



Karkkilan työväenopiston ohjelma

syksy 2020 – kevät 2021

Tervetuloa Karkkilan työväenopistoon!

Syksyn 2020 toiminta käynnistyy pääsääntöisesti syyskuussa. Koko lukuvuoden mitaisilla kursseilla opetus alkaa maanantaina 7.9.2020. Lisäksi työväenopistolla on useita lyhytkursseja pitkin lukuvuotta.

Uusi lukuvuosi alkaa nyt odottavissa tunnelmissa. Opinto-ohjelma on koottu normaali toimintaa ajatellen, mutta samalla ohjel-

maa on mietitty mahdollisten kokoontumisrajoitusten ja -suositusten näkökulmasta.

Karkkilan kaupungin vapaa-aikalautakunnan hyväksymä työväenopiston toiminta-ajatus: "Vapaan sivistystyön oppilaitoksena Karkkilan työväenopisto on kaikille avoin oppilaitos, joka vaikuttaa myönteisesti toimintaympäristöönsä elinikäisen oppimisen

perusteiden mukaan. Opiston tehtävänä on sekä valmentaa että tukea ihmisiä ja yhteisöjä oppimaan ja siten selviytymään muuttuvassa maailmassa. Työväenopiston palvelut ovat laadukkaita, edullisia sekä helposti saatavilla, ja ne pyritään toteuttamaan asiakkaiden toiveiden mukaan."

Kurssit

Historia, yhteiskunta ja talous	4
Kuvataide, muotoilu ja valokuvaus	7
Musiikki	8
Esittävä taide ja kirjallisuus	10
Kädentaidot	11
Kielet	20
Tietotekniikka	23
Ensiapu	23
Kotitalous	24
Liikunta ja tanssi	26
Luonto	29
Psykologia ja kasvatus	30
Muu koulutus	30

Karkkilan liikuntapalveluiden esite
.....15-18

Kursseille ilmoittaututaan ennakoon, ellei kurssikuvauksessa toisin mainita. **Ilmoittautuminen alkaa keskiviikkona 19.8.2020 klo 12.**

Ilmoittautua voi:

- netissä ke 19.8.2020 klo 12 alkaen www.opistopalvelut.fi/karkkila (linkki on avoinna koko toimintavuoden)
- puhelimitse ke 19.8. klo 12–18, puh. 044 767 49 34
- opistotalolla ke 19.8. klo 12–18
- opiston toimistoon ilmoittautumispäivän jälkeen (044 767 49 34, tyovaenopisto@karkkila.fi)

Ilmoittautuminen on sitova ja ilmoittautumisaan opiskelija sitoutuu maksamaan kurssimaksun.



Peruutusehdot

Kurssin voi veloituksetta peruuttaa viikkoa (7 päivää) ennen kurssin alkua ottamalla yhteyttä opiston toimistoon. Mikäli peruutus tulee tämän jälkeen, peritään kurssimaksu kokonaan. Sairaudesta perusteella kurssin voi peruuttaa veloituksetta. Sairastumisen takia tehtävä peruutus on kuitenkin ilmoitettava opistolle heti, viimeistään sairastumista seuraavan viikon aikana.

Kurssilta ilmoittamatta poisjääminen tai laskun maksamatta jättäminen ei ole peruutus. Mikäli kurssi peruuntuu ja opiskelija on jo ehtinyt maksaa kurssimaksun, palautetaan maksu opiskelijalle. Kurssimaksuista päättää vapaa-aikalautakunta sekä joiltain osin opiston rehtori.

Kurssimaksut ja maksutavat

Kurssit maksetaan kotiin lähetettävällä laskulla, Sporttipassilla, erilaisilla liikunta- ja kulttuuriseteleillä ja -kortteilla (esim. Smartum, Edenred, Eazybreak, Tyky-setelit) tai käteismaksulla. Mikäli opiskelija haluaa maksaa kurssin muuten kuin laskulla, tulee

maksu suorittaa heti kurssin alussa opiston toimistoon. Mikäli opiskelijalla on maksamattomia kurssimaksuja edelliseltä lukuvuodelta, hänellä on opinto-oikeus työväenopistoon vasta kun edelliset maksut on suoritettu. Aiheettomasta laskusta ilmoitetaan opiston toimistoon laskun eräpäivään mennessä.

Kurssin alkaminen ja peruuntuminen

Kurssin alkamisen edellytyksenä on, että ilmoittautuneita on riittävä määrä. Kurssi toteutetaan, mikäli sille on ilmoittautunut pääsääntöisesti viikkoa ennen kurssin alkua minimimäärä opiskelijoita. Minimimäärä on yleensä 7, liikuntaryhmissä 9. Karkkilan työväenopisto tiedottaa kurssien peruutuksista, mutta ei muistuta alkamisesta.

Opetuskerran peruutuksesta opettajan sairastumisen tai muun pakollisen esteen vuoksi ilmoitetaan tekstiviestillä tai puhelimitse. Yhtä opetuskerran peruuntumista ei korvata opiskelijalle.

Kurssitiedotus

Toiminnasta tiedotetaan ensisijaisesti opiston nettisivuilla (www.karkkila.fi/tyovaenopisto), mutta myös opistotalon ilmoitustauluilla, kursseilla ja tarvittaessa tekstiviestein. Työväenopiston löytää Facebookista ja Instagramista (@karkkilantyovaenopisto). Mahdollisuuksien mukaan tiedotuksessa käytetään Karkkilan paikallislehtiä, kirjeitä ja julisteita sekä Karkkilan kaupungin kulttuurin ja vapaa-ajan palvelualueen yhteistä sähköistä infonäyttöä, joka sijaitsee liikuntahallin ikkunassa.

Todistukset

Säännöllisesti opintoryhmässä opiskellut voi pyynnöstä saada todistuksen opinnoistaan. Kuluvan tai edellisen vuoden todistuksista peritään 5 euroa, tätä vanhempia kursseja koskevista todistuksista 10 euroa. Todistuksen toimitusaika on viisi vuorokautta.

Vakuutukset

Karkkilan työväenopiston opiskelijat on vakuutettu opintoryhmässä sattuneen tapaturman varalta. Opiston järjestämällä retkillä osallistujien pitää huolehtia omasta matkavakuutuksestaan. Tapaturman sattumassa otetaan yhteyttä opiston toimistoon.

Opintosetelit

Opetusministeriö on myöntänyt työväenopistolle lukuvuodeksi 2020–2021 opintotietelytyypistä avustusta, jota voidaan käyttää maahanmuuttajien, työttömien ja eläkeläisten kurssimaksujen korvaamiseen. Opintosetelilennuksen saa vain hakemalla sitä erillisellä lomakkeella. Lomake palautetaan opiston toimistoon lukukauden alussa. Opintosetelien nusta myönnetään sadalle ensimmäiselle hakijalle (à 10 euroa). Eräät ryhmät on alennettu jo valmiiksi avustuksen turvin (maininta kurssikuvauksessa), eikä näihin ryhmiin voi hakea lisälennusta. Alennusta voi hakea vain koko lukuvuoden kestävästä tai vastaavan tuntimäärän kursseista ja sitä voi saada vain yhdestä kurssista / opiskelijalta. Mikäli opiskelija siis osallistuu ryhmään, joka on alennettu jo valmiiksi, hän ei voi hakea alennusta toisesta kurssista. Opintosetelilomakkeita löytyy opinto-ohjelman lisäksi opiston nettisivuilta sekä opistotalolta.

Kaikukortilla kurssille ilman kurssimaksua

Kaikukortti on tarkoitettu Kaikukortti-verkostossa mukana olevien sosiaali- ja terveysalan yhteisöjen asiakkaille, jotka eivät tiukan taloudellisen tilanteensa vuoksi muuten voisi käyttää kulttuuripalveluja.

Karkkilan työväenopiston kurssipaikoista 2 % on saatavilla maksutta Kaikukortilla. Kaikukortin haltijat ilmoittautuvat kursseille normaalin ilmoittautumiskäytännön mukaan. Oman Kaikukortin numero tulee aina ilmoittaa välittömästi rekisteröitymisen jälkeen sähköpostilla (tyovaenopisto@karkkila.fi) tai puhelimitse opiston toimistoon. Lisätietoja Kaikukortista saat osoitteesta www.karkkila.fi/sivut/FI/Kaikukortti

Työvuosi 2020–2021

Työväenopiston työvuosi on 1.8.2020–31.7.2021.
Syyskausi (koko kauden kestäville kursseilla): 7.9.–5.12.2020, syysloma viikolla 42
Kevätkausi (koko kauden kestäville kursseilla): 11.1.–16.4.2021, hiihtoloma viikolla 8

Opiston näyttelyt ja muut tapahtumat

- Syksyllä 2020 juhlietaan 95-vuotista työväenopistoa viidellä eri juhlahetkellä, jotka on merkitty erikseen ohjelmaan. Näihin työpajoihin ja luennolle on vapaa pääsy.
- Kuvataideryhmien näyttely kirjastogalleriassa 19.–30.4.2021 kirjaston aukioloaikoina
- Opiston keväänäyttely 25.4.–1.5.2021 klo 12–18 Galleria Bremerissä, avajaiset su 25.4. klo 12. (Töiden tuonti ti 20.4. klo 14–18 ja poishaku ma 3.5. klo 12–18, huom. töitä ei saa hakea pois ennen näyttelyn loppumista.)

Karkkilan työväenopiston toverikunta

Opistolaisten opiskelijayhdistys, Karkkilan työväenopiston toverikunta pyörittää talkoovoimin Kovelajärven rannalla olevaa Suvimajaa (Vuotinaistentie 106). Suvimajan toiminta ajoittuu kesäkauteen, jolloin Suvimaja on vuokrattavissa. Lisäksi Suvimajan sauna lämpiää kesäaikana keskiviikkoisin klo 18–20.30, saunamaksu on 2 € / henkilö. Kesällä 2020 Suvimaja on suljettuna. Jäsenmaksu työvuonna 2020–2021 on 4 euroa. Jäsenmaksun voi maksaa toverikunnan pankkitilille FI85 4006 3320 0033 53 (Länsi-Uudenmaan Säästöpankki). Jäsenmaksun voi maksaa myös toverikunnan toimihenkilöille tai työväenopiston toimistoon.

Ota yhteyttä toverikuntaan

Aliisa Turtiainen, puheenjohtaja,
puh. 050 512 58 67
Johanna Örnmark, sihteeri,
puh. 044 918 74 97



Karkkilan työväenopiston yhteystiedot

Työväenopiston toimisto sijaitsee opistotalossa 2. kerroksessa osoitteessa Anttilankatu 8, 03600 Karkkila. Opetusta järjestetään opistotalon lisäksi eri toimipisteissä.
Postiosoite: PL 50, 03601 Karkkila
Puhelin: 044 767 4934

Sähköposti: tyovaenopisto@karkkila.fi

Opiston toimistossa työskennellään pääsääntöisesti arkipäivisin klo 9–15. Lisäksi opetuskausien aikana iltapäivystys keskiviikkoisin klo 15.30–17.30.

Karkkilan työväenopisto
 @karkkilantyovaenopisto

Henkilökunta

Rehtori Milla Malmberg, puh. 0500 705 795,

milla.malmberg@karkkila.fi

Liikunnanopettaja Anne Paananen, puh. 044 767 48 83,

anne.paananen@karkkila.fi

Tekstiilityön opettaja Leena Pitkäpaasi, puh. 050 405 28 15

(päivystysaika ke klo 13–15), leena.pitkapaasi@karkkila.fi

Opistos sihteeri Mari Rautiainen, puh. 044 467 54 52,

mari.rautiainen@karkkila.fi

Tuntiopettajiin saa tarvittaessa yhteyden opiston toimiston kautta.

Toimipaikat

Galleria Bremer, Tehtaanpuisto,

Bremerintie

Haukkamäen koulu, Vanha Turuntie 28

Högforsin liikuntasali ja päiväkot, Valtatie 22

Karkkilan kaupungintalo, Valtatie 26 D

Karkkilan kaupunginkirjasto,

Valtatie 26 E

Karkkilan liikuntahalli, Anttilankatu 2–4

Karkkilan musiikkikoulu,

Anttilankatu 8

Karkkilan yhteiskoulu, Karkkilasali, Anttilankatu 2–4

Keski-Uudenmaan työterveys, Valtatie 26 E

Nyrkkeily sali Kita, Anttilankatu 2–4 (kulttuurihallin kautta)

Nyckälän koulu, Huhdintie 13

Opistotalo, kutomo, Anttilankatu 8

Palvelukeskus, Nyckäläntie 39

Pyhäjärven uimaranta, Pyhäjärvenraitti 1

Suvimaja, Vuotinaistentie 106

Opintosetelihakemus

Opintosetelilennusta haetaan joko sähköisellä tai paperisella lomakkeella lukukauden alussa.

Paperinen lomake palautetaan opiston toimistoon.

Sähköiseen lomakkeeseen löytyy linkki myös opiston nettisivuilta:
www.karkkila.fi/tyovaenopisto



Hakijan nimi:

Puhelin:

Syntymävuosi:

Kuulun seuraavaan ryhmään: (raksi ruutuun oikean vaihtoehdon kohdalle)

☐ Työtön

☐ Maahanmuuttaja

☐ Eläkeläinen

Kurssi, jonka maksusta haen opintosetelilennusta:

Hakijan allekirjoitus:

Historia, yhteiskunta ja talous

130131 Sukututkimus

Yhteiskoulu, ATK-luokka, 65,00 €
Ti 17.30–19.00

8.9.–1.12.2020, 12.1.–6.4.2021

Erkki Tiensuu

Tunteja 24 sl, 24 kl

Kurssi on tarkoitettu sukututkimusharrastuksen aloittamiseen tai jatkamiseen. Kurssilla tutustutaan ihmisen elämään liittyviin tietolähteisiin (digitaaliset lähteet, arkistot, talot, torpat ja sotilaat), sukututkimuksessa ja arkistoissa vaadittaviin uusiin käytäntöihin ja lain vaatimuksiin. Mahdollinen DNA-tutkimus. Arkistovierailut suunnitellaan yhdessä.

130135 Muisteluryhmä

Palvelukeskuksen takkahuone, 30,00 €

Ma 10.00–11.30,

14.9.–23.11.2020, 11.1.–22.3.2021

Milla Malmberg, Henna Mitrunen,

Tuija Närhi, Janne Viitala

Tunteja 20 sl, 20 kl

Elämä rakentuu muistoista ja muistelu kuuluu kaikenikäisten elämään. Yhteistyössä Karkkilan kaupungin museotoimen ja Karkkilan kotiseutuyhdistyksen kanssa tuotettavalla kurssilla muistellaan omaa elettyä elämää hyvin eri näkökulmista. Aiheet vaihtelevat arjesta juhlaan, karkkilalaisesta katukuvasta ja maisemista kodin piiriin ja lapsuuteen.

320201 Vapaaehtoisten retkipäivä

Vuotinaisten leirikeskus

Ti 6.10.2020 klo 14.00–17.00

Tunteja 4 sl

Vapaaehtoistyön retkelle ovat tervetulleita kaikki vapaaehtoistyöntekijät, asiasta kiinnostuneet sekä eri toimijoiden edustajat. Iltapäivän aikana verkostoidutaan ja virkistytään hyvässä seurassa. Lähtö kimpakyydein Karkkilan torilta klo 13.45. Tilaisuus järjestetään yhteistyössä Karkkilan seurakunnan sekä kaupungin kulttuuri- ja liikuntapalveluiden kanssa. Tilaisuuteen on vapaa pääsy. Ennakoilmoittautumiset pe 2.10.2020 mennessä.



Ilmainen kurssi

320202 Vapaaehtoistyön kahvit

To 25.3.2021 klo 13.00–15.00

Tunteja 2,50 kl

Vapaaehtoistyön kahvitilaisuuteen ovat tervetulleita kaikki vapaaehtoistyöntekijät, asiasta kiinnostuneet sekä eri toimijoiden edustajat. Iltapäivän aikana käsitellään ja ideoidaan vapaaehtoistyön toimintaa sekä verkostoitumista kahvittelun lomassa. Tilaisuus järjestetään yhteistyössä Karkkilan seurakunnan sekä kaupungin kulttuuri- ja liikuntapalveluiden kanssa. Tilaisuuteen on vapaa pääsy, eikä ennakoilmoittautumista tarvita. Kokoonnumispaikka ilmoitetaan myöhemmin.

320203 Kulttuurikaveri

Ma 17.30–19.00

28.9.–30.11.2020, 11.1.–26.4.2021

Milla Malmberg

Tunteja 6 sl, 8 kl

Kulttuurikaveri on vapaaehtoinen ystävä, joka toimii seurana, rohkaisijana ja vertaisihmettelijänä etenkin kulttuuritapahtumiin ja -tiloihin mentäessä. Kulttuurikaverikurssilla tutustutaan sekä erilaisiin paikallisiin kulttuuritoimiin ja -tiloihin että alueen sosiaali- ja terveysalan toimijoihin. Mukaan ovat tervetulleita niin uudet kuin aikaisemmin mukana olleet! Ryhmä kokoontuu suurin piirtein kerran kuussa, mutta aikataulu ja toimintasuunnitelma sovitaan yhdessä. Ensimmäinen kokoonnuminen on Kansankulmassa, Kansantalon järjestötilassa maanantaina 28.9. klo 17.30.

320205 Sijoituskurssi

Yhteiskoulu, kirjasto

Ke 18.00–19.30, 28.10.–11.11.2020

Tuomo Paaso, Marja Peltonen,

Juha Hänninen

Tunteja 6 sl

Sijoituskurssilta saat tietoa erilaisista sijoitusvaihtoehdoista, niiden tuotto-odotuksista ja riskeistä sekä sijoitus- tuotteiden verotuksesta. Koulutus järjestetään yhteistyössä Vihti-Karkkilan Osakesäästäjät ry:n kanssa.

28.10. Pörssiosakkeet / Tuomo Paaso
4.11. Korko-, yhdistelmä- ja osakerahastot. Sijoitusten ajallinen ja maantieteellinen hajauttaminen rahastojen avulla / Marja Peltonen

11.11. Asuntosijoittamisen perusteet / Juha Hänninen

320208 Karkkilan historia tutuksi:

Högfors 200 vuotta

Kirjasto

Ke 17.30–19.00, 30.9.–7.10.2020

Janne Viitala

Tunteja 4 sl

Luentosarja Högforsin tehtaan historiasta. Raudasta syntynyt – Högforsin historia 1820–2020:

30.9. Högfors 1910–1960-luvulla

7.10. Högfors 1970–2010-luvulla

Luennoille on vapaa pääsy, ennakoilmoittautumista ei tarvita.

320209 Karkkilan historia tutuksi

Kirjasto

Ke 17.30–19.00, 17.–24.3.2021

Tommi Kuutsa

Tunteja 4 kl

Luentosarjalla tutustutaan Karkkilan historiaan tiehistorian sekä puistojen ja puutarhojen kautta.

17.3. Tie tuo, tie vie. Pyhäjärven ja Karkkilan tiehistoriaa

24.3. Puistot ja puutarhat

Luennoille on vapaa pääsy, ei ennakoilmoittautumista.

320210 Karkkilan työväenopisto 95 vuotta: Juurakonjulia, äijäjoogaajia ja digimurmoja – 121 vuotta kansalais- ja työväenopistoeleämää

Karkkilasal

Ke 28.10.2020 klo 17.30–19.00

Samu Nyström

Tunteja 2 sl

FT Samu Nyströmin luennolla paneudutaan opistotoiminnan historian käännteisiin viimeisen 120 vuoden ajalta. Kansalais- ja työväenopistotoiminnan historiaa valottavalla luennolla perehdytään ennen kaikkea opistoliikeen vaiheisiin sekä siihen, mitä kaikkea opistolaisuus on eri aikoina pitänyt sisällään. Luennolle on vapaa pääsy, eikä ennakoilmoittautumista tarvita.



Tämä kurssi voidaan tarvittaessa opettaa etäopetuksena.

329851 Ikäihmisten yliopisto: Elämää

mediaviidakossa

Opistotalo, yläkerta

To 13.00–14.30

24.9.–19.11.2020, 21.1.–18.3.2021

Heikki Savola ja vierailijat

Tunteja 10 sl, 10 kl

Ikäihmisten yliopistossa tutustutaan median eri muotoihin, mediakriittisyyteen ja median monilukutaitoon. Kurssin nimestä huolimatta luennot ovat avoimia kaikille asiasta kiinnostuneille. Ennakoilmoittautumista ei tarvita. Luennoille on vapaa pääsy, mutta pullakahvit maksetaan 2 euron käteismaksulla.

24.9. Selviytymisopas mediaviidaksoon, Heikki Savola

8.10. Kirja aikakautensa mediana, Heikki Savola

22.10. Median monilukutaito, Milla Malmberg

5.11. Sosiaalinen media lääkärin ammatinkuvan laajentajana, Anni Saukkola

19.11. Vähemmistön edustajana mediassa, vierailijana Maryam Ratilainen-Elabbasy

21.1. "Valistaja" ja käsikirjoitettujen lehtien pitkä historia, luennoimassa Kirsti Salmi-Niklander

4.2. Digijäämistö, vierailijana Enter ry:n edustaja

18.2. Valeuutisten keskellä – kohti mediakriittisyyttä, Heikki Savola

4.3. Miten uutiset poliitikoista syntyvät?, Lauri Nurmi

18.3. Yhteenveto lukuvuoden sisällöstä, Heikki Savola

329852 Halla-aho, Soini ja perussuomalaiset – mistä populismissa on kyse?

Yhteiskoulu, kirjasto

Lauri Nurmi

To 4.3.2021 klo 17.30–19

Aiheesta luennoi politiikan toimittaja ja tietokirjailija Lauri Nurmi. Tilaisuuteen on vapaa pääsy, eikä ennakoilmoittautumista tarvita.

329890 Karkkila tutuksi

To 13.00–14.30

10.9.–3.12.2020, 14.1.–29.4.2021

Leena Pitkäpaasi

Tunteja 8 sl, 8 kl

Tutustutaan karkkilalaisille tärkeisiin paikkoihin, henkilöihin ja yrityksiin torstaisin klo 13–14.30. Tutustumiskäynnit eivät sovellu alle kouluikäisille. Kokoonnuminen 10 min ennen vierailun alkua käyntikohteen edessä, ellei toisin mainittu. Vapaa pääsy, ennakoilmoittautumista ei tarvita.

10.9. Postinkannon historiaa Karkkilassa. Luennoimassa Tommi Kuutsa ja Vesa Palmu. Kokoonnuminen opistotalon pihalla, os. Anttilankatu 8.

1.10. Högfors 200 v – Kävelykierron ruukin alueella. Kokoonnuminen kaupungintalon pääsisäänkäynnin edessä, os. Valtatie 26 D.

12.11. K.Suilo Oy – metalliteollisuuden laitetoimittaja Suomessa, os. Metallimiehenkatu 5. Yhteislähtö opistotalolta klo 12.45.

3.12. Karkkilan kaupungin kaavoituspäällikkö Mariitta Vuorenpään toimenkuva. Kokoonnuminen kaupungintalon pääsisäänkäynnin edessä, os. Valtatie 26 D.

14.1. Biofarm Oy – eläintärkeällä asialla, os. Yrittäjätie 20. Yhteislähtö opistotalolta klo 12.45.

11.2. Karkkilan koneistamo Verax Oy – metalliteollisuuden toimittaja, os. Yrittäjätie 45. Yhteislähtö opistotalolta klo 12.45.

11.3. Componenta Finland Oy Karkkila – Raudan valua 200 vuotta. Os. Bremerintie 6. Huom. Ennakoilmoittautuminen viim. 18.2.

29.4. Vaskijärven kylä – esittely Margit Lumia ja Tommi Kuutsa, os. Kyläaitta Lyyliäntie 791. Yhteislähtö opistotalolta klo 12.30.

SOMETHING
ABOUT
KARKKILA

340132 Somereportterit

Opistotalo, yläkerta

Ma 17.30–19.00

21.9.–30.11.2020, 11.1.–26.4.2021

Milla Malmberg

Somereportterit jakavat kuvia ja tunnelmia karkkilalaisesta elämästä ja tapahtumista Instagram- ja Facebook-tilien kautta (@somethingaboutkarkkila). Tervetuloa mukaan myös kaikki uudet reportterit!

Ryhmä toimii pääsääntöisesti omatoimisesti, yhdessä sovittujen sääntöjen pohjalta, mutta syksyllä on kaksi sovittua tapaamista:

ma 21.9. klo 17.30 opistotalolla suunnitellaan yhteistä toimintaa

to 5.11. klo 17.30 yhteiskoulun kirjastoluokkaan vieraaksi saapuu Anni Saukkola eli (@laakari.anni) kertomaan omasta näkökulmastaan sosiaalisen median käyttöön. Tilaisuus on avoin myös muille kuin somereportterille.

Tapaamisia sovitaan tarvittaessa lisää.

Something about Karkkila

@somethingaboutkarkkila

Juhlavuoden kunniaksi 95-vuotiaassa työväenopistossa on pohdittu käytännön ekotekoja. Kuvakoosteessa on 95 arkista ekotekoa opiston toiminnasta. Ekoteolla tarkoitetaan tässä yhteydessä kierrätystä, erilaista uusiokäyttöä ja luontoa säästäviä tekoja. Yksi näkökulma ekotekoihin on myös sosiaalisen ja henkisen hyvinvoinnin lisääminen. Koko kansalaisopiston toiminta voidaan varmasti laskea sen myötä suureksi ekoteoksi.

Hyödynnä mielikuvitustasi ennakoilulottomasti, niin voit löytää vanhoille esineille yllättäen uusia käyttötarkoituksia. Kravattia voi muun muassa testata venyttelyvälineenä. Koita vaikka itse!



Kun lähes satavuotias loikkii

Kuluneena vuonna on juhlittu tai ainakin valmistauduttu juhlimaan 95-vuotiaasta Karkkilan työväenopistoa. Juhlasuunnitelmat peruuntuivat maaliskuussa yhtä nopeasti kuin lähes kaikki muutkin työväenopiston perustoiminnot. Kun tieto lähiopetuksen keskeytyksestä tuli, ei opistossakaan ollut paljoa aikaa miettiä, miten asiasta päästään eteenpäin. Yllättävänkin nopealla tahdilla opettajat saivat selkoa suunnitelmiinsa ja pystyivät päättämään, keskeytetäänkö kurssit vai jatketaan niitä etäopetuksella loppuun.

Etäopetus ei kansalaisopistokentällä ole ihan uutta. Karkkilassakin on otettu etäyhteyksiä italian kielen kurssilla, mutta silloinkin kurssilaiset kokoontuivat yhteiseen luokkaan ja opettaja oli heihin yhteydessä toiselta puolelta Eurooppaa. Vuosien aikana on keskusteltu verkko-opetuksesta, monimuoto-opetuksesta ja jopa hybridiopetuksesta. Perustoiminta on kuitenkin ollut perinteistä, luokkamuotoista opetusta, jossa myös vuorovaikutus ja ryhmässä oppiminen pääsevät oikeuksiinsa. Ja onhan sosiaa-

lisuus myös yksi kansalaisopistotoiminnan kulmakivistä.

Menneenä keväänä kaikki muuttui. Kursseja jatkettiin kirjeinä, sähköposteina, puheluina, ryhmäkeskusteluina, etäyhteyksillä. Melkoisen upea suoritus, näin nopealla aikataululla!

Kevät eteni nopeasti ja sen myötä moni meistä teki kuuluisan digiloikan. Taskusta löytyvän älypuhelimien eri ominaisuudet tulivat tutuiksi vasta, kun niitä oikeasti tarvittiin. Videopuheluita soitellaan nyt paljon sujuvammin kuin vaikka vuosi sitten ja eri sukupolvien välistä yhteyttä on voitu jatkaa uusin tavoin.

Uutta opinto-ohjelmaa on koottu epätietoisuuden tilassa. Kursseja suunnitellaan innokkaasti, sillä poikkeuksellisen kevään jäljiltä olemme oppineet arvostamaan normaalia arkea aikaisempaa enemmän. Samalla kuitenkin ymmärrämme, ettei tulevan lukuvuoden tapahtumista ole mitään tietoa. Karkkilassakin valmistaudutaan nyt siihen, että osa kursseista toteutetaan etäopetuksella. Etänä opettaminen ei ehkä tunnu houkuttavalta vaihtoehdolta, mutta toisaalta

kaiken toiminnan keskeyttäminen tuntui si vielä ikävämältä.

Aika näyttää, mitä kaikkea tästä etäilystä jää jäljelle. Voi olla, että hybridiopetus on tullut jäädäkseen ja että etäyhteydet tulevat kaiken perinteisen opetustoiminnan tueksi. Vuoden päästä olemme kenties viisaampia tämänkin asian suhteen.

Joka tapauksessa 95-vuotias työväenopisto on siis valmistautumassa digiloikkimaan. Ja jos lähes satavuotias loikkii, niin emmeköhän me nuoremmat pysy siinä perässä. Tehdään sekin sitten yhdessä, toinen toistamme neuvoen ja tukien. Tärkeintä on, ettei kukaan jää yksin.

Milla Malmberg
Rehtori

Vuonna 1989 luennolle kokoonnuttiin piirtoheittimen ääreen, mutta vuonna 2020 pohditaan, mitkä sähköiset kanavat voisivat välittää luennon kotiinkin. Kuva on Karkkilan Seudun arkistosta. √



Kuvataiteet, muotoilu & valokuvaus

110301 Valokuvauksen perusteet
Nyhkälän koulu, 80,00 €
La 19.9.2020 klo 9.30–16.00

Chris Konieczny
Tunteja 8 sl
Kurssilla tutustutaan valokuvauksen peruskäsitteisiin, sommitteluun ja miljöökuvauksen perusteisiin. Kurssille otetaan mukaan oma järjestelmäkamera tai vastaava, jossa manuaalisäädöt. Opettajana kurssilla toimii Chris Konieczny (Chris-Tomas Konieczny Photography).

110302 Salaman käytön perusteet valokuvauksessa
Nyhkälän koulu, 80,00 €
La 26.9.2020 klo 9.30–16.00

Chris Konieczny
Tunteja 8 sl
Kurssilla tutustutaan salamakuvaamisen teoriaan, valoon ja siihen vaikuttaviin asioihin. Kurssille otetaan mukaan oma järjestelmäkamera tai vastaava, jossa manuaalisäädöt. Opettajana kurssilla toimii Chris Konieczny (Chris-Tomas Konieczny Photography).

110305 Elävän mallin ja muotokuvan piirustus ja maalaus

Yhteiskoulu, kuvataideluokka, 84,00 €
Ke 18.00–20.30
9.9.–2.12.2020, 13.1.–7.4.2021

Anne Siirtola
Tunteja 36 sl, 36 kl
Kurssilla tutkitaan muotokuvaa ja elävää mallia piirtäen ja maalaten erilaisin tekniikoin. Alkeis- ja jatkokurssi.

110307 Kuvataideryhmä
Opistotalo, alakerta, 84,00 €
Ke 13.00–16.15
9.9.–2.12.2020, 13.1.–7.4.2021

Anne Siirtola
Tunteja 48 sl, 48 kl
Piirtämisen ja maalauksen perusteita sekä oman ilmaisun kehittämistä. Alkeis- ja jatkokurssi.

110311 Maisemamaalaus
Suvimaja, 38,00 €
Pe 18.00–21.15, La 10.00–17.00,
Su 10.00–17.00, 14.–16.5.2021

Anne Siirtola
Tunteja 20 kl
Kurssilla keskitytään maiseman havainnointiin ja omaan ilmaisuun maalaamalla öljy-, akryyli- tai vesiväreillä. Mukaan maalausteline ja eväät. Saunamaksu 2 €/hlö.

110312 Pelko pois piirtämisestä – rekisteröintitekniikan kurssi

Opistotalo, alakerta, 38,00 €
La 23.1.2020 klo 10.00–16.00
Jouko Ollikainen
Tunteja 7 kl

Kurssin opettajan kehittämällä rekisteröintitekniikalla koetaan onnistumisen tunteita piirtämällä. Rekisteröinti on nopeaa piirtämistä musteella ja espressokahvilla. Kurssille voi osallistua ilman aikaisempaa piirustuskokemusta. Kaikki materiaali kurssipaikalla. Klo 16 kaikki osaavat piirtää. Materiaalimaksu 5 €.

110341 Kehitysvammaisten kuvataidepiiri A
Yhteiskoulu, ATK-luokka, 52,00 €
Ma 16.30–18.00
7.9.–30.11.2020, 11.1.–12.4.2021

Irene Lahti
Tunteja 24 sl, 24 kl
Savitöitä, piirustusta, akvarelli- ja öljyvärimaalausta. Tarvikemaksu sl 20 € ja kl 20 €. Kurssimaksussa on huomioitu opintototalilennus valmiiksi.

110343 Kehitysvammaisten kuvataidepiiri B
Yhteiskoulu, ATK-luokka, 52,00 €
Ma 18.15–19.45
7.9.–30.11.2020, 11.1.–12.4.2021

Irene Lahti
Tunteja 24 sl, 24 kl
Kurssikuvaus sama kuin kehitysvammaisten kuvataidepiiri A:ssa.



Musiikki

110105 Mieskuoro
Yhteiskoulu, ruokasali, 46,00 €
Ma 16.00–18.00
7.9.–30.11.2020, 11.1.–12.4.2021

Arja Virtanen
Tunteja 30 sl, 30 kl
Kuorolaulun teoriaa, äänenmuodostusta ja mieskuorolauluja. Mukaan sopii myös uusia laulajia. Mieskuoron kurssi toteutetaan yhteistyössä Karkkilan työväen mieskuoron kanssa, jolla on jonkin verran toimintaa myös opiston kurssin ulkopuolella.

110106 Naiskuoro
Yhteiskoulu, ruokasali, 46,00 €
Ma 18.00–20.00
7.9.–30.11.2020, 11.1.–12.4.2021

Arja Virtanen
Tunteja 30 sl, 30 kl
Kuorolaulun teoriaa ja harjoituksia, äänenmuodostusta ja naiskuorolauluja. Mukaan sopii myös uusia laulajia. Kurssi toteutetaan yhteistyössä Karkkilan työväen naislaulajien kanssa, joilla on toimintaa myös opiston kurssin ulkopuolella.

110107 Elämänkaaren musiikki 
Palvelukeskuksen takahuone, 45,00 €
Ti 10.00–11.30
8.9.–1.12.2020, 12.1.–6.4.2021

Tuija Närhi
Tunteja 24 sl, 24 kl
Tarkoitettu seniori-ikäisille. Lauletaan omaa elämää koskettavia lauluja, kuunnellaan ikimuistoista soitantaa ja keskustellaan musiikin herättämistä muistoista. Uudet laulajat rohkeasti mukaan! Kurssimaksussa on huomioitu opintotietäminen valmiiksi.

110109 Viihdekuoro
Nyhkälän koulu, 52,00 €
To 18.00–20.30
10.9.–3.12.2020, 14.1.–8.4.2021

Heikki Valpola
Tunteja 36 sl, 36 kl
Äänenkäytön ja musiikinteorian perusteita, sekakuoro-ohjelmistoa. Mukaan sopii myös uusia laulajia. Kurssi toteutetaan yhteistyössä Karkkilan viihdekuoron kanssa, jolla on toimintaa myös opiston kurssin ulkopuolella.



Tämä kurssi voidaan tarvittaessa opettaa etäopetuksena.

110110 Kuoro laulutaidottomille
Yhteiskoulu, ruokasali, 45,00 €
To 16.30–18.00
10.9.–3.12.2020, 14.1.–8.4.2021

Arja Virtanen
Tunteja 24 sl, 24 kl
Pelkäätkö laulaa, koska saatat laulaa "väärin"? Tähän kuoroon voit tulla sellaisena kuin olet, nauttimaan yhdessä laulamisesta ilman paineita. Pienien ääniharjoitusten avulla saatamme oppia jotain uutta ja voimme kokeilla myös helppoja kaksiaänisiä lauluja. Sopii uusille laulajille sekä aiemmin mukana olleille. Tervetuloa laulamaan!

110114 Soittokunta
Karkkilasali, 36,00 €
Ma 18.00–20.30
7.9.–30.11.2020, 18.1.–12.4.2021

Hannu Simoinen
Tunteja 21 sl, 21 kl
Yhteisharjoittelua Nummelan ja Nummen soittokuntien kanssa. Mukaan mahtuu myös uusia soittajia. Kurssi toteutetaan yhteistyössä Karkkilan soittokunnan kanssa, jolla on toimintaa myös opiston kausien ulkopuolella. Kokoontumispäivät syksyllä Karkkilan osalta: 7.9., 21.9., 5.10., 19.10., 2.11., 16.11. ja 30.11. ja keväällä: 18.1., 1.2., 15.2., 1.3., 15.3., 29.3. ja 12.4.

110123 Pianonsoitto A 
Karkkilan musiikkikoulu
104,00 € / syksy, 104,00 € / kevät
7.9.–30.11.2020, 11.1.–12.4.2021

Tomi Kostian
Tunteja 8 sl, 8 kl (yksityisopetus)
Pääpaino kevyessä musiikissa ja vapaassa säestyksessä. Opetusta annetaan yksilöllisesti viikoittain omalla 30 min soittotunnilla, tunnin aika sovitaan opettajan kanssa. Tunnit maanantaisin klo 15.30–20.00.

110124 Pianonsoitto B 
Karkkilan musiikkikoulu
104,00 € / syksy, 104,00 € / kevät
7.9.–5.12.2020, 11.1.–16.4.2021

Juhani Rantanen
Tunteja 8 sl, 8 kl (yksityisopetus)
Pianonsoiton perusteita ja opetusta kurssilaisen omien taitojen mukaan. Opetusta annetaan yksilöllisesti viikoittain omalla 30 min soittotunnilla, tunnin aika sovitaan opettajan kanssa.

110131 Harmonikansoitto 
Opistotalo, alakerta
104,00 € / syksy, 104,00 € / kevät
8.9.–5.12.2020, 12.1.–10.4.2021

Soile Närhi
Tunteja 8 sl, 8 kl (yksityisopetus)
Yksilöllistä harjoittelua kurssilaisten tason mukaan. Yksityisopetusta (30 min), tunnit ensisijaisesti tiistaisin.

110143 Sähkökitara ja sähköbasso 
Yhteiskoulu / Nyhkälän koulu,
104,00 € / syksy, 104,00 € / kevät
10.9.–4.12.2020, 14.1.–16.4.2021

Erkki Kuuttila
Tunteja 8 sl, 8 kl (yksityisopetus)
Sähkökitaran ja sähköbasson soiton alkeita ja länsimaisen rytmimusiikin perustyyliä rock, blues, pop ja jazz. Oma kitara oltava (sähkö tai akustinen). Kurssi sopii kaikenikäisille 6-vuotiaasta alkaen. Yksityisopetusta (30 min). Tunnit torstaisin yhteiskoululla tai perjantaisin Nyhkälän koululla.

110145 Kitaransoitto 
Nyhkälän koulu
78,00 € / syksy, 78,00 € / kevät
7.9.–30.11.2020, 11.1.–12.4.2021

Lauri Jämsänen
Tunteja 12 sl, 12 kl
Akustisen ja sähkökitaransoiton perusteet. Opetus pienissä tasoryhmissä maanantai-iltoina, tuntien ajat sovitaan syksyllä. Tavoitteena on, että opit nuoteista soittamaan melodioita ja säestämään lauluja.

110147 Rumpujen soitto 
Nyhkälän koulu, 104,00 € / syksy,
104,00 € / kevät
10.9.–3.12.2020, 14.1.–8.4.2021

Chris Konieczny
Tunteja 8 sl, 8 kl (yksityisopetus)
Tekniikkaa, kompeja, nuottilukua. Yksityisopetusta (30 min), tunnit torstaisin.

110139 Ukulelesoiton jatkokurssi
Nyhkälän koulu, musiikkiluokka, 45,00 €
La 13.00–14.30
12.9.–21.11.2020, 9.1.–27.3.2021

Erkki Kuuttila
Tunteja 12 sl, 12 kl
Kurssi on suunnattu ukulelea jo aiemmin soittaneille, mutta mukaan mahtuu myös vasta-alkajia. Kurssille tarvitaan oma soitin. Kurssipäivät syksyllä 12.9., 26.9., 10.10., 24.10., 7.11., 21.11. ja keväällä 9.1., 23.1., 6.2., 20.2., 13.3., 27.3.

110140 Ukuleleorkesteri
Kaupungintalo, 72,00 €
Ti 19.00–20.15
8.9.–1.12.2020, 12.1.–6.4.2021

Erkki Kuuttila
Tunteja 20 sl, 20 kl
Ukuleleorkesteri toimii yhteistyössä Ukulele-yhdistyksen kanssa ja orkesterilla on paljon muuta toimintaa myös työväenopiston kurssin lisäksi. Orkesteri (Karkkilan I ukuleleorkesteri) on tarkoitettu ukulelesoiton perusteet hyvin osaaville soittajille. Uusilla orkesteriin pyrkivillä on oltava useamman vuoden soittokokemus.

110151 Viihdeorkesteri
Yhteiskoulu, 100,00 €
To 19.30–21.00
10.9.–3.12.2020, 14.1.–8.4.2021

Erkki Kuuttila
Tunteja 24 sl, 24 kl
Kurssilla käydään läpi tanssi- ja iskelmämusiikin ja pienyhtyeisösoiton perusteita sekä improvisointia. Nuotinlukutaito sekä yleisten soitumerkkien hallinta suotavaa.

110170 Musiikin teorian starttikurssi 
Opistotalo, alakerta, 18,00 €
La 10.00–14.00, Su 10.00–14.00
5.–6.9.2020

Tuija Närhi
Tunteja 10 sl
Tervetuloa opiskelemaan musiikinteoriaa! Voit tulla opettelemaan teorian alkeita tai muistelemaan aiemmin opimaasi. Kurssin jälkeen on mahdollista jatkaa opintoja musiikinteorian alkeisryhmässä.

110171 Musiikin teorian alkeet 
Opistotalo, alakerta, 38,00 €
Pe 17.15–18.45
18.9.–4.12.2020, 22.1.–26.3.2021

Tuija Närhi
Tunteja 20 sl, 20 kl
Musiikin teorian perusteita musiikinharastajille. Kurssi sopii sekä jo jonkin verran teoriaa tunteville että uusille opiskelijoille. Viime vuoden alkeiskurssilaiset voivat halutessaan jatkaa tällä kurssilla tai siirtyä jatkoryhmään, sopivasta ryhmästä voi kysyä neuvoa opettajalta. Kurssipäivät syksyllä 18.9., 9.10., 30.10., 20.11., 4.12. ja keväällä 22.1., 5.2., 19.2., 12.3. ja 26.3.



Ilmainen kurssi

110172 Musiikin teorian jatkokurssi 
Opistotalo, alakerta, 38,00 €
Pe 17.15–18.45
11.9.–27.11.2020, 15.1.–19.3.2021

Tuija Närhi
Tunteja 20 sl, 20 kl
Musiikin teorian perusteiden jatkokurssi musiikinharastajille. Kurssi on jatkoa edellisen vuoden musiikin teorian alkeiskurssille, mutta sopii myös muille perusteet jo osaaville. Mukaan voivat tulla myös edellisen vuoden perusteisiin osallistuneet, sopivasta ryhmästä voi kysyä neuvoa opettajalta. Kurssipäivät syksyllä 11.9., 2.10., 23.10., 6.11., 27.11. ja keväällä 15.1., 29.1., 12.2., 5.3. ja 19.3.

110181 Karkkilan työväenopisto
95 vuotta: Lauletaan yhdessä! 
Kaikille avoimet yhteislauluillat. Tilaisuuksiin on vapaa pääsy, ennakkoilmoittautumista ei tarvita.

ma 5.10. klo 17.30–18.30 isännöimässä mies- ja naiskuorot (yhteiskoulun ruokala)
to 12.11. klo 18–19 isännöimässä Karkkilan Viihdekuoro (Nyhkälän koulun ruokala)
to 18.2. klo 17–18 isännöimässä laulutaidottomien kuoro (yhteiskoulun ruokala)
ti 30.3. klo 10–11.30 isännöimässä elämänkaaren musiikin ryhmä (Palvelukeskus)

110190 Laulujooga A
Nyhkälän koulu, 25,00 €
La 28.11.2020 klo 13.00–15.00
Hanna Marsh
Tunteja 2,5 sl

Laulujoogan tiiviskurssilla tutustutaan ääneen ja äänen resonanssiin sekä lauluäänien tasapainottaviin vaikutuksiin ryhmässä laulaen. Kurssilla käydään läpi myös laulutekniikan perusteita. Laulujooga sopii kaikille laulutaitoon katsomatta. Kurssilla opetellaan keskittymään ja rentoutumaan omaa ääntä käyttäen. Kurssilla kerrataan ja muistellaan edelliskurssin harjoituksia sekä opetellaan lisäksi yksi uusi harjoitus. Kurssi sopii kaikille laulutaidoista riippumatta ja sille voivat osallistua sekä aiemmin mukana olleet että uudet kurssilaiset. Lisätietoa laulujoogasta löytyy osoitteesta www.laulujooga.fi

110191 Laulujooga B
Nyhkälän koulu, 25,00 €
La 20.3.2021 klo 13.00–15.00
Hanna Marsh
Tunteja 2,5 kl

Laulujoogan kuvauksen näet Laulujooga A:n kurssikuvauksessa. Kevään kurssilla syvennetään ja kerrataan aiempien kurssien harjoituksia, rentoudutaan ja rauhoitutaan lauluäänien avulla. Lisäksi kurssilla opetellaan pieniä sanskritinkielisiä lauluja, eli kurssi on hieman laulullisempi kuin aiemmat kurssit. Kurssi sopii kuitenkin kaikille laulutaidoista huolimatta ja kurssille voi osallistua, vaikkei olisikaan ollut mukana aiemmillä kursseilla.



Esittävä taide ja kirjallisuus

110363 Luovan kirjoittamisen mahdollisuudet 
Nyhkälän koulu, 36,00 €
Ke 18.00–19.30
30.9.–18.11.2020, 13.1.–17.2.2021
Heikki Savola
Tunteja 12 sl, 12 kl

Miten pukea tunteet ja ajatukset sanoiksi? Miten käsitellä muistoja ja tapahtumia? Voiko ikävät asiat kääntää eduksi, heikot hetket vahvuudeksi? Entä voiko itselleen kirjoittaa uuden menneisyyden? Loistavasta tulevaisuudesta puhumattakaan. Kurssi on tarkoitettu elämäkerrallisesta kirjoittamisesta ja itsetuntemuksen kehittämisestä kiinnostuneille. Kurssilla kokeillaan, voiko luovalla kirjoittamisella vaikuttaa oman elämänsä sisältöön ja suuntaan. Kurssilla kirjoitetaan ja keskustellaan luottamuksellisesti. syyskausi: 30.9., 7.10., 28.10., 4.11., 11.11. ja 18.11. kevätkausi: 13.1., 20.1., 27.1., 3.2., 10.2. ja 17.2.

110360 Kirjailijavieraana Jussi Konttinen Kirjasto 
Ma 23.11.2020 klo 17.30–19.00
Tunteja 2 sl

Helsingin Sanomien toimittaja Jussi Konttinen esittelee sanoin ja kuvin kirjaansa Siperia – suomalaisen perheen ihmeellinen vuosi ikuiroudan maassa. Se käsittelee elämää Töhtyrin jakuuttikylässä, mutta myös Siperian taloutta, politiikkaa ja kulttuuria, valtavaa erämaata, suunnattomia luonnonrikkauksia, arktisen alueen herkkää luontoa ja ilmastomuutosta. Tilaisuus järjestetään yhteistyössä Karkkilan kaupunginkirjaston kanssa. Vapaa pääsy, ei ennakkoilmoittautumista.

110368 Nuorisoteatteri 1 
Kaupungintalo, 45,00 €
Ma 17.00–18.30
7.9.–30.11.2020, 11.1.–12.4.2021
Lilia Kujanpää
Tunteja 24 sl, 24 kl

Teatteri-ilmaisun ryhmä 8–12-vuotiaille. Monipuolisia teatterileikkejä ja harjoituksia, haluttaessa näytelmä.

110369 Nuorisoteatteri 2 
Kaupungintalo, 45,00 €
Ma 18.30–20.00
7.9.–30.11.2020, 11.1.–12.4.2021
Lilia Kujanpää
Tunteja 24 sl, 24 kl

Teatteri-ilmaisun ryhmä yläkoululaisille. Monipuolisia teatterileikkejä ja harjoituksia, haluttaessa lukuvuoden aikana valmistetaan myös näytelmä.

110370 Tarinateatteri
Kaupungintalo, 60,00 €
To 18.00–19.30
10.9.–3.12.2020, 14.1.–8.4.2021
Lilia Kujanpää
Tunteja 24 sl, 24 kl

Tarinateatteri on improvisaatioon pohjautuvaa, vuorovaikutuksessa yleisön kanssa tehtävää ja tarinoin perustuvaa teatteria. Tutustutaan tarinateatterin tekniikoihin ja katsotaan omia tarinoita turvallisessa ympäristössä. Kurssi on suunnattu aikuisille ja sopii kaikille kiinnostuneille.



Tämä kurssi voidaan tarvittaessa opettaa etäopetuksena.

110374 Suruttomat
Työväenopisto on mukana Karkkilan Työväen Näyttämön tuottamassa ja yhteistyössä Karkkilan lukion, Karkkilan musiikkikoulun ja Tanssiopisto Vinhan sekä Karkkilan työväenopiston valmistamassa musikaalihankkeessa. Suruttomien harjoitukset on aloitettu kesäkuussa 2020. Musikaalin ensi-ilta on 13.11.2020. Muut esitykset ovat 15.11., 21.11., 22.11., 28.11., 29.11., 12.12., 13.12., 9.1. ja 10.1. (Muutokset mahdollisia.)



Ilmainen kurssi



Juhlavuoden kunniaksi 95-vuotiaassa työväenopistossa on pohdittu käytännön ekotekoja. Pesuainepakkauksesta saadaan kätevä lehtiteline, kirjat laitetaan kiertoon, ja Haukkamäen koulun poistetut laulukirjatkin jatkavat elämäänsä.

Käden taidot

110407 Posliininmaalau A
Opistotalo, alakerta, 98,00 €
Ti 10.00–12.30
8.9.–1.12.2020, 12.1.–6.4.2021
Maarit Murtosalo
Tunteja 36 sl, 36 kl
Alkeis- ja jatkoryhmä. Uudet ja vanhat tekniikat. Maalataan vesiliukoilla nesteillä, pintakoristeluaineet. Polttomaksu (14 € / lukukausi) sisältyy kurssimaksuun. Poltetaan vain kursilla tehdyt työt.

110408 Posliininmaalau B
Opistotalo, alakerta, 98,00 €
Ke 18.00–20.30
9.9.–2.12.2020, 13.1.–7.4.2021
Maarit Murtosalo
Tunteja 36 sl, 36 kl
Kurssikuvaus sama kuin Posliininmaalau A:ssa.

110410 Savityöt A
Opistotalo, alakerta, 98,00 €
To 10.00–12.30
10.9.–3.12.2020, 14.1.–8.4.2021
Irene Lahti
Tunteja 41 sl, 41 kl
Valmistetaan erilaisia savitöitä ja keräamisiä veistoksia. Polttomaksu (14 € / lukukausi) sisältyy kurssimaksuun. Opetustunteihin sisältyy 5 tuntia / lukukausi töiden polttoa opetuksen ulkopuolella.

110411 Savityöt B
Opistotalo, alakerta, 98,00 €
To 18.00–20.30
10.9.–3.12.2020, 14.1.–8.4.2021
Irene Lahti
Tunteja 41 sl, 41 kl
Kurssikuvaus sama kuin Savityöt A:ssa.

110412 Karkkilan työväenopisto 95 vuotta: Joulusta saviaskartelua punasavesta 
Opistotalo, alakerta
La 5.12.2020 klo 10.00–12.30
Irene Lahti
Tunteja 3 sl
Tule yksin tai ota koko perhe mukaan. Valmistetaan keraamisia joulukuusenkoristeita, kynttilälähtyjiä, tonttuja, enkeleitä yms. Työpajaan on vapaa pääsy, eikä ennakkoilmoittautumista tarvita.



Ilmainen kurssi

110414 Rakukurssi
Opistotalo, alakerta ja Suvimaja, 36,00 €
To 17.30–21.15, Pe 17.30–21.15, La 10.00–17.00, 15.4.–8.5.2021
Irene Lahti
Tunteja 18 kl
Valmistetaan savitöitä vanhalla perinteisellä japanilaisella rakupoltolla. Kurssitöiden raakapoltto sisältyy kurssimaksuun. Kurssipäivät ovat to 15.4. ja pe 7.5. opistotalolla sekä la 8.5. Suvimajalla. Saunamaksu 2 €.

110421 Lasinsulatusta ja emalointia
Opistotalo, alakerta, 52,00 €
La 10.00–13.15, Su 13.00–16.15
26.9.–29.11.2020, 9.1.–11.4.2021
Irene Lahti
Tunteja 16 sl, 16 kl
Tehdään erilaisia esineitä uusio- ja sulatuslasista uunissa sulattaen sekä valmistetaan emalointitöitä. Opetus lauantaisin ja sunnuntaisin 26.–27.9., 28.–29.11., 9.–10.1. ja 10.–11.4.

110427 Tiffanykurssi 
Nyhkälän koulu, 74,00 €
Ke 18.00–20.30
9.9.–2.12.2020, 13.1.–7.4.2021
Päivi Korkea-aho
Tunteja 36 sl, 36 kl
Alkeis- ja jatkokurssi. Valmistetaan tiffaniteknikalla lasitaideteoksia. Voit myös korjata tai jatkaa keskeneräisiä töitä. Tasotöiden lisäksi tehdään kolmiulotteisia töitä (korurasiat, lampunvarjostimet).

110428 Mosaiikkikurssi 
Opistotalo, alakerta, 74,00 €
Ke 18.00–21.15, La 9.00–16.00, Su 9.00–16.00, 14.–21.4.2021
Anne Siirtola
Tunteja 24 kl
Valmistetaan erilaisia käyttöesineitä, kuten kukkaruukut, pöydänkannet, koriste-esineet, laattoja putarhaan. Materiaaliksi käyvät mm. kaakeli, posliinipalat, lasi- ja muovipalat. Mukaan mosaiikkimateriaali, idea ja työstettävä pohjamateriaali. Alkeis- ja jatkokurssi. Opetus ke 14.4. klo 18–21.15, la-su 17.–18.4. klo 9–16 ja ke 21.4. klo 18–21.15.

110436 Kasvivärjäys 
Opistotalo, yläkerta ja Suvimaja, 32,00 €
Ke 18.00–20.30, La 10.00–17.00, Su 10.00–17.00, 5.–16.5.2021
Leena Pitkäpaasi
Tunteja 19 kl
Kurssilla värjätään villalankoja erilaisilla kasvinosilla. Voit mm. neuloa langoista lapasia, pipoja yms. Teoria ke 5.5. klo 18–20.30 (opistotalo), värjäys la-su 15.–16.5. klo 10–17 (Suvimaja).

110437 Kudonnan alkeet
Opistotalo, yläkerta, 74,00 €
Ti 18.00–20.30
8.9.–1.12.2020, 12.1.–27.4.2021
Leena Pitkäpaasi
Tunteja 36 sl, 42 kl
Kankaankudonnan alkeiskurssi. Huom. Ei opetusta ti 20.4.

110438 Kudonta A
Opistotalo, yläkerta, 88,00 €
Ma 14.00–17.15
7.9.–30.11.2020, 11.1.–26.4.2021
Leena Pitkäpaasi
Tunteja 48 sl, 56 kl
Kankaankudonnan jatkokurssi kudonnan hallitseville.

110439 Kudonta B
Opistotalo, yläkerta, 88,00 €
Ma 18.00–21.15
7.9.–30.11.2020, 11.1.–26.4.2021
Leena Pitkäpaasi
Tunteja 48 sl, 56 kl
Kurssikuvaus sama kuin Kudonta A:ssa.

110442 Päiväkäsityökurssi A 
Opistotalo, yläkerta, 66,00 €
Ti 15.00–17.30
8.9.–1.12.2020, 12.1.–13.4.2021
Leena Pitkäpaasi
Tunteja 36 sl, 39 kl
Kirjotaan mm. käsipaikkoja, villa-, hardanger-, helmi-, ja vapaamuotoista kirjontaa sekä tehdään juomatölkin avaajista erilaisia töitä.

110443 Päiväkäsityökurssi B 
Opistotalo, yläkerta, 66,00 €
Ke 10.00–12.30
9.9.–2.12.2020, 13.1.–14.4.2021
Leena Pitkäpaasi
Tunteja 36 sl, 39 kl
Kurssikuvaus sama kuin Päiväkäsityökurssi A:ssa.

110444 Helppoa virkkausta 
Opistotalo, yläkerta, 28,00 €
Ke 18.00–20.30, 13.1.–24.3.2021
Leena Pitkäpaasi
Tunteja 15 kl
Opetellaan erilaiset virkkaussilmukat, ohjeiden luku, virkataan erilaisia pintoja. Valmistetaan torkkupeitto tms. Mukaan puuvilla- tai villalankaa ja siihen sopiva virkkuukoukku. Opetus ke 13.1., 27.1., 10.2., 10.3. ja 24.3.

110445 Nypläys 🗨️
Opistotalo, alakerta, 74,00 €
Ma 18.00–20.30
7.9.–30.11.2020, 11.1.–12.4.2021
Satu Ruokamo
Tunteja 36 sl, 36 kl
Pitsinnypläyksen alkeis- ja jatkokurssi.

110446 Neulekurssi 🗨️
Opistotalo, yläkerta, 48,00 €
To 18.00–20.30
10.9.–26.11.2020, 21.1.–8.4.2021
Satu Ruokamo
Tunteja 18 sl, 18 kl
Opitaan lukemaan neulekaavioita ja ohjeita. Harjoitellaan erilaisia neuletekniikoita. Neulotaan sukkia, lapsia yms. toiveiden mukaan. Saat apua keskeneräisiin töihin. Opetus syksyllä 10.9., 24.9., 8.10., 29.10., 12.11., 26.11. ja keväällä 21.1., 4.2., 18.2., 11.3., 25.3., 8.4.

110447 Vaateompelu
Opistotalo, yläkerta, 74,00 €
Ke 18.00–20.30
9.9.–2.12.2020, 13.1.–7.4.2021
Brita Etolin
Tunteja 36 sl, 36 kl
Ompelun alkeis- ja jatkokurssi. Valmistetaan erilaisia vaatteita, korjataan ja tuunataan vanhaa sopivaksi. Oman saumurin tai ompelukoneen voi halutessaan tuoda kurssille.

110448 Kaavoitus: hameen kaava 🗨️
Opistotalo, yläkerta, 28,00 €
To 18.00–20.30, 14.1.–18.3.2021
Satu Ruokamo
Tunteja 15 kl
Tutustutaan kaavoituksen perusteisiin ja piirretään hameen peruskaava omilla mitoilla. Ensimmäisellä kerralla otetaan mitat, mukaan mittanauha ja muistiinpanovälineet. Opetus to 14.1., 28.1., 11.2., 4.3. ja 18.3.

110449 Laukkuja ja tilkkuja 🗨️
Opistotalo, yläkerta, 42,00 €
Pe 18.00–19.30, La 10.00–16.00,
Su 10.00–16.00, 5.2.–21.3.2021
Satu Ruokamo
Tunteja 30 kl
Ommellaan laukkuja, (vetoketju)pussukoita ja tilkkuja. Opitaan vetoketjun ja taskujen ompelua laukkuihin sekä tilkutyötekniikoita toiveiden mukaan. Ota infoon kaavapapereita. Info pe 5.2. klo 18–19.30, opetus la-su 20.–21.2. ja 20.–21.3. klo 10–16.

110450 Käpypitsi 🗨️
Opistotalo, yläkerta, 26,00 €
La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00
29.–30.8.2020
Satu Ruokamo
Tunteja 14 sl
Opitaan käpyilyyn (frivolite) perustekniikoita ja helmien yhdistämistä pitsiin. Opitaan lukemaan ohjeita. Mukaan frivolitekäpy (voi lainata myös opettajalta), virkkauslankaa, virkkuukoukku, sakset, helmiä.

110451 Makrameekurssi 🗨️
Opistotalo, yläkerta, 30,00 €
To 18.00–20.30, 17.9.–3.12.2020
Satu Ruokamo
Tunteja 18 sl
Opitaan makrameen perustekniikoita. Valmistetaan kukka-amppeleita, seinävaatteita, koruja yms. Opetus to 17.9., 1.10., 22.10., 5.11., 19.11. ja 3.12.

110452 Tuftaus 🗨️
Opistotalo, yläkerta, 28,00 €
Ke 18.00–19.30, La 10.00–16.00,
Su 10.00–16.00, 27.1.–14.2.2021
Satu Ruokamo
Tunteja 16 kl
Tuftaus (punch needle) on helppo tekniikka, jolla saa aikaan nukkamaisista pintaa kankaalle tuftaus-neulalla pistellen. Kursilla valmistetaan esim. seinätaulu, tyydynpäällinen. Info ke 27.1. klo 18–19.30 (kahvihuone), opetus la-su 13.–14.2. klo 10–16.

110453 Kehruukurssi
Opistotalo, yläkerta, 32,00 €
Ke 18.00–20.30, La 9.00–16.00,
Su 9.00–16.00, 30.9.–1.11.2020
Leena Pitkäpaasi
Tunteja 19 sl
Kehrätään lampaanvillaa rukilla. Oman rukin voi ottaa mukaan. Info ke 30.9. klo 18–20.30, opetus la-su 31.10–1.11. klo 9–16.

110454 Nukkekodin pienesineitä 🗨️
Opistotalo, yläkerta, 50,00 €
La 10.00–15.00
19.9.–24.10.2020, 30.1.–13.3.2021
Maria Malmström
Tunteja 18 sl, 18 kl
Aikuisille suunnatulla kurssilla valmistetaan nukkekotiesineitä eri mittakaavoilla ja tekniikoilla.
19.9. pintakäsittelytekniikat ja koriste-maalaus
10.10. kahvipannu, lettupannu ja muita astioita
24.10. piparkakkutalo ja joululeivonnaisia
30.1. luistimet
27.2. sauna- ja kylpyhuonetarvikkeita
13.3. tiffanylamppu fimosta.

110455 Neulakinnas
Opistotalo, yläkerta, 28,00 €
Ke 18.00–20.30, Su 10.00–13.15
25.10.–2.12.2020
Leena Pitkäpaasi
Tunteja 16 sl
Valmistetaan lapaset villalangasta isokokoisella neulalla. Tekniikka tunnettu jo esihistorialliselta ajalta lähtien. Mukaan neula ja paksuhkoa villalankaa (100 %). Opetus su 25.10. klo 10–13.15 ja ke 28.10., 11.11., 25.11., 2.12. klo 18–20.30.

110456 Punontaa kahvipusseista 🗨️
Opistotalo, yläkerta, 44,00 €
Ma 18.00–20.30, La 10.00–16.00,
28.9.–23.11.2020, 6.2.–15.3.2021
Taina Mahkonen
Tunteja 19 sl, 13 kl
Valmistetaan kahvipusseista erilaisia töitä erilaisilla tekniikoilla. Kokoontumiset:
ma 28.9. info
ma 19.10. suorapunonnalla taskullinen tabletti
ma 2.11. pikkutarjotin hakapunonnalla
la 14.11., ma 23.11. sik-sak-punonnalla ja hakapunonnalla sankakori tai kassi
la 6.2., ma 15.2. ruutupunonnalla käsilaukku tai säilytyskori kylpyhuoneeseen tai 10 ruudun käsityökori
ma 15.3. lokerikko miniruuduin

110457 Joululahjoiksi kestävää kehitystä keittiöön 🗨️
Opistotalo, yläkerta, 22,00 €
To 18.00–18.45, La 10.00–15.00,
Su 10.00–15.00, 5.–22.11.2020
Leena Pitkäpaasi
Tunteja 13 sl
Valmistetaan keittiössä tarvittavia tuotteita muovisten vastaavien korvauksiksi. Virkataan erilaisia astianpesusieniä mm. hampulangasta, tiskiliinoja bambulangasta, tehdään vahakangasta vanhoista puuvillakankaista, ommellaan yrttiruukujen säilyttämiä puuvillakankaasta ja kahvipusseista. Info to 5.1. klo 18–18.45, opetus 21.–22.11. klo 10–15.

110458 Ommellaan kasvomaskeja 🗨️
Opistotalo, yläkerta, 16,00 €
To 14.30–17.00, 10.–17.9.2020
Satu Ruokamo
Tunteja 6 sl
Opitaan ompelamaan helppo kasvomaski. Ota mukaan puuvillakangasta (kuminauhaa) ja perusompelutarvikkeet.

110459 Lampunvarjostinkurssi
Opistotalo, yläkerta, 46,00 €
Pe 18.00–19.30, La 10.00–17.00
18.9.–7.11.2020, 16.1.–6.3.2021
Heidi Saastamoinen
Tunteja 18 sl, 16 kl
Opitaan perinteinen lampunvarjostintekniikka. Valmistetaan varjostimia erilaisiin kehikoihin. Opettajalta voi hankkia tarvikkeita. Infoon mukaan vanhoja kehikoita/valaisimia, jos niitä on. Info pe 18.9. klo 18–19.30, opetus la 3.10., 7.11., 16.1., 6.3. klo 10–17.

110460 Karkkilan työväenopisto 95 vuotta: Painotyöpaja 🗨️
Opistotalo, alakerta
La 12.9.2020 klo 10.00–14.00
Leena Pitkäpaasi
Tunteja 5 sl
Painetaan valkoisia 95-vuotiskaupakasseja opiston juhlavuoden kunniaksi. Tervetuloa mukaan yksin tai porukalla! Työpajaan on vapaa pääsy, eikä ennakkoilmoittautumista tarvita.

110461 Kirjotaan ja valmistetaan juomatölkkiä avaajista 🗨️
Opistotalo, yläkerta, 48,00 €
Ke 18.00–20.30
9.9.–18.11.2020, 20.1.–31.3.2021
Leena Pitkäpaasi
Tunteja 18 sl, 18 kl
Kirjonnassa on mahdollisuus kokeilla mm. hardanger-ompelua, vapaamuotoista kirjontaa villa- yms. kankaalle, käsipaikkojen valmistusta, ristipistotöitä tai mitä muuta kirjontaa tahansa. Juomatölkkiä avaajista voi valmistaa erilaisia kukkaroita, laukkuja, tabletteja yms. alusia, kulhoja monilla erilaisilla tekniikoilla. Mukaan on otettava virkkuukoukkuja ja lankaa. Avaajia löytyy opistolta. Opetus syksyllä 9.9., 23.9., 7.10., 21.10., 4.11., 18.11. ja keväällä 20.1., 3.2., 17.2., 3.3., 17.3., 31.3.



Ilmainen kurssi

110464 Puukorujen suunnittelu ja valmistus
Opistotalo, yläkerta ja Nyhkälän koulu
34,00 €
Ti 18.00–18.45, La 10.00–15.00,
Su 10.00–15.00, 26.1.–7.2.2021
Susanna ja Tobias Feuerbacher
Tunteja 11 kl
Viilu-korumerkin perustajat ohjaavat suunnittelemaan ja valmistamaan puukoruja. Kurssilla paneudutaan suunnittelumenetelmiin ja valmistetaan koruja suunnitelmien pohjalta käsityömenetelmin. Info ti 26.1. klo 18–18.45 (opistotalo), opetus la-su 6.–7.2. klo 10–15 (Nyhkälän koulu).

110465 Puutyöt
Nyhkälän koulu, 84,00 €
Ma 18.00–21.15
7.9.–30.11.2020, 11.1.–12.4.2021
Eero Örmä
Tunteja 48 sl, 48 kl
Valmistetaan erilaisia käyttö- ja koriste-esineitä.



110466 Puun koristeveisto
Nyhkälän koulu, 74,00 €
Ke 18.00–20.30
9.9.–2.12.2020, 13.1.–7.4.2021
Jari Frosterus
Tunteja 36 sl, 36 kl

Valmistetaan puureliefejä, puukoruja, koristellaan erilaisia puutöitä puuleikkausmenetelmillä. Opetellaan työvälineiden oikea käyttö ja kunnostus.

110468 Huonekalujen verhoilu
Opistotalo, alakerta, 74,00 €
Ti 18.00–20.30
8.9.–1.12.2020, 12.1.–6.4.2021
Jari Vaittinen
Tunteja 36 sl, 36 kl

Entisöidään ja verhoillaan oma pieni huonekalu. Alkeis- ja jatkokurssi.

110469 Huonekalujen ja esineiden entisöintikurssi
Nyhkälän koulu, 74,00 €
To 18.00–20.30
10.9.–3.12.2020, 14.1.–8.4.2021
Kimmo Oksanen
Tunteja 36 sl, 36 kl

Opetellaan entisöintimenetelmiä ja entisöidään perinteisin menetelmin, eli vain käsityökaluja käyttäen, oma esine tai huonekalu, kuten puinen tuoli, lipasto, pieni pöytä. Alkeis- ja jatkokurssi.

110470 Hopeatyön ja kivenhionnan kurssi
Högforsin päiväkot, 74,00 €
Ma 18.00–20.30
7.9.–30.11.2020, 11.1.–12.4.2021
Ari Vuorela
Tunteja 36 sl, 36 kl

Hopeaketjujen valmistusta, kivenhiontaa, kivien istutusta ja hopeakorujen kehystystä. Alkeis- ja jatkokurssi. Tarvikemaksu 10 euroa.

110471 Hopeaketju- ja hopeatyökurssi
Högforsin päiväkot, 50,00 €
La 10.00–17.00, Su 10.00–17.00
13.–21.2.2021
Ari Vuorela
Tunteja 32 kl

Valmistetaan esim. viikinkiketjuja, hopeakoruja, sormuksia, kivenistutuksia. Työvälinemaksu, materiaalmaksu hopeasta. Opetus la-su 13.–14.2. ja la-su 20.–21.2.

110472 Hiekkavalu
Nyhkälän koulu, 28,00 €
La 10.00–17.00, Su 10.00–17.00
13.–14.3.2021
Ari Vuorela
Tunteja 16 kl

Korukokoisten tina-, hopea- ja pronssi-esineiden valua.

110475 Retki Tampereen kädentaidot -messuille
Kurssimaksu 50,00 €
Su 15.11.2020 klo 9.00–18.00
Leena Pitkäpaasi
Tunteja 8 sl

Retki Euroopan suurimmille käsityöalan messuille. Lähtö retkelle opistotalolta klo 9, takaisin Karkkilassa klo 18. Messuilla on aikaa viisi tuntia uusien tuotteiden, palveluiden, materiaalien, ideoiden, näyttelyiden, työpajojen ja muotinäytösten katsomiseen. Messuilla on kahvioita ja ravintoloita, mutta omat eväät voi myös ottaa mukaan. Teemana on #taidonjuhlaa.



Tämä kurssi voidaan tarvittaessa opettaa etäopetuksena.



Karkkilan liikuntapalvelut kaudella 2020-2021



Liikuntapalveluiden yhteystiedot

Liikuntapalveluiden toimisto

Karkkilan kaupungintalo,
Valtatie 26 D 2.kerros
Sähköposti: etunimi.sukunimi@karkkila.fi

Liikunta- ja nuorisopäällikkö

Anna Koivu, 044 535 3107
Vastuualueena liikuntaan liittyvät hallinnolliset asiat ja liikuntatilojen varaukset

Liikunnanohjaaja

Anne Paananen, 044 767 4883
vastuualueena senioriliikunta, vertaisohjaaja-toiminta ja liikuntaneuvonta

Liikuntakoordinaattori

Salla Munukka, 044 467 5457
vastuualueena hankkeet, lasten ja perheiden liikunta ja liikuntaneuvonta

Toimipaikat

Liikuntahalli (liikuntasali, peilisali ja kuntosali),
Anttilankatu 2-4
Seniorikuntosali Kunto Kaari, Nyhkäläntie 39
Nyhkälän koulun liikuntasali, Huhdintie 13
Högforsin liikuntasali, Valtatie 22
Tuorilan koulun liikuntasali, Järvenpääntie 56

Karkkilan liikuntapalvelut
 karkkilan.liikuntapalvelut



Seniorit

SENIORIKUNTOSALI KUNTO KAA- REN RYHMÄT JA YKSILÖVUOROT

**Syyskausi 31.8.–12.12.2020 ja kevät-
kausi 4.1.–29.5.2021**

**Kesäkausi (ei ohjattuja ryhmiä)
31.5.–28.8.2021**

Pyhäpäivinä kuntosali on suljettu.
Kuntosalin käyttömaksu on 20 € (maksu
sisältää syys-, kevät- ja kesäkauden).
Ilmoittautuminen on sitova ja käyt-
tömaksua ei palauteta, eikä hyvitetä.
Yli 75-vuotiaille (v.1945 tai aiemmin
synt.) ja vertaisohjaajille salin käyttö on
maksutonta.

Ryhmien mahtuu 12 hlöä/ryhmä, ja
ryhmiä ohjaavat vertaisohjaajat.

Vertaisohjatut ryhmät:

999001 Seniori 21, ma klo 8–9
999002 Omaishoitajat, ma klo 10–11
999003 Seniori 16, ma klo 11–12
999004 Reumaryhmä, ma klo 12–13
999005 Seniori 11, ti klo 8–9
999006 Seniori 20, ti klo 10–11
999007 Seniori 5, ti klo 11–12
999008 Seniori 3, ti klo 12–13
999009 Seniori 22, ti klo 15–16
999010 Seniori 9, ti klo 16–17
999011 Seniori 23, ke klo 8–9
999012 Seniori 24, ke klo 9–10
999013 Seniori 13, ke klo 10–11
999014 Seniori 8, ke klo 11–12
999015 Seniori 18, ke klo 12–13
999016 Seniori 17, ke klo 14–15
999017 Seniori 4, to klo 11–12
999018 Seniori 19, to klo 12–13
999019 Seniori 2, to klo 14–15
999020 Seniori 15, to klo 15–16
999021 Seniori 6, to klo 16–17
999022 Seniori 1, pe klo 9–10
999023 Seniori 25, pe klo 10–11
999024 Seniori 7, pe klo 14–15

Yksilövuorot:

999025 Yksilövuorot

Yksilövuorot ovat omatoimivuoroja,
joissa ei ole ohjaajaa paikalla. Yksilövuor-
olle ilmoittautuja saa käyttää kaikkia
viikon yksilövuoroja.
Vuorojen ajat: ma klo 17–19,
ti klo 9–10, ke klo 13–14,
to klo 13–14
sekä pe klo 8–9 ja 11–14.

Muut ryhmät:

999030 Veteraanien kuntosali, to 9–10
(ilmoittautuminen erikseen Anna Koivul-
le p. 044 535 3107)

**999031 Eläkeläiset Ry:n kuntosali-
ryhmä, to klo 10–11** (vain yhdistyksen
jäsenille).

Ryhmien ja yksilövuoroille ilmoittautu- minen:

Jokaisen osallistujan tulee ilmoittautua
henkilökohtaisesti liikuntapalveluille.
Uusille käyttäjille annetaan laiteopastus
ennen harjoittelun aloittamista, yhtey-
denotot liikuntapalveluihin p. 044 767
4883. Ilmoittautuminen on sitova ja
voimassa syyskuusta seuraavan vuoden
elokuuhun loppuun. Mukaan voi tulla
myös kesken kauden. **Katso ilmoittautu-
misohjeet Näin ilmoittaudut -laatikosta.**

SENIORIEN VESILIIKUNTA

999040 Harjukadun vesijumppa A, syksy
to klo 14–14.30, 10.9.–8.10.2020 (5x)
ja 29.10.–26.11.2020 (5x).

999041 Harjukadun vesijumppa B, syksy
to klo 14.30–15, 10.9.–8.10.2020 (5x)
ja 29.10.–26.11.2020 (5x)

999042 Harjukadun vesijumppa A, kevät
to klo 14–14.30, 21.1.–18.2.2021 (5x)
ja 11.3.–8.4.2021 (5x)

999043 Harjukadun vesijumppa B, kevät
to klo 14.30–15, 21.1.–18.2.2021 (5x)
ja 11.3.–8.4.2021 (5x)

Harjukatu 13, allastila
Hinta 40€ / 5x

Monipuolista vesijumppaa senioreille.
Altaan veden lämpötila n 25 astetta.
Ilmoittautuminen molemmille viiden ker-
ran jaksoille. **Katso ilmoittautumisohe-
jeet Näin ilmoittaudut -laatikosta.**



Rajamäen vesijumppa, syksy

ke 9.9.–2.12.2020
Joka toinen keskiviikko 9.9., 23.9., 7.10.,
21.10., 4.11., 18.11., 2.12.

Rajamäen vesijumppa, kevät
ke 20.1.–14.4.2021

Joka toinen keskiviikko 20.1., 3.2., 17.2.,
3.3., 17.3., 31.3., 14.4.

Rajamäen uimahalli

Hinta 95€/syksy ja 95€/kevät, sis.
kuljetus, uimahallimaksu ja vesijump-
pa tai 81€/syksy ja 81€/kevät, sis.
bussikuljetus ja uimahallimaksu. Lähtö
linja-autoasemalta klo 13, vesijumppa
klo 14.45–15.15, paluukyyti lähtee klo
16.15. Vesijumppaan mahtuu 30 hlöä,

mukaan voi lähteä myös uimaan. **HUOM!**
Ilmoittautuminen vain puhelimitse
18.8. klo 13 alkaen p. 044 767 4883.

SENIORIEN KEVÄTKURSSIT 2021

999050 BailaSenior

Liikuntahallin peilisali
ma klo 14–15, 26.4.–24.5.2021
Hinta 15 €
Lattarirytmieihin ja -askeliin pohjautuva,
helppo, tanssillinen kuntotunti kaiken
kuntoisille. Osallistuminen ei edellytä
tanssitaustaa tai paria.

999051 Seniorinaisten ohjattu kuntosali

Liikuntahallin kuntosali
ti klo 10–11, 27.4.–25.5.2021
Hinta 15 €
Kuntosaliharjoittelua ikääntyville naisil-
le. Tunnin alussa alkulämmittely, jonka
jälkeen kiertoharjoitteluna toteutetaan
ohjaajan määräämät pisteet. Lopuksi
yhteinen venyttely.

999052 Seniorimpiesten kuntosali

Liikuntahallin kuntosali
ti klo 11.15–12.15, 27.4.–25.5.2021
Hinta 15 €
Kuntosaliharjoittelua ikääntyville
miehille. Tunnin alussa alkulämmittely,
jonka jälkeen suoritetaan kuntosalihar-
joitteita omaan tahtiin. Lopuksi yhteinen
venyttely.

**Katso ilmoittautumisohejeet Näin ilmoit-
taudut -laatikosta.**

SENIORIEN TAPAHTUMAT 2021

Seniorien testipäivä

Palvelukeskus, Nyhkäläntie 39
ti 23.3.2021 klo 13–15
Ei ennakoilmoittautumista, maksuton
Tule testaamaan toimintakykyäsi lihas-
kunto- sekä tasapainotesteillä. Saat
vinkkejä liikkumiseen ja ohjeet kotijump-
paan. Testejä tehdään non-stopina klo
13–15 välisenä aikana.

Seniorien liikuntapäivä

Vuotinaisten leirikeskus,
Vuotinaistentie 561
to 27.5.2021 klo 13–15
Ilmoittautumiset 7.–21.5.2021
p. 044 767 4883. Maksuton.
Senioreille suunnattu liikunnallinen
päivä, ohjelmassa ohjattua liikuntaa,
saunomista sekä makkaranpaistoa.

NÄIN ILMOITTAUDUT

Ilmoittautuminen senioriryhmiin alkaa ti
18.8.2020 klo 13.

Ilmoittautua voi:

- Högforsin liikuntasalissa (os. Valtatie
22) ti 18.8.2020 klo 13–16
- puhelimitse, puh. 044 467 5457 /
044 767 4883
- netissä (ympäri vuorokauden) osoit-
teessa www.opistopalvelut.fi/karkkila

Huom! Ilmoittautumisia ei oteta vastaan
ennen klo 13.00.
Ilmoittautumispäivän jälkeen ryhmiin
ilmoittautuminen soittamalla puh. 044
767 4883 tai netissä. Uusien käyttä-
jien on mahdollista tulla mukaan myös
kesken kauden.

Ohjeet netissä ilmoittautumiseen:
Mene osoitteeseen www.opistopalvelut.fi/karkkila.
Valitse Kurssit -> valitse Pääluokka:

Liikuntapalvelut -> valitse Aineet:
Seniorikuntosali/Vesiliikunta/Kuntoli-
kuntaryhmät /Muut koulutus -> valitse
Kurssit: valitse haluamasi ryhmä (esim.
Liikuntapalvelut kuntosali/Seniori 21)
-> valitse Ilmoittaudu. Voit myös hakea
kurssin syöttämällä kurssinumeron
hakukenttään. Tarvittaessa ota yhteyttä
liikuntapalveluihin ilmoittautumiseen
liittyvissä asioissa 044 767 4883 /
Anne Paananen

Työikäiset

KUNTOLIIKUNTARYHMÄT

999060 TehoCircuit, syksy

ma klo 18–19, 7.9.–7.12.2020
(ei viikolla 42).
Hinta 30 €/syyskausi
(eläkeläiset -50 %)
999061 TehoCircuit, kevät
ma klo 18–19, 11.1.–19.4.2020
(ei viikolla 8 ja 10.4.)
Hinta 32 €/kevätkausi
(eläkeläiset -50 %)
Liikuntahallin peilisali
Monipuolinen kiertoharjoittelutun-
ti, jossa harjoitetaan lihaskuntoa ja
hapenottoa omaa kehonpainoa
ja lisäpainoa apuna käyttäen. Tunti
sisältää kiertoharjoittelun ja venyttelyn.
Sopii kaikille. Tämä ryhmä toteutetaan
tarvittaessa etäopetuksena.

999062 Ryhtiä ja voimaa, syksy

ti klo 16.15–17, 8.9.–8.12.2020
(ei viikolla 42)
Hinta 30 €/syyskausi
(eläkeläiset -50 %)
999063 Ryhtiä ja voimaa, kevät
ti klo 16.15–17, 12.1.–13.4.2020
(ei viikolla 8)
Hinta 32 €/kevätkausi
(eläkeläiset -50 %)
Liikuntahallin peilisali
Matalankynnyksen tunnilla keskitytään
erityisesti ryhtiin hallintaa lisäävään
niska-hartia-seudun ja selän lihaskunnon
vahvistamiseen. Tunti sisältää kevyen
alkulämmittelyn, lihaskunto-osuuden eri
liikuntavälineitä käyttäen ja venyttelyt.
Tunti sopii hyvin aloittelijoille, aikaisem-
paa kokemusta ei tarvita. Tämä ryhmä to-
teutetaan tarvittaessa etäopetuksena.

999064 Kehonhuolto, syksy

to klo 17–18, 10.9.–10.12.2020
(ei viikolla 42)
Hinta 30 €/syyskausi
(eläkeläiset -50 %)
999065 Kehonhuolto, kevät
to klo 17–18, 14.1.–15.4.2020
(ei viikolla 8)
Hinta 32 €/kevätkausi
(eläkeläiset -50 %)
Liikuntahallin peilisali
Kehonhuoltotunnin teemoja ovat
kehonhuolto ja -hallinta, rauhoittuminen
sekä venyttely. Tunti sisältää alkuläm-
mittelyn, harjoitusosion monipuolisilla
menetelmillä eri välineitä hyödyntäen,
sekä loppurentoutuksen. Tunti sopii
hyvin myös aloittelijoille. Tämä ryhmä
toteutetaan tarvittaessa etäopetuk-
sena.

NÄIN ILMOITTAUDUT

Ilmoittautuminen kuntoliikuntaryhmiin
alkaa ma 17.8.2020 klo 9.

Ilmoittautua voi:

- netissä (ympäri vuorokauden) osoit-
teessa www.opistopalvelut.fi/karkkila
 - sähköpostitse
salla.munukka@karkkila.fi
- Huom! Ilmoittautumisia ei oteta
vastaan ennen 17.8.2020.

Uusien käyttäjien on mahdollista ilmoit-
tautua mukaan myös kesken kauden.
Liikuntapalveluiden hinnasto muuttuu
1.1.2021, siksi hinnat ovat eri syys-ja
kevätkausilla.

Ohjeet netissä ilmoittautumiseen:
Mene osoitteeseen www.opistopalvelut.fi/karkkila.
Valitse Kurssit -> valitse Pääluokka:
Liikuntapalvelut -> valitse Aineet:
Kuntoliikuntaryhmät -> valitse Kurs-
sit: valitse haluamasi ryhmä (esim.

Liikuntapalvelut/TehoCircuit) -> valitse
Ilmoittaudu. Tarvittaessa ota yhteyttä
liikuntapalveluihin ilmoittautumiseen
liittyvissä asioissa 044 467 5457 /
Salla Munukka

Ohjauksen peruutuksesta sairas-
tumisen tai muun pakollisen esteen
vuoksi ilmoitetaan tekstiviestillä sekä
liikuntapalvelujen Facebook-sivuilla.
Yhtä ohjauksen peruutuksesta ei
korvata, muut peruutukset korvataan
ylimääräisin ohjauksieroin.

LIIKUNTAHALLIN KUNTOSALI

Kuntosalin käyttö tapahtuu kulkukortil-
la, jonka voi ostaa palvelupiste Serveris-
tä (Valtatie 26 D 2.kerros). Päivitettyllä
kulkukortilla voi käyttää vapaavuoroja
rajattomasti. Lisätiedot ja vapaavuorot
löytyvät www.karkkila.fi.

Hinnasto 31.12.2020 asti: 1 kk 17 €,
6 kk 48 €, 12 kk 96 €.
Hinnasto 1.1.2021 alkaen: 1 kk 18 €,
6 kk 50 €, 12 kk 100 €.
Liikuntapalveluiden hinnasto muuttuu
1.1.2021, siksi hinnat ovat eri syys-ja
kevätkausilla.
Eläkeläiset ja työttömät työnhakijat
-50 %, alle 18-vuotiaat maksutta.

Kuntosalin avoimet ovet

ke 2.9.2020 klo 17–18, Liikuntahallin
kuntosali
Maksuton
Kaikille avoin tutustumiskerta Liikun-
tahallin kuntosalilla. Ohjaaja on paikalla
opastamassa laitteiden käyttöä tarvit-
taessa ja kertomassa ilmoittautumis-
käytännöistä.

LYHYTKURSSIT

Ulkoliikuntaa opastetusti

Tule tutustumaan opastetusti Karkkilan ulkoilumaastoihin! Voit osallistua joko kaikkiin, tai haluamiisi liikuntakertoihin. Liikuntakerrat ovat maksuttomia, ei ennakkoilmoittautumista. Mukaan tarvitset säänmukaisen varustuksen sekä tarvittaessa juomapullon. Säävaraus. Ohjaajana Timo Serenius, EnduranSere. **Sauvakävely** to 13.8. klo 16.30–17.45 Lähtö liikuntahallin edestä (Anttilankatu 2-4). Omat sauvat mukaan, tarvittaessa sauvoja saa lainaan.

Maastokävely ti 25.8. klo 17.30–19.00 Kokooneminen Haukkamäen koulun pihalla (Vanha Turuntie 28). Maastokävely Haukkamäen koulun läheisyydessä.

Juoksutekniikka ti 8.9. klo 17.30–19.00

Kokooneminen Helsingintien pallokentän parkkipaikalla (Helsingintie 16). Juoksutekniikan opastus pallokentän ympäristössä.

Polkujuoksu ke 23.9. klo 17.00–18.30 Kokooneminen Toivikkeen ulkoilueen parkkipaikalla (Ahmo), Honkapolku

Juoksijan kuntopiiri to 8.10. klo 17.30–19.00

Kokooneminen kaupungintalon aula (Valtatie 26D). Harjoitusosuus kaupungintalon piha-alueella sekä ympäristössä. Sään mukaan varaudutaan sisätilaan.

Vaellus su 25.10. klo 10.00–12.00 Kokooneminen ABC Masuunin parkkipaikalla. Vaellus lähiympäristössä.

Lapset ja perheet

Perheliikuntatapahtuma Peuhikset

Peuhikset ovat maksuttomia koko perheen liikuntatapahtumia. 10.10.2020 klo 10–12 Tuorilan koulun liikuntasalissa (Järvenpääntie 56). Yhteistyössä Nuorisovaltuuston kanssa. 28.11.2020 klo 10–13 Nyhkälän koulun liikuntasalissa (Huhdintie 13), järjestäjänä Karkkilan MLL. 12.12.2020 klo 10–11.30 Nyhkälän koulun liikuntasalissa (Huhdintie 13) 23.1.2021 klo 10–12 Liikuntahallilla (Anttilankatu 2-4) 13.3.2021 klo 10–12 Nyhkälän koulun liikuntasalissa (Huhdintie 13)

Koululaisten lomaliikunta

Ti 13.10.2020 klo 10–12, 1.-3.-luokkalaisille, Nyhkälän koulun liikuntasali Ke 14.10.2020 klo 10–12, 4.-6.-luokkalaisille, Nyhkälän koulun liikuntasali Ma 22.2.2021 klo 10–11, Luisteluleikkejä perheille, Asemannan kenttä Ti 23.2.2021 klo 10–12, 1.-3.-luokkalaisille, Nyhkälän koulun liikuntasali Ke 24.2.2021 klo 10–12, 4.-6.-luokkalaisille, Nyhkälän koulun liikuntasali

Rantauimakoulu kesällä 2021

26.–30.7.2021 ja 2.–6.8.2021. Ryhmätasot: Viisivuotiaiden vesipeuhula, alkeisuimakoulu ja jatkouimakoulu Uimakoulun kesto 5 arkipäivää, 1 tunti/päivä Ilmoittautuminen 17.5.–18.6.2021 netissä.

Muu liikunta

Kuntosalin peruskurssi

Liikuntahallin kuntosali ti 1.9. klo 11–12 ja to 3.9. klo 11–12 Uusille kuntosalin käyttäjille suositellaan peruskurssin käymistä. Kurssi sisältää kaksi opetustuntia ja on osallistujille maksuton. Mukaan otetaan 12 hlöä. Ilmoittautuminen ma 24.8. alkaen, soittoaika arkisin klo 14–15, puh. 044 467 5457.

Uintikuljetukset Rajamäen uimahallin

perjantaisin 25.9.2020 alkaen. Kaikille avoimet maksuttomat uintikuljetukset, uimahallimaksu omakustantein. Lähtö Karkkilan linja-autoasemalta klo 17.15, paluukyyti Rajamäeltä lähtee klo 19.45. Ilmoittautuminen kyseisen viikon torstaihin klo 15 mennessä Palvelupiste Serveriin 09 4258 3755 / palvelupiste@karkkila.fi. Ilmoittautua voi vain yhdeksi uintikerraksi kerrallaan.

Valtakunnallinen pyöräilyviikko

5.–13.9.2020

Porraspäivät 2.–8.11.2020

Lisätietoja www.karkkila.fi ja somekanavista.

Liikuntapalvelut tarjoaa liikuntaneuvontaa liikkumislähteen tai asiakkaan oman yhteydenoton kautta.

LÄHDE LIIKKEELLE-VIIKKO 10.-14.8.2020

Lähde liikkeelle-viikolla Karkkilan liikuntapalvelut ja työväenopisto tarjoavat maksuttomia kokeilutunteja tulevan kauden 2020–2021 liikuntatarjonnan. Kokeilutunneille ei tarvitse ilmoittautua ennakoon. Muutokset tapahtumiin mahdollisia vallitsevan tilanteen mukaisesti. TO = työväenopiston kurssi, LP = liikuntapalvelujen tunti. Kurssi- ja tuntikuvaukset löytyvät opinto-ohjelmasta.

MAANANTAI 10.8.2020

Venyttely ja rentoutus (TO), klo 9–9.45, Liikuntahallin peilisali
Cooperin testi (LP), klo 17.15, Käpylän kenttä (Käpyläntie)
UKK-kävelytesti (LP), klo 18 (ilmoittautuminen alkaa klo 17.30), Käpylän kenttä (Käpyläntie)

TIISTAI 11.8.2020

Vire-Lavis, tuolitanssia (TO), klo 13–13.30, Liikuntahallin peilisali
Baila Senior (TO), klo 14–15, Liikuntahallin peilisali
Ryhtiä ja voimaa (LP), klo 16.30–17.15, Liikuntahallin peilisali
TehoCircuit (LP), klo 17.30–18.15, Liikuntahallin peilisali

KESKIVIIKKO 12.8.2020

Seniorijumppa (TO), klo 13–13.30, Liikuntahallin peilisali
Tasapainoa ja voimaa (TO), klo 14–14.45, Liikuntahallin peilisali
Naisten kuntojumppa (TO), klo 18–18.30, Liikuntahallin peilisali
FasciaMethod (TO), klo 18.45–19.30, Liikuntahallin peilisali

TORSTAI 13.8.2020

Ohjattu sauvakävely (LP), klo 16.30–17.45, lähtö ja paluu Liikuntahallin edestä (Anttilankatu 2–4)
Kehonhuolto (LP), klo 18–18.30, Liikuntahallin peilisali
PilatesHealth alkeet (TO), klo 18.45–19.30, Liikuntahallin peilisali

PERJANTAI 14.8.2020

Seniorikuntosali Kunto Kaaren avoimet ovet (LP), klo 9–14, Palvelukeskus (Nyhkäläntie 39)
Seniorien lihaskunto- ja tasapainotestit non-stopina (LP), klo 10–11, Palvelukeskus (Nyhkäläntie 39)
Tuolijumppa (TO), klo 9–9.30 ja 9.30–10, Palvelukeskus (Nyhkäläntie 39)

LAUANTAI 15.8.2020

Asahi (TO), klo 10–10.45, Liikuntahallin peilisali

Selkäkivut tekivät veistäjän

Työväenopistolla puun koristeveistoa opettava **Jari Frosterus** puhuu puusta kuin hyvin tuntemastaan ystävystä, jonka luonteesta oppii koko ajan uusia puolia. ”Puulla on voimakas tahto, ei sitä niin vain kesytetä”, hän sanoo.

Puussa Jaria kiehtoo sen helppo työstettävyyttä ja syyt, jotka tulevat työn myötä eteen. ”Puu on niin sielukas, kun se saattaa yllättäen muuttaa syitä ja silloin on vaihdettava suuntaa, niin työstö sujuu taas kuin voita myöten.”

Jari kertoo pyrkivänsä aina hyödyntämään myös työstön myötä eteen tulevat oksat, tekemällä niistä osan teosta, vaikka metsän tai kallion. ”Oksa on työläs työstää, koska se on kova kuin kivi, mutta ajattelen aina, että oksa sopii hyvin johonkin kohtaan, kun sitä muotoilee.”

Selkäleikkaus muutti elämän

Selkävaivat ovat piinanneet Jaria koko aikuiselämän ajan. Ensimmäisen kerran ne alkoivat moottoripyöräilyn myötä sattuneessa vahingossa. Rakennusalan työvuosien jälkeen hän joutui selkäleikkaukseen, joita on tähän mennessä tehty neljä. Kaksi leikkausta tehtiin saman viikon aikana. ”Ensimmäisen leikkauksen jälkeen en tuntenut varpaita enkä pohjetta ollenkaan”, Jari sanoo.

Karkkilan työväenopiston tuolilla istuva Jari Frosterus hörppää välillä kupista teetä. Hänen päällään on pusero, johon on kuvattu intiaanipäällikkö. Jari sanoo pitävänsä intiaanien kulttuurista. Yllättäen hän kertoo, että näkee tänään hyvänä sellän leikkauksen.

”Päätin ensimmäiseen leikkaukseen mennessäni, että jos se ei onnistu ja joudun syömään vahvoja kipulääkkeitä, niin lopetan alkoholin käytön kokonaan”, Jari sanoo. Tänä hän on ollut yli kaksikymmentä vuotta juomatta.

Toinen iso asia, jonka selkäkivut toivat elämään, oli puunveistokurssi työväenopistolla. Sinne Jari ilmoitti hänen vaimonsa ja teki sen kysymättä asiaa mieheltään, vaikka olihan Jari joskus puhunut, että olisi kiva kokeilla puun veistämistä.

Oli se silti yllätys, kun Jari haki eräänä iltana vaimonsa töistä ja tämä kertoi ilmoittaneensa miehen seuraavana syksynä alkavalle koristeveistokurssille. ”Mihin mä olen menossa, ajattelin, kun kyyränsauvojen kanssa klenkkasin teknisen työn luokkaan”, Jari kertoo.

Selkäkipu unohtui veistäessä

Ensimmäinen veistotyö oli siro peilin kehys, josta tuli vaimolle yhä käytössä oleva käsipeili. ”Siitä se lähti, ja kun poika muutti kotoa pois, tein itselleni verstashuoneen ja sinne työpöydän vanhasta ompelupöydästä.”

Jari ei saanut selkäkipujen takia nukkua, joten hän meni verstashuoneeseensa ja alkoi veistää. Selkää särki, mutta kun työ vei kaiken huomion, kipu unohtui. Hyvän musiikin soidessa taustalla Jari veisti koko yön rauhalliseen tahtiin. Aamulla, kun vaimo lähti töihin, hän oli niin väsynyt, että sai viimein kivulta nukkuttua. Pahinta aikaa kesti kuusi vuotta.

”Minä veistin, veistin ja veistin, se pelasti minut”, Jari sanoo.

Koristeveiston opettajaksi

Reilut kymmenen vuotta sitten Jari alkoi koristeveistoon opettajaksi, koska pitkään vastuuta kantanut Pentti Kaikkonen halusi siirtyä sivuun tehtävästä. Kun ensimmäinen kurssi opettajana sitten alkoi,

Jari huomasi Pentin olevan opiskelijana mukana. ”Siitä oli hyvä aloittaa, koska tarvittaessa tiesin voivani kysyä häneltä neuvoa.”

Jari Frosterus on käynyt ammentamassa koristeveistoon oppia alan mestareilta Jurvasta. Siellä moni asia on avautunut uudella tavalla, työtapoja löytynyt ja työkalujen käyttöön niksejä. Niitä oppeja hän on tuonut mukanaan myös työväenopiston koristeveistoon.

Opettajan huippuhetkiä on kuulla, että oppilas on kertonut menneensä eteenpäin veistossa. ”Joku voi esimerkiksi muistella, kuinka vaikealta tuntui muutama vuosi sitten kun aloitti ja vertaa sitä tähän päivään”, Jari kertoo.

”Hienoa on myös se, kun olen saanut muutettua jonkin verran vanhempienkin veistäjien ajatustapaa.”

Jari painottaa työväenopiston merkitystä Karkkilassa. Hän sanoo sen olevan monille ainoa henkireikä ulospäin. ”Ilman tätä paikkaa moni jäisi yksin kotiin, mutta täältä löytyy mielekästä tekemistä ja kun ihmiset voivat hyvin, niin se tuo positiivisia asioita myös ympäristöön.”

Teksti: Harry Torvinen



120115 Suomen kieli alkeet, syksy
Yhteiskoulu, 25,00 €
Pe 17.00–18.30, La 10.00–11.30,
Ke 17.00–18.30, 9.9.–24.10.2020
Pirjo Leväniemi
Tunteja 30 sl
Alkeisopiskelijat ovat tervetulleita opiskelemaan oman taitonsa mukaan! Oppikirjana Suomen mestari 1. Opetuspäivät ke ja pe klo 17–18.30, la klo 10–11.30. Tarkka aikataulu sovitaan kurssin alussa opettajan kanssa. Opintotetelienlennus on huomioitu kurssimaksussa.

120116 Suomen kieli jatko, syksy
Yhteiskoulu, 25,00 €
Pe 18.30–20.00, La 11.30–14.30,
Ke 18.30–20.00, 9.9.–24.10.2020
Pirjo Leväniemi
Tunteja 30 sl
Jatko-opiskelijat ovat tervetulleita opiskelemaan oman taitonsa mukaan! Jatkokurssi kerraten, oppikirja Suomen mestari 1. Opetuspäivät ke ja pe klo 17–18.30 ja la klo 11.30–14.30. Tarkka aikataulu sovitaan kurssin alussa opettajan kanssa. Opintotetelienlennus on huomioitu kurssimaksussa.

120117 Suomen kieli alkeet, kevät
Yhteiskoulu, 25,00 €
Ke 17.00–18.30, Pe 17.00–18.30,
La 10.00–11.30, Su 10.00–11.30,
23.1.–10.3.2021
Pirjo Leväniemi
Tunteja 30 kl
Alkeisopiskelijat ovat tervetulleita opiskelemaan oman taitonsa mukaan! Oppikirjana Suomen mestari 1. Opetuspäivät ke ja pe klo 17–18.30, la ja su klo 10–11.30. Tarkka aikataulu sovitaan kurssin alussa opettajan kanssa. Opintotetelienlennus on huomioitu kurssimaksussa.

120118 Suomen kieli jatko, kevät
Yhteiskoulu, 25,00 €
Ke 18.30–20.00, Pe 18.30–20.00,
La 11.30–13.00, Su 11.30–13.00,
23.1.–10.3.2021
Pirjo Leväniemi
Tunteja 30 kl
Jatko-opiskelijat ovat tervetulleita opiskelemaan oman taitonsa mukaan! Jatkokurssi jatkuu syksyn aiheista. Opetuspäivät ke ja pe klo 18.30–20.00, la ja su klo 11.30–14.30. Tarkka aikataulu sovitaan kurssin alussa opettajan kanssa. Opintotetelienlennus on huomioitu kurssimaksussa.

120119 Suomen kielen aamukahvit
Kansankulma, 35,00 €
Ma 10.00–12.15
7.9.–30.11.2020, 11.1.–12.4.2021
Ana Maria Gutierrez-Sorainen
Tunteja 36 sl, 36 kl
Suomen kielen perusteita, kahvia ja seura. Puhumme siis suomea! Kurssimaksussa on huomioitu opintotetelienlennus.

120131 English 6
Opistotalo, yläkerta, 60,00 €
Ke 18.30–19.45
9.9.–2.12.2020, 13.1.–7.4.2021
Vili Rantanen
Tunteja 20 sl, 20 kl
Jatkokurssi. Oppikirja Everyday English 5.

120132 Englannin keskusteluryhmä
Nyhkälän koulu, 36,00 €
To 18.00–18.45
10.9.–3.12.2020, 14.1.–8.4.2021
Duncan Heathfield
Tunteja 12 sl, 12 kl

120135 Ranskan alkeet
Nyhkälän koulu, 60,00 €
Ke 18.00–19.15
9.9.–2.12.2020, 13.1.–7.4.2021
Anette Heinonen
Tunteja 20 sl, 20 kl
Opiskellaan ranskan kielen alkeita ja tutustutaan ranskalaiseen kulttuuriin. Rauhallisesti etenevällä kurssilla opit käyttämään kieltä tutuissa matkailutilanteissa: hotelleissa, ostoksilla, kahvilassa yms. Opit myös ranskalaisille tärkeitä kohteliaisuusfraaseja sekä kertomaan itsestäsi ja vapaa-ajan harrastuksistasi. Sopii vasta-alkajille ja kertaukseksi. Oppikirja Chez Olivier 1 kpl 1–8.

120137 Saksaa alkeista eteenpäin
Opistotalo, yläkerta, 60,00 €
To 18.00–19.15
10.9.–3.12.2020, 14.1.–8.4.2021
Riitta Takala
Tunteja 20 sl, 20 kl
Tämä kurssi sopii kaikille, jotka ovat opiskelleet saksan kielen alkeita ja haluavat jatkaa opintojaan kielen parissa. Kurssilla harjoitetaan sekä suullista sekä kirjallista kieltä sanaston ja kieliopin kautta pareittain ja pienryhmissä. Kurssilla kerrataan ryhmän toiveiden mukaisesti alkeistason kielioppia ja sanastoa. Oppimateriaali Hallo 1, kpl 7 eteenpäin.

120139 Venäjä 5
Opistotalo, yläkerta, 60,00 €
Pe 17.00–19.15, La 10.00–13.15,
18.9.–10.10.2020, 5.–27.3.2021
Paula Tokoi
Tunteja 20 sl, 20 kl
Jatkamme venäjän rakenteiden ja sanaston sekä suullisen ilmaisun opiskelua. Tutustumme lisää venäläiseen kulttuuriin. Oppikirja Kafe Piter 1, kpl 12 eteenpäin. Opetus syksyllä 18.9., 25.9.–26.9., 2.10., 9.10.–10.10. ja keväällä 5.3., 12.–13.3., 19.3., 26.–27.3.

120602 Venäjä 8
Opistotalo, yläkerta, 60,00 €
Pe 17.00–20.15, La 10.00–15.00,
23.10.–23.11.2020, 15.1.–13.2.2021
Paula Tokoi
Tunteja 20 sl, 20 kl
Aiheena mm. ulkonäkö, luonteenpiirteet sekä teatterissa että elokuvissa käynti. Lisäksi uusia rakenteita ja sanastoa. Oppikirja Kafe Piter 2, s. 85 eteenpäin. Opetus syksyllä 23.–24.10. ja 20.–21.11. sekä keväällä 15.–16.1. ja 12.–13.2.

120702 Espanjan alkeiskurssi
Opistotalo, yläkerta, 60,00 €
Ma 19.00–20.15
7.9.–30.11.2020, 11.1.–12.4.2021
Ana Maria Gutierrez Sorainen
Tunteja 20 sl, 20 kl
Tutustumismatkasi espanjan kieleen alkaa. Tunneilla opimme selviytymään erilaisista helpoista tilanteista, joihin matkailija voi joutua. Kurssin tavoite on rohkaista osallistujia käyttämään oppimiaan lauseita ja sanoja sekä oppia espanjankielisten maiden kulttuureista. Oppikirjana Buenas Migas 1.

120703 Espanjan jatkokurssi
Opistotalo, yläkerta, 60,00 €
Ma 17.30–18.45
7.9.–30.11.2020, 11.1.–12.4.2021
Ana Maria Gutierrez-Sorainen
Tunteja 20 sl, 20 kl
Opiskellaan uusia perusrakenteita ja sanastoa. Harjoitellaan lisää perfektin ja imperfektin käyttöä, tutustutaan lisäksi subjunktiivin. Kurssin tavoite on rohkaista osallistujia käyttämään oppimiaan lauseita ja sanoja sekä oppia lisää espanjankielisten maiden kulttuureista. Oppikirjana Buenas Migas 3.

120704 El Club, espanjan helppo keskustelukerho
Nyhkälän koulu, 60,00 €
Ma 19.00–20.15
7.9.–30.11.2020, 11.1.–12.4.2021
Anahi Ramos
Tunteja 20 sl, 20 kl
Si has estudiado español y quieres mejorar la lengua hablada, este curso es para ti. Vamos a familiarizarnos y a hablar sobre temas de la actualidad y la cultura de los países hispanohablantes en un ambiente relajado. Leeremos noticias de los diarios, escucharemos noticias, veremos fragmentos de series y películas. Cada participante puede influir en el contenido del curso. Kerho on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat harjoitella puhuttua kieltä iloisessa ja avoimessa ilmapiirissä. Kerhon tavoite on rohkaista osallistujia puhumaan espanjaa. Samalla kartutetaan sanavarastoa ja syvennetään espanjankielisen maailman tuntemusta ajankohtaisten aiheiden kautta. Luetaan uutisia sanomalehdistä, kuunnellaan uutisia ja katsotaan videoita osallistujien toiveiden mukaisesti.

129807 Viron kielen alkeet
Opistotalo, yläkerta, 60,00 €
Ti 18.00–19.15
8.9.–1.12.2020, 12.1.–6.4.2021
Anneli Tukki
Tunteja 20 sl, 20 kl
Oppikirja: Meie Keelesild 2017.

129809 Viron klubi
Opistotalo, yläkerta, 24,00 €
Ma 16.00–17.30
28.9.–30.11.2020, 25.1.–29.3.2021
Liina Jokinen
Tunteja 6 sl, 6 kl
Sopii kaikille viron kielestä ja kulttuurista kiinnostuneille. Pidetään yllä kielitaitoa! Luetaan virolaisia sanoma- ja aikakauslehtiä, uusia kirjoja yms. Opetus syksyllä 28.9., 26.10., 30.11. ja keväällä 25.1., 15.2. ja 29.3.

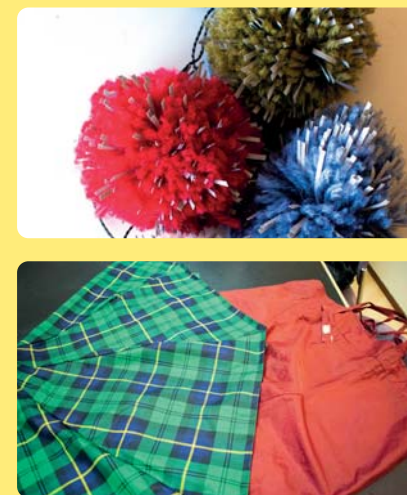
129810 Arabia
Nyhkälän koulu, 60,00 €
Ma 17.30–18.45
7.9.–30.11.2020, 11.1.–12.4.2021
Hussien Eid
Tunteja 20 sl, 20 kl
Arabian kielen alkeet, sanastot ja perusfraasit.



Tämä kurssi voidaan tarvittaessa opettaa etäopetuksena.



Juhlavuoden kunniaksi 95-vuotiaassa työväenopistossa on pohdittu käytännön ekotekoja. Erivärisistä ylijäämäpaloista saadaan kuviointia savitöihin, ja pihlajanmarjoista voi tehdä kauniin kattokoriste. Uimapötköjä voi käyttää palloperin mailloina ja pakkausmateriaalia voi hyödyntää joogatunnilla. Jämälangoista voi tehdä heijastinpalloja syksyn pimeitä iltoja varten, ja vanha sateenvarjo muuntuu näppärissä käsissä vaikka käteväksi kaupakassiksi.



Työväenopistolla opiskellaan käytännön kielitaitoa

Marjatta Vainio-Mattilalla on vuosien kokemus yhteiskunnallisten aineiden ja suomen kielen opettamisesta maahanmuuttajille. Työn hän aloitti jo 90-luvun puolivälissä Helsingin aikuisopistossa. Ensimmäisillä kursseilla Marjatta opetti maahanmuuttajia, joista osa oli luku- ja kirjoitustaidottomia. "Joku ei ollut pitänyt kynää koskaan kädessään", Marjatta kertoo. Työ oli haastavaa, sillä mitään opimateriaalia ei vielä ollut käytettävissä, kaikki oli tehtävä itse.

Jatkossa Marjatta siirtyi Espooseen järjestämään peruskouluiän ylittäneiden maahanmuuttajien koulutusta. "Opetin niiden vuosien aikana pääasiassa Aasiasta ja Afrikasta saapuneita nuoria, jotka eivät enää voineet mennä peruskouluun iän vuoksi."

Arkipäivän käyttökieltä

Muutama vuosi sitten, kun Karkkilaan saapui ryhmä syyrialaisia maahanmuuttajia, Marjatta Vainio-Mattila päätti käyttää ammattitaitoaan heidän hyväkseen. Hän käveli Karkkilan työväenopiston rehtorin huoneeseen ja kysyi mitä opistolla on suunnitteilla suomen kielen opettamiseksi Syyriasta saapuneille maahanmuuttajille.

Työväenopiston rehtori **Milla Malmberg** vastasi, ettei hän tiedä, mutta kertoi pohtineensa samaa asiaa itsekin. "Mietitäänkö yhdessä lisää", Marjatta sanoi. Siitä keskustelusta alkoi hahmottua suomen kielen kurssi maahanmuuttajille. "Minä halusin alusta lähtien sellaisen kurssin, missä opetetaan käytännön kielitaitoa, arkipäivän puhekieltä", Marjatta kertoo.

Marjatan opettaman kurssin "Suomen kielen aamukahvien" tavoitteena on oppia arjen käyttökieltä, käytännön sanoja, joilla pärjää päiväkodissa, kaupoissa, koululla ja kylillä, siellä missä ihmisiä tapaa.

Siitä syystä Marjatta toivookin, että ihmiset juttelisivat tavatessaan, sillä kieltä ei opi harjoittelematta.

"Karkkilassa uskaltaa puhua ihmisille, kun heitä tapaa, vaikka kadulla, torilla tai kaupoilla, isommissa kaupungeissa se on jo erilaista, siitäkin syystä minä rakastan Karkkilaa", Marjatta sanoo.

Suomen kieltä ei ole Marjatan mielestä ihan helppoa oppia monestakin syystä. Kielen kuitenkin oppii, jos haluaa. "Ei se ole ollenkaan mahdotonta, mutta työtä ja aikaa se vaatii", Marjatta toteaa.

Oppiminen ei tapahdu yhdessä vuodessa, eikä aina kahdessakaan. "Kyllä se vaatii opiskelua ja sitä, että kieltä pääsee myös käyttämään", Marjatta painottaa.

"Pienikin kontakti, muutaman sanan vaihto kohdatessa rohkaisee puhumaan suomea."

Palkitsevimpina opettajan työssään Marjatta kokee ne tilanteet, joissa joku työväenopiston kursseilla mukana ollut tulee vastaan ja alkaa jutella.

"Tuntuu hyvältä nähdä, kuinka joku nykyinen tai entinen opiskelija heilauttaa kättään, tervehtii, kysyy vointia ja alkaa kertoa omia kuulumisiaan."

Parasta Karkkilassa on luonto

Marjatta Vainio-Mattila on itsekin innokas opiskelija työväenopistolla. Aikaisemmin hän kävi muutaman vuoden lasityökurssilla, kunnes siirtyi opiskelemaan

savitöitä. Marjasta on mukavaa, ettei savityökurssilla ole tavoite olla hyvä tai osata. Voi vain rauhassa kokeilla jotain ilman onnistumisen painetta.

"Savityöt ovat minulle mieluinen harrastus, koska siellä saa nollata päänsä ja meillä on tosi hauskaa yhdessä."

Suurin ilon lähde ovat tietysti lapsenlapset, heidän vierailunsa ja legolinnojen rakentelut. MLL:n satutähtinä Marjatta käy lukemassa kirjastossa satuja lapsille. Hän on käynyt myös kertomassa tämän päivän koululaisille, millaista oli olla kansakoulun oppilas 50-luvulla.

Karkkilan kaunis luonto on Marjatalle rakas, hän pitää sitä jopa hyvänä syynä muuttaa paikkakunnalle. Usein Marjatta kävelee Pyhäjärven rantaan ja antaa katseensa levätä järven yli siintävässä maisemassa.

Toinen rakas luontokohde on Myllypuisto, jonne hän menee kauniina kesäpäivinä lukemaan. Sinne Marjatta vie joskus vieraansakin kiireettömään kosken kohinaan.

Teksti: Harry Torvinen



Tietotekniikka

340126 Asiointia helpottava ATK
Kansankulma, 48,00 €
To 14.00–16.30, 17.9.–26.11.2020
Päivi Korkea-aho

Tunteja 30 sl

Kurssilla opetellaan eri virastoissa tai muilla tahoilla asiointia sekä yhteydenpitoa tietotekniikan avulla. Kurssilla toteutetaan osallistujien toiveet siten, että ensimmäisellä kerralla laaditaan aiheet, joita halutaan oppia. Esim. verotoimisto-, Kela-, pankki- tai kirjastoasiointi, erilaiset ohjelmat/sovellukset yhteydenpitoon. Kurssi sopii myös senioreille. Kurssimaksussa on huomioitu opintotietokone.

340130 Tietotekniikan perustaidot
aktiivikäyttäjälle

Kansankulma, 48,00 €

To 14.00–16.30, 14.1.–25.3.2021

Päivi Korkea-aho

Tunteja 30 kl

Kurssilla käytetään omaa kannettavaa tietokonetta ja tutustutaan sen ohjelmiin. Opetellaan perustaitoja esimerkiksi järjestötoiminnan henkilön tarpeisiin. Aiheet sovitetaan ensimmäisellä kerralla osallistujien kanssa yhdessä. Sisältöinä ainakin tekstinkäsittely esim. tiedotteisiin tai lomakkeisiin sekä kuvankäsittely, jotta kuvia voi jakaa esim. sähköpostilla. Esitysgrafiikalla tuotetaan esityksiä kokouksiin tai vaikka messuilla itsenäisesti pyörimään. Kurssi soveltuu jo hieman tietotekniikkaan perehtyneille. Sopii myös eläkeikäisille. Kurssimaksussa on huomioitu opintotietokone.

340131 Kännykkäkuvaus
Kansankulma, 48,00 €
Pe 10.00–12.30, 15.1.–26.3.2021
Päivi Korkea-aho

Tunteja 30 kl

Opitaan kuvan ottamista ja kuvankäsittelyä omalla kännykällä. Tutustutaan hyvän kuvan ominaisuuksiin ja sen säätöihin, kuten valotus, värikylläisyys ja kontrasti. Kurssi sopii kännykkäkuvauksesta kiinnostuneille tai esim. juuri älykännykän hankkineille henkilöille, myös senioreille. Kurssimaksussa on huomioitu opintotietokone.

340135 Koodauksen alkeet
Nyhkälän koulu, 10,00 €
La 26.9.2020 klo 10.00–12.30

Heidi Vesterinen

Tunteja 3 sl

Koodauksen alkeita koko perheelle iästä ja koodauskokemuksesta riippumatta! Ota mukaan oma tietokoneesi tai tabletti. Kurssimaksu 15 e / perhe tai 10 e / henkilö.

340137 Koodataan oma peli tietokoneella tai tabletilla
Nyhkälän koulu, 10,00 €
La 3.10.2020 klo 10.00–12.30

Heidi Vesterinen

Tunteja 3 sl

Jatkoa koodauksen alkeiskurssille! Voit kuitenkin osallistua tälle kurssille, vaikka et olisikaan käynyt alkeiskurssia. Ota mukaan tietokoneesi tai tabletti. Kurssimaksu 15 e / perhe tai 10 e / henkilö.

340139 Koodausta kaikille
Nyhkälän koulu, 28,00 €
Ti 17.00–19.30, 20.10.–10.11.2020
Heidi Vesterinen

Tunteja 12 sl

läästä riippumaton koodauksen tutustumiskurssi kaikille. Mitä koodaus on ja miten sitä voi opetella? Kurssilla tutustutaan koodauksen periaatteisiin, koodataan oma peli tietokoneella tai tabletilla sekä mobiilipeli puhelimelle, tutustutaan nettisivujen rakenteeseen ja koodataan oma harjoitusivu. Ota mukaan oma tietokoneesi tai tabletti.

340133 Näkökulmia sosiaalisen median käyttöön
Yhteiskoulu
To 5.11.2020 klo 17.30–18.30

Anni Saukkola

Anni Saukkola kertoo omasta näkökulmastaan sosiaalisen median käytöstä osana lääkärin ammattia. Anni Saukkolan työtä voi seurata Instagramissa (@laakari.anni). Tilaisuuteen on vapaa pääsy, eikä ennakkoilmoittautumista tarvita.



Ilmainen kurssi

Ensiapu

610105 Ensiapukurssi I
Keski-Uudenmaan työterveyden tila,
90,00 €
Ma 18.00–21.15, Ti 18.00–21.15,
28.9.–6.10.2020

Sinikka Nordman

Tunteja 16 sl

SPR:n kurssiohjelman mukainen sisältö. Kurssimaksu sisältää SPR:n todistuksen kurssin suorittamisesta. Opettajana Sinikka Nordman Keski-Uudenmaan työterveydestä.

610107 Ensiavun kertauskurssi
Keski-Uudenmaan työterveyden tila,
50,00 €
To 1.10.2020 klo 18.00–21.15

Sinikka Nordman

Tunteja 4 sl

Kertauskurssi on tarkoitettu niille, joiden ensiapu 1, 2 tai hätäensiavun kurssista ei ole kulunut täyttä kolmea vuotta. Käymällä kertauskurssin, he saavat kurssin voimaan taas kolmeksi vuodeksi. Opettajana Sinikka Nordman Keski-Uudenmaan työterveydestä.



Tämä kurssi voidaan tarvittaessa opettaa etäopetuksena.

810202 Hygieniapassi, syksy 
Yhteiskoulu, 40,00 €
Ke 17.30–20.30, 18.–25.11.2020
Raija Susi
Tunteja 8 sl

Hygieniapassi vaaditaan kaikilta pakkaamattomia ja helposti pilaantuvia elintarvikkeita käsitteleviltä henkilöiltä. Kurssilla kerrataan elintarvikehygienian perusasioita ja suoritetaan hygieniasaamistestistä on saatavilla osoitteesta www.hygios.fi. Suosittelemme tutustumista kurssin oppimateriaaliin etukäteen osoitteessa www.lupakokata.fi. Testitilanteessa on todistettava henkilöllisyys, joten ota henkilöllisyystodistus mukaan. Testin hyväksytysti läpäissyt saa henkilökohtaisen hygieniasaamistodistuksen. Koe suoritetaan tarvittaessa pienryhmissä.

810203 Hygieniapassi, kevät 
Yhteiskoulu, 40,00 €
Ke 17.30–20.45, 10.–17.2.2021
Raija Susi
Tunteja 8 kl

Kurssikuvaus sama kuin syksyn kurssilla.

810230 Kierrätysilta  
Kirjasto
Ke 21.10.2020 klo 17.30–19.00
Tunteja 2 sl

Kierrätysillassa Rosk'n Rollin edustaja kertoo ajankohtaista tietoa esim. jätteen keräyksestä, lajittelusta ja hyötykäytöstä. Tilaisuuteen on vapaa pääsy, eikä ennakkoilmoittautumista tarvita.

810231 Hävikkiruokailta  
Kirjasto
Ke 4.11.2020 klo 17.30–19.00
Sole Garghentino-Nygård
Tunteja 2 sl

Tietoa hävikkiruokasta ja sen yleisistä eduista kertoo Sole Garghentino-Nygård Karjaan hävikkiruokapisteestä. Tilaisuuteen on vapaa pääsy, eikä ennakkoilmoittautumista tarvita.



Ilmainen kurssi

810232 Tehdään hapankaalia 
Opistotalo, yläkerta, 18,00 €
La 26.9.2020 klo 11.00–15.00
Mirja Kärkäs ja Leena Pitkäpaasi
Tunteja 5 sl

Valmistetaan hapankaalia talveksi. Mu-kaan kurssille 10 l ämpäri ja kansi, 8 kg talvikaali, 1 dl karkeaa merisuolaa, 1–2 porkkanaa, 1 omena, puinen puuronuija, leikkuuveitsi. Tekemisen ohessa syödään kaalikeittoa ja perehdytään hapankaalin terveysvaikutteisiin.

810233 Ruokamatka intialaiseen ruokakulttuuriin 
Yhteiskoulu, kotitalousluokka, 30,00 €
La 14.11.2020 klo 12.00–16.00
Tiina Peräkylä
Tunteja 6 sl

Intialainen ruoka on täynnä väriä ja ma-kuu. Runsas mausteiden käyttö onkin ominaista intialaiselle keittiölle. Kokoonnumme kurssin lopuksi yhteisen pöydän ääreen, jonne olemme valmistaneet useamman värikkään ja mausteisen ruo-ka-lajin. Pöydästä löytyy voikanaa, erilaisia curryja ja riisiä. Mausteisuutta pehmitämme lassi-juomalla. Kurssimak-su sisältää 12 euron raaka-ainemaksun.

810234 Koko perheen välipalakurssi 
Yhteiskoulu, kotitalousluokka, 26,00 €
La 21.11.2020 klo 12.00–16.00
Tiina Peräkylä
Tunteja 5 sl

Tule oppimaan ja tekemään terveellisiä, monipuolisia, mutta niin hyviä ja helppo-ja välipaloja vaikka koko perheen voimin. Lopuksi maistellaan yhdessä monipuoli-nen ja värikäs kokonaisuus. Kurssimaksu sisältää 8 euron raaka-ainemaksun.

810235 Ruokamatka espanjalaiseen ruokakulttuuriin 
Yhteiskoulu, kotitalousluokka, 30,00 €
La 9.1.2021 klo 12.00–16.00
Tiina Peräkylä
Tunteja 6 kl

Tule tutustumaan andalusialaiseen ja ka-talonialaiseen makumaailmaan! Teemme ihania tapaksia ja tutustumme paellan saloihin unohtamatta muitakaan välime-rellisiä makuja. Kurssimaksu sisältää 12 euron raaka-ainemaksun.

810236 Näkkileivät ja levitteet 
Yhteiskoulu, kotitalousluokka, 26,00 €
La 23.1.2021 klo 12.00–16.00
Tiina Peräkylä
Tunteja 5 kl

Tule tutustumaan helppojen ja maukkai-den näkkileipien tekoon! Näkkileipien valmistuessa teemme erilaisia maukkai-ta levitevaihtoehtoja. Lopuksi kokoon-numme yhdessä maistelemaan valmiita leipiä. Kurssimaksu sisältää 8 euron ra-aka-ainemaksun.

810237 Ruokamatka Lähi-idän ruokakulttuuriin 
Yhteiskoulu, kotitalousluokka, 30,00 €
La 13.3.2021 klo 12.00–16.00
Tiina Peräkylä
Tunteja 6 kl

Lähi-idän maut hurmaavat mausteillaan ja väreillään. Kokoonnumme yhteisen meze-pöydän ääreen nauttimaan erilai-sia alkupaloja. Valmistamme mausteista liharuokaa lisäkkeenään couscousia ja bulguria, pyörittelemme omat falafelit ja kruunaamme aterian makeilla baklava-leivoksilla. Kurssimaksu sisältää 12 euron raaka-ainemaksun.

810238 Burgerimestarin salat
Yhteiskoulu, kotitalousluokka, 42,00 €
La 12.00–16.00, Su 12.00–16.00,
6.–7.2.2021
Jouni Ukkonen
Tunteja 10 kl

Tule ja opi kokkaamaan kuin burgerimes-tari! Viikonloppukurssilla tutustutaan burgerien maailmaan ja päästään kok-kaamaan. Kurssilla jokainen valmistaa 2 hampparia, raaka-aineet kuuluvat kurs-simaksuun. Ilmoitathan mahdolliset eri-tyisruokavaliot etukäteen. Huom. ilmoit-tautuminen jo 22.1.2021 mennessä.



Tämä kurssi voidaan tarvittaessa opettaa etäopetuksena.



Jokainen askel on liikuntaa

Liikunnanohjaaja **Anne Paananen** ei aseta liikunnan rimaa liian matalalle, hän ottaa sen kokonaan pois. "Nouse penkistä ja lähde liikkeelle, sillä jokainen askel kannattaa", Anne sanoo. Karkkilaan työväenopistossa liikuntaa ohjaava Anne tietää mistä puhuu, sillä liikunta on ollut aina osa hänen elämänsä.

Liikunnanohjaajan koulutuksen Anne Paananen kävi Rovaniemellä, Lapin urheiluopistolla. Karkkilaan hän tuli töihin elokuussa 2010. Kymmenen vuoden aikana Anne on ohjannut monia erilaisia kursseja työväenopistolla.

"Liikunta on myös trendilaji, jossa lajit vaihtuvat välillä, mutta vuodesta toiseen kuntosalikurssit ja erilaiset kuntojump-paryhmät ovat suosittuja".

Tänä lukuvuonna Anne ohjaa työväenopistolla useita senioreille tarkoitettuja liikuntakursseja ja vetää lattaripainotteista tanssiryhmää sekä uutta tuolilla tanssittavaa virelavis-ryhmää.

Sosiaalisuus on työväenopiston kulmakivi

Sosiaalisuus on Annen mielestä tärkeä osa kursseja ja sitä voisi sanoa työväenopiston toiminnan kulmakiveksi, tai verrata lankaan, joka yhdistää kaikkea toimintaa.

"Puolet tunnin tavoitteesta on sosiaalisuus", Anne toteaa ja sanoo itsekin mielellään juttelevansa ryhmäläisten kanssa. "Minä höpöttelen heidän kanssaan ja meillä on välillä hultattoman hauskaa". Anne kertoo, että on tutustunut lii-

kunnan kautta moniin mielenkiintoisiin ihmisiin ja löytänyt uusia ystäviä. Liikuntaryhmissä hän on huomannut tapahtuvan samaa, ihmiset tutustuvat toisiinsa ja ystäväystävät.

"Liikunta on hyvä tekosyy päästä ihmisten pariin".

Monelle ihmiselle työväenopiston kurssit ovat niitä hetkiä, jossa voi kohdata toisen ihmisen, kertoa jaksamiset ja vaihtaa kuulumiset.

"Tärkeintä on, ettei jäisi yksin kotiin pelkkien koneiden kanssa", Anne sanoo.

Kuntoilun tulee olla monipuolista

Liikunnan tulisi Anne Paanasen mielestä olla mahdollisimman monipuolista ja sisältää aerobisen liikunnan lisäksi voimaharjoittelua. Hän kertoo aerobisen harjoittelun kehittävän hengitys- ja verenkiertoelimiä ja parantavan kestävyyttä. Voimaharjoittelu taas nimensä mukaan lisää voimia. "Kumpakin tarvitaan arjessa".

län lisääntyessä voimaharjoittelun tarve kasvaa ja sitä olisi Annen mielestä hyvä harjoittaa vaikka vähänkin.

"Voimaa tarvitaan arjessa missä vain, vaikkapa penkistä nousemiseen".

Parhaimmat palautteet

Anne kertoo parhaiksi palautteiksi ohjaajan työssä ne hetket, kun joku on tullut kertomaan, että on voinut hyvin ja jaksanut arjessa paremmin kuntoilun vuoksi.

Toisinaan on kuntoa kartoittaessa huomattu joku vaiva, joka on helpottanut liikuntaryhmässä ja siitä tullaan kertomaan ohjaajalle.

"Sellaiset hetket ovat ehkä kaikkein antoisimpia tässä työssä".

Kaikkein merkittävin palaute ja kriitikki on Annen mielestä kuitenkin nähtävissä osallistumisessa. Kun ihmiset, jotka ovat olleet edellisen vuoden kurssilla mukana, tulevat seuraavana syksynä uudelleen, niin se on selkeä palaute.

"Silloin tietää tehneensä jotain oikein".

Opettaja avaa ilmapiirin

Ilmapiiri, jonka opettaja luo ohjaamalleen tunnille on merkittävä. Annen mielestä opettajan tehtävä on luoda se tila, jossa on turvallista olla sosiaalinen. "Opettajan tehtävä on avata ovi sosiaalisuudelle".

Opettajan luonne tietysti ratkaisee, miten hän ohjaamansa tunnin ilmapiiriin avaa. Annen mielestä opettajan on hyvä tunnustaa ihmisten erilaisuus ja lähestyä heitä oikealla tavoin.

"Täytyy olla tuntosarvet pystyssä ja kuulostella, mikä ryhmän dynamiikka on".

Anne uskoo, että kokemuksen myötä, on vuosien varrella oppinut tunnistamaan tavan, jolla etenee tunneillaan.

"Ilmapiiriä ei voi luoda vain läpsäyttämällä käsiään yhteen ja huudahtamalla, että nyt on kivaa".

Teksti: Harry Torvinen

Liikunta & tanssi

138813 Voimaa vuosiin liikunnalla ja ravitsemuksella 🍏 📺

Karkkilasali

Ke 3.2.2021 klo 17.00–18.30

Annele Uurtamo

Tunteja 2 kl

Terveystta ja hyvinvointia voi vaalia arjen valinnoilla, jotka edistävät myös hyvää ja toimintakykyistä vanhenemista. Erityisesti liikunta ja terveellinen ravitsemus lisäävät elinvoimaisia vuosia. Luennoimassa on Annele Urtamo Ikäinstituutin Ikäliikkuja-hankkeesta. Luennoille on vapaa pääsy, eikä ennakkoilmoittautumista tarvita. Tilaisuus järjestetään yhteistyössä Karkkilan kaupungin liikuntapalveluiden kanssa.

830120 Liikunnan vertaisohjaaja-koulutus

22.9.–6.11.2020, 9.2.–23.4.2021

Anne Paananen, Salla Munukka

Tunteja 3 sl, 4 kl

Kurssi on tarkoitettu senioriliikunnan vertaisohjaajille ja vertaisohjauksesta kiinnostuneille. Kurssilla tutustutaan erilaisiin senioreille kohdennettuihin liikuntamuotoihin. Kurssi ei sitouta varsinaiseen vertaisohjaajatoimintaan. Kurssi järjestetään yhteistyössä Karkkilan kaupungin liikuntapalvelujen kanssa. Vapaa pääsy, ennakkoilmoittautumista ei tarvita.

ti 22.9.2020 klo 13.00–14.15 Kehonhuolto, liikuntahallin alasali

pe 6.11.2020 klo 12.30–13.30 Keppi-jumppa, liikuntahallin alasali

ti 9.2.2021 klo 13.00–14.30 Kierrätysvälineet jumppakäyttöön, liikuntahallin alasali

pe 23.4.2021 klo 12.30–14.00 Virikkeitä ulkoliikuntaan, Nyhkäläntien palvelutalon pihalla

830121 Seniorijumppa 📺

Kaupungintalo, 50,00 €

Ma 10.00–11.00

7.9.–30.11.2020, 11.1.–12.4.2021

Anne Paananen

Tunteja 16 sl, 16 kl

Jumppa on tarkoitettu niin miehille kuin naisille. Rauhallisella tahdilla toteutettua jumppaa, lihaskuntoharjoittelua ja venyttelyä. Kurssimaksussa on huomioitu opintototalialennus. Käynti kaupungintalon pääovista Etevan tiloissa sijaitsevaan saliin (1 krs).

830126 Kehitysvammaisten kuntosalijumppa

Liikuntahalli, kuntosal, 65,00 €

Ke 15.15–16.30

9.9.–2.12.2020, 13.1.–7.4.2021

Anne Paananen

Tunteja 20 sl, 20 kl

Kuntosalivoimistelua osallistujille turvallisilla kuntosalilaitteilla. Lämmittelyjakso, oikeaoppinen kuntosalilaitteiden käyttö, loppuvenyttely. Kurssimaksussa on valmiiksi laskettu opintototalialennus.

830130 Tasapainoa ja voimaa 📺

Kita, nyrkkeily sali, 50,00 €

To 9.00–10.00

10.9.–3.12.2020, 14.1.–8.4.2021

Marjo Mansokoski

Tunteja 16 sl, 16 kl

Tasapainoa kehittäviä ja ylläpitäviä harjoitteita kaiken kuntoisille. Tunnilla vahvistetaan koko kehoa monipuolisilla lihaskunto- ja tasapainoharjoitteilla. Joka kerran lopuksi venytykset ja rentoutushetki. Kurssimaksussa on huomioitu opintototalialennus. Kulku liikuntahallin sivuovesta.

830131 FasciaMethod A 📺

Kita, nyrkkeily sali, 60,00 €

Ma 9.00–10.00

7.9.–30.11.2020, 11.1.–12.4.2021

Outi Heiniö

Tunteja 16 sl, 16 kl

FasciaMethod on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä kehonhuoltomenetelmä. Fasciamethodissa yhdistyvät myofaskiaalinen liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen täsmävenyttely kireille lihaksille, liikehallintaharjoittelu ja faskiakäsittely palloilla. FasciaMethod sopii kaikille, jotka haluavat vähentää kipua, särkyä ja jäykkyyttä kehossa.

830132 FasciaMethod B 📺

Haukkamäen koulu, 60,00 €

Ke 19.00–20.00

9.9.–2.12.2020, 13.1.–7.4.2021

Outi Heiniö

Tunteja 16 sl, 16 kl

FasciaMethod on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä kehonhuoltomenetelmä. Fasciamethodissa yhdistyvät myofaskiaalinen liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen täsmävenyttely kireille lihaksille, liikehallintaharjoittelu ja faskiakäsittely palloilla. FasciaMethod sopii kaikille, jotka haluavat vähentää kipua, särkyä ja jäykkyyttä kehossa sekä myös heille, jotka haluavat parantaa suorituskkyä omassa liikuntalajissaan.

830133 Venyttely ja rentoutus 📺

Liikuntahalli, alasali, 50,00 €

Ma 10.15–11.15

7.9.–30.11.2020, 11.1.–12.4.2021

Outi Heiniö

Tunteja 16 sl, 16 kl

Monipuolisesti dynaamisia ja staattisia venytyksiä koko keholle. Osalla tunneista on apuvälineenä tuoli, jumppakeppi tai hierontapallo. Tahti on aina leppoisa, joten jokainen ehtii rauhassa etsiä omalle keholle sopivan tavan tehdä liikkeet. Ota rentoutusta varten mukaan pieni peitto. Kurssimaksussa on huomioitu opintototalialennus.

830134 Kevennetty kuntosal 📺

Liikuntahalli, kuntosal, 50,00 €

Ke 9.00–10.00

9.9.–2.12.2020, 13.1.–7.4.2021

Anne Paananen

Tunteja 16 sl, 16 kl

Kevennettyä voimaharjoittelua rauhalliseen tahtiin. Tunti sopii myös aloitteleville kuntosaliharjoittelijoille. Sisältää ohjatun alkulämmittelyn, voimaharjoittelun laitteissa ja loppuvenyttelyn. Sopii naisille ja miehille.

830135A Seniorinaisten kuntosal A 📺

Liikuntahalli, kuntosal, 50,00 €

Ma 16.00–17.00

7.9.–30.11.2020, 11.1.–12.4.2021

Anne Paananen

Tunteja 16 sl, 16 kl

Kuntosaliharjoittelua ikääntyville naisille. Tunnin alussa hyvä alkulämmittely, jonka jälkeen kiertoharjoitteluna toteutetaan ohjaajan määräämät pisteet. Lopuksi hyvä venyttely. Kurssimaksussa on huomioitu opintototalialennus.

830135B Seniorinaisten kuntosal B 📺

Liikuntahalli, kuntosal, 50,00 €

Ti 15.00–16.00

8.9.–1.12.2020, 12.1.–6.4.2021

Anne Paananen,

Tunteja 16 sl, 16 kl

Kurssikuvaus sama kuin Seniorinaisten kuntosal A:ssa.

830137A Seniorimpiesten kuntosal A 📺

Liikuntahalli, kuntosal, 50,00 €

Ma 17.05–18.05

7.9.–30.11.2020, 12.1.–12.4.2021

Anne Paananen

Tunteja 16 sl, 16 kl

Kuntosaliharjoittelua ikääntyville miehille. Tunnin alussa hyvä alkulämmittely, jonka jälkeen suoritetaan ohjaajan määräämiä pisteitä omaan tahtiin. Tunnin lopussa hyvä venyttely. Kurssimaksussa on huomioitu opintototalialennus.

830137B Seniorimpiesten kuntosal B 📺

Liikuntahalli, kuntosal, 50,00 €

Ke 13.00–14.00

9.9.–2.12.2020, 13.1.–7.4.2021

Anne Paananen

Tunteja 16 sl, 16 kl

Kurssikuvaus sama kuin Seniorimpiesten kuntosal B:ssä.

830138 Seniorimpiesten kuntojumppa 📺

Liikuntahalli, alasali, 50,00 €

Ke 17.00–18.00

9.9.–2.12.2020, 13.1.–7.4.2021

Anna Koivu

Tunteja 16 sl, 16 kl

Ikääntyville miehille tarkoitettua jumppaa rauhallisella tahdilla. Tunti sisältää alkulämmittelyn, lihaskuntoharjoittelua ja hyvät venyttelyt. Kurssimaksussa on huomioitu opintototalialennus.

830139 Naisten liikunta

Liikuntahalli, alasali, 58,00 €

Ti 19.00–19.45

8.9.–1.12.2020, 12.1.–6.4.2021

Erja Ilonen

Tunteja 12 sl, 12 kl

Kuntovoimistelu, rasvanpolttojumppa. Sopii hyvin myös mm. painonpudottajille ja ikääntyneille.

830140 Naisten kuntojumppa 📺

Liikuntahalli, alasali, 60,00 €

Ke 18.00–19.00

9.9.–2.12.2020, 13.1.–7.4.2021

Anna Koivu

Tunteja 16 sl, 16 kl

Jumppa sopii kaikenikäisille naisille. Tunti sisältää helppoa askellusta musiikin mukana, lihaskuntaa ja hyvät venyttelyt.

830141 Ohjattu kuntosal 📺

Liikuntahalli, kuntosal, 75,00 €

Ma 18.15–19.30

7.9.–30.11.2020, 11.1.–12.4.2021

Juha Teivonen

Tunteja 20 sl, 20 kl

Kuntosaliharjoittelua kaikille. Tunnin alussa alkulämmittely ja venyttely, jonka jälkeen kiertoharjoitteluna toteutetaan ohjaajan määräämät pisteet. Lopuksi hyvä venyttely.

830143 Ohjattu kuntosal naisille 📺

Liikuntahalli, kuntosal, 75,00 €

Ke 17.00–18.15

9.9.–2.12.2020, 13.1.–7.4.2021

Kimmo Tolvanen

Tunteja 20 sl, 20 kl

Kuntosaliharjoittelua naisille. Kuntosalilaitteiden tehokas käyttö oman kunnan kohentamisessa. Tunnin tavoitteena on lihasten vahvistaminen ja kiinteyttäminen. Sopii eri-ikäisille ja erikuntoisille.

830144 Ohjattu kuntosal 📺

Liikuntahalli, kuntosal, 75,00 €

Ke 18.15–19.30

9.9.–2.12.2020, 13.1.–7.4.2021

Kimmo Tolvanen

Tunteja 20 sl, 20 kl

Kuntosaliharjoittelua kaikille. Kuntosalilaitteiden tehokas käyttö oman kunnan kohentamisessa. Sopii eri-ikäisille ja erikuntoisille.

830146 Tuolijumppa A 📺

Liikuntahalli, alasali, 50,00 €

Pe 9.00–10.00

11.9.–4.12.2020, 15.1.–16.4.2021

Marjo Mansokoski

Tunteja 16 sl, 16 kl

Monipuolista, lihaksia vahvistavaa kuntojumppaa istuen. Yksinkertaiset ja tehokkaat liikkeet lisäävät myös liikkuvuutta ja koordinaatiota. Joka kerran lopuksi venytykset ja rentoutushetki. Suunnattu erityisesti erityisryhmille ja senioreille. Kurssimaksussa on huomioitu opintototalialennus. Kulku yhteiskoulun ala-aulan kautta.

830147 Tuolijumppa B 📺

Liikuntahalli, alasali, 50,00 €

Pe 10.15–11.15

11.9.–4.12.2020, 15.1.–16.4.2021

Marjo Mansokoski

Tunteja 16 sl, 16 kl

Kurssikuvaus sama kuin Tuolijumppa A:ssa.



Tämä kurssi voidaan tarvittaessa opettaa etäopetuksena.



830149 Tule 's Samba

Liikuntahalli, alasali, 90,00 €

To 19.00–20.00

10.9.–3.12.2020, 14.1.–8.4.2021

Venla Saari

Tunteja 16 sl, 16 kl

Kaikille sopiva liikuntamuoto, jossa kohotetaan kuntoa ja lisätään liikkuvuutta kuumien sambarytmien tahdittamana. Liikkeet ovat nivelistävällisiä ja sopivat myös tuki- ja liikuntaelinongelmallisille. Tunti koostuu samba-reggaesta (alkulämmittely), karnevaalisambasta (tanssillinen osuus), lihaskunto-osuudesta ja venyttelystä.

830150 Baila Senior 📺

Liikuntahalli, alasali, 60,00 €

Ma 11.30–12.30

7.9.–30.11.2020, 11.1.–12.4.2021

Anne Paananen

Tunteja 16 sl, 16 kl

Lattariyrymeihin ja -askeliin pohjautuva, helppo, tanssillinen kuntotunti kaiken kuntoisille. Osallistuminen ei edellytä tanssitaustaa tai -paria. Kurssimaksussa on huomioitu opintototalialennus.

830151 Vire-Lavis 📺

Opistotalo, alakerta, 60,00 €

Ma 14.00–14.45

7.9.–30.11.2020, 11.1.–12.4.2021

Anne Paananen

Tunteja 12 sl, 12 kl

Vire-Lavis pohjautuu Lavis-lavatanssijumppaan ja on siitä sovellettu versio henkilöille, joilla on sairauden, vamman tai muun syyn vuoksi toimintakyvyn rajoituksia. Vire-Lavis -tunnit toteutetaan pääosin istuen ja/tai tuolia apuna käyttäen. Vire-Laviksen peruskurssin tanssilajit ovat humpaa, valssi, jenkka, tango, polkka, salsa ja rock. Kurssimaksussa on huomioitu opintototalialennus.

830152 Karkkilan työväenopisto
95 vuotta: Tanssilauantai 🌿
Haukkamäen koulu
La 24.10.2020 klo 9.30–14.15
Milla Malmberg ja Anne Paananen
Tunteja 5 sl

Tervetuloa mukaan tanssimaan yksin tai porukalla yhdelle tai useammalle tunnille! Tunneille on vapaa pääsy, eikä ennakkoilmoittautumista tarvita.

klo 9.30–10.15 Tanssitan lastani – vanhemman ja lapsen yhteinen tanssihetki. Aikuisen ja lapsen yhteinen tanssitunti on tarkoitettu n. 2–8-vuotiaille lapsille ja aikuisille yhdessä. Opettajana Milla Malmberg.

klo 10.30–11.15 Virelavis. Lavatansseihin perustuva tanssitunti toteutetaan pääasiassa istuen ja tuolia apuna käyttäen. Opettajana Anne Paananen.

klo 11.30–12.15 Baila, baila. Lattariytmeihin ja askeliin pohjautuva helppo tanssillinen kuntotunti. Opettajana Anne Paananen.

klo 12.30–13.15 Dance and joy! Helppoja tanssisarjoja nuorille ja aikuisille. Tervetuloa mukaan, tanssitaustalla tai ilman. Opettajana Milla Malmberg.

klo 13.30–14.15 Venyttely ja lyhyt rentoutus. Opettajana Milla Malmberg ja Anne Paananen.

830203 Asahi Health, syksy
Haukkamäen koulu, 12,00 €
La 10.00–11.30
19.–26.9.2020
Tanja Varalahti
Tunteja 4 sl

Asahi Health® on suomalainen terveysliikuntalaji jossa on mukana keho, mieli sekä hengitys. Oletpa sitten ikäihminen, työikäinen, kuntoutuja tai aktiivinen liikkuja – kehomielikokemus ohjaa jokaisen omalle tasolle ja vie omassa tahdissa terveyttä ja hyvinvointia eteenpäin. Asahissa on elementtejä kiinalaisesta Taiji-lajista. Molemmissa on mukana bodymind eli kehomieli (meditaatiivinen ja rauhallinen liikekieli). Asahia harjoittaessa ihminen hoitaa itse itseään. Helppojen liikesarjojen lisäksi keskiössä ovat myös hengitys, parasympaattisen hermoston aktivointi, liikkuvuuden ja lihaskunnan lisääminen, palautuminen sekä somaattinen itsetyöskentely. Tiiviskursilla saat kokemuksen myös keppiasahista ja jokaisen tunnin lopussa toteutetaan lyhyt rentoutumisharjoitus. Sään salliessa menemme Haukkamäen koulun lähiluontoon tekemään harjoitteita, sillä luonnossa liikkuminen lisää mielihyvähormonien tuotantoa.



Tämä kurssi voidaan tarvittaessa opettaa etäopetuksena.

830204 Asahi Health, kevät
Haukkamäen koulu, 12,00 €
La 10.00–11.30
15.–22.5.2021
Tanja Varalahti
Tunteja 4 kl

Kurssikuvaus sama kuin syksyn kurssissa.

830205 PilatesHealth jatkoryhmä 🖥️
Haukkamäen koulu, 130,00 €
To 19.00–20.00
10.9.–3.12.2020, 14.1.–8.4.2021
Tapani Ylihärtilä
Tunteja 16 sl, 16 kl

Tavoitteena on vahvistaa kehon tukilihaksia, erityisesti syviä vatsa- ja selkälihaksia sekä parantaa kehonhallintaa. Harjoittelun tulokset voi huomata jokapäiväisessä elämässä kipujen ja jäykkyyden vähenemisenä ja ryhdin parantumisena. Ohjaus on rauhallista, perusteellista ja ryhmäläisten valmiudet huomioivaa. Jatkokurssi alkeiskurssin käyneille tai muuta vastaavaa liikuntamuotoa harrastaneille. Harjoitteisiin sisältyy pienvälineiden käyttöä.

830207 PilatesHealth alkeisryhmä 🖥️
Haukkamäen koulu, 130,00 €
To 20.00–21.00
10.9.–3.12.2020, 14.1.–8.4.2021
Tapani Ylihärtilä
Tunteja 16 sl, 16 kl

Tavoitteena on vahvistaa kehon tukilihaksia, erityisesti syviä vatsa- ja selkälihaksia sekä parantaa kehonhallintaa. Harjoittelun tulokset voi huomata jokapäiväisessä elämässä kipujen ja jäykkyyden vähenemisenä ja ryhdin parantumisena. Ohjaus on rauhallista, perusteellista ja ryhmäläisten valmiudet huomioivaa. Alkeiskurssi.

830230 Aito jooga A 🖥️
Haukkamäen koulu, 85,00 €
Ma 18.00–19.30
7.9.–30.11.2020, 11.1.–12.4.2021
Anne Virtanen
Tunteja 24 sl, 24 kl

Käytännön harjoitteita kaikille sopivassa, haasteellisessa muodossa. Monipuolisia kehonharjoituksia, hengitysharjoituksia, syvärentoutusta, keskittymistreenausta. Mukaan väljät vaatteet, alusta ja ohut peite. Sopii erityisesti vasta-alkajille. Jatkuu alkeisryhmänä koko talven. Ryhmä soveltuu sekä miehille että naisille.

830231 Aito jooga B 🖥️
Haukkamäen koulu, 85,00 €
Ma 19.30–21.00
7.9.–30.11.2020, 11.1.–12.4.2021
Anne Virtanen
Tunteja 24 sl, 24 kl

Käytännön harjoitteita sopivassa, haasteellisessa muodossa. Monipuolisia kehonharjoituksia, hengitysharjoituksia, syvärentoutusta, keskittymistreenausta. Mukaan väljät vaatteet, alusta ja ohut peite. Ryhmä toimii alkeiskurssina syyskauden ja muuttuu kevtlukukauden alussa syventäväksi jatkoryhmäksi. Ryhmä soveltuu sekä miehille että naisille.

830235 Joogaa ikäihmisille A 🖥️
Högforsin liikuntasali, 75,00 €
Ti 9.00–10.30
8.9.–1.12.2020, 12.1.–6.4.2021
Anne Virtanen
Tunteja 24 sl, 24 kl

Monipuolisia kehonharjoituksia, hengitysharjoituksia, syvärentoutusta ja keskittymistreenausta erityisesti ikäihmiset huomioon ottaen. Mukaan väljät vaatteet, alusta ja ohut peite. Kurssimaksus on huomioitu opintosetelilennus.

830236 Joogaa ikäihmisille B 🖥️
Högforsin liikuntasali, 75,00 €
Ti 10.45–12.15
8.9.–1.12.2020, 12.1.–6.4.2021
Anne Virtanen
Tunteja 24 sl, 24 kl

Kurssikuvaus sama kuin Joogaa ikäihmisille A:ssa.

830237 Äijäjooga 🖥️
Haukkamäen koulu, 85,00 €
Ti 18.30–20.00
8.9.–1.12.2020, 12.1.–6.4.2021
Anne Virtanen
Tunteja 24 sl, 24 kl

Monipuolisia kehonharjoituksia, hengitysharjoituksia, syvärentoutusta, keskittymistreenausta. Myös ikämiehet huomioiden. Mukaan väljät vaatteet, alusta ja ohut peite.

830238 Aamujooga 🖥️
Högforsin liikuntasali, 85,00 €
Pe 9.00–10.30
11.9.–4.12.2020, 15.1.–16.4.2021
Anne Virtanen
Tunteja 24 sl, 24 kl

Monipuolisia kehonharjoituksia, hengitysharjoituksia, syvärentoutusta ja keskittymistreenausta. Mukaan väljät vaatteet, alusta ja ohut peite. Soveltuu sekä miehille että naisille.

Luonto

499403 Villiyrtilä
Opistotalo, yläkerta, 12,00 €
Ti 11.5.2021 klo 17.00–19.00
Katja Uski
Tunteja 2,50 kl

Miten hyödyntää luonnon omia kasveja? Tervetuloa tutustumaan villiyrtiläisiin: tunnistaa, kerää ja käytä! Kokoonnumme opistotalolle ja jatkamme pienen alun jälkeen maastossa. Kurssi järjestetään yhteistyössä Karkkilan puutarhayhdistyksen kanssa.

499407 Meloen Saavajoki-laaksoon
Pyhäjärven uimaranta, 28,00 €
La 19.9.2020 klo 14.00–16.00
Jenni Niittumäki
Tunteja 4 sl

Ohjattu melontaretki Saavajoki-laaksoon. Mukaan retkelle juomapullo, hanskat, säänmukaiset ulkovaatteet sekä vaihtovaatteet. Muut melontaan liittyvät varusteet saa paikan päältä. Osallistuminen ei edellytä aikaisempaa melontakemusta, myös lapset ovat tervetulleita mukaan.

499408 Kävelyretket Karkkilan luonto-
nähtävyyksiin 🌿
La 10.00–12.00, La 10.00–12.00,
5.–12.9.2020, 8.–15.5.2021
Tunteja 6 sl, 7 kl

Tervetuloa mukaan ohjatuille kävelyretkille karkkilalaisiin luontonähtävyyksiin! Varaa mukaasi säänmukainen varustus, juotavaa ja pientä evästä. Retkille on vapaa pääsy, eikä ennakkoilmoittautumista tarvita. Retket järjestetään yhteistyössä Karkkilan Ladun kanssa.

5.9. klo 10–12 Kävelyretki Toivikkeelle, kokoontuminen terveyskeskuksen parkkipaikalla (Huhdintie 23–25)
12.9. klo 10–12 Kävelyretki Myllypuiston kautta Lemmoinvuorelle ja Asemanrantaan, kokoontuminen työväentalon vierisellä parkkipaikalla (Vihdintie 2)

8.5. klo 10–13 Kävelyretki Pyhäjärvelle, Myllypuistoon, Pitkälänkoskelle ja takaisin Pyhäjärvelle, kokoontuminen Pyhäjärven/Karjaanjoen matonpesulaiturin parkkipaikalla (Vattolantie)

15.5. klo 10–12 Kävelyretki Haukkamäkeen, Sontiaisen ja Ruuhilammen maisemiin, kokoontuminen Haukkamäen koulun pihalla (Vanha Turuntie 28).



Ilmainen kurssi



Tämä kurssi voidaan tarvittaessa opettaa etäopetuksena.



Juhlavuoden kunniaksi 95-vuotiaassa työväenopistossa on pohdittu käytännön ekotekoja. Kuvakoosteessa on 95 arkista ekotekoa opiston toiminnasta. Ekoteolla tarkoitetaan tässä yhteydessä kierrätystä, erilaista uusiokäyttöä ja luontoa säästäviä tekoja. Yksi näkökulma ekotekoihin on myös sosiaalisen ja henkisen hyvinvoinnin lisääminen. Koko kansalaisopiston toiminta voidaan var-



masti laskea sen myötä suureksi ekoteoksi.

Tyhjät keksirasiat ja kahvipakkaukset uusiokäytetään säilytysastioina tai käsi-työmateriaalina. Tarjoiluastioihin maalataan ikuiset kakkupaperit. Ötökkähotelli valmistuu wc-paperirullien hylsistä ja posliinimaalauksessa vanhat föönit saavat uuden käyttötarkoituksen.

130820 Käytöksellään oireilevien lasten ja nuorten hyvinvoinnin tukeminen – suojaavat tekijät ja riskit kasvuyhteisöissä 
Karkkilasali
To 19.11.2020 klo 16.00–17.30
Piia Ruutu
Tunteja 2 sl

Piia Ruudun luennon teemoina ovat mm. lasten ja nuorten arjen sujuvuuden tukeminen, lapsen haastavaksi koettu käyttäytyminen, yhdessä toimiminen, vähän enemmän asenne, lapsen kokeman kuorituksen säätely, kouluikämyönteisyys, kiusaaminen ja kouluväkivalta. Luennolla yhdistetään teoriaa ja käytäntöä. Luento pohjaa Piia Ruudun Helsingin yliopistossa syksyllä 2019 julkaistun väitöskirjan ja se on suunnattu lasten ja nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille, vanhemmille, isovanhemmille ja kaikille niille, joita aihe kiinnostaa. Luennolle on vapaa pääsy, eikä ennakkoilmoittautumista tarvita.



Ilmainen kurssi

138814 Hyvän mielen eväät 
Karkkilasali
Ke 3.3.2021 klo 17.00–18.30
Paula Noronen
Tunteja 2 kl
Luennolla perehdytään mielen hyvinvoinnin teemoihin positiivisen psykologian viitekehyksestä. Luennolla puhutaan vahvuuksista ja myönteisistä tunteista sekä keskustellaan käytännön harjoituksista ja tavoista, joilla omaa hyvinvointia voi tukea. Luennolla on Paula Noronen Ikäinstituutista. Luennolle on vapaa pääsy, eikä ennakkoilmoittautumista tarvita. Tilaisuus järjestetään yhteistyössä Karkkilan kaupungin liikuntapalveluiden kanssa.

138812 Löytöretkelle omaan itseän 
Yhteiskoulu, kuvataideluokka, 52,00 €
Ti 18.00–20.30
27.10.–1.12.2020, 12.1.–16.2.2021
Anne Siirtola
Tunteja 18 sl, 18 kl
Työskentelyn lähtökohtana ovat omat sisäiset kuvat ja minän vahvistaminen. Aiempaa kokemusta kuvanteosta ei tarvita. Kurssi pohjautuu ekspressiivisen taideterapian metodeihin ja työskentely on moniaistista. Maalaamme, piirrämme, kirjoitamme, muotoilemme ja teemme kuvakollaasia. Ota mukaan piirustusvälineet, vesivärit ja liidut. Pieni materiaalmaksu.

130830 Mielenterveyden ensiapu 1 
Kansankulma, 45,00 €
La 9.00–16.00, Su 9.00–16.00
19.–20.9.2020
Heikki Savola
Tunteja 16 sl
Mielenterveyden ensiavun kurssi eli MTEA*1-koulutus on MIELE Suomen mielenterveys ry:n kehittämä koulutus. Se soveltuu kaikille, jotka haluavat vahvistaa omaa tai läheistensä mielenterveyttä. Kurssilla käydään läpi hyvään mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä kuten tunnetaitoja, työhyvinvointia, stressinhallintaa ja vuorovaikutustaitoja. Kurssin tavoitteena on rohkaistua huolehtimaan omasta ja läheisten mielenterveydestä. Koulutuksesta saa kurssitodistuksen (edellyttää osallistumista molempiin kurssipäiviin). Kurssimaksu sisältää oppimateriaalin. Kurssin ohjaajana toimii MTEA-kouluttaja, kirjallisuusterapiaohjaaja ja lyhytterapian opiskelija Heikki Savola.



Tämä kurssi voidaan tarvittaessa opettaa etäopetuksena.

Muu koulutus

139803 Korttirinki – Tutustu uusiin ajanviettepeleihin! 
Opistotalo, alakerta
Ma 9.30–12.30, Pe 9.30–12.30,
7.9.–4.12.2020, 11.1.–16.4.2021
Tunteja 72 sl, 72 kl
Kaikille avoin, hauska korttirinki jatkaa toimintaansa! Omatoimisesti kokoontuva korttirinki kokoontuu maanantaisin ja perjantaisin, ja mukaan voi tulla oman aikataulun mukaan säännöllisesti tai satunnaisesti.

820110 Saaristomerenkulun kurssi
Yhteiskoulu, 80,00 €
La 24.10. klo 10–13.30, su 25.10. klo 10–14.30, ke 4.11. klo 18–20.15, la 14.11. klo 10–15, su 15.11. klo 10–13.30, la 28.11. klo 10–13.30 ja ti 8.12. klo 18–19.30
Juha Petteri Olkkonen
Tunteja 28 sl
Saaristomerenkulun kurssi on Suomen Navigaatioliiton koulutusportaan ensimmäinen aste ja se keskittyy navigoinnin perusteisiin ja vesiliikennesäädöksiin. Näiden jokaisen merenkulkijan perustie-

tojen hallitseminen tuo varmuutta pienveneilyn toimintaan vesillä. Kurssilla harjoitellaan paljon paikanmäärittystä merikartalla. Kurssin jälkeen on mahdollista osallistua Saaristomerenkulun tutkintoon joulukuussa. Materiaalina käytetään Suomen Navigaatioliiton opetusmateriaalia ko kurssille. Osallistujat tarvitsevat merenkulun harpin ja astelelyn sekä harjoitusmerikartan. Kaiken materiaalin voi ostaa opettajalta kurssin alkaessa. Tutkinto halukkaille pe 11.12. klo 18–22.

Oppiminen on ihmisen perustarve

”Oppimisen ilo ja uuden oppiminen on niin suuri onnen ja elämän mielekkyyden lähde, että se riittää lähes mihin vain ja antaa toivoa jokaiseen elämäntilanteeseen”, sanoo musiikkipedagogi **Tuija Närhi**.

Karkkilan työväenopistossa useilla kursseilla opettava Tuija sanoo oppimisen halua elämän perustarpeeksi. Hänen mielestään oppimisen ilo, jota pieni lapsi kokee, tulisi säilyä ihmisessä koko elämän ajan. ”Oppiminen antaa elämään aina toivoa jostain uudesta”, hän toteaa.

Lemmojen harmonikkatyttö

Musiikki tuli Tuijan elämään vähän kuin sattumalta. Hän oli alle kymmenvuotiaana vanhempiansa mukana kauppareissulla Forssassa. Äiti meni veljen kanssa asioille ja Tuija astui isän mukana musiikkiliikkeeseen. Sieltä hän sai valita soittimen ja kotiin Karkkilaan lähti onnellinen vihreän harmonikan omistaja.

Myöhemmin, kun soitonopettaja löytyi, vaihtui vihreä harmonikka sopi-

vampaan soittopeliin. Musiikin alkeet tarttuivat Tuijan mieleen nopeasti ja pian soi ”Metsäkukki” -valssi Lemmoin kesäillalla. Tuija meni mielellään ulos portaille soittamaan harmonikkaansa. ”Oli varmasti yleisöä lähetyvillä”, Tuija naurahtaa.

Karkkilan työväenopistossa harmonikansoittoa opetti silloin musiikinopettaja Kari Mäkelä. Muutaman vuoden muita nuorempi Tuija katseli ihaillen vanhempia opiskelijoita ja nautti esiintymisistä, joita Mäkelä järjesti harmonikkaryhmälleen. ”Meillä oli tosi paljon esiintymisiä, joissa soitettiin tanssimusiikkia ja kansanmusiikkia”, Tuija kertoo. ”Varsinaisilla omilla soitotunneilla kävin muualla, mutta yhteis- soitto alkoi työväenopistossa.”

Lukioikäisenä Tuija Närhi opetti jo muutamaa yksityistä musiikin opiskelijaa. Ylioppilaana hänellä oli vielä miljoona erilaista ammattihaaveita. Tuija pääsi opiskelemaan Helsingin konservatorioon pääaineenaan harmonikan soitto.

Ilman työtä ei tuloksia synny

Tuija Närhi opettaa tällä hetkellä työväenopistossa musiikin teorian alkeita ja perusteita, elämäntilanteensa mukaan ja on yhtenä ohjaajana muistelukryhmissä. Tuijan mielestä musiikin teoria kuuluu elämän perussivistykseen ja jokainen oppii soittamaan ainakin jonkin verran. Toivotonta oppilasta hän ei ole tavannut koskaan. ”Jonkin soittimen osaamisen kautta musiikkia ymmärtää paremmin, sitä kuuntelee uusin korvin ja saa enemmän irti”, Tuija sanoo.

Tuija Närhi vertaa musiikkia mielellään liikuntaan ja urheiluun. Molemmissa on tehtävä ahkerasti työtä saadakseen tuloksia. On harjoiteltava monipuolisesti ja myös palaututtava, että voisi nousta tasolta toiselle. Musiikin opiskelijan on Tuijan mielestä opittava tekemään työtä ja raivattava harjoitteluun aikaa. ”Musiikin harjoittelussakin on vain laitettava kädet saveen ja alettava työhön”, hän toteaa.

Laulu joka sai hoitajat kyyneliin

Vuosia työväenopistolla opettaneella ja siellä opiskelleella Tuija Närhillä on paljon tarinoita ja kokemuksia kursseilla tapahtuneista. Osa niistä on hauskoja, jotkut opettavia ja toiset hyvin liikuttavia, kuten Elämäntarini musiikkiryhmän vierailut vanhusten hoivakodeissa. Kerran yksi vanhuksista tuli Tuijan nuottitelineen lähelle ja katseli nuotteja. Häntä kiinnosti laulu ”Pieni sydän”.

Vanhus sairasti dementiaa, eikä hoitajien mukaan juurikaan puhunut, mutta nyt hän selvästi halusi, että tuo laulu lauletaan. Tuija Närhi soitti laulun ja vanhus hieman tapaili sanoja. Tuija päätti ottaa laulun uudelleen ja silloin vanhus lauloi mukana koko laulun sanasta sanaan. Hoitajat salin reunalla pyyhkivät kyyneleitä silmistään laulun aikana. ”Se oli aivan uskomaton tähtihetki meille kaikille”, Tuija kertoo. ”Jos meiltä otettaisiin musiikki pois, niin kyllä tämä maailma olisi aika tyhjä paikka.”

Teksti: Harry Torvinen



Säännöt lyhyesti

- Kurssille ilmoittaudutaan etukäteen. Ilmoittautumiset ja peruutukset tehdään viimeistään viikkoa ennen kurssin alkua. Jos peruutusta ei tehdä ajoissa, veloitetaan täysi kurssimaksu.
- Kurssimaksusta lähetetään lasku kotiin. Laskun voi maksaa myös opiston toimistoon. Maksaa voi rahan lisäksi erilaisilla kulttuuri- ja liikuntaseteleillä.
- Ilmaiset kurssit on merkitty erikseen.
- Kaikukortilla voi osallistua ilmaiseksi. Kurssille ilmoittaudutaan kuitenkin normaalisti ja kaikukortin numero ilmoitetaan toimistoon.
- Ne kurssit, joille ei tarvitse ilmoittautua etukäteen, on merkitty erikseen.
- Ilmoittautua voi:
 - netissä ke 19.8.2020 klo 12 alkaen www.opistopalvelut.fi/karkkila (linkki on avoinna koko toimintavuoden)
 - opiston toimistoon (044 767 4934, tyovaenopisto@karkkila.fi)

Tämä opinto-ohjelma on suunniteltu normaalitoimintaa ajatellen. Seuraamme tarkasti valtioneuvoston, aluehallintoviraston ja Karkkilan kaupungin ohjeita ja suosituksia toiminnan järjestämisestä. Kurssiohjelmaan on merkitty kaikki ne kurssit, joita voidaan toteuttaa tarvittaessa etäopetuksena 🖥️

Mahdolliseen etäopetukseen osallistumista varten tarvitset tietokoneen, tabletin tai puhelimen ja internetiyhteyden sekä toimivan sähköpostiosoitteen. Etäopetukseen osallistumisesta annetaan tarkat ja selkeät ohjeet.



Ilmainen kurssi



Tämä kurssi voidaan tarvittaessa opettaa etäopetuksena.

Yleisiä ohjeita osallistujille:

Kurssille voi osallistua vain terveenä. Ethän osallistu opetukseen, jos sinulla on sairastumiseen viittaavia oireita tai olet toipilas. Toimintaan ei pidä osallistua, jos kokee tartuntariskin itselleen tai läheiselleen liian suureksi, esimerkiksi riskiryhmään kuulumisen vuoksi.

Huolehdi hygieniasta ja vältä tarpeettomia lähikontakteja. Pese kätesi huolellisesti ja usein. Käytä tarvittaessa käsidesiä. Yski ja aivasta kertakäyttönäiliinaan tai hihaan.

Jos sairastut tai epäilet altistuneesi koronavirukselle, olethan yhteydessä terveydenhuoltoon.

Ajantasaisin ohjeistus ja tieto koronaviruksesta: www.thl.fi

Karkkilan työväenopiston palautekysely

Palaute

Voit antaa koko lukuvuoden ajan palautetta:

- sähköpostilla tyovaenopisto@karkkila.fi
- puhelimitse tai käymällä toimistolla
- sähköisellä palautelomakkeella, joka löytyy opiston nettisivuilta www.karkkila.fi/tyovaenopisto
- tällä paperisella palautelomakkeella, jonka voit palauttaa opistotalolle palautelaatikkoon



Olen Karkkilan työväenopiston:

☐ opiskelija ☐ opiskelijan perheenjäsen ☐ yhteistyökumppani

Muu, mikä?

Haluan antaa palautetta:

☐ yksittäisestä kurssista (kurssin nimi ja palaute) ☐ opinto-ohjelmasta
☐ toimiston palveluista ☐ tiedotuksesta

Seuraan opiston tiedotusta:

☐ painetusta opinto-ohjelmasta ☐ nettisivuilta
☐ paikallislehdistä ☐ somesta (Facebook, Instagram)

Kurssitoive. Mitä kurssia toivot opinto-ohjelmaan ja miksi?

Avoin palaute opiston toiminnasta.

Toivon yhteydenottoa työväenopistolta. Yhteystiedot: