankaalle. Kokeillaan erilaisia tilkkutyö- ja kirjontatekniikoita ja yhdistellään niitä. Kurssipäivät 7.3., 8.3., 14.3.

0111250025

### Ommellaan asusteita

Laurentius-talo, A-ovi, tekstiilityöluokka 1052, Kirkkokatu 6, Lohja pe 17.15–20.30, la-su 10.00–16.00, 10.–12.4. Arja Tjärü, 18 t, 38 €

Ompele ihanat asusteet kesän rientoihin, niin arkeen kuin juhlaan. Valmista päähineitä, hiuskoristeita ja pantoja tai kiva kaulanauha itselle tai lapselle.

0111250004

### Mekon kuositelu

Laurentius-talo, A-ovi, tekstiilityöluokka 1052, Kirkkokatu 6, Lohja la-su 10.00–16.00, 11.–12.4. Jonna Mäki viita, 14 t, 30 € Ilmoittautuminen 4.4. mennessä

Kurssilla opetellaan naisten mekon/yläosan kuositelun perusteita pikkukaavoja (1:4) käyttämällä ja kuositellaan (muokataan) mekon peruskaavasta eri-



mallisia mekkomalleja. Lopulta kuosittelet omista peruskaavoistasi haluamasi mallisen yläosan kaavat todellisessa koossa.

0511250020

### Kesävaatteiden ompelua Kultsalla

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa, 110 käsityöluokka, Kirkkonientie 10, Vihti  
ma 17.30–20.00, 27.4.–25.5.  
Elina Välimäki, 15 t, 38 €  
Ilmoittautuminen 20.4. mennessä

Ommellaan kesävaatteita valmiskaavoista. Huomioidaan kaavamuutokset omalle vartalolle sopiviksi. Kurssi sopii niin vasta-alkajalle kuin jo pidemmälle ehtineelle ompelijallekin.

0111250021

### Kesävaateompelu

Laurentius-talo, A-ovi, tekstiilityöluokka 1050, Kirkkokatu 6, Lohja  
ti 17.15–20.30, 28.4.–26.5.  
Arja Tjärä, 20 t, 43 €

Varaudu kesään ja ompele kesän mukavimmat menovaatteet opettajan ohjauksessa. Kurssilla saat ohjausta mm. kaavan valintaan, leikkaukseen ja erilaisten yksityiskohtien valmistukseen sekä vaateen sujuvaan kokoamiseen. Käytämme kurssilla valmis-kaavoja, joita muokkaamme tarvittaessa.

## KANKAANKUDONTA

0511120001

### Kankaankudonnan alkeet, Kultsa

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa, 103 kutomo, Kirkkonientie 10, Vihti  
ke 17.30–20.00, 7.1.–8.4.  
Riikka Rängman, 39 t, 64 €

Alkeiskurssilla opitaan kankaankudonnan perusteet: perussidokset, kankaankudonnan työvälineet, kankaan suunnittelu ja rakentaminen, sekä kudotaan yhteisloimiin helppoja sisustus- ja käyttötekstiilejä. Kurssi on suunnattu vasta-alkajille.

## ERIKOISTEKNIIKAT

0511040006

### Kansallispukukurssi

Etelä-Nummolan koulukeskus, B3-ovi, Naaranpajuntie 19, Nummela  
ti 18.00–20.30, 2.9.–25.11., 13.1.–14.4.  
Reetta Lehtamo, 75 t, 81 €

Valmistetaan, korjataan ja muokataan kansallispukuja ja niiden osia.

0111160001

### Turkisparkinta (1 op)

Ojamo-talo, tekstiilityöluokka 0028, Kartanonkuja 4, Lohja  
la 10.00–16.45, la-su 10.00–16.00, 17.–25.1.  
Reija Rantanen, 29 t, 49 €  
Ilmoittautuminen 10.1. mennessä

Turkisparkintakurssilla opit parkitsemaan pienturkiksen upeaksi, myrkyttömäksi taljaksi perinteisellä rasvaparkintatekniikalla. Kurssipäivät: 17.1., 18.1., 24.1., 25.1.

0511160005

### Kuvakudos mielimaisemasta

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa, 110 käsityöluokka, Kirkkonientie 10, Vihti  
la-su 12.00–16.15, 31.1.–15.3.  
Soile Hovila, 30 t, 59 €  
Ilmoittautuminen 24.1. mennessä

Miten maiseman voi luoda langoilla? Valitse muuksi kurssille kuva sinulle rakkaasta maisemasta, niin loihdimme siitä kuvakudoksen. Kurssipäivät: 31.1.–1.2., 28.2.–1.3. ja 14.–15.3.

0511160002

### Keskiaikainen kirjansidonta

Opistotalo, Kanervasali, Karhumäenpolku 5, Nummela  
ti 17.30–19.00, la-su 10.00–16.00, 28.–29.3.  
Sari Kymäläinen, 16 t, 38 €  
Ilmoittautuminen 3.3. mennessä

Tule nitomaan persoonallinen kirja keskiaikaisella koptisidostekniikalla. Info 10.3., jolloin käymme läpi tarvittavia materiaaleja ja aloitetaan kirjojen suunnittelu. Kurssipäivät: 28.3., 29.3.

0511160004

### Tekstiili mixed media

Etelä-Nummolan koulukeskus, B3-ovi, Naaranpajuntie 19, Nummela  
pe 18.00–20.30, la-su 10.00–15.00, 13.–15.3.  
Pauliina Ruokokoski, 15 t, 38 €  
Ilmoittautuminen 6.3. mennessä

Tutustu tekstiilitaiteeseen taidemuotona. Luvassa on luovaa, rentoa ja tutkivaa työskentelyä tilkuilla, napeilla, langoilla, väreillä ja vaikka pajunoksilla!



0111160005

### Kalannahan käyttö raakanahkana lampuissa ja taiteessa (1 op)

Ojamo-talo, tekstiilityöluokka 0028, Kartanonkuja 4, Lohja  
la-su 10.00–16.00, 28.3.–19.4.  
Reija Rantanen, 28 t, 49 €  
Ilmoittautuminen 21.3. mennessä

Kalannahan käyttö raakanahkana -kurssilla opit käsittelemään ja värjäämään kalannahan niin, että siitä saadaan käsityömateriaalia lampunvarjostimen tai muun käsityötaiteen valmistukseen. Kurssilla opit myös valmistamaan raakanahasta tuotteen oman kiinnostuksesi mukaan. Ensimmäisenä viikonloppuna valmistetaan nahat ja suunnitellaan tuote. Toisena viikonloppuna valmistetaan tuote. Opettajalta on ostettavissa kalannahkoja (materiaalimakso). Kurssipäivät: 28.3., 29.3., 18.4., 19.4.

0511160003

### Käsintehtyä saippuaa B, Nummela

Nummelanharjun koulu, kemianluokka 218, Hiidenvedentie 3, Nummela  
ti 17.30–19.00, la 10.00–15.00, su 10.00–14.15, 7.2.–8.2.  
Minna Lahti, 13 t, 30 €  
Ilmoittautuminen 20.1. mennessä

Tule mukaan kurssille valmistamaan ihania ja yksilöllisiä sekä myös ekologisia saippuoita. Luot omia saippuoita, jotka ovat hyviä sekä ihollesi että ympäristölle. Info 27.1., kurssipäivät: 7.2., 8.2.

## PUKEUTUMINEN

0111250019

### Minun värini, Lohja

Laurentius-talo, B-ovi, luokka 1.09, Kirkkokatu 6, Lohja  
la 10.00–14.15, 7.2.  
Tarja Rantakangas, 5 t, 15 €

Mikä on tämä jo 80-luvulla vakuuttanut ”sävyoppi”? Tunnista värien voima ja sävyjen salaisuudet. Kurssilla opit huomioimaan värien ja sävyjen merkityksen omassa pukeutumisessasi.

0911250002

### Retki vaatekaappiin, etäkurssi

Verkkokoulutus, tarkemmat ohjeet kurssille liittymiseksi saat opettajalta.  
ke 18.00–20.30, 25.2.–4.3.  
Tarja Rantakangas, 6 t, 15 €

Tämä kurssi on ratkaisu ainasiin vaatekriiseihin. Kurssilla opitaan hallitsemaan omat ja ehkä toistenkin perheenjäsenten pukeutumishaasteet. Kurssin jälkeen tiedät, missä vaatteissa viihdyt ja missä vaatteesi säilytät.



0511040008

### Kestävät vaatteet B

Etelä-Nummolan koulukeskus, Naaranpajuntie 19, Nummela  
ti 17.30–19.00, pe 17.30–20.00, la 10.00–15.00, 3.–28.3.  
Miia Laakso, Riikka Rängman, Tarja Rantakangas, 23 t, 43 €

Haluatko oppia tekemään vastuullisia vaatevalintoja ja rakentamaan käytännöllisen, kestävän vaatekaapin? Tule mukaan inspiroivalle kurssille, jossa yhdistyy tieto, oman tyylin löytäminen ja käytännön kädentaito!

## LANKATEKNIIKAT

0111130003

### Käypitsin jatkokurssi (0,5 op)

Opistotalo, Kanervasali, Karhumäenpolku 5, Nummela  
la-su 10.00–15.00, 17.–18.1.  
Tea Rahkamaa, 12 t, 30 €  
Ilmoittautuminen 10.1. mennessä

Tule jatkamaan käypitsin opiskelua! Kurssilla keräämme käypitsin alkeet ja opettelemme lisäohjeiden lukemista. Opettelemme työskentelemään kahdella kävyllä, teemme jaettuina renkaita ja kaaria ja lisäämme töihin helmiä.

0111130005

### Perinteinen villakirjonta

Laurentius-talo, A-ovi, tekstiilityöluokka 1050, Kirkkokatu 6, Lohja  
to 18.00–20.30, 29.1.–16.4.  
Reija Rantanen, 30 t, 59 €  
Ilmoittautuminen 22.1. mennessä

Kurssilla kirjotaan perinteisellä villakirjonta-tekniikalla kankaita. Kankaista voi tehdä esimerkiksi tyynyjä, peittoja (rekipeitto), asusteita, laukkuja ja kukkaraita. Käymme läpi tekniikan historiaa, kirjontan perusteita ja tuotteiden ompelua.

0511130002

### Makramee alkeet, Nummela

Opistotalo, Kanervasali, Karhumäenpolku 5, Nummela  
pe 17.30–20.00, la-su 10.00–16.00, 9.–11.1.  
Anne Tapaninen, 17 t, 38 €  
Ilmoittautuminen 2.1. mennessä

Tällä kurssilla opetellaan muutamia perussolmuja ja tehdään seinäkoriste. Ryhmä on suunnattu vasta-alkajille, Opettaja lähettää infokirjeen ennen kurssin alkua.



0811130001

### Makramee alkeet, Nummi

Nummen Yhtenäiskoulu, Tiedonpolku 2–4, Nummi  
pe 17.30–20.00, la-su 10.00–16.00, 30.1.–1.2.  
Anne Tapaninen, 17 t, 38 €  
Ilmoittautuminen 23.1. mennessä

Kurssin sisältö sama kuin edellä.

0511130003

### Makramee jatkokurssi, Nummela

Opistotalo, Kanervasali,  
Karhumäenpolku 5, Nummela  
pe 17.30–20.00, la-su 10.00–16.00, 27.2.–1.3.  
Anne Tapaninen, 17 t, 37 €  
Ilmoittautuminen 20.2. mennessä

Kurssi on tarkoitettu jonkin verran makrameeta tehneille. Kurssilla solmitaan vaativampi työ, esim. kassi, pöllö, peilin kehys tai hylly. Opettaja lähettää infokirjeen ennen kurssin alkua.

0511130006

### Kesäkassi makrameella, Lohja

Laurentius-talo, A-ovi, tekstiilityöluokka 1052,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
pe 17.30–20.00, la-su 10.00–16.00, 6.–8.3.  
Anne Tapaninen, 17 t, 38 €  
Ilmoittautuminen 27.2. mennessä

Nyt solmimme kivan kesäkassin itselle tai lahjaksi. Makrameekassi tulee olemaan ensi kesän hitti! Laitetaan kauniit makrameekassit olalle heilumaan!

0511130005

### Kesäkassi makrameella, Kultsa

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa, 110 käsityöluokka,  
Kirkkonientie 10, Vihti  
pe 17.30–20.00, la-su 10.00–16.00, 20.–22.3.  
Anne Tapaninen, 17 t, 38 €  
Ilmoittautuminen 13.3. mennessä

Kurssikuvaus sama kuin edellä.

0511130007

### Kehruun jatkokurssi (0,5 op)

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa, 110 työpaja,  
Kirkkonientie 10, Vihti  
la-su 10.00–16.00, 7.–8.2.  
Reija Rantanen, 14 t, 30 €  
Ilmoittautuminen 31.1. mennessä

Opit kehräämään erilaisia kuituja monisäikeiseksi langaksi. Opit, miten erilaisia säikeitä voi muokata elävämmäksi pienin tehostekeinoin. Opettelemme kehräämään erilaisia kuituja monisäikeiseksi langaksi, erilaisten rukkien käyttöä ja tutustumme, miten voi tehdä paksua tehostelankaa. Tutustumme lampaanvillan lisäksi mm. alpakkiaan, merinovillaan,

silkkiin, angoraan ja kasvikuittuihin. Jatkokurssille edellytyksenä on kehruun perustaidot. Tarvittaessa opettajalta voi ostaa erilaisia kehruukuituja. Kurssista voi halutessaan saada opintosuorituksen (0,5 op) kansalliseen Oma Opintopolku -palveluun. Jos haluat opintosuoritusmerkinnän, ilmoita asiasta opettajalle kurssin alussa.

## LUOVASTI TOTEUTTAEN

0511250031

### Korjausapua vaatteisiin B - nonstop

Etelä-Nummolan koulukeskus,  
Naaranpajuntie 19, Nummela  
pe 17.00–20.15, 23.1.  
Tiina Purhonen, 4 t, 15 €  
Ilmoittautuminen 16.1. mennessä

Onko lahkeet liian pitkät? Menikö vetoketju rikki? Tule hakemaan vinkit ja ohjeet vaateen uudistamiseen tai korjaamiseen.



## Lisää kursseja julkaistaan syksyn aikana!

## KORU- JA HELMITYÖT

0111170001

### Korvakorukurssi B

Laurentius-talo, A-ovi, tekstiilityöluokka 1050,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
ke 18.00–20.30, 4.3.–1.4.  
Jonna Mäkiiviita, 15 t, 38 €  
Ilmoittautuminen 25.2. mennessä

Korvakorujen valmistusta eri materiaaleista. Materiaalit eivät sisälly kurssihintaan. Työkalumaksu 5 € maksetaan opettajalle.

0511220005

### Ketjukoruja ja stressipalloja hopealangasta B, Vihti

Opistotalo, Kanervasali,  
Karhumäenpolku 5, Nummela  
la-su 10.00–16.00, 7.–8.3.  
Helena Ponkala, 14 t, 30 €, ei alennuksia  
Ilmoittautuminen 28.2. mennessä

Kurssilla opit valmistamaan hopealangasta ketjuponnasta tutulla avolennkitekniikalla oman valinnan mukaan kaula- ja ranneketjuja, korvakoruja ja riipuksia. Stressipallot soveltuvat jongleeraukseen ja ym. temppuiluun.

0511220006

### Asusteita ja ketjukoruja hopealangasta, Nummela

Opistotalo, Kanervasali,  
Karhumäenpolku 5, Nummela  
ke 18.00–20.30, la-su 10.00–15.00, 14.1.–8.2.  
Helena Ponkala, 27 t, 49 €, ei alennuksia  
Ilmoittautuminen 7.1. mennessä

Kurssilla opit valmistamaan hopealangasta avolennkitekniikalla erilaisia ranne- ja kaulaketjuja, korvakoruja sekä riipuksia. Voit uudistaa iltalaukku-si punomalla ketjun olkahihnaksi tai valmistaa koko laukun lankalengeistä. Info 14.1., kurssipäivät 24.1., 25.1., 7.2., 8.2.

0111220002

### Hopeaketju ja hopeatyö intensiivikurssi, Lohja

Ojamo-talo, teknisentyön luokka 0043,  
Kartanonkuja 4, Lohja  
la-su 10.00–16.45, 28.2.–8.3.  
Marko Poikola, 32 t, 59 €, ei alennuksia  
Ilmoittautuminen 21.2. mennessä

Hopeaketjujen ja -korujen tekoa langasta ja levystä perinteisin menetelmin (sahausta, viilausta, takomista ym. hopean työstöä), esim. sormuksia ja riipuksia. Opettajalta voi ostaa hopean. Tarvike- ja työkalumaksu 10 €. Kurssipäivät: 28.2., 1.3., 7.3., 8.3. Kurssilaisten alaikäraja 16 v.

## ENTISÖINTI JA VERHOILU

0111080002

### Puuhuonekalujen kunnostus ja entisöinti intensiivikurssi

Muijalan koulu, Takaniityntie 26, Lohja  
la-su 10.00–16.30, 28.2.–15.3.  
Jukka Nieminen, 48 t, 75 €, ei alennuksia

Tule kohentamaan huonekalujesi kuntoa. Koh-teena voivat olla perintökalusteet, liimauksistaan ratkenneet keittiötuolit tai vaikka puutarhakalus-teet. Menetelmät ja materiaalit valitaan kohteen mukaan. Kurssipäivät 28.2., 1.3., 7.3., 8.3., 14.3., 15.3. Kurssilaisten alaikäraja 16 v.

0511190003

### Entisöinti ja verhoilu, kesäkurssi

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa, 110 työpaja,  
Kirkkonientie 10, Vihti  
ma-pe 10.00–16.00, 20.5.–5.6.  
Marita Mäkelä, 38 t, 64 €, ei alennuksia  
Ilmoittautuminen 13.5. mennessä

Opettelemme entisöinti- ja verhoilumenetelmiä ja kunnostamme vanhoja kalusteita käyttökuntoon. Työt voivat olla puuhuonekaluja tai verhoiltavia kalusteita. Info 20.5., kurssipäivät 1.6., 2.6., 3.6., 4.6., 5.6. Kurssilaisten alaikäraja 16 v.

## KERAMIikka

0511180005

### Rakukurssi

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa, 110 työpaja,  
Kirkkonientie 10, Vihti  
pe 17.30–20.30, la 10.00–16.45, 24.4.–9.5.  
Irene Lahti, 16 t, 38 €, ei alennuksia  
Ilmoittautuminen 17.4. mennessä

Kurssilla tutustutaan alunperin vanhaan japanilaiseen rakutekniikkaan ja valmistetaan karkeasta rakusavesta esineitä. Kurssipäivät 24.4., 8.5., 9.5. Materiaalimaksu 25 € maksetaan kurssin alussa opettajalle. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että pidempään harrastaneille. Alaikäraja 16 v.

0211180007

### Keramiikan kevät Kehrällä

Kylätalo Kehrä, Keskustie 23, Karjalohja  
ke 17.00–20.15, 29.4.–27.5.  
Heli Halme, 18 t, 49 €, ei alennuksia  
Ilmoittautuminen 22.4. mennessä

Keväisellä kurssilla valmistetaan esineitä ja tutustutaan eri tyyppisiin saviin. Kurssipäivät: 29.4., 6.5., 20.5., 27.5. + noutokerta. Materiaalimaksu 15 €/hlö.

0511180009

### Veistuskurssi Kultsalla

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa, 110 työpaja,  
Kirkkonientie 10, Vihti  
la, su 10.00–15.00, 2.–16.5.  
Heidi Hietala, 20 t, 54 €, ei alennuksia  
Ilmoittautuminen 25.4. mennessä

Kurssilla valmistetaan oma saviveistos, jossa yhdistyvät omat ideat ja muotoilulliset kokeilut ja keramiikan tekniset mahdollisuudet. Työ voi olla esittävä tai abstrakti ja se tehdään käsinrakennus-tekniikoilla (ei dreijausta). Kurssilla opitaan veistoksellista ajattelua ja saven käyttäytymistä kolmiulotteisessa työskentelyssä. Kurssipäivät: 2.5., 3.5., 16.5.

0111180017

### Keramiikan kevätjatkokot Ojamalla

Ojamo-talo, kuvaamataidon luokka 0032, Kartanonkuja 4, Lohja  
ti 17.30–20.45, 5.–26.5.  
Heli Halme, 17 t, 49 €, ei alennuksia  
Ilmoittautuminen 28.4. mennessä

Loppuiko keramiikkakurssi taas kesken? Kevään lyhytkurssi on suunnattu keramiikkaa jo aiemmin tehneille. Kurssilla inspiroidutaan alkukesän luon-  
nosta.

0811180004

### Nummen kevätkeramiikka

Nummen Yhtenäiskoulu, Tiedonpolku 2-4, Nummi  
to 17.30–20.00, 16.4.–11.5.

Katri-Maria Huhtakallio, 12 t, 41 €, ei alennuksia

Kevään jatkokurssi on tarkoitettu minkä tahansa Hiiden Opiston keramiikkakurssin käyneille. Kurs-  
silla keskitytään kesken jääneiden töiden ja omien suunnitelmien parissa työskentelyyn. Kurssipäivät:  
16.4., 23.4., 7.5. Töiden nouto 11.5.

## VÄRJÄYS

0111160012

### Luonnonvärien lumo: Kasvikuitujen värjäys ja puretuspainanta

Laurentius-talo, A-ovi, tekstiilityöluokka 1052,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
pe 17.00–20.15, la-su 10.00–16.45, 30.1.–1.2.

Anna Vasko, 20 t, 43 €

Ilmoittautuminen 23.1. mennessä

Haluatko oppia painamaan kuvioita luonnonväreillä ja värjäämään kasvikuituja kestäväillä tekniikoilla? Kurssilla perehdyimme puretuspainantaan ja erilai-  
siin etsaukseen perustuviin kuviointimenetelmiin. Materiaalimaksut maksetaan suoraan opettajalle käytön mukaan.

0111160013

### Luonnonvärien lumo: Pigmentit luonnonväreistä – maalaamisen mahdollisuudet

Laurentius-talo, A-ovi, kuvataide 2064,  
Kirkkokatu 6, Lohja  
pe 17.00–20.15, la-su 10.00–16.45, 10.–12.4.

Anna Vasko, 20 t, 43 €

Ilmoittautuminen 1.4. mennessä

Opit valmistamaan itse vesivärejä ja temperamaale-  
ja luonnonväripigmenteistä. Harjoittelemme, kuinka väri saadaan talteen kasveista ja muista luonnon-  
materiaaleista, ja miten se jalostetaan maalattavak-  
si. Materiaalimaksut maksetaan suoraan opettajalle käytön mukaan.

## KENKÄKURSSIT

0511250025

### Paljasjalkakenkäkurssi C

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa, 110 käsityöluokka,  
Kirkkonielementie 10, Vihti  
pe 17.30–20.00, la-su 10.00–16.45, 16.–25.1.

Mari Hennola, 22 t, 43 €

Ilmoittautuminen 9.1. mennessä

Kurssilla valmistetaan Taikapajan paljasjalkakengät kankaasta tai ohuesta nahasta. Osallistujalla on  
hyvä olla ompelun perustaidot hallussa. Kankaan oppilas hankkii itse. Opettajalta voit ostaa muut  
tarvikkeet kuten kumipohjat, nauhat ja liimat. Materiaalimaksu 35–45 €.

0511250028

### Tennarikurssi

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa, 110 käsityöluokka,  
Kirkkonielementie 10, Vihti  
pe 17.30–20.00, la-su 10.00–16.45, 27.2.–8.3.

Mari Hennola, 22 t, 43 €

Ilmoittautuminen 20.2. mennessä

Kurssilla valmistetaan Taikapajan tennarit kankaas-  
ta tai ohuesta nahasta. Osallistujalla on hyvä olla ompelun perustaidot hallussa. Kankaan oppilas hankkii itse. Opettajalta voit ostaa muut  
tarvikkeet kuten kumipohjat, nauhat ja liimat. Materiaalimaksu 35–45 €.

0511250029

### Luova sandaalikurssi

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa, 110 käsityöluokka,  
Kirkkonielementie 10, Vihti  
pe 17.30–20.00, la-su 10.00–16.45, 27.3.–12.4.

Mari Hennola, 22 t, 43 €

Ilmoittautuminen 20.3. mennessä

Keväisellä sandaalikurssilla suunnitellaan ja valmis-  
tetaan sandaalit omien mittojen mukaan. Sandaali-  
en remmeihin voit hyödyntää kierrätysmateriaaleja kuten vanhoja nahkatakkeja, farkkuja tai vaikka  
nahkasohvan nahkaa. Nahkaa ja erikoismateriaaleja, kuten pohjamateriaalit, liimat, soljet voi ostaa opet-  
tajalta. Materiaalimaksu 25–35 €.

# Hiiden Opiston opetuspisteet

## LOHJA

Asemanpellon koulu, Munkkaantie 35

Harjula, Kullervonkatu 7

Hongiston koulu, Lehmijärventie 956

Järnefeltin koulu, Helsingiuksentie 56

Karnaistenkorpi, Jantonielementie 117

Kuntosali Kunto ja Terveys 50, Sibeliuksenkatu 3

Källhagens skola, Klockargränd 2

Kässän taidetalo, Tynninharjuntie 21

Laurentius-talo, Kirkkokatu 6

Lohjan Kirkkokenttä, Sibeliuksenkatu 1

Lohjan museo piha-alue, Rovastinkatu 1

Lohjan pääkirjasto, Järnefeltinsali, Karstuntie 3

Lohjan tanssiopisto, Sibeliuksenkatu 1

Lohjan työväentalo, Kalevankatu 1

Lohjan Yhteislyseon lukio, Karstuntie 6

Merssi, Laurinkatu 57

Muijalan koulu, Takaniityntie 26

Mäntynummen seurakuntatalo, Mäntynummentie 17

Mäntynummen yläkoulu, Rantapuisto 39

Ojamo-talo, Kartanonkuja 4

Ojaniitun koulu, Ojaniitunkatu 3

Perttilän koulu, Hakulintie 30

Pullin koulu, Mynterlantie 228

Ristin koulu, Tynninharjuntie 1

Roution koulu, Havumetsäntie 4

Solbrinkens skola, Asemakatu 1

Sporttikeskus Tennari, Rantapuisto 45

Tanssiopisto Vinha, Karnaistenkatu 40 A

## KARJALOHJAN ALUE

Karjalohjan koulu, Koulukuja 1

Karjalohjan monitoimihalli, Koulukuja 1

Kylätalo Kehrä, Keskustie 23

## NUMMEN ALUE

Leppäkorven työväentalo, Leppäkorventie 1022

Nummen kylätalo, Nummenkirkkotie 11

Nummen yhtenäiskoulu, Monitoimikeskus,

Tiedonpolku 2-4

Taitotalo, Tiedonpolku 2

## PUSULAN ALUE

Kärkölän kylätalo, Kärköläntie 1387

Oloviisas, Lähteenmäentie 2

Pusulan kirjasto, Marttilantie 3

Pusulan koulu, Kaukelantie 1

## SAMMATIN ALUE

Maamiesseurantalo Sampaala, Lohilammentie 2 B 2

Sammatin koulu, Lohilammentie 5

## SIUNTIO

Siuntion sydän, Puistopolku 2

## VIHTI

Etelä-Nummellan koulukeskus, Naaranpajuntie 19

Ilona Liikunta, Naaranpajuntie 1

Jokikunnan koulu, Vanjoentie 29

Joogantai, Vihdintie 4-6

Kuoppanummen koulukeskus, Kuoppanummentie 18

Lankilan päiväkot, Käppöstie 3

Nummellan koulu, Väinämöisentie 9

Nummellan painisali, Kuoppanummentie 22

Nummellan työväentalo Rientola, Pisteenskaari 3

Nummelanharjun koulu, Hiidenvedentie 3

Opistotalo, Karhumäenpolku 5

Otalammen koulu, Torpparintie 9

Otalammen työväentalo, Ratatie 13

Pappilanpellon koulu, Kirkkojärventie 3

Selin monitoimitalo, Selintie 529

Uimahallin liikuntatila, Hiidenvedentie 3

Vihdin kirkonkylän liikuntahalli, Nietoinkuja 6

Vihdin kulttuurikeskus Kultsa, Kirkkonielementie 10

Vihdin pääkirjasto, Pisteenskaari 9

Vihdin yhteiskoulu Vihko, Nietoinkuja 1

Vihtijärven kylätalo, Koulutie 23

### Opinto-opas 2025-2026

Julkaisija: Lohjan kaupunki

Taitto: Annika Rousu

Valokuvat: Unsplash, Pexels, Annika Rousu

Painotalo: Finnprinters Ab, painettu EU:ssa

**Hiiden Opisto on Lohjan,  
Vihdin ja Siuntion alueella  
toimiva aikuisoppilaitos.**

**Yleishyödyllinen tiedote**

## **ILMOITTAUTUMINEN ALKAA**

### **12.8. klo 11.00**

Kuvataiteet  
Kirjallisuus, kulttuuri ja näyttämötaiteet  
Liikunta ja tanssi

### **13.8. klo 11.00**

Kielet  
Musiikki

### **14.8. klo 11.00**

Taitoaineet  
Ihminen ja yhteiskunta  
IT ja media

### **5.11. klo 9.00**

Kaikki kevätkauden 2026 kurssit

**[www.hiidenopisto.fi](http://www.hiidenopisto.fi)  
[hiidenopisto@lohja.fi](mailto:hiidenopisto@lohja.fi)  
p. 044 369 1498, ma-to 12–15**



**HIIDEN OPISTO**