

An abstract painting of a woman's face, rendered in shades of blue and red. The brushstrokes are expressive and textured, creating a sense of movement and depth. The colors are vibrant and contrast sharply against the darker background.

**Syksy
2023**

KALLIOLAN KANSALAI SOPISTO

Liikuntaa, kieliä, taiteita ja kädentaitoja

**Kalliola Adult Education Centre
Courses for fun and learning – also in English**



Satsataan hyvinvointiin!

Kun tämä esite menee taittoon, on vapaan sivistystyön rahoituksen yllä uhka isoista leikkauksista. Myös kansalaisopistot ovat julkaisseet asiasta kannanottoja yrittäen näin vaikuttaa tuleviin päätöksiin. Meidän kannanottomme on luettavista opiston nettisivuilta, opisto.kalliola.fi.

Sekä opiskelijat että opettajat ovat huolissaan ja hämmästyneitä siitä, miten vapaan sivistystyön toiminta rahoittajapuolella nähdään. Kansalaisopistojen opiskelijat ovat hyvin moninainen joukko. Kalliolan kursseilla osallistujia on 8000 lukuvuodessa. Heistä noin 19 % on eläkeläisiä, 10 % työttömiä ja opiskelijoita sekä 10 % yhdessä harrastavia perheitä, joissa on pieniä lapsia. Vapaassa sivistystyössä ei ole kyse hyvätuloisten harrastuksista.

Opiskelijapalautteen mukaan meillä kasvatetaan aidosti osaamista niin työelämää kuin henkilökohtaisia tavoitteita varten. Keväällä järjestetty Kalliolan opiston asiakasraati osoitti myös, että monella opintoihin liittyy vahvaa tavoitehakuisuutta. Vaikka opiston ilmoittautuneista 80 % ilmoittaa äidinkielekseen suomen, on koko ajan kasvava opiskelijaryhmä myös maahanmuuttajat, joiden suomen kielen maksulliset kurssit ovat Kalliolan opistolla jatkuvasti täynnä. Yksi Kalliolan opiston kärjistä on tavoittaa aliedustettuja ryhmiä muun muassa jalkautuvalla työllä, joten pelkästä keskiluokkaisten harrastustoiminnasta puhuminen on harhaanjohtavaa. Kansalaisopiston kurssit

tuovat osajalleen itsenäisyyttä: osallisuutta sekä taitoja arkeen, työhön ja opiskeluun.

Syksyn kurseja suunniteltaessa olemme lukeneet ahkerasti opiskelijapalautteita ja kurssitoiveita. Palautteen mukaan suurimmat syyt kurseille osallistumiseen ovat säännöllisen harrastuksen tuoma sisältö ja hyvinvointi elämään, sekä halu oppia uutta ja kehittyä. Vastaajista suurin osa on sitä mieltä, että kansalaisopiston kurssi auttaa heitä voimaan paremmin. He oppivat uutta ja osaaminen kehittyi. Selkeä viesti palautteissa on ollut, ettei hintoja tulisi enää nostaa, jotta kaikki voisivat osallistua yhdenvertaisesti.

Palautteissa on toivottu lisää lyhytkursseja sekä verkkokursseja. Lukiessasi opinto-opasta toivomme, että huomaat, että olemme toiveisiin myös tarttuneet. Verkkokursseja syksystä löytyykin yli 90! Utta ovat kokkailun verkkokurssit, joilla teet ruokaa ohjatusti omassa keittiössäsi. Myös liikunnassa verkkokurssit ovat löytäneet paikkansa, kun kunnostaan voi pitää huolta joustavasti siellä, missä milloinkin on.

Me odotamme syksyä innolla. Yksi hausimmista uutuukstamme on uusi esteetön keramiikan tila Sompasaaressa. Opiskelijapalautteen mukaan *käsillä tekeminen on arkinen meditaation muoto, joka on hyväksi mielelle samalla, kun tekee itselle hyödyllisiä tarvikkeita.*

Sisällysluettelo



Yhteystiedot	4
Tärkeää tietoa opiskelijalle	5
Opetuspaikat	6
Ilmoittautuminen	7
Alennukset	8
Peruutusehdot	10
Maksaminen	10

KIELET	11
Kielikukkanen-info	13
SUOMEN KURSSIT – FINNISH COURSES	19
LAPSI-AIKUINEN- & LASTEN KURSSIT	21
MUSIIKKI	24
ESITTÄVÄ TAIDE	28
KIRJALLINEN & SUULLINEN ILMAISU	29
KUVATAITEET	30
IKEBANA	32
KERAMIikka	33
KÄSITYÖT JA ASKARTELU	35
KULTTUURI	38
TERVEYS JA HYVINVOINTI	40
TIETOTEKNIikka	42
KOTITALOUS	43
TANSSI	44
LIIKUNTA	47
Tasoluokitus	47
JOOGA	50
PEHMEÄ LIIKUNTA	55

Yhteystiedot

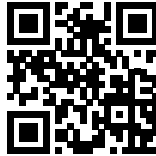
Infopisteen asiakasneuvonta

Sturenkatu 11,
00510 Helsinki
puh. 010 279 5080
opisto@kalliola.fi

Aukioloajat

ma - ke 11.00 - 16.00
to 12.00 - 18.00

opisto.kalliola.fi



Henkilökunta

Rehtori

Laura Hartikainen
Opintoneuvonta kielet
puh. 050 477 7247
laura.hartikainen@kalliola.fi

Koulutuspäällikkö

Minna Lankinen
**Opintoneuvonta kulttuuri,
taideaineet ja kädentaidot**
puh. 050 463 4463
minna.lankinen@kalliola.fi

Koulutuskoordinaattori

Mari Vakkilainen
**Opintoneuvonta liikunta, tanssi,
terveys ja hyvinvointi sekä teatteri**
puh. 050 307 6139
mari.vakkilainen@kalliola.fi

Koulutuspäällikkö

Sanni Leinonen
Hanke- ja myyntikoulutukset
puh. 050 312 0855
sanni.leinonen@kalliola.fi

Vahtimestari

Henri Aalto
puh. 040 770 9961
ma - to 8.00 - 16.00
pe 8.00 - 14.00
henri.aalto@kalliola.fi

Iltavahtimestari

Arki-iltaisin ja viikonloppuisin
puh. 040 766 8101
iltavahtimestari@kalliola.fi

Katso muut yhteystiedot

opisto.kalliola.fi/[ota-yhteytta](mailto:ota-yhteytta@kalliola.fi)
tai kysy asiakasneuvonnasta.

Tärkeää tietoa opiskelijalle

Pidätämme oikeudet opinto-oppaan painamisen jälkeen tulleisiin muutoksiin.

Lukukaudet

Syyslukukausi

11.9–10.12.2023
(Syysloma vko 42)

Kevätlukukausi

22.1. – 5.5.2024
(Talviloma vko 8)
Ilmoittautuminen kevään
kursseille avautuu 28.11.2023

Oppituntin pituus

Oppitunti (ot) on 45 min. Oppituntien määrä kursseilla ilmoitetaan kurssitiedoissa.

Kurssitarvikkeet

Oppikirjat ja muun opiskelussa tarvittavan materiaalin opiskelijat kustantavat itse, jollei kurssitiedoissa ole toisin mainittu. Katso kurssien tiedot opisto.kalliola.fi

Opetusta myös verkossa

Ennen kurssin alkua saat ilmoittautumisen yhteydessä antamaasi sähköpostiosoitteeseen tiedon siitä, millä verkkoalustalla toimitaan, sekä ohjeet sille liittymisestä. Huolehdiathan että annat sähköpostiosoitteesi, kun ilmoittaudut.

● **Verkko-opetus** on reaaliaikaista ja vuorovaikutuksellista etäopetusta, joka tapahtuu verkossa. Opettaja ja opiskelijat ovat koolle samanaikaisesti jonkin verkko-opetusohjelman esim. Zoomin, Teamsin tai Google Meetsin välityksellä.

● **Verkkokurssi** on ajasta riippumatonta eli ei-reaaliaikaista opetusta verkko-oppimialustalla, esim. Moodle, Padlet, opiskelijalle itselleen sopivana ajankohtana.

● **Hybridiopetuksessa** osa opiskelijoista on läsnä luokkatilassa ja osa osallistuu etänä verkon kautta esim. Teamsin tai Zoomin avulla.

● **Monimuoto-opetuskurssilla** opetus koostuu sekä lähi- että etäopetuksesta.



-merkillä varustetusta kurssista saat halutessasi opintopisteet talteen. Suoritusmerkintä Oma opintopolku-palvelussa mahdollistaa oman osaamisen hyödyntämisen esimerkiksi työelämässä tai jatko-opinnoissa. Opintopistekurssille on mahdollista osallistua myös normaalisti ilman suoritusmerkinnän tallentamista.



-symbolilla merkityllä kurssilla opetuskieli on englanti.



-symbolilla merkitty kurssi on naapuruskurssi, jonka hinta on edullisempi kuin normaalisti. Kalliola haluaa edistää eri alueiden asukkaiden hyvinvointia ja tuoda ihmisiä lähemmäksi toisiaan. Meille naapuruus on keskinäistä hyväksyntää ja konkreettista läheisyyttä. Naapuruus on Kalliolan vastaus kaupungistuvaan elämään.

Vakuutukset

Opistolla ei ole aikuisille opiskelijoille taturmavakuutusta. Opisto ei myöskään vastaa opiston käyttämässä tiloissa säilytettävistä opiskelijoiden keskeneneräisistä tai valmiista töistä eikä työvälaineistä. Kurssilla, joihin osallistuu lapsia (ilman omaa aikuista) on vakuutus.

Todistukset

Opiskelija voi kurssin päätyttyä tilata osallistumistodistuksen opiskelustaan. Osallistumistodistus pitää sisällään opiskelijan osallistumistunnit kokonaistuntimäärästä. Osallistumistodistuksessa ei oteta kantaa opiskelijan edistymiseen tai saavutettuun osaamistasoon. Kurssitodistus maksaa 8 euroa. Todistus lähetetään kotiin.



Opetuspaikat

Pääasiallinen opetuspaikka on Kalliolan setlementtitalo, Sturenkatu 11 (sisäänkäynti pääovesta tai Pajaan Kalliolanrinteen puolelta). Opetuspaikat on mainittu kurssien yhteydessä.

Kalliolan setlementtitalo

Sturenkatu 11, 00510 Helsinki

Arabian peruskoulu

Berliininkatu 4, 00560 Helsinki

City Yoga Studio Tallinn

Niine 11, Tallinn 12012, Viro

Dance Makers Studio

Aleksis Kiven katu 32-34, 00510 Helsinki

Diakonia-ammattikorkeakoulu Diak

Kyläsaarenkuja 2, 00580 Helsinki

Kalliolan kesäkoti

Mankelipolku 8, 00840 Helsinki

Katajanokan liikuntahalli

Merikasarminkatu 1, 00170 Helsinki

Kivenkolo

Kivikonkaari 11, 00940 Helsinki

Kääntöpaikka

Intiankatu 1, 00560 Helsinki

Louhelan setlementti

Louhelankuja 3, 04400 Järvenpää

Metropolia AMK

Myllypurontie 1, 00920 Helsinki

Olympiastadion

Paavo Nurmen tie 1 Helsinki

Olaus Petrin kirkko

Minervankatu 6, 00100 Helsinki

Roihuvuoren kirkko

Tulisuontie 2, 00820 Helsinki

Roihuvuoren Kulttuurilabra

Untuvaisentie 2 Helsinki

Shakta joogakoulu

Työpajankatu 10 A, 00580 Helsinki

Sompasaaren keramiikkastudio

Sompasaarenlaituri 6, 00540 Helsinki

Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen on käynnissä

verkossa **opisto.kalliola.fi**
infopisteen asiakasneuvonnassa,
puh. 010 279 5080, Sturenkatu 11

Huom! Kurseille ei voi ilmoittautua
sähköpostin eikä Facebookin kautta

Ilmoittautuminen on aina sitova (katso peruutusehdot). Ilmoittautuessasi sitoudut maksamaan kurssimaksun 14 päivän kuluessa. Tutustu maksukäytäntöön, alennus- ja peruutusehtoihin, opetusajankohtiin sekä kurssitarvikkeisiin ilmoittautumisen yhteydessä. Kaikille kurseille on ilmoitauduttava etukäteen.

Katso kurssikuvaukset ja lisätiedot vielä verkkosivuilta **opisto.kalliola.fi** tai kysy asiakasneuvonnasta.

- Kurssin ollessa täynnä kannattaa ilmoittautua jonoon. Ilmoitamme vapautuneista paikoista jonottajille ilmoittautumisjärjestyksessä joko puhelimitse tai sähköpostitse. Mikäli emme saa vastausta kurssipaikan vastaanottamisesta kahden arkipäivän sisällä, tarjoamme kurssipaikkaa seuraavana jono-osa olevalle.
- Kurssipaikka on henkilökohtainen eikä sitä voi siirtää toiselle henkilölle.
- Verkon kautta ilmoittautuessa ohjelma vaatii myös henkilötunnuksen loppuosan ilmoittamisesta. Jos et halua ilmoittaa sitä tai sinulla ei ole tunnusta, ilmoittautuminen tulee tehdä asiakasneuvonnassa asioimalla ja kurssimaksu tulee maksaa ilmoittautumisen yhteydessä.
- Kurssin peruuntumisesta tai aikataulu-
muutoksista ilmoitetaan opiskelijoille tekstiviestitse tai sähköpostitse.
- Poissaolosta ei tarvitse ilmoittaa toimistoon erikseen. Kurssipaikkaa ei menetä poissaolojen vuoksi.

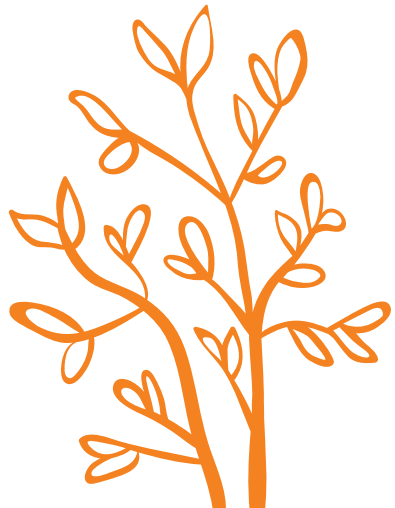
Alennukset

Jos olet oikeutettu alennuksiin, ota yhteyttä asiakasneuvontaan ennen maksamista.

- Alennus myönnetään aina kurssin normaali hinnasta.
- Alennus ei koske mahdollista materiaa- limaksun osuutta.
- Alennuksia ei anneta takautuvasti eikä päällekkäisiä alennuksia myönnetä.
- Alennus myönnetään yli 10 euron hin- taisista kurseista.
- Musiikin yksilöopetuksesta ei myönne- tä alennusta.
- Työttömille myönnetään 30 % alennus. Työttömyys todistetaan paperisen maksupäätöksen, Oma asiointi -palve- lun paperitulosteen tai jommankum- man sähköisen version avulla. Merkin- tä ilmoittautumislomakkeen kohtaan "työtön" ei ole riittävä, vaan ota ensin yhteys asiakasneuvontaan alennuksen saamiseksi.
- Opiskelijoille, varus-, ja siviilipalvelus- miehille myönnetään 30 %. Opiskelija-, varusmies tai siviilipalvelusstatus todis- tetaan opiskelijakortilla tai muulla op- pilaitoksen myöntämällä dokumentilla, varusmies-, tai siviilipalveluskortilla.
- Cityshoppari-kortilla myönnetään 20 % alennus yhdestä kurssista kalenterivuo- den aikana. Kortti on esitettävä asiakas- neuvonnassa ennen kurssin alkua.
- Osan kurseista voi maksaa Smartum, TyKy- tai Virikeseteleillä, SmartumPay- tai MyEdenred sovelluksella, ePassilla, Tyky-Onlineella sekä Edenred-kortilla. Kulttuurin maksuvälineitä voi käyttää kulttuurin, kuvataiteiden ja muotoilun, käsitöiden ja askartelun, teatterin, mu- siikin sekä liikunnan ja tanssin kurssien maksamiseen. Liikunnan maksuväli- neitä voi käyttää liikunnan ja tanssin kurssien maksamiseen. Verottajan päätöksen mukaan kulttuuri- tai liikun- taseteleillä ei voi maksaa kielikurssi- en, tietotekniikan, vauvaliikunnan eikä mindfulness- tai rentoutuskurssien kurssimaksuja.

Anna lahjaksi lahjakortti

Kurssilahjakortti on ekologinen ja aineeton tapa muistaa ystävää. Lahjakortin voit hankkia verkkokaupasta ja tulostaa itse tai käydä ostamassa asiakas- neuvonnasta.



Kalliolan
Setlementti ry:n
jäsenenä 20 % alennus
yhdestä kurssista
lukuvuoden
aikana.

Liity jäseneksi!

Kalliolan Setlementti ry:n jäsenenä tuet yhteiskunnallista työtämme. Olemme kotimainen yli 100-vuotias järjestö, joka on koko olemassaolonsa ajan edistänyt ihmisten välistä yhteenkuuluvuutta ja yhdenvertaisuutta.

Mitä jäsenyys tarkoittaa?

Kalliolan Setlementti ry:n jäsenenä voit vaikuttaa työhömmme reilumman yhteiskunnan eteen.

Kalliossa tarjoamme toimintaa ja palveluita yksilön sekä yhteisön hyvinvoinnin lisäämiseksi.

Jäsenyyden vuosimaksu on 30 euroa.

Voit liittyä jäseneksi suoraan nettisivuillamme
kalliola.fi > [tue toimintaamme](#) > [liity jäseneksi](#)



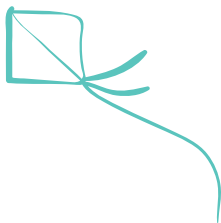
Peruutusehdot

- Kurssimaksun maksamatta jättäminen tai kurssilta pois jääminen ei ole peruminen. Peruutus on tehtävä viimeistään 8 vuorokautta ennen kurssin aloituspäivää tai kurssin tiedoissa mainittuun muuhun peruutuspäivään mennessä.
- Kurssimaksu palautetaan vain, jos kurssi ei toteudu tai jos olet perunut osallistumisen kurssille peruutusehtojen mukaisesti joko ilmoittautumisjärjestelmässä perumislomakkeella, sähköpostitse (sähköpostiperuutus kuitataan vastausviestillä), opiston toimistossa tai kirjeitse. Mikäli peruutus tehdään tämän ajankohdan jälkeen tai jätetään kokonaan tekemättä, perime koko osallistumismaksun.
- Perumatta jääneen kurssin maksu on perintäkelpoinen. Perintää hoitaa Svea Ekonomi. Maksumuistutuksesta ja -kehotuksesta peritään 5 euroa.
- Jos olet ehtinyt maksaa kurssimaksusi ja kurssi ei toteudu opistosta johtuvista syistä, ilmoita tilinumerosi asiakasneuvontaan sähköpostitse osoitteeseen opisto@kalliola.fi
- Yhtä peruuntunutta opetuskertaa ei korvata eikä siitä tehdä maksupalautusta.
- Opisto ei vastaa sali- tai muiden tilavuorojen peruutuksesta, jotka johtuvat opistosta riippumattomista syistä.
- Kurssipaikkaa ei menetä poissaolojen vuoksi.

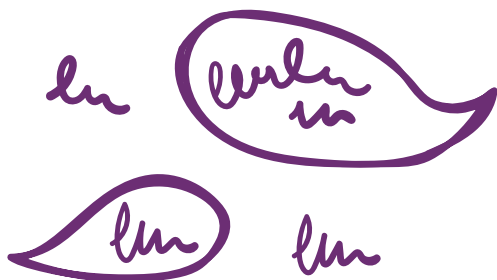
HUOM! Opisto ei ota peruutuksia vastaan puhelimitse

Maksaminen

- Maksuehto on 14 pv netto.
- Jos ilmoittaudut verkossa voit maksaa kurssimaksun halutessasi heti verkkopankissa. Muussa tapauksessa saat erikseen laskun sähköpostiisi muutama päivän sisällä ilmoittautumisesta.
- Jos ilmoittaudut puhelimitse, sinulle lähetetään lasku sähköpostiisi.
- Jos ilmoittaudut asiakasneuvonnassa, voit halutessasi maksaa sen heti pankki- tai luottokortilla. Opisto ei vastaanota käteismaksuja. Lasku voidaan lähettää sinulle sähköpostiin tai halutessasi saat mukaasi paperilaskun.
- Paperilaskua ei lähetetä, ellet olet esinyt ottamaan vastaan sähköistä laskua.
- Kun maksat kurssimaksua älä muuta laskun loppusummaa ilman, että otat ensin yhteyttä asiakasneuvontaan.



Pidätämme oikeudet opinto-ohjelman painamisen jälkeen tulleisiin muutoksiin



KIELET

Kalliolan opistossa kieltenopetuksella on pitkät perinteet. Tulevalla kaudella järjestämme opetusta seuraavissa kielissä 21 kielessä: albania, arabia, englanti, espanja, heprea, italia, japani, karjala, kiina, kreikka, norja, portugali, ranska, saksa, swahili, tanska, thaikieli, tshikki, ukraina, venäjä ja vepsä. Lisäksi voit osallistua yhteistyöopistomme kautta ruotsin kielen kursseille. Uutuuskieliämme ovat pieni sukulaiskielemme vepsä sekä kokoluokkaa suurempi kiina!

Opiskelutapoja on useampia: lähiopetus, verkko-opetus eli reaaliaikainen etäopetus, hybridiopetus, monimuoto-opetus sekä ei-reaaliaikainen verkkokurssi. Hybridimallissa voit osallistua opetukseen joko paikan päällä luokassa tai etänä. Monimuoto-opetuksessa opetuksesta osa on luokassa ja osa etänä. Ei-reaaliaikaisilla verkkokursseilla ei ole lainkaan sovituita tapaamisia, vaan voit opiskella itsenäisesti ja sinulle sopivaan aikaan; Saat kuitenkin opettajan ohjausta ja tukea opiskeluusi.

Kielikurssit ovat yleensä koko kauden mittaisia, eli opetuskertoja on 12 syksyllä ja 12 keväällä. Yhden opetuskerran pituus on usein 2 tuntia. Kielten taitotasoista ja terälehtisymboleista lisää s. 12–13.

Tarvitsetko lisäapua ja neuvoja kielikurssien valinnassa?

Kieltensuunnittelija Laura Hartikainen neuvoo ja opastaa kielikurssien valinnoissa: laura.hartikainen@kalliola.fi, puh. 050 477 7247



Kielten taitotasot

Opiston kielikurssit on ryhmitelty eurooppalaisen viitekehysten kielitaitotasojen mukaisesti. Kunkin kurssin kohdalla on mainittu kyseisen kurssin tavoitetaso.

Perustaso, selviytyjän taso

Perustason kielitaidon saavuttaminen vie kielestä riippuen noin 3–6 vuotta. Perustason kursseilla opiskellaan monipuolisesti käytännön kielitaitoa, jolla selviää arkielämän tilanteissa.

A1

Aloitat kokonaan uuden kielen tai olet opiskellut kieltä hyvin vähän. Ymmärrät muutamia sanoja, lyhyitä lauseita ja kysymyksiä. Osaat kertoa jotain itsestäsi. Puheessa on taukoja, sanoja on vaikea löytää ja ääntäminen on vaikeaa.

A2

Ymmärrät selkeää ja yksinkertaista puhetta ja tekstiä. Selviät yksinkertaisissa puhetilanteissa. Ääntäminen voi tuntua vaikealta. Kieliopissa on vielä korjattavaa, mutta tunnet perusasiat.

Keskitaso, itsenäisen kielenkäyttäjän taso

Keskitason kurssit sopivat jatkoksi perustason käyneille tai lukion lyhyen kielen jatkoksi. Keskitason kursseilla saattaa opistossa olla erilaisia painotuksia, jotka selviävät kyseisen kurssin esittelytekstistä.

B1

Ymmärrät tavallisia aiheita käsittelevän tekstin ja puheen pääasiat. Selviydyt arjessa sekä puhumalla että kirjoittamalla. Kieliopissa on vähän virheitä. Ääntäminen on ymmärrettävää ja sanavarasto melko laaja.

B2

Ymmärrät yleiskieltä kaikissa tilanteissa. Puhut ja kirjoitat kieltä selkeästi ja kohdellaasti. Hallitset hyvin kieliopin ja sanaston. Pysytyt osallistumaan sosiaalisiin tilanteisiin aktiivisesti.

Ylin taso, taitavan kielenkäyttäjän taso

Ylin taso sisältää erikoiskursseja, joilla syvennetään hyvää kielitaitoa.

C

Olet lähellä syntyperäisen puhujan tasoa. Ymmärrät kaikenlaista puhuttua ja kirjoitettua kieltä. Pystyt puhumaan ja kirjoittamaan melkein mistä aiheesta tahansa. Kielellinen ilmaisusi on laajaa ja hallitset kieliopin hyvin.



lehti



Kielikukkasen terälehtisymbolit helpottavat kielikurssivalintoja

Yleiskurssi

Yleiskursseilla harjoitellaan kaikkia kielen osa-alueita: kuullun ja luetun ymmärtämistä, puhumista ja kirjoittamista. Usein käytetään oppikirjaa ja tehdään kotitehtäviä. Yleiskurssit etenevät tasolta toiselle pitkän tähtäimen periaatteella.

Keskustelukurssi

Keskustelukursseilla keskitytään suullisen vuorovaikutuksen kehittämiseen, yleensä ilman oppikirjaa. Työskentelytavat tunneilla vaihtelevat ja usein opiskelijat voivat myös itse vaikuttaa keskusteltavien aiheiden valintaan. Opiskelun tavoitteena on parantaa kielen käytön varmuutta, sujuvuutta ja ääntämistä, sekä sanastoa ja käyttökieltä, esimerkiksi mielipiteen ilmaisua, valintaa ja käyttöä.

Täsmäkurssi

Täsmäkurssit on suunniteltu tiettyä asiakasryhmää, esim. lapsia varten. Kurssit ovat kaikille avoimia, mutta opettaja suunnittelee kurssin sisällön ja opetusmuodon asiakasryhmää silmällä pitäen. Tällainen kurssi on esimerkiksi 'suomen kieltä thain puhujille'.

Teemakurssi

Teemakursseilla kieltä opitaan jonkin tietyn teeman näkökulmasta. Ne voivat myös käsitellä jotain tiettyä kielen osa-aluetta, esim. ääntämistä, tai keskittyä tiettyjen aineiden väliseen yhteistyöhön. Tällainen kurssi on esimerkiksi 'neulontaa ja virkkausta englanniksi - Knit and Natter'.

Tehokurssi

Tehokursseilla opiskelu on tavoitteellista, tehokasta ja nopeaa. Kurssit ovat yleensä monimuotokursseja eli niillä käytetään verkkoalustaa ja opiskelija sitoutuu suorittamaan kotitehtäviä reaaliaikaisten tapaamisten välissä. Kurssi voi sisältää tasotestin, jonka perusteella opiskelija hyväksytään kurssille.

ALBANIA

120202 ● Yleiskurssi ● Hybridiopetus

Albanian Language

Course – Starter

Sturenkatu 11

To 18.00–19.30 | 12.9.–5.12.

Anisa Sota | 24 ot | 85 €

120204 ● Yleiskurssi

Albanian Language and

Culture – Elementary

(Continuation of the Starter course)

Sturenkatu 11

Ke 18.00–19.30 | 13.9.–13.12.

Anisa Sota | 24 ot | 5 €

ARABIA

120502 ● Yleiskurssi ● Verkko-opetus

Arabia alkeet, verkko-opetus

Ma ja to 17.00–18.30 | 11.–28.9.

Baiar Kutal | 12 ot | 43 €

ENGLANTI

120802 ● Yleiskurssi ● Verkko-opetus

Unlock the power of language: English B2 online

To 18.00–19.30 | 14.9.–7.12.

Anisa Sota | 24 ot | 85 €

120804 ● Yleiskurssi ● Verkko-opetus

Englanti alkeet, verkko-opetus

To 18.00–19.30 | 12.9.–5.12.

Nabil Mokhtari | 24 ot | 85 €

120840 ● Yleiskurssi ● Verkko-opetus

Englanti B1 keskustelu, verkko-opetus

Ke 19.15–20.45 | 13.9.–29.11.

Nabil Mokhtari | 22 ot | 78 €

ESPANJA

121100 ● Yleiskurssi

Espanja alkeet

Sturenkatu 11

Ke 17.00–18.30 | 13.9.–13.12.

Jorge Alvarez | 24 ot | 85 €

121101 ● Yleiskurssi

Espanjan kertaus ja aktivointikurssi C1

Sturenkatu 11

Ma 18.40–20.10 | 11.9.–4.12.

Jorge Alvarez | 24 ot | 85 €

121103 ● Yleiskurssi

Espanja II

Sturenkatu 11

Ke 18.40–20.10 | 13.9.–13.12.

Jorge Alvarez | 24 ot | 85 €

121108 ● Yleiskurssi

Espanja III Kivikossa

Nallitie 3

Ti 18.30–20.00 | 12.9.–5.12.

Pedro Beltrán | 24 ot | 85 €

121109 ● Yleiskurssi ● Hybridiopetus

Espanjan kertauskurssi A2, hybridiopetus

Sturenkatu 11

Ma 18.15–19.45 | 11.9.–4.12.2023

Emmi Laaksonen | 24 ot | 85 €

121111 ● Yleiskurssi ● Hybridiopetus

Espanja IV, hybridiopetus

Sturenkatu 11

Ma 16.30–18.15 | 11.9.–4.12.

Emmi Laaksonen | 24 ot | 85 €

121110 ● Yleiskurssi ● Verkko-opetus

El apasionante mundo del español – Keskitaso A2, verkko-kurssi + itsenäinen opiskelu

Ti 16.15–17.45 | 12.9.–21.11.

Diego Martinez | 24 ot | 85 €

121112 ● Yleiskurssi

El apasionante mundo del español – Alkeiskurssi A1, verkko-kurssi + itsenäinen opiskelu

Ti 17.15–18.45 | 12.9.–21.11.

Diego Martinez | 24 ot | 85 €

HEPREA

120402 ● Yleiskurssi ● Monimuoto-op.

Heprea alkeet, monimuoto-opetus

Ma 18.40–20.10 | 4.9.–27.11.

Mila Westerberg | 24 ot | 85 €

120406 ● Yleiskurssi ● Monimuoto-op.

Heprea IX, monimuoto-opetus

Ma 17.00–18.30 | 11.9.–4.12.2.

Mila Westerberg | 24 ot | 85 €

120408 ● Yleiskurssi ● Monimuoto-op.

Heprea edistyneet, monimuoto-opetus

Ti 17.00–18.30 | 12.9.–5.12.

Mila Westerberg | 24 ot | 85 €

ITALIA

122002 ● Yleiskurssi

Italia alkeet

Sturenkatu 11

To 18.35–20.05 | 7.9.–30.11.2023

Kaarina Jumisko-Puzone | 24 ot | 85 €

122008 ● Yleiskurssi

Italia V

Sturenkatu 11

Ti 17.00–18.30 | 5.9.–28.11.

Kaarina Jumisko-Puzone | 24 ot | 85 €

122009 ● Yleiskurssi

Italia, alkeiden jatko

Sturenkatu 11

Ti 17.00–18.30 | 12.9.–12.12.

Bambi Stassi | 24 ot | 85 €

122010 ● Yleiskurssi

Italia, helppo keskustelu

Sturenkatu 11

To 15.15–16.45 | 7.9.–30.11.

Kaarina Jumisko-Puzone | 24 ot | 85 €

122012 ● Yleiskurssi

Italialainen iltapäivä

Sturenkatu 11

To 17.00–18.30 | 7.9.–30.11.

Kaarina Jumisko-Puzone | 85 €

122014 ● Yleiskurssi

Intohimona Italia

Sturenkatu 11

Ti 18.35–20.05 | 5.9.–28.11.

Kaarina Jumisko-Puzone | 24 ot | 85 €

122015 ● Yleiskurssi

Italian treenit Da Capo II

Sturenkatu 11

Su 10.00–12.30 | 17.9.–10.12.

Rita Ahonen | 24 ot | 85 €

122016 ● Yleiskurssi

Italia II

Sturenkatu 11

Ti 18.30–20.00 | 12.9.–5.12.

Bambi Stassi | 24 ot | 85 €

122020 ● Yleiskurssi

Italiaa matkalle mukaan

Sturenkatu 11

Su 12.45–14.45 | 17.9.–10.12.

Rita Ahonen | 24 ot | 85 €

JAPANI

122301 ● Yleiskurssi

Japanin alkeet

Sturenkatu 11

To 17.00–18.30 | 14.9.–7.12.

Hayade Masayo | 24 ot | 85 €

KARJALAN KIELI

122401 ● Yleiskurssi ● Verkko-opetus

Iltakarjalaa verkossa, verkko-opetus

Ma 18.00–19.30 | 11.9.–4.12.

Ekaterina Kuzmina | 24 ot | 85 €

KIINA

122602 ● Yleiskurssi

Kiinan alkeet

Sturenkatu 11

To 18.30–20.00 | 14.9.–7.12.

Yao Zhang | 24 ot | 85 €

122604 ● Yleiskurssi

Kiinaa matkailijoille, intensiivikurssi

Sturenkatu 11

La ja su 10.30–13.00 | 9.9.–1.10.

Yao Zhang | 24 ot | 85 €

KREIKKA

122900 ● Yleiskurssi

Nykykreikan alkeet

Sturenkatu 11

Pe 18.15–19.45 | 15.9.–8.12.

Evangelos Velentzas | 24 ot | 85 €

122902 ● Yleiskurssi

Kreikka B1, keskitason keskustelu

Sturenkatu 11

To 18.35–20.05 | 14.9.–7.12.

Evangelos Velentzas | 24 ot | 85 €

LATVIA

123302 ● Yleiskurssi ● Verkko-opetus

Latvia alkeet, verkko-opetus

Ke 17.30–19.00 | 13.9.–6.12.

Pauls Balodis | 22 ot | 78 €

PORTUGALI

123502 ● Yleiskurssi ● Hybridiovetus

Portugali alkeet, hybridiovetus

Sturenkatu 11

Ma 17.00–18.30 | 11.9.–4.12.

Eriikka Reko | 24 ot | 85 €

123504 ● Yleiskurssi ● Hybridiovetus

Portugali III, hybridiovetus

Sturenkatu 11

Ke 18.40–20.10 | 13.9.–13.12.

Eriikka Reko | 24 ot | 85 €

123506 ● Yleiskurssi ● Hybridiovetus

Portugali IV, hybridiovetus

Sturenkatu 11

Ke 17.00–18.30 | 13.9.–13.12.

Eriikka Reko | 24 ot | 85 €

123508 ● Yleiskurssi ● Hybridiovetus

Portugali V, hybridiovetus

Sturenkatu 11

Pe 15.45–17.15 | 15.9.–8.12.

Eriikka Reko | 24 ot | 85 €

123510 ● Yleiskurssi ● Hybridiovetus

Portugali VI, hybridiovetus

Sturenkatu 11

Ma 18.40–20.10 | 11.9.–4.12.

Eriikka Reko | 24 ot | 85 €

RANSKA

123802 ● Yleiskurssi ● 

Ranska alkeet, 1,5 op

Sturenkatu 11

Ti 17.30–19.00 | 12.9.–5.12.

Minna Prunnila | 24 ot | 85 €

123803 ● Yleiskurssi ● Verkko-opetus

Ranska B1, verkko-opetus

Ke 18.00–19.30 | 13.9.–13.12.

Romain Pinoteau | 24 ot | 85 €

123804 ● Yleiskurssi

Ranska II

Sturenkatu 11

Ti 19.15–20.45 | 12.9.–5.12.

Minna Prunnila | 24 ot | 85 €

123805 ● Teemakurssi

**Ranskaa rönsyillen
-viikonloppukurssi**

Sturenkatu 11

La ja su 10.00–16.00 | 7. ja 8.10.

Anneli Taimio | 14 ot | 50 €

123808 ● Teemakurssi

Ranskan ääntämiskurssi

Sturenkatu 11 | La 10.00–16.00 | 16.9.

Anneli Taimio | 7 ot | 25 €

123810 ● Yleiskurssi

Ranskan alkeiden pikakertaus

Ke 17.30–19.00 | 13.9.–1.11.

Minna Prunnila | 14 ot | 50 €

123840 ● Teemakurssi ● Verkkokurssi

Ranska: Faites de la musique!

– ranskaa populaarimusiikin

kautta, verkko-opetus

Ma 19.15–20.45 | 11.9.–27.11.

Nabil Mokhtari | 22 ot | 78 €

RUOTSI

124102 Opistojen välistä yhteistyötä

**Helppoa työelämän ruotsia
verkossa**

To 14.30–15.30 | 21.9.–30.11.

124104 Opistojen välistä yhteistyötä

**Ruotsin intensiivinen kertaus
verkossa 3 op**

Ti 16.30–18.00, To 16.30–15.30

3.10.–14.12.

SAKSA

124401 ● Yleiskurssi

**Saksa, Konversation B2,
verkko-opetus**

Ma 17.30–19.00 | 11.9.–20.11.

Claire Scheunemann | 12 ot | 53 €

124404

● Teemakurssi ● Verkkokurssi

Joulun aika**saksankielisissä maissa**

Ma 17.30–19.00 | 27.11.

Claire Scheunemann | 2 ot | 10 €

SWAHILI

125001 ● Hybridiovetus

**Swahili alkeet, 1,5 op,
hybridiovetus**

Sturenkatu 11

Ke 18.40–20.10 | 13.9.–13.12.

Anna-Riitta Niemelä | 24 ot | 85 €

125003 ● Verkkokurssi

**Swahili III, 1,5 op,
verkko-opetus**

Ke 16.45–18.15 | 13.9.–13.12.

Anna-Riitta Niemelä | 24 ot | 85 €

TANSKA

125220 ● Verkkokurssi

**Tanskan kieli ja kulttuuri A2,
2 op, verkko-opetus**

Ma 17.00–18.30 | 11.9.–4.12.

Johanna Toivonen | 24 ot | 85 €

125245 ● Teemakurssi

**Hyggelauantai Lørdag med
dansk hygge**

Sturenkatu 11 | La 10.00–14.00 | 28.10.

Johanna Toivonen | 5,33 ot | 24 €

125250 ● Teemakurssi ● Verkko-opetus
**Tanskan keskustelu Hyggesnak
 online B1, verkko-opetus**
 Ma 18.45–20.15 | 11.9.–4.12.
 Johanna Toivonen | 24 ot | 85 €

THAI-KIELI

125303 ● Teemakurssi ● Verkko-opetus
**Thaikielen matkailualkeet,
 verkko-opetus**
 Ti 17.00–18.30 | 12.9.–5.12.
 Supaporn Lappalainen | 24 ot | 85 €

125307 ● Teemakurssi ● Verkko-opetus
**Thaikielen kirjoittaminen,
 jatkokurssi, verkko-opetus**
 To 17.00–18.30 | 14.9.–7.12.
 Supaporn Lappalainen | 24 ot | 85 €

TSEKKI

125602 ● Yleiskurssi ● Verkko-op.
**Tsekin kielen alkeet 1,5 op,
 verkko-opetus**
 Ke 17.15–18.45 | 13.9.–13.12.
 Sirpa Seppälä | 24 ot | 85 €

125604 ● Yleiskurssi ● Verkko-opetus
**Tsekki jatkokurssi,
 verkko-opetus**
 Ke 19.00–20.30 | 13.9.–13.12.
 Sirpa Seppälä | 24 ot | 85 €

VENÄJÄ

126400 ● Hybridiopetus
**Venäjän aakkoset,
 maksuton luento**
 Sturenkatu 11 | To 18.40–20.10 | 31.8.
 Dmitry Guzenko | 2 ot | maksuton

126201 ● Yleiskurssi ● Hybridiopetus
Venäjä alkeet, hybridiopetus
 Sturenkatu 11
 To 18.40–20.10 | 14.9.–7.12.
 Dmitry Guzenko | 24 ot | 85 €

126202 ● Teemakurssi ●
Venäjä, helppo lukupiiri
 Sturenkatu 11
 To 17.00–18.30 | 3.8.–7.9.
 Dmitry Guzenko | 12 ot | 10 €

126205 ● Yleiskurssi
Venäjä V
 Sturenkatu 11
 To 17.00–18.30 | 14.9.–7.12.
 Dmitry Guzenko | 24 ot | 85 €

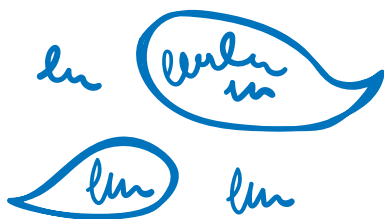
MUUT KIELET

129801 ● Yleiskurssi
Ukraina alkeet
 Sturenkatu 11
 19.25–20.55 | 13.9.–29.11.
 Olha Muravytska | 22 ot | 78 €

129802 ● Yleiskurssi ● Verkko-opetus
**Vepsän kieli ja kulttuuri,
 verkko-opetus**
 Ma ja ke 18.00–19.30 | 4.9.–11.10.
 Tatjana Martianova | 24 ot | 85 €

129804
 ● Teemakurssi ● Verkko-opetus ●
**Norjan kieli ja kulttuuri musiikin
 kautta, verkko-opetus**
 To 18.00–19.30 | 7.–28.9.
 Karoliina Visti | 8 ot | 10 €

129806 ● Yleiskurssi ● Verkko-opetus
**Norjan jatkokurssi A2-B1,
 verkko-opetus**
 Ke 18.15–19.45 | 13.9.–6.12.
 Karoliina Visti | 24 ot | 85 €



SUOMEN KURSSIT – Finnish courses

Suomi toisena kielenä -kursseja järjestetään opistossa alkeistasolla (A1), perustasolla (A2) ja jonkin verran itsenäisen kielenkäyttäjän tasolla B1. Suomen kieltä voi opiskella lähiopetuskursseilla Setlementitalolla sekä verkkokursseilla. Verkkokurssit ovat joko reaaliaikaista etäopetusta tai ei-reaaliaikaista etäopetusta.

Suomen kielen kurssin pituus on yleensä 48 tuntia ja opetusta on kaksi kertaa viikossa. Iso osa kursseista on illalla. Kurssit etenevät seuraavasti: 1) Suomi A1 alkeet; 2) Suomi A1 alkeiden jatko; 3) Suomi A2 perustaso 1 ja 4) Suomi A2 perustaso 2. Syksyn uusia kursseja ovat Suomi A2-B1 Työelämän kirjoittaminen sekä Suomi A2-B1 Puhutaan säästä!

Kielten taitotasoista ja terälehtisymboleista lisää s. 12-13

Tarvitsetko lisääpua ja neuvoja kielikurssien valinnassa?

Kieltensuunnittelija Laura Hartikainen neuvoo ja opastaa kielikurssien valinnoissa: laura.hartikainen@kalliola.fi, puh. 050 477 7247

124702 ● Yleiskurssi

Suomi A1 alkeet – Finnish A1 Beginners' course

Ma ja ke 17.00–20.15 | 7.8.–6.9.

Tatjana Martianova | 48 ot | 120 €

124703 ● Yleiskurssi ● Verkkopetus

Suomi A1 alkeet verkossa – Finnish A1 Beginners' course online

Ma, ti ja to 17.30–19.45 | 7.8.–11.9.

Taina Kasso | 48 ot | 120 €

124743 ● Yleiskurssi ● Verkkopetus

Suomi A2 perustaso 1 – Finnish A2 Basic level 1, verkkopetus

Ma ja ke 17.30–19.50 | 7.8.–4.10.2023

Polina Poletaeva | 48 ot | 122 €

124721 ● Yleiskurssi ● Verkkopetus

Suomi A1 alkeiden jatko verkossa – Finnish A1 Beginners course 2 online

Ti ja to 17.30–19.45 | 8.8.–28.9.

Tatiana Martianova | 48 ot | 120 €

124771 ● Teemakurssi ● Verkkoopetus
Suomi A2-B1 Puhutaan säästä! verkkoopetus
 Ke 17.00–18.30 | 6.–27.9.
 Terhi Lammi | 8 ot | 28 €

124706 ● Yleiskurssi
Suomi A1 alkeet – Finnish A1 Beginners course
 Sturenkatu 11
 Ma ja ke 17.00–18.30 | 11.9.–11.12.
 Maarit Halme | 48 ot | 122 €

124724 ● Yleiskurssi ● Verkkoopetus
Suomi A1 alkeiden jatko thainkielisille (A1.2–1.3), verkkoopetus
 Ma ja ke 19.00–20.30 | 11.9.–11.12.
 Supaporn Lappalainen | 48 ot | 125 €

124704 ● Yleiskurssi ● Verkkoopetus
Suomi A1 alkeet verkossa – Finnish A1 Beginners' course online
 Ma ja ke 17.30–19.00 | 11.9.–11.12.
 Dmitry Guzenko | 48 ot | 122 €

124701 ● Yleiskurssi
Finés para hispanohablantes
 Sturenkatu 11
 Ma ja to 17.00–18.30 | 11.9.–4.12.
 Alvarez Jorge | 48 ot | 125 €

124708 ● Yleiskurssi ● Verkkoopetus
Suomi A1 alkeet thainkielisille (0–A1. 2) verkossa
 Ma ja ti 9.00–10.30 | 11.9.–5.12.
 Supaporn Lappalainen | 48 ot | 125 €

124742 ● Yleiskurssi ● Verkkoopetus
Suomi A2 perustaso 1 thainkielisille (A1.3–A2.1), verkkoopetus
 Ma ja ti 11.00–12.30 | 11.9.–5.12.
 Supaporn Lappalainen | 48 ot | 125 €

124740 ● Yleiskurssi
Suomi A2 perustaso 1 – Finnish A2 Basic level 1
 Sturenkatu 11
 Ti ja to 18.40–20.10 | 12.9.–7.12.
 Maarit Halme | 48 ot | 122 €

124741 ● Yleiskurssi ● Verkkoopetus
Suomi A2 perustaso 1 thainkielisille (A1.3–A2.1), verkkoopetus
 Ti ja to 19.00–20.30 | 12.9.–7.12.
 Supaporn Lappalainen | 48 ot | 125 €

124720 ● Yleiskurssi
Suomi A1 alkeiden jatko – Finnish A1 Beginners course 2
 Sturenkatu 11
 Ti ja to 17.00–18.30 | 12.9.–7.12.
 Maarit Halme | 48 ot | 122 €

124770 ● Teemakurssi ● Verkkoopetus
Suomi A2-B1 Työelämän kirjoittaminen, verkkoopetus
 Ti ja to 18.00–19.30 | 14.9.–3.10.
 Taina Kasso | 12 ot | 43 €

124744 ● Yleiskurssi ● Verkkokurssi
Finés en Español Suomen Mestari 2 (independiente online) A1–A2 – verkkokurssi (ei-reaaliaikainen verkkoopetus)
 Ma ja ke 18.30–20.00 | 18.9.–29.11.
 Giovanni Ciet | 118 €

124760 ● Yleiskurssi
Suomi A2 perustaso 2
 Sturenkatu 11
 Ma ja ke 18.40–20.10 | 11.9.–11.12.
 Maarit Halme | 48 ot | 122 €

124761 ● Yleiskurssi ● Verkkoopetus
Suomi A2 perustaso 2, verkkoopetus
 Ma ja ke 17.30–19.50 | 9.10.–11.12.
 Polina Poletaeva | 48 ot | 122 €

124705 ● Yleiskurssi ● Verkkoopetus
Suomi A1 alkeet verkossa – Finnish A1 Beginners' course, online
 Ti ja to 17.30–19.45 | 24.10.–14.12.
 Taina Kasso | 48 ot | 122 €



LAPSI-AIKUINEN- & LASTEN KURSSIT

Lapsi-aikuisen-kursseja löytyy kuvataiteesta, käsitöistä, kotitaloudesta, musiikista, liikunnasta ja tanssista. Voitte kokeilla uusia asioita yhden keran työpajassa tai ilmoittautua kurssille, jossa kokoonnutaan viikoittain. Yhdessä tekeminen rikastuttaa lapsen ja aikuisen välistä vuorovaikutusta ja lisää hyvinvointia.

Lapsille ja aikuisille tarkoitetuissa kursseissa kurssimaksuun sisältyy yksi lapsi ja yksi aikuinen. Ilmoittautuessasi ilmoita ensin lapsen nimi ja henkilötunnus ja ilmoittaudu sen jälkeen omilla tiedoillasi. Jos haluat ottaa mukaan useamman lapsen ota yhteys opiston asiakasneuvontaan.

Tarvitsetko lisäapua ja neuvoa kurssin valinnassa?

Kulttuurin, taiteen ja kädentaitojen suunnittelija Minna Lankinen neuvoo ja opastaa valinnoissa: minna.lankinen@kalliola.fi, puh.050 463 4463

Liikunnan, terveyden ja hyvinvoinnin sekä esittävien taiteiden suunnittelija Mari Vakkilainen neuvoo ja opastaa valinnoissa: mari.vakkilainen@kalliola.fi, puh. 050 307 6139

MUSIIKKI

Vauvamuskari

Sturenkatu 11

199205
6-12kk
Ti 9.45-10.15 | 12.9.-5.12.
Mária Záborszky | 8 ot | 60 €

199209
3-6kk
Ke 15.15-15.45 | 25.10.-29.11.
Saarni Mäntynen | 4 ot | 52 €

199120
6-12kk
Ke 15.15-15.45 | 25.10.-29.11.
Saarni Mäntynen | 4 ot | 52 €

Taaperomuskari 1-2-vuotiaat

Sturenkatu 11

199207

Ti 10.30-11.00 | 12.9.-5.12.

Mária Záborszky | 8 ot | 60 €

199234

Ke 14.30-15.00 | 25.10.-29.11.

Saarni Mäntynen | 4 ot | 52 €

199230**Jumppamuskari 2-4-vuotiaille**

Sturenkatu 11

Ke 16.00-16.45 | 25.10.-29.11.

Saarni Mäntynen | 6 ot | 52 €

199237**Kööri - rytmejä, laulua ja tanssia koko perheelle**

Sturenkatu 11

Su 11.00-12.00 | 8.10.

Veera Voima | 1,33 ot | 10 €

199700**Lauletaan yhdessä!**

Sturenkatu 11

La 11.00-11.45 | 23.9.

Krista Pellikka | 1 ot | 10 €

KUVATAITEET**Vauvojen värikylpy****4-12kk vauvoille**

Sturenkatu 11 | Pe 12.30-13.15

Eevi Kilponen | 5 ot | 60 €

119205M

A | 15.9.-17.11.

119209M

B | 22.9.-24.11.

119230M

C | Pe 11.00-11.45 | 22.9.-24.11.

199200M**Sunnuntain vauvojen värikylpy 4-12kk**

Sturenkatu 11

Su 11.00-11.45 | 3.9.-1.10.

Aino Jääskeläinen | 3 ot | 38 €

Vauvojen värikylpy**4-12kk Arabia**

Kääntöpaikka | Pe 11.00-11.45

Aino Jääskeläinen | 5 ot | 60 €

199206M

A | 15.9.-13.10.

199212M

B | 27.10.-24.11.

119207M**Taaperoiden värikylpy, 1-2v lapsille**

Sturenkatu 11 | Pe 11.00-11.45 | 15.9.-17.11.

Eevi Kilponen | 5 ot | 60 €

199202M**Sunnuntain taaperoiden värikylpy 1-2v**

Sturenkatu 11

Su 12.30-13.15 | 3.9.-1.10.

Aino Jääskeläinen | 3 ot | 38 €

Taaperoiden värikylpy 1-2v, Arabia

Kääntöpaikka

Pe 12.30-13.15 | 15.9.-13.10.

Aino Jääskeläinen | 5 ot | 60 €

199208M

A | 15.9.-13.10

199214M

B | 27.10.-24.11.

199110M**Maalauspaikka koko perheelle**

Sturenkatu 11

Ke 15.00-16.30 | 6.9.-13.12.2023

Rauha Aaltonen | 14 ot | 85 €

199204M**Sunnuntain minitaitelijat 2-6v**

Sturenkatu 11

Su 14.00-15.00 | 3.9.-1.10.

Aino Jääskeläinen | 4 ot | 40 €

Minitaitelijat 2-6v, Arabia

Kääntöpaikka | Pe 14.00-15.00

Aino Jääskeläinen | 6,65 ot | 50 €

199210M

A | 15.9.-13.10.

199216M

B | 27.10.-24.11.

KÄSITYÖT JA ASKARTELU

199126M

Askarrellaan yhdessä!

Sturenkatu 11

La 14.00-15.00 | 16.9.-7.10.

Anni-Helena Leppälä | 5,33 ot | 45 €

199220 

Jouluaskarteluja Anni-Helenan kanssa – työpaja perheille

Sturenkatu 11 | La 10.00-11.30 | 25.11.

Anni-Helena Leppälä | 2 ot | 10 €

KULTTUURI

199130

South African Insights for Families (Toddlers and Preschoolers)

Sturenkatu 11

Su 14.00-15.30 | 12.8.-16.12.

Amkelwa Kapanen | 10 ot | 60 €

199132

South African Insights for Families (Schoolkids)

Sturenkatu 11

Su 15.30-17.00 | 12.8.-16.12.

Amkelwa Kapanen | 10 ot | 60 €

KOTITALOUS

155105 ● *Verkko-opetus*

Koko perheen sushikurssi

La 9.30-12.30 | 18.11.

Heli Heinänen | 4 ot | 22 €

TANSSI

810538

Vauvalatino

Sturenkatu 11

Ke 14.00-15.00 | 13.9.-13.12.

Kirsi Mattsson | 16 ot | 70 €

810568

Capoeira Angola perheille

Sturenkatu 11

Su 11.00-12.00 | 17.9.-10.12.

Eduardo Solorzano Tejada | 16 ot | 60 €

LIIKUNTA

830128

Temppurata 1-3-vuotiaille

Sturenkatu 11 | Ma 16.15-17.00 | 21.8.-4.9.

Mari Vakkilainen | 3 ot | 20 €

830118

Temppurata 4-6-vuotiaille

Sturenkatu 11 | Ma 17.15-18.00 | 21.8.-4.9.

Mari Vakkilainen | 3 ot | 20 €

JOOGA

831002

Joogaa lapsen kanssa

Sturenkatu 11

Ma 11.00-12.00 | 11.9.-4.12.

Annika Sarvela | 16 ot | 69 €

831004

Äiti-vauva-jooga

Sturenkatu 11

Pe 13.00-14.15 | 8.9.-1.12.

Solja Temmes | 20 ot | 95 €

PEHMEÄ LIIKUNTA

831326

Äiti-vauva-pilates A

Sturenkatu 11 | To 10.30-11.30

3.-31.8. | Minna Määttä | 6,65 ot | 40 €

831328

Äiti-vauva-pilates B

Sturenkatu 11 | To 10.30-11.30

14.9.-7.12. | Minna Määttä | 16 ot | 99 €

831330

Vauvajumppa

Sturenkatu 11 | To 10.45-11.45

14.9.-7.12. | Annika Sarvela | 16 ot | 69 €



MUSIIKKI

Tarjoamme matalan kynnyksen kursseja aloittelijoille sekä tavoitteellisempaa opetusta edistyneille. Meiltä löydät erilaisia yhteislaulu- ja soitinkursseja, kuoroja ja orkesterisoittoa. Voit osallistua ryhmätunneille tai varata itsellesi yksityisopetusta mm. laulussa, pianon- tai viulunsoitossa. Musiikin kurssi tarjontamme on laajaa ja opetuspaikkojakin on ympäri kaupunkia. Opettajamme ovat musiikin ammattitaitoisia asiantuntijoita. Harrasta ja opi omien tavoitteidesi ja taitotasosi mukaan.

Jos haluat ilmoittautua yksityisopetukseen, ilmoittaudu kurssille ja ota asiakasneuvojaan yhteyttä opisto@kalliola.fi oman aikasi varaamiseksi. Jokaisella opiskelijalla on kursilla henkilökohtainen aika, joka on sama koko kurssin ajan. Vapaat ajat näet myös verkkokaupassa. Jos kurssi on täynnä, ilmoittaudu jonoon.

Tarvitsetko lisäapua ja neuvoa kurssin valinnassa?

Kulttuurin, taiteen ja kädentaitojen suunnittelija Minna Lankinen neuvoo ja opastaa valinnoissa: minna.lankinen@kalliola.fi, puh.050 463 4463

110004

Kokeile Improkuoroa!

Sturenkatu 11 | La 10.00–14.00,

Su 10.00–14.00 | 13.–27.8.

Sonja Korkman | 9,32 ot | 65 €

110006

Laulava keho workshop

Sturenkatu 11

La 10.00–16.00 | 26.8.

Sonja Korkman | 7,33 ot | 60 €

110106

**Rohkaistu laulamaan,
viikonloppukurssi**

Sturenkatu 11 | La 11.00–13.00,

Su 11.00–13.00 | 12.–13.8.

Tristan Selin | 5.33 ot | 45€

110010

**Yksinlaulu, rytmi-
ja kansanmusiikki 45**

Vattuniemenkatu 9 | 12×45 min.

Ma 11.9.–4.12.

Sonja Korkman | 345 €

Jessen popjazz-yksinlaulu 30

Sturenkatu 11 | 12×45min.

Jesse Kaikuranta | 288 €

110012

} maanantai | 11.9.–4.12.

110038

} tiistai | 12.9.–5.12.2023

110046

} keskiviikko | 13.9.–13.12.

110044

Vahvista laulutaitojasi

Sturenkatu 11

Ti 18.25–19.55 | 12.9.–5.12.

Päivi Turpeinen | 24 ot | 92 €

110016

Lauluyhtye Luova, jatko

Diak | Ma 18.30–20.00 11.9.–4.12.

Päivi Turpeinen | 24 ot | 96 €

110018

Ryhmä joka ei osaa laulaa, Diak

Diak | Ma 17.00–18.15 | 11.9.–4.12.

Päivi Turpeinen | 20 ot | 81 €

110036

**Ryhmä joka ei osaa laulaa,
Kalliola**

Sturenkatu 11

Ti 17.00–18.15 | 12.9.–5.12.

Päivi Turpeinen | 20 ot | 81 €

110042

Tango

Diak | Ti 19.15–21.00 | 12.9.–5.12.

Krista Pellikka | 115 €

110022

Kuoro Arjen laulu

Olaus Petrin kirkko

Ti 18.30–20.30 | 22.8.–5.12.

Miina Viitala | 37,24 ot | 126 €

110052

Poplaulu

Sturenkatu 11

Ke 17.00–18.00 | 13.9.–13.12.

Kärtsy Hatakka | 16 ot | 76 €

Klassinen yksinlaulu

Sturenkatu 11 | 13×45min

Ke 16.8.–19.11. | Päivi Pylvänäinen

110054

} 45 | 460 €

110056

} 30 | 317 €

110057

Klassinen yksinlaulu 30, Arabia

Diak | 10×30min | To 7.9.–16.11.

Päivi Pylvänäinen | 240 €

110060

Lauletaan kansanlauluja!

Kulttuurikeskus Sähinä

To 17.00–18.30 | 14.9.–7.12.

Sonja Korkman | 24 ot | 96 €

110062

Kassandrakuoro

Sturenkatu 11

To 18.30-20.30 | 7.9.-14.12.

Veera Voima | 37,24 ot | 111 €

110068

Kärtsyn Pop-yksinlaulu 30

Sturenkatu 11 | 12×30min

To 14.9.-7.12.

Kärtsy Hatakka | 288 €

110070

Popviihde-kuoro, Myllypuro

Metropolia | To 17.30-19.00 | 14.9.-7.12.

Liisa Kivinen | 24 ot | 94 €

110072

Improkuoro

Kulttuurikeskus Sähinä

To 18.45-20.15 | 14.9.-7.12.

Sonja Korkman | 24 ot | 96 €

110074 **Arabian oopperastudio 2 op**

Diak | To 17.30-20.30 | 7.9.-16.11.

Päivi Pylvänäinen, Anu Kosonen

40 ot | 320 €

110104

Äänen vapauttajat

Sturenkatu 11

Pe 18.00-19.30 | 15.9.-9.12.

Tristan Selin | 14 ot | 70€

110019

Balance in Phonation

Sturenkatu 11 | La 10.00-17.00

4.11. | Sonja Korkman ja Miia Sarinen

8 ot | 148 €

Pianonsoitto, yksilöohjaus 45

Sturenkatu 11 | 14×45 min.

Maria Kamchilina-Larionova | 490 €

} 110008

} A | Ma 21.8.-27.11.

} 110058

} B | Ke 23.8.-29.11.

110014

Pianonsoitto, yksilöohjaus 30

Sturenkatu 11

14×30min | Ma 21.8.-27.11.

Maria Kamchilina-Larionova | 336 €

110034

Pianon vapaasäestyksen alkeet 40

Sturenkatu 11 | 12×40min |

Ti 12.9.-5.12. | Vili Itäpelto | 370 €

110020

Suuri viihdeorkesteri

Sturenkatu 11 | Ti 12.00-15.00

12.9.-12.12. | Lasse Myllymaa

110040

Kalliolan kamariorkesteri, Arabia

Diak | Ti 17.00-18.15 | 12.9.-5.12.

Olli Santa | 20 ot | 90 €

110050

Viulonsoitto, yksilöohjaus keskiviikko 30

Sturenkatu 11 | 12×30min

Ke 13.9.-13.12. | Silja Mäkinen | 288 €

110032

Ukulelen alkeet

Sturenkatu 11 | Ti 17.30-18.30 | 12.9.-5.12.

Tuuli Jaakonaho | 16 ot | 68 €

110030

Ukulele, soittoryhmä

Sturenkatu 11 | Ti 18.40-19.40 | 12.9.-5.12.

Tuuli Jaakonaho | 16 ot | 68 €

110080

Ukulelen alkeita -viikonloppukurssi

Sturenkatu 11 | La ja su 13.00-16.00

28.-29.10. | Tuuli Jaakonaho | 8 ot | 62 €

110013

Länsiafrikkalainen rummutus workshopSturenkatu 11 | La 14.00–16.15 | 14.10.
Alya Yattara | 3 ot | 25 €

110082

Länsiafrikkaisen Balafonin viikonloppukurssiSturenkatu 11 | La ja su 14.15–16.30
28.–29.10. | Adama Kone | 6 ot | 40 €**Private guitar lessons 5x30**

ENG Englanninkielinen kurssi

Sturenkatu 11

Alan Guerra 120 €

110064

To 14.9.–12.10.

110076

To 26.10.–29.11.

110066

Swing /Jazz -ryhmäSturenkatu 11 | To 13.00–16.00
14.9.–7.12. | Erkki Peltonen

110084

Musiikkia ilman rajojaSturenkatu 11 | Su 14.45–16.15
17.9.–26.11. | Päivi Turpeinen,
Abdoulaye Condé | 6 ot | 55 €

110086

Djembe ja doundoun, alkeet

Sturenkatu 11

Su 16.30–18.00 | 3.9.–26.11.

Abdoulaye Condé | 24 ot | 92 €

110088

Djembe ja doundoun, jatko

Sturenkatu 11

Su 18.15–19.45 | 3.9.–26.11.

Abdoulaye Condé | 24 ot | 92 €

Ole utelias, opi
uutta ja tee hyvää.

Ryhdy Kalliolan vapaaehtoiseksi!

Ota meihin
yhteyttä ja kysy
rohkeasti lisää:

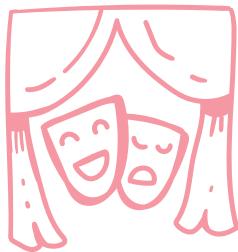
vapaaehtoistoiminta@kalliola.fi

Lue lisää:
[kalliola.fi/
vapaaehtoistoiminta](http://kalliola.fi/vapaaehtoistoiminta)



Kalliola

NAAPURINS
ON MIELLETLÄ



ESITTÄVÄ TAIDE

Esittävän taiteen kursseillamme voit harjoitella ja tutkia eri ilmaisun muotoja. Näyttelijäntöyryksillä opit roolityötä ja tunteiden ilmaisua, improvisaatiokursseilla kehität luovuutta, spontaaniutta ja yhteistyötaitoja sekä laulukursseilla äänenhallintaa ja hengitystekniikoita.

Tarvitsetko lisäapua ja neuvoo kurssin valinnassa?

Liikunnan, terveyden ja hyvinvoinnin sekä esittävien taiteiden suunnittelija Mari Vakkilainen neuvoo ja opastaa valinnoissa:
mari.vakkilainen@kalliola.fi, puh. 050 307 6139

110110

Ääni ja vapaus A

Sturenkatu 11 | Ke 17.00-18.30 | 23.8.-6.9.
Anna Saksman | 6 ot | 43 €

110120

Ääni ja vapaus B

Roihuvuoren Kulttuurilabra
Ke 17.00-18.30 | 13.9.-27.9.
Anna Saksman | 6 ot | 43 €

110100

Tutkiva klovneria

Sturenkatu 11
Pe 17.00-19.15 | 15.9.-24.11.
Kirsikka Ollanketo | 18 ot | 85 €

110102

Liikelähtöinen teatteri

Sturenkatu 11 | La 12.15-15.00
2.-9.12. | Tristan Selin | 7,32 ot | 44 €

110108

Oma ääni

Sturenkatu 11
Pe 17.00-19.15, La 10.15-13.15 | 8.-9.12.
Anna Saksman | 7 ot | 40 €

110116

Näyttelijäntöyryksen alkeet

Sturenkatu 11
Pe 18.00-19.30 | 8.9.-15.12.
Tristan Selin | 12 ot | 70 €

110114

Avoin impro

Sturenkatu 11
To 19.45-21.15 | 14.9.-30.11.
Tristan Selin | 24 ot | 115 €

110118

Improamaan!

Sturenkatu 11 | Su 10.00-13.00 |
5.-19.11. | Tristan Selin | 10,98 ot | 56 €

113018

Lupa leikkiä

Sturenkatu 11 | La ja su 10.00-13.15
28.10.-12.11. | Kirsikka Ollanketo
17,32 ot | 95 €



KIRJALLINEN & SUULLINEN ILMAISU

Haaveiletko kirjoittamisesta, mutta et oikein tiedä, kuinka pääsisit alkuun? Ehkä olet kirjoittanut jo pidempään mutta haluaisit heittäytyä tarinoiden maailmaan ohjatusti, kirjoittamalla itse ja kuulemalla toisten tarinoita. Kurseilla opit tarinankerrontaa ja kehität itseilmaisua luokahuoneessa tai verkon välityksellä. Herättele luovuuttasi ja uppoudu sanataiteeseen, lyhyissä työpajoissa tai kokokauden kestävillä kirjoittaja kursseilla.

Tarvitsetko lisäapua ja neuvoa kurssin valinnassa?

Kulttuurin, taiteen ja kädentaitojen suunnittelija Minna Lankinen neuvoo ja opastaa valinnoissa: minna.lankinen@kalliola.fi, puh. 050 463 4463

170830

Kirjoita iloa iltaasi

Sturenkatu 11 | Ti 17.00–20.30 | 28.11.
Katja Villanen-Juvakka | 4,66 ot | 35 €

203000

Kuka minä olen?

– Itsetuntemusta kirjoittamalla

Sturenkatu 11 | Ti 16.30–18.00
12.9.–5.12. | Kati-Annika Ansas
24 ot | 90 €

203004 ● *Verkko-opetus*

Kynä käteen – Luovan kirjoittamisen peruskurssi verkossa

To 16.30–18.00 | 14.9.–12.12.
Kati-Annika Ansas | 24 ot | 70 €

203008

Sukella sanoihin ja löydä luovuutesi, viikonloppukurssi

Sturenkatu 11 | La ja su 12.00–15.00
7. ja 8.10. | Katja Villanen-Juvakka
10 ot | 55 €

203010 ● *Verkko-opetus*

Luovan kirjoittamisen verkkokurssi

Ke 12.00–15.30 | 8.–15.11.
Katja Villanen-Juvakka | 9,32 ot | 35 €

203012 ● *Verkko-opetus*

Hengähdä tekstin äärellä -verkkokurssi

Ti 18.00–20.00 | 3.–24.10.
Katja Villanen-Juvakka | 7,98 ot | 65 €



KUVATAITEET

Kuvataiteen tunneilla otat säännöllisesti aikaa taiteelliselle työskentelylle. Kurseille on tervetulleita niin aloittelijat kuin pidempään harrastaneet. Pienessä ryhmässä saat ohjausta ja inspiroidut muiden luovuudesta ympärilläsi. Meiltä löydä kerran viikossa ja joka toinen viikko kokoontuvia ryhmiä, sekä viikonlopputyöpajoja. Voit opetella erilaisia tekniikoita, keskittyä vaikka muotokuvaan, akvarelliin tai kokeilla rohkeasti kaikkea!

Tarkastathan kurssin tiedot ennen ilmoittautumista verkkokaupasta tai asiakasneuvonnasta.

Tarvitsetko lisäapua ja neuvoa kurssin valinnassa?

Kulttuurin, taiteen ja kädentaitojen suunnittelija Minna Lankinen neuvoo ja opastaa valinnoissa: minna.lankinen@kalliola.fi, puh. 050 463 4463

150902

Akvarellimaalaus

Sturenkatu 11

Ma 17.30–20.30 | 11.9.–4.12.

Krista Kortelainen | 48 ot | 135 €

150903

Akvarellimaalausta senioreille

Sturenkatu 11

Ti 12.30–14.30 | 12.9.–5.12.

Maaria Märkälä | 32 ot | 88 €

150912

Opi piirtämään

Sturenkatu 11

Ti 17.00–20.00 | 19.9.–12.12.

Marina Zitting | 24 ot | 96 €

150904

Öljyvärimaalaus

Sturenkatu 11

Ti 17.00–20.00 | 12.9.–28.11.

Marina Zitting | 24 ot | 96 €

150908

Avoin studio

Sturenkatu 11

Ke 13.00–16.00 | 13.9.–13.12.

Emilia Linnavuori | 24 ot | 90 €

150907

Ikonimaalaus

Sturenkatu 11 |

Ke 16.45–20.00 | 6.9.–22.11.

Katarina Koskivaara-Ilmonen

40 ot | 135 €

150910M

Kokeillaan kuvataidetta!

Sturenkatu 11 | To 16.10–18.10

14.9.–7.12. | Emilia Linnavuori

32 ot | 140 €

150914  Englanninkielinen kurssi**Open studio**

Sturenkatu 11

To 18.20–20.20 | 14.9.–7.12.

Emilia Linnavuori | 18,62 ot | 89 €

150900M

Taidegrafiikkaa kotivälineillä -alkeet

Sturenkatu 11

To 18.20–20.20 | 7.9.–14.12.

Emilia Linnavuori | 18,62 ot | 96 €

150159M

Piirrä oma mandalasi!

Sturenkatu 11

Pe 17.00–20.15 | 15.–22.9.

Päivi Romo | 8,66 ot | 45 €

150913M

Kuvataiteen tekniikkatyöpaja: Pouring kaatotekniikkamaalaus

Sturenkatu 11 | Pe 17.00–20.00 | 13.10.

Josefiina Viitamäki | 4 ot | 40 €

150915  Verkko-opetus**Kuvataiteen tekniikkatyöpaja: Flip cup pouring verkkokurssi**

Pe 17.00–20.00 | 22.9.2

Josefiina Viitamäki | 4 ot | 10 €

150916M

Kuvataiteen tekniikkatyöpaja: Gelliprinttaus

Sturenkatu 11 | Pe 17.00–20.00 | 29.9.

Anni-Helena Leppälä | 4 ot | 40 €

150918M

Gelliprinttauksen viikonloppukurssi

Sturenkatu 11 | La 10.00–12.30 | 7. ja 8.10.

Anni-Helena Leppälä | 6,66 ot | 55 €

150920M

Taidegrafiikkaa kotivälineillä -viikonloppukurssi

Sturenkatu 11 | Pe 17.00–19.00,

La ja su 10.00–15.00 | 20.–22.10.

Emilia Linnavuori | 13,33 ot | 98 €

150922

Muotokuvia maalaten ja piirtäen -viikonloppukurssi

Sturenkatu 11 | Pe 17.00–19.00,

La ja su 10.00–15.00 | 17.–19.11.

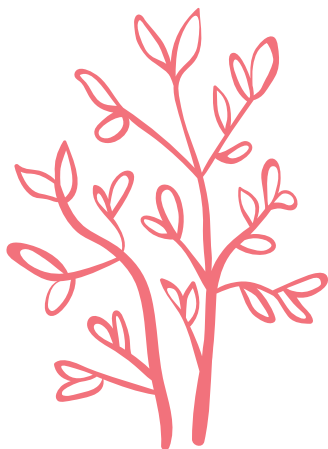
Emilia Linnavuori | 13,33 ot | 98 €

150922M

Korutyöpaja: Maalatut taidekorut

Sturenkatu 11 | Pe 17.00–20.00 | 10.11.

Josefiina Viitamäki | 4 ot | 35 €



IKEBANA

Japanilainen kukkienasettelutaide eli ikebana tutustuttaa sinut ikebanan historiaan ja nykypäivään osana japanilaista kulttuuria. Opit ikebanan perustekniikat ja Sogetsu-ikebanan käsitteet. Tekemällä asetelmia hahmotat Sogetsun peruselementit (linja, väri, massa) sekä muun muassa tasapainon, jännitteen, kolmiulotteisuuden ja tyhjän tilan merkitystä asetelmissa. Pidempään ikebanaa harrastaneet harjaantuvat tekemään vaativampia teknistä taitavuutta vaativia asetelmia. Tunnilla saat myös ideoita ja vinkkejä omaan työskentelyyn ja kuulet ikebanan uusista virtauksista maailmalta.

Tarvitsetko lisäapua ja neuvoa kurssin valinnassa?

Kulttuurin, taiteen ja kädentaitojen suunnittelija Minna Lankinen neuvoo ja opastaa valinnoissa: minna.lankinen@kalliola.fi, puh. 050 463 4463

Ikebana

Sturenkatu 11 | Su 10.00–15.00
Jaana Pirhonen | 18 ot | 96 €

150971

Ikebana I | 24.9.–15.10.

150172

Ikebana II | 12.11.–3.12.

Ikebana jatko, teematyöpaja

Sturenkatu 11 | La ja su 10.00–15.00
Jyrki Setälä | 12 ot | 70 €

150091M

A | 30.9.–1.10.

15093M

B | 28.–29.10.

15095M

C | 25.–26.11.



KERAMIikka

Järjestämme keramiikan kursseja viikon jokaisena päivänä. Voit tulla taitavien ohjaajien ohjaukseen Sturenkadun pajalle tai uudelle esteettömälle Sompasaaren studiollemme. Kurseista löydät vaihtoehtoja aloittelijoille ja pidempään harrastaneille. Innostu käsinrakennustekniikoista tai opettele valutekniikkaa. Kokeile kintsukia tai tule kuvanveistotunnille, jossa työskennellään elävänmallin kanssa.

Tarkastathan kurssin tiedot ennen ilmoittautumista verkkokaupasta tai asiakasneuvonnasta.

Tarvitsetko lisäapua ja neuvoa kurssin valinnassa?

Kulttuurin, taiteen ja kädentaitojen suunnittelija Minna Lankinen neuvoo ja opastaa valinnoissa: minna.lankinen@kalliola.fi, puh. 050 463 4463

711117M

Keramiikan tekniikkakurssi: Levytekniikalla rasioita

Sompasaaren keramiikkastudio

La 10.00–14.00 | 16.9.–7.10.

Pirita Särmä | 16 ot | 110 €

711198M

Maanantain keramiikkapaja Sompasaarella

Sompasaaren keramiikkastudio

Ma 17.30–20.45 | 11.9.–4.12.

Pirita Särmä | 48 ot | 218 €

711196M

Keramiikan käsinrakennuksen perusteet päiväkurssi, maanantaina Sompasaarella

Sompasaaren keramiikkastudio

Ma 12.00–15.15 | 11.9.–4.12.

Pirita Särmä | 48 ot | 218 €

711200M

Keramiikan käsinrakennus- tekniikat tiistain päiväkurssi, Sompasaari

Sturenkatu 11

Ti 14.30–17.00 | 12.9.–5.12.

Rauha Aaltonen | 48 ot | 188 €

711202M

Keraaminen kuvanveisto

Sturenkatu 11 | Ti 17.30–20.45
12.9.–28.11. | Alex Suomi | 44 ot | 218 €

711206M

Keramiikan käsinrakennuksen peruskurssi, tiistaina Sompasaarella

Sompasaaren keramiikkastudio
Ti 17.30–20.45 | 12.9.–5.12.
Rauha Aaltonen | 48 ot | 218 €

711208

Keramiikan uusi elämä: japanilainen kintsugi-taidekäsityö 1,5op

Sturenkatu 11
Ti 17.30–20.45 | 12.9.–28.11.
Katja Seppinen | 40,26 ot | 168 €

711212M

Keramiikkapaja, keskiviikkona Kalliossa

Sturenkatu 11
Ke 17.30–20.45 | 13.9.–13.12.
Katja Seppinen | 218 €

711214M

Keskiviikkopäivän keramiikkapaja Sompasaarella

Sompasaaren keramiikkastudio
Ke 13.00–16.15 | 13.9.–13.12.
Pirita Särmä | 48 ot | 218 €

711219M

Keramiikan käsinrakennus-tekniikat torstain päiväkurssi, Sompasaari

Sompasaaren keramiikkastudio
To 14.30–17.00 | 14.9.–7.12.
Rauha Aaltonen | 40 ot | 188 €

711222M

Taidekeramiikkaa ja valumuot- teja torstaina päivällä Kalliossa

Sturenkatu 11
To 12.00–15.00 | 14.9.–7.12.
Sami Rinne | 48 ot | 218 €

711228M

Keramiikan käsinrakennuksen peruskurssi, perjantaina Sompasaarella

Sompasaaren keramiikkastudio
Pe 17.30–20.45 | 15.9.–15.12.
Ritva Tuominen | 48 ot | 218 €

Keramiikan uusi elämä: modernin kintsugin lyhytkurssi

Sturenkatu 11 | La 15.00–18.00
Katja Seppinen | 4 ot | 42 €

} 711229M

} 7.10.

} 711230M

} 8.10.

Mielenrauhaa savesta

Katja Seppinen | 2,66 ot | 15 €

} 711232

Sompasaarella
La 12.00–14.00 | 11.11.

} 711234

Kalliossa
Su 12.00–14.00 | 12.11.

711242M

Keraamisia laattoja Rut Brykin tapaan, viikonloppukurssi Kalliossa

Sturenkatu 11 | La 11.00–14.45/14.00
11.–18.11. | Sami Rinne | 9 ot | 67 €

711244M

Keramiikan tekniikkakurssi: Paperiposliini, Sompasaarella

Sompasaaren keramiikkastudio
La 10.00–14.00 | 11.11.–2.12.
Pirita Särmä | 21,33 ot | 128 €

711248M

Keraaminen kuvanveisto lyhytkurssi

Sturenkatu 11
La ja su 13.00–16.30 | 25.11.–10.12.
Alex Suomi | 23,33 ot | 148 €



KÄSITYÖT & ASKARTELU

Tule oppimaan erilaisia kädentaitotekniikoita ja viihtymään samoista asioista kiinnostuneiden seurassa. Voit opetella villasukkien tekoa alkeista, kirjoneuletekniikoita, värjätä lankoja. Olisiko aika kokeilla ristipistoja, makrameeta tai tehdä puutöitä? Osa kursseista sisältää kaikki tarvittavat materiaalit, toisille kursseille tuot itselle mieluista materiaalit mukanas.

Tarkastathan kurssin tiedot ennen ilmoittautumista verkkokaupasta tai asiakasneuvonnasta.

Tarvitsetko lisäapua ja neuvoa kurssin valinnassa?

Kulttuurin, taiteen ja kädentaitojen suunnittelija Minna Lankinen neuvoo ja opastaa valinnoissa: minna.lankinen@kalliola.fi, puh. 050 463 4463

560100M

Tuftaus tutuksi – Tuftaus paksulla langalla

Sturenkatu 11 | Ti 17.30–20.30 | 5.–26.9.
Minna Apeltgren | 16 ot | 95 €

560108M

Kokeillaan käsitöitä

Sturenkatu 11
Pe 15.45–18.00 | 15.9.–24.11.
Minna Apeltgren | 18 ot | 96 €

560106

Ristipistoja!

Sturenkatu 11 | Ti 17.30–20.30 | 7.–21.11.
Minna Apeltgren | 12 ot | 77 €

5104107

Tee omat saippua- ja shampooalasi

Sipoo | La 12.00–15.00 | 7.10.
Ann-Marie Hagman | 4 ot | 24 €

513000**Villasukkurssi aloittelijoille!**

Sturenkatu 11

To 17.30-19.30 | 14.9.-16.11.

Anni-Helena Leppälä | 13,3 ot | 68 €

513000M**Makramee amppele -työpaja**

Sturenkatu 11 | Ke 16.30-20.30 | 6.9.

Elise Donner-Valkola | 5,33 ot | 40 €

513004M**Värjätään lankoja!****-viikonloppukurssi**

Sturenkatu 11 | Pe 17.00-20.00,

La ja su 10.00-14.30 | 10.-12.11.

Anni-Helena Leppälä | 16 ot | 96 €

513006M**Luovaa käsinkirjontaa**

Sturenkatu 11 | Ti 17.30-20.30 | 3.-31.10.

Minna Apeltgren | 16 ot | 96 €

513008**Kirjoneuletekniikat****perinteisestä tikapuuhun**

Sturenkatu 11

Ma 17.00-18.30 | 18.9.-20.11.

Anni-Helena Leppälä | 18 ot | 108 €

513014**Neuleklinikka**

Sturenkatu 11

To 18.00-20.00 | 14.9.-14.12.

Anni-Helena Leppälä | 13,3 ot | 68 €

514002M**Ryijymatto trikookuteesta**

Sturenkatu 11

Ke 17.15-20.15 | 13.9.-4.10.

Elise Donner-Valkola | 16 ot | 91 €

514004**Makramee lampunvarjostin****-viikonloppukurssi**

Sturenkatu 11 | Pe 17.30-20.00,

La ja su 10.00-14.00 | 15.-17.9.

Elise Donner-Valkola | 12,33 ot | 68 €

514016M**Ryijy ompelemalla****-viikonloppukurssi**

Sturenkatu 11

La ja su 10.00-14.00 | 7.-22.10.

Elise Donner-Valkola | 21,33 ot | 155 €

514014M**Tuftattu miniryijy seinälle**

Sturenkatu 11

Ke 17.15-20.15 | 25.10.-15.11.

Elise Donner-Valkola | 16 ot | 98 €

514018**Makramee solmeiltu matto**

Sturenkatu 11

Ma 17.30-19.45 | 27.11.-18.12.

Elise Donner-Valkola | 13,33 ot | 73 €

514012**Tee itse kolmiohuivi virkkaamalla**

Sturenkatu 11

Ke 17.00-20.30 | 22.11.-13.12.

Elise Donner-Valkola | 14 ot | 72 €

506112M**Huopaiset kuusenkoristeet**

Sturenkatu 11 | Pe 17.00-20.30 | 8.12.

Minna Apeltgren | 4,66 ot | 18 €

Kangaskengät by Nellinorashoes

Sturenkatu 11 | Pe 17.00-20.00,

La ja su 9.30-17.00 | 20.-22.10.

Nelli Nurmi | 24 ot | 98 €

} **520001**

} 20.-22.10.2023

} **520003**

} 15.-17.12.2023

560267**Kangaskassi**

Sturenkatu 11 | Pe 17.00-20.00,

La ja su 12.00-16.00 | 3.-4.11.

Janina Mugenji | 4 ot | 98 €

520202

Skräppäys

Sturenkatu 11 | La 10.00–13.00 | 16.–23.9.
Anni-Helena Leppälä | 16 ot | 50 €

520212

Jouluaskartelupaja

Sturenkatu 11 | To 17.30–20.00 | 30.11.
Anni-Helena Leppälä | 3,33 ot | 10 €

520212M

Tee itse joulukalenteri

Sturenkatu 11
La 10.00–13.00 | 18.–25.11.
Anni-Helena Leppälä | 8 ot | 58 €

Puutyöt

Arabian peruskoulu teknisen työn
luokka, Berlininkatu 4
Seppo Silvennoinen | 48 ot | 147 €

560201

A | 12.9.–5.12.2023

560203

B | 13.9.–6.12.2023

Vuokratiloja moneen käyttöön Setlementitalolta



Lue lisää:
setlementitalo.fi

Ota yhteyttä:
tilat@kalliola.fi

Monipuolisissa tiloissamme
Helsingin Kalliossa järjestät
esimerkiksi seminaareja, opetusta,
juhlia tai vaikkapa näyttelyitä.

Kalliola





KULTTUURI

Tervetuloa mielenkiintoisille verkkoluennoille, lukupiireihin tai vaikka noja-tuolimatkoille naapurimaahamme Viroon! Luennoilla ja luentosarjoilla käsitellään mielenkiintoisia teemoja, opitaan uutta ja keskustellaan verkossa tai opiston tiloissa. Kulttuurikerhossa vierailaan myös ajankohtaisissa kulttuuritapahtumissa kaupungilla.

Tarkastathan kurssin tiedot ennen ilmoittautumista verkkokaupasta tai asiakasneuvonnasta.

Tarvitsetko lisäapua ja neuvoa kurssin valinnassa?

Kulttuurin, taiteen ja kädentaitojen suunnittelija Minna Lankinen neuvoo ja opastaa valinnoissa: minna.lankinen@kalliola.fi, puh. 050 463 4463

203002 ● Verkkoo-petus

Luetaan yhdessä -verkkolukupiiri

To 18.15–19.45 | 14.9.–14.12.

Kati-Annika Ansas | 8 ot | 30 €

203003 ● Verkkoo-petus

Lukupiiri verkossa: Suomen kielen jäljillä

La 10.30–12.00 | 23.9.–2.12.

Terhi Lammi | 6 ot | 26 €

130003

Kulttuurikerho

Sturenkatu 11 | Ke 14.30–16.00

13.9.–29.11. | Rauha Aaltonen

12 ot | 50 €

130000 ● Verkkoo-petus

Jokamiehen oikeudet -verkkoluento

Ke 18.00–20.00 | 6.9.

Aana Vainio | 2,66 ot | 10 €

130002 ● Verkko-opetus

Nojatuolimatkat Viroon, verkkoluentsarja

Ma 17.30–19.00 | 25.9.–27.11.

Jaakko Ahti | 8 ot | 20 €

130008 **Tähtitieteen lauantai:****Artemis – avaruuslennot
Kuuhan ja Marsiin**

Sturenkatu 11 | La 10.00–13.15 | 30.9.

Kyösti Ryyänen | 4 ot | 10 €

130010 ● Verkko-opetus

**Voimaa vauva-arkeen
-verkkoluento**

Ma 17.30–19.00 | 2.10.

Sanna Hakala ja Sofia Berg | 2 ot | 25 €

130012 ● Verkko-opetus

**Slow-elämä – verkkoluento
verkkaisuuden filosofiasta**

Su 11.00–14.00 | 8.10.

Liisa Väisänen | 4 ot | 15 €

130014 ● Verkko-opetus **Teatterin historiaa ja
nykypäivää,****verkko-opetus 1,50p**

Su 13.00–15.30 | 15.10.–17.12.

Liisa Väisänen | 30 ot | 79 €

130016 ● Verkko-opetus

**Eurooppalainen ateria
-verkkoluento**

Su 9.30–12.30 | 19.11.

Liisa Väisänen | 4 ot | 15 €

130018 **Luento joululaulujen
syntytarinoista ja historiasta**

Sturenkatu 11 | To 17.00–18.45 | 30.11.

Tarja Karkulehto | 2,33 ot | 10 €

130020 ● Verkko-opetus

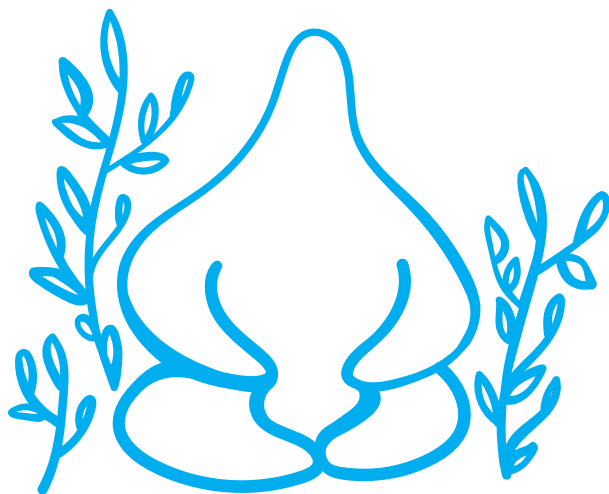
Jouluseimiperinne verkkoluento

Su 9.30–12.30 | 3.12.

Liisa Väisänen | 4 ot | 15 €

Seuraa meitä somessa!

**@kalliolankansalaisopisto****Kalliolan kansalaisopisto**



TERVEYS & HYVINVOINTI

Terveys- ja hyvinvointikurssimme on suunniteltu edistämään osallistujien kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kurssien avulla voi oppia uusia tapoja hoitaa itseä ja lisätä hyvinvointia eri elämäalueilla. Voit oppia stressinhallintamenetelmiä stressikerhossa, rentoutua sointukylvyssä tai harjoittaa tietoista läsnäoloa meditaation avulla.

Tarvitsetko lisäapua ja neuvoa kurssin valinnassa?

Liikunnan, terveyden ja hyvinvoinnin sekä esittävien taiteiden suunnittelija Mari Vakkilainen neuvoo ja opastaa valinnoissa: mari.vakkilainen@kalliola.fi, puh. 050 307 6139

219802

Hiljaisuuden päivä Kalliolan Kesäkodilla

Kalliolan kesäkot

*La 10.00–16.00 | 12.8. Mari Vainio
8 ot | 45 €*

219800

Äänimaljarentoutus

*Sturenkatu 11 | Ti 18.00–19.00 | 15.8.–5.9.
Oona Hänninen | 5,32 ot | 48 €*

219804

Kinesiologian workshop A: Parantavaa liikettä

*Sturenkatu 11 | La 12.00–15.30 | 4.11.
Sirpa Tarvonen | 4,67 ot | 30 €*

219808

Kinesiologian workshop B: Tasapainoa aistien kautta

*Sturenkatu 11 | Su 12.00–15.30 | 5.11.
Sirpa Tarvonen | 4,67 ot | 30 €*

219806

Oppimiskinesiologian workshop

Sturenkatu 11 | La 12.00-15.30 | 18.11.
Sirpa Tarvonen | 4,67 ot | 30 €

Sointukylpy

Sturenkatu 11 | La 12.00-13.30
Irene Hursti | 2 ot | 15 €

219810

A | 26.8.

219812

B | 7.10.

219816

C | 18.11.

219818

D | 2.12.

219814

Sointukylpy ja luovan taiteen työpaja

Sturenkatu 11 | La 12.00-15.00 | 21.10.
Irene Hursti | 4 ot | 39 €

Mielenrauhaa meditaatiosta

Sturenkatu 11 | Su 17.00-18.00
Oona Hänninen | 5,32 ot | 55 €

219820

A | 24.9.-15.10.

219822

B | 29.10.-19.11.

219824

Meditaation jatkokurssi

Sturenkatu 11
La ja su 10.00-12.00 | 16.-17.9.
Oona Hänninen | 5,34 ot | 27 €

219828

Stressikerho

Sturenkatu 11
Su 11.00-13.00 | 15.-29.10.
Kati Korjula-Keskiväli | 8,01 ot | 60 €

219830

Oma voima -retriitti

Sturenkatu 11 | La 10.00-16.00 | 16.9.
Kati Korjula-Keskiväli | 6,67 ot | 50 €

219832 **Jalat kesäkuuntoon!**

LiikeStudio, Sturenkatu 11
La 12.00-15.30 | 16.12.
Sirpa Tarvonen | 4,67 ot | 10 €

219834

Olan takaa lapojen kertomaa -workshop

Sturenkatu 11 | La 12.00-15.30 | 28.10.
Sirpa Tarvonen | 4,67 ot | 30 €

219836

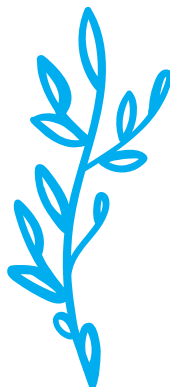
Aseta rajasi – sano ei rakentavasti

Sturenkatu 11 | To 17.30-19.00 | 17.8.-7.9.
Tuula Pienkuukka | 8 ot | 49 €

219838

Shindo

Sturenkatu 11 | La 10.00-14.15 | 11.11.
Annika Sarvela | 2,67 ot | 35 €





TIETOTEKNIikka

Tietotekniikan kursseilla opit käyttämään tietokonetta tai vaikkapa älypuhelinta. Voit päivittää osaamistasi esitysgraafiikassa tai laittaa LinkedIn-profiilisi kuntoon. Tekoälyn filosofiaa -verkkokursseilla oppoudutaan yhdessä tekoälyyn sekä sen käytön filosofisiin kysymyksiin. Tekoälyyn liittyvät kysymykset eivät kuulu vain teknologian tai filosofian ammattilaisille, vaan jokaisen valvutuneen kansalaisen olisi tärkeää päivittää tietojansa ja saada ymmärrystä suunnasta, johon olemme jo menossa.

Tarvitsetko lisäapua ja neuvoa kurssin valinnassa?

Kulttuurin, taiteen ja kädentaitojen suunnittelija Minna Lankinen neuvoo ja opastaa valinnoissa: minna.lankinen@kalliola.fi, puh. 050 463 4463

110500 

Esitysgraafiikan perusteet 1 op

Sturenkatu 11

Ma 17.00–19.00 | 18.9.–23.10.

Antti Tuominen | 13,33 ot | 65 €

110502 

Digiperustaitojen superalkeet 1 op

Sturenkatu 11

Ke 13.00–15.00 | 13.9.–25.10.

Antti Tuominen | 16 ot | 75 €

110506

LinkedIn haltuun -viikonloppukurssi

Sturenkatu 11

La ja su 12.00–14.00 | 14.–15.10.

Janina Mugenyi | 5,33 ot | 38 €

130001 ● **Verkkokurssi** 

Tekoälyn filosofiaa 1,5 op -verkkokurssi

Ma 17.00–18.30 | 11.9.–4.12.

Filosofi Anssi Pitkänen | 65 €



KOTITALOUS

Kiinnostaako itämerenruokavalio? Haluatko oppia tekemään Pho-keittoa tai kaipaat vaihtelua arjen ruokapöytään? Kotitalouden verkkokurssit ovat Kalliolan opistossa syksyn uutuus. Verkkokurssilla laitat ruokaa ohjatusti omassa keittiössäsi. Kokkailua voit tehdä yhdessä perheen tai ystävän kanssa. Kun ruoka on valmista, kutsut kaikki pöytään! Lähiopetuksena voit oppia hedelmien ja vihannesten taidekaiverrusta alan hallitsevalta maailmanmestarilta.

Koko perheen sushikurssin löydät sivulta 23.

Tarvitsetko lisäapua ja neuvoa kurssin valinnassa?

Kulttuurin, taiteen ja kädentaitojen suunnittelija Minna Lankinen neuvoo ja opastaa valinnoissa: minna.lankinen@kalliola.fi, puh. 050 463 4463

655100 ● Verkkokurssi

Vaihtelua arjen ruokapöytään – tuulahduksia Aasiasta! verkkokurssi

Ma 17.00–20.15 | 4.9.
Kati Pohjanmaa | 4,33 ot | 22 €

655102 ● Verkkokurssi

Sisilialainen ruokakulttuuri, verkkokurssi

Ma 17.00–20.15 | 25.9.
Kati Pohjanmaa | 4,33 ot | 22 €

655103 ● Verkkokurssi

Macarons -verkkokurssi

Ti 17.30–20.30 | 26.9.
Heli Heinänen | 4 ot | 22 €

655104 ● Verkkokurssi

Itämeren ruokavalio – viiden päivän arkiruokalista, verkkokurssi

Ma 17.00–20.15 | 30.10.
Kati Pohjanmaa | 4,33 ot | 22 €

655106 ● Verkkokurssi

Syksyinen napostelulautanen ja mocktailit, verkkokurssi

Ma 17.00–20.15 | 20.11.2023
Kati Pohjanmaa | 4,33 ot | 22 €

655114

Kodin henki – sisustusta, itsetuntemusta ja hyvinvointia!

Sturenkatu 11 | La 10.00–13.00
14.–21.10. Melina Iso-Aho | 8 ot | 46 €

660700

Hedelmien ja vihannesten taidekaivertamisen peruskurssi

Sturenkatu 11 | La 12.00–15.15 | 16.9.
Nittiya Kosa | 4 ot | 30 €

660720

Hedelmien ja vihannesten taidekaivertamisen jatkokurssi

Sturenkatu 11 | La 12.00–15.15 | 28.10.
Nittiya Kosa | 4 ot | 30 €



TANSSI

Kurssitarjonnastamme löydät paljon erilaisia tanssitekniikoita: aikuisbaletissa korostuvat kehonhallinta ja oikeaoppiset linjaukset, nykytanssissa ilmaisullisuus, jazztanssissa energisyys ja dynaamisuus sekä flamencossa visuaalinen estetiikka ja rytmi. Tanssikurssimme ovat loistava tapa rentoutua arjessa, ilmaista itseä ja nauttia musiikista. Ne antavat mahdollisuuden kehittää kehonhallintaa ja liikkuvuutta sekä kannustavat luovuuteen, ilmaisukykyyn ja oman tanssillisen äänen löytämiseen.



Tutustu tasoihin sivuilla 47–48.

Tarvitsetko lisäapua ja neuvoa kurssin valinnassa?

Liikunnan, terveyden ja hyvinvoinnin sekä esittävien taiteiden suunnittelija Mari Vakkilainen neuvoo ja opastaa valinnoissa: mari.vakkilainen@kalliola.fi, puh. 050 307 6139

810500

Showtanssi 8–11-vuotiaille

Sturenkatu 11

Pe 15.00–16.00 | 15.9.–8.12.

Mari Vakkilainen | 16 ot | 80 €

810502

Tanssia ja Feldenkraisia®

Sturenkatu 11

Ti ja Ke 10.15–11.45 | 19.9.–3.10.

Maria Nurmela | 10 ot | 55 €

810506 ◆ Alkeistaso

Aikuisbaletti alkeistaso

Olympiastadion

Ti 19.00–20.30 | 12.9.–5.12.

Susanna Nurminen | 24 ot | 135 €

810508 ◆ Perustaso

Aikuisbaletti perustaso

Olympiastadion

Ti 17.15–18.45 | 12.9.–5.12.

Susanna Nurminen | 24 ot | 135 €

810510  Englanninkielinen kurssi**Butotanssi A**

Sturenkatu 11

Pe 17.00–19.00 | 15.9.–8.12.

Ken Mai | 32 ot | 126 €

810512  Englanninkielinen kurssi**Butotanssi B**

Sturenkatu 11

Pe 10.30–12.30 | 15.9.–8.12.

Ken Mai | 32 ot | 126 €

810514  Englanninkielinen kurssi**Butotanssiviikonloppu**

Sturenkatu 11

La ja su 12.00–16.00 | 2.ja 3.9.

Ken Mai | 10,66 ot | 50 €

810516  Jatkotaso**Afro edistyneet A**

Sturenkatu 11

Ke 18.00–19.30 | 9.–30.8.

Minna Määttä | 8 ot | 50 €

810518  Jatkotaso**Afro edistyneet B**

Sturenkatu 11

Ke 18.15–19.45 | 13.9.–13.12.

Minna Määttä | 24 ot | 120 €

810520

Afrotanssi rumpusäestyksellä

Olympiastadion

To 18.15–19.45 | 14.9.–7.12.

Lilli Rannikko | 20 ot | 140 €

810522  Alkeistaso**Urban Afro****viikonloppukurssi alkeistaso**

Sturenkatu 11

La ja su 14.00–15.30 | 28. ja 29.10.

Annina Tuhkunen | 4 ot | 20 €

810524  Alkeistaso**Itämainen tanssi senioreille**

Sturenkatu 11

Ma 11.00–12.15 | 11.9.–4.12.

Sirpa Platan | 20 ot | 70 €

810526  Perustaso**Itämainen tanssi perustaso**

Sturenkatu 11

To 16.45–18.00 | 14.9.–7.12.

Peppina Lindfors | 20 ot | 90 €

810528  Alkeistaso**Flamenco alkeistaso**

Dance Makers Studio

Ti 17.00–18.30 | 12.9.–5.12.

Pia Sedai | 24 ot | 135 €

810530  Alkeistaso**Fusion Bellydance**

Dance Makers Studio

Ti 18.30–19.30 | 12.9.–5.12.

Pia Sedai | 16 ot | 125 €

810532

Luovaa liikettä ja improvisaatiota

Sturenkatu 11 | La 10.00–14.15 | 30.9.

Annika Sarvela | 5 ot | 29 €

810534 **Afrotanssi rumpusäestyksellä
-workshop**

Sturenkatu 11 | La 13.30–15.45 | 7.10.

Lilli Rannikko | 3 ot | 10 €

810536

Seniorilatino

Sturenkatu 11

Ke 15.05–16.05 | 13.9.–13.12.

Kirsi Mattsson | 16 ot | 59 €

810540  Alkeistaso**Nykytanssi alkeistaso**

Olympiastadion

Ma 17.15–18.45 | 11.9.–4.12.

Kaisa Hahl | 24 ot | 120 €

810542  Alkeistaso**Soololattarit tiiviskurssi 1:
Samba, Cha cha & Rumba**

Sturenkatu 11

La ja su 12.15–13.15 | 16.–17.9.

Tiia Anttila | 2,66 ot | 15 €

810544  Alkeistaso**Soololattarit tiiviskurssi 2:
Bachata, Salsa & Reggaeton**

Sturenkatu 11

La ja su 13.30-14.30 | 16-17.9.

Tiia Anttila | 2,66 ot | 15 €

810548  Jatkotaso**Itämainen tanssi jatkotaso**

Sturenkatu 11

To 18.05-19.20 | 14.9.-7.12.

Peppina Lindfors | 20 ot | 90 €

810550  Perustaso**Jazztanssi perustaso**

Sturenkatu 11

Ti 18.00-19.30 | 12.9.-5.12.

Elina Puukka | 24 ot | 125 €

810552  Alkeistaso**Musikaalitanssi alkeistaso**

Sturenkatu 11

Ti 17.00-18.00 | 12.9.-12.12.

Elina Puukka | 16 ot | 95 €

810558  Alkeistaso**Soca alkeistaso**

Sturenkatu 11

Ma 18.00-19.00 | 11.9.-4.12.

Kirsikka Mäkinen | 16 ot | 78 €

810556  Jatkotaso**Soca jatkotaso**

Sturenkatu 11

Ma 19.15-20.15 | 11.9.-4.12.

Kirsikka Mäkinen | 16 ot | 78 €

810560  Alkeistaso**Salsa viikonloppukurssi
alkeistaso**

Sturenkatu 11

La ja su 12.15-13.45 | 28.-29.10.

Annina Tuhkunen | 3 ot | 20 €

810562

**Somaattisesta liikkeestä
kontakti-improvisaatioon**

Sturenkatu 11

La ja su 12.00-15.00 | 9.-10.9.

Jaana Turunen | 8 ot | 45 €

810564  Alkeistaso**Sabar-tanssi alkeistaso
livesäestyksellä**

Sturenkatu 11 | La 10.00-11.30,

Su 12.15-13.45 | 14.-15.10.

Malick Ndiyae | 4 ot | 25 €

810566

**Sabar-tanssi perheille
livesäestyksellä**

Sturenkatu 11 | La 11.45-12.45,

Su 14.00-15.00 | 14.-15.10.

Malick Ndiyae | 2,66 ot | 20 €



LIIKUNTA

Koe liikkumisen iloa monipuolisesti! Liikuntakurssimme tarjoavat monipuolisia mahdollisuuksia osallistua erilaisiin liikunnallisiin aktiviteetteihin. Liikuntakurssija on tarjolla kaikille ikäryhmille sekä kunto- ja taitotasoille.



Tasoluokitus

Kansalaisopistojen liikunnan ja tanssin kursseille on tyypillistä, että samalla kurssilla voi olla monen tasoisia opiskelijoita. Opiskelija itse päättää minkä tasoiselle kurssilla haluaa osallistua. Kurssija on suunnattuna vasta-alkajille, edistyneille ja kokeneille liikkujille. Myös kurssien intensiteeteissä on vaihtelua. Tavoitteena on että opiskelijan osaaminen kehittyy ja hän voi edetä opinnoissaan.

Kursseilla voidaan painottaa eri asioita, kuten fyysisen kunnon, luovuuden tai ilmaisun kehittämistä, terveellisen elämäntavan edistämistä tai taitojen oppimista ja kertaamista.

Useisiin syksyn liikunta- ja tanssikurssien kuvauksiin on lisätty näkyviin tasoluokitus, jonka toivomme helpottavan itselle sopivan kurssin löytämisessä. Tavoitteenamme on tarjota turvallista, kehittävää ja pitkäjänteistä kurssitoimintaa.



ALKEISTASON KURSSI on tarkoitettu aloittelijoille eli heille, joilla on aiheesta vähän tai ei yhtään aiempaa kokemusta. Kurssilla saavutetaan yleistietoa ja yksinkertaisten tehtävien suorittamiseksi vaadittavia perustaitoja. Oppiminen tapahtuu selkeässä toimintaympäristössä suoran valvonnan alaisena. Kurssilla tarjotaan tukea, apua ja ohjausta eli kurssi ei sisällä itsenäistä suorittamista. Alkeistasolla liikunnan ja tanssin ainealueilla painottuu turvallisuus.



PERUSTASON KURSSI on hiukan enemmän osaamista vaativa kurssi. Tällä tasolla saavutetaan perustiedot, joita vaaditaan tehtävien suorittamiseksi käyttäen yksinkertaisia sääntöjä ja työkaluja. Opiskelija kykenee jo tekemään myös itsenäisesti perusasioita, joskin saattaa tarvita vähän neuvoa ja opastusta. Hän tietää myös lajiin tai menetelmään liittyviä termejä, teorioita ja yleisiä käsitteitä. Perustasolla keskitytään tehokkuuteen.



JATKOTASON KURSSI on enemmän harjaantuneisuutta ja itsenäistä otetta vaativa kurssi. Opiskelijalla on käytännön taitoja ja hän kykenee jossain määrin itsenäiseenkin työskentelyyn. Hän osaa valita työkaluja ja menetelmiä sekä ratkaista ongelmia, soveltaa ja mukauttaa omaa toimintaansa olosuhteisiin. Jatkotasolla kehitetään erityisesti henkisiä ominaisuuksia kuten minäpystyvyyttä, itsevarmuutta, pelon voittamista ja epämukaavuusalueelle menemistä.

Tarvitsetko lisäapua ja neuvoa kurssin valinnassa?

Liikunnan, terveyden ja hyvinvoinnin sekä esittävien taiteiden suunnittelija Mari Vakkilainen neuvoo ja opastaa valinnoissa:
 mari.vakkilainen@kalliola.fi, puh. 050 307 6139

219826

Pilates ja kehonhuolto

Louhelan settlementti

La 10.00–11.30 | 16.9.–16.12.

Jepa Pihlainen | 24 ot | 139 €

830100

Kahvakuula

Sturenkatu 11

Ke 17.00–18.00 | 13.9.–13.12.

Terhi Kaijanniemi | 16 ot | 75 €

830102

Core, liikkuvuus ja kehonhuolto

Sturenkatu 11

Ke 18.15–19.15 | 13.9.–13.12.

Terhi Kaijanniemi | 16 ot | 75 €

830104 *Jatkotaso*

Kuntonyrkkeily jatkotaso

Sturenkatu 11

Ma 18.15–19.15 | 11.9.–4.12.

Jenni Blomqvist | 16 ot | 75 €

830106 *Perustaso*

Kuntonyrkkeily perustaso

Sturenkatu 11

Ma 19.15–20.15 | 11.9.–4.12.

Jenni Blomqvist | 16 ot | 75 €

830108

Kuntopiiri

Sturenkatu 11

Ma 17.00–18.00 | 11.9.–4.12.

Jenni Blomqvist | 16 ot | 75 €

830112 ● Verkkokurssi

Perusjumppa verkossa

Ma 17.00-17.45 | 11.9.-4.12.
Kikka Repka | 14,66 | 40 €

830110 ● Verkkokurssi

**Nilkka – ja
jalkateräjumppa verkossa**

Su 11.00-11.45 | 29.10.-19.11.2023
Tiia Anttila | 4 ot | 25€

Louhelan ukkojumppa

Louhelan settlementti | 24 ot | 29 €

830114

A | Ma 9.00-10.30 | 11.9.-4.12.

830126

B | Pe 9.00-10.30 | 15.9.-8.12.

830116

Louhelan onnellisten jumppa

Louhelan settlementti
Pe 18.00-19.00 | 15.9.-8.12.
Riku Rosling | 16 ot | 29 €

830136

Seniorikehonhuolto

Sturenkatu 11
Ma 12.45-14.00 | 4.9.-27.11.
Helena Mörsky | 20 ot | 80 €

} jos haluat osallistua tälle kurssille
verkkovälitteisesti, ilmoittaudu:

830138 ● Verkkokurssi

Seniorikehonhuolto verkossa | 55 €

830146 ◆ Perustaso

Pilates perustaso

Sturenkatu 11
Ma 9.00-10.00 | 11.9.-4.12.
Mika Lehto | 16 ot | 90 €

830142 ◆ Alkeistaso

Pilates senioreille alkeistaso

Sturenkatu 11
Ma 10.15-11.15 | 11.9.-4.12.
Mika Lehto | 16 ot | 90 €

830140 ◆ Alkeistaso

Pilates alkeistaso

Sturenkatu 11
Ti 13.15-14.15 | 12.9.-5.12.
Mika Lehto | 16 ot | 90 €

830144 ◆ Perustaso

Pilates senioreille perustaso

Sturenkatu 11
Ti 14.30-15.30 | 12.9.-5.12.
Mika Lehto | 16 ot | 90 €





JOOGA

Jooga keskittyy kehon ja mielen tasapainottamiseen. Se on monipuolinen harjoitusmuoto, joka perustuu erilaisiin kehon asentoihin (asanoihin), hengitysharjoitukseen (pranayama) ja meditaatioon. Joogakurssien sisältö vaihtelee tyylistä ja intensiteetistä riippuen. Kurssivalikoimastamme löydät erilaisia joogalajeja, kuten astanga-jooga, hatha-jooga, yin-jooga ja restoratiivinen jooga, joista jokaisella on oma painotuksensa. Voit valita itsellesi sopivan joogakurssin riippuen tavoitteistasi, mieltymyksistäsi ja fyysisestä kunnostasi.



Tutustu tasoihin sivuilla 47–48.

Tarvitsetko lisäapua ja neuvoa kurssin valinnassa?

Liikunnan, terveyden ja hyvinvoinnin sekä esittävien taiteiden suunnittelija Mari Vakkilainen neuvoo ja opastaa valinnoissa:
 mari.vakkilainen@kalliola.fi, puh. 050 307 6139

831104

Yin & yang -jooga – loppukesän lyhytkurssi

Sturenkatu 11 | Ti 17.00–18.30 | 8.–29.8.
 Jepa Pihlainen | 8 ot | 40 €

831054 ● Verkkokurssi 

Kundaliinijooga – tutustumiskurssi verkossa

Ti 18.00–19.30 | 15.8.
 Mari Vainio | 2 ot | 10 €

831108

Yin-jooga – loppukesän lyhytkurssi

Sturenkatu 11 | Ti 18.40–20.10 | 8.–29.8.
 Jepa Pihlainen | 8 ot | 40 €

831026

**Restoratiivinen jooga
– loppukesän lepoetki***Sturenkatu 11 | Ke 10.00–12.30 | 30.8.
Helena Mörsky | 2,66 ot | 16 €**} jos haluat osallistua tälle kurssille
verkkovälitteisesti, ilmoittaudu:***831028** ● *Verkkokurssi***Restoratiivinen jooga – loppukesän
lepoetki verkossa**831027 ◆ *Alkeistaso***Tutustu Iyengarjoogaan***Sturenkatu 11
Ke 17.00–18.15 | 23.–30.8.
Anne Anttila | 3,33 ot | 16€*831050 ◆ *Alkeistaso***Joogan perusteet***Sturenkatu 11 | La 12.00–15.00,
Su 10.00–13.00 | 2.–3.9.
Outi Sirviö | 8 ot | 50€*

831082

**Joogareitti Kalliolan
Kesäkodilla***Kalliolan kesäkot
La 10.00–15.30, Su 10.00–15.00
2. ja 3.9. | Solja Temmes | 11,33 ot | 100 €*831056 ● *Verkkokurssi***Kundaliinijooga verkossa***Ti 18.00–19.30 | 5.9.–10.10.
Mari Vainio | 12 ot | 44€*

831084

Tuolijooga senioreille*Sturenkatu 11 | Ma 14.10–15.10
4.9.–27.11. | Helena Mörsky | 16 ot | 70€**} jos haluat osallistua tälle kurssille
verkkovälitteisesti, ilmoittaudu:***831086****Tuolijooga senioreille verkossa | 50€**

831092

Vahvistava jooga B*Sturenkatu 11
Ke 9.15–10.45 | 6.9.–29.11.
Helena Mörsky | 24 ot | 90€**} jos haluat osallistua tälle kurssille
verkkovälitteisesti, ilmoittaudu:***831094****Vahvistava jooga B v3a | 80 €**

831100

Virkistävä hathajooga*Sturenkatu 11
Ma 9.15–10.45 | 11.9.–7.12.
Annika Sarvela | 24 ot | 105 €*831012 ◆ *Alkeistaso***Astangajooga alkeistaso***Sturenkatu 11
Ma 16.40–17.55 | 11.9.–4.12.
Monica Schwela | 20 ot | 120€*831014 ◆ *Jatkotaso***Astangajooga jatkotaso***Sturenkatu 11
Ma 18.00–19.30 | 11.9.–4.12.
Monica Schwela | 24 ot | 120€***Lempeä hathajooga***Paula Tella | 24 ot | 105 €***831036***Katajanokka
Katajanokan liikuntahalli
Ti 11.30–13.00 | 12.9.–5.12.***831032***Kalasadama
Shakta joogakoulu
Ma 19.00–20.30 | 11.9.–4.12.*831112 ENG *Englanninkielinen kurssi***Gentle Morning Yoga in English***Sturenkatu 11
Ma 8.30–9.30 | 11.9.–4.12.
Wu Chia-Fang (Ulla) | 16 ot | 67 €*

Raskausajan jooga verkossa

Ti 13.00-14.00

Solja Temmes | 5,33 ot | 20 €

831042
A | 12.9.-3.10.

831046
B | 24.10.-14.11.

831088

Vahvistava jooga A

Sturenkatu 11

Ti 10.40-12.10 | 5.9.-28.11.

Helena Mörsky | 24 ot | 90 €

jos haluat osallistua tälle kurssille verkkovälitteisesti, ilmoittaudu:

831090
Vahvistava jooga A verkossa | 80 €

Selkäjooga verkossa

Ti 14.15-15.15

Solja Temmes | 1,33 ot | 20 €

831068 ● Verkkokurssi
A | 12.9.-3.10.

831072 ● Verkkokurssi
B | 24.10.-14.11.

831102

Yin & yang -jooga

Sturenkatu 11

Ti 17.00-18.30 | 12.9.-5.12.

Jepa Pihlainen | 24 ot | 105 €

831106

Yin-jooga

Sturenkatu 11

Ti 18.40-20.10 | 12.9.-5.12.

Jepa Pihlainen | 24 ot | 105 €

831016 ◆ Alkeistaso ◆ Perustaso

Iyengarjooga alkeis/perustaso

Sturenkatu 11

Ke 17.00-18.15 | 13.9.-13.12.

Anne Anttila | 22 ot | 100 €

831018 ◆ Jatkotaso

Iyengarjooga jatkotaso

Sturenkatu 11

Ke 18.25-19.55 | 13.9.-13.12.

Anne Anttila | 24 ot | 115 €

831022

Restoratiivinen jooga

- syysloman lepoetki

Sturenkatu 11 | Ke 10.00-12.30 | 18.10.

Helena Mörsky | 3,33 ot | 16 €

jos haluat osallistua tälle kurssille verkkovälitteisesti, ilmoittaudu:

831024 ● Verkkokurssi
Restoratiivinen jooga - syysloman lepoetki verkossa

8311010 ● Verkkokurssi

Yin-jooga verkossa

Ma 19-20.15 | 16.10.-4.12.

Peppina Lindfors | 13,36 ot | 50 €

Hyvän yön etäjooga

Ke 20.00-21.15

Solja Temmes | 8,35 ot | 30 €

831038
A | 13.9.-11.10.

831052
B | 25.10.-22.11.

831092

Vahvistava jooga B

Sturenkatu 11

Ke 9.15-10.45 | 6.9.-29.11.

Helena Mörsky | 24 ot | 90 €

jos haluat osallistua tälle kurssille verkkovälitteisesti, ilmoittaudu:

831094
Vahvistava jooga B verkossa | 80 €

831096

Vahvistava seniorijooga

Sturenkatu 11

Ke 10.55–12.25 | 6.9.–29.11.2023

Helena Mörsky | 24 ot | 80 €

} jos haluat osallistua tälle kurssille
verkkovälitteisesti, ilmoittaudu:

831098

} Vahvistava seniorijooga verkossa | 60 €

Restoratiivinen jooga**– rentouttava ja palauttava****lepoetki verkossa**

Ke 17.00–18.15

Helena Mörsky | 10 ot | 35 €

831062 ● Verkkokurssi

A | 6.9.–11.10.

831064 ● Verkkokurssi

B | 25.10.–29.11.

831122 ● Verkkokurssi

ENG Englanninkielinen kurssi

**Yoga and Pilates online course
in English**

Ke 17.00–18.00 | 2.8.–5.9.

Wu Chia-Fang (Ulla) | 8,33 ot | 30 €

831000

**Lempeä, kehoa kuunteleva
hathajooga**

Sturenkatu 11

To 10.00–11.30 | 14.9.–7.12.

Päivi Romo | 24 ot | 90 €

831116 ENG Englanninkielinen kurssi

Gentle Yoga in English

Sturenkatu 11

To 16.45–17.45 | 14.9.–7.12.

Wu Chia-Fang (Ulla) | 16 ot | 99 €

831114 ENG Englanninkielinen kurssi

Vinyasa – Flow Yoga in English

Sturenkatu 11

To 18.00–19.15 | 14.9.–7.12.

Wu Chia-Fang (Ulla) | 16 ot | 99 €

831020 ● Verkkokurssi

Iyengarjooga verkossa

To 18.00–19.30 | 14.9.–7.12.

Anne Anttila | 24 ot | 72 €

831110 ◆ Alkeistaso

Yin-jooga

Sturenkatu 11

To 19.30–21.00 | 14.9.–7.12.

Peppina Lindfors | 24 ot | 99 €

831048 ENG Englanninkielinen kurssi

Hatha yoga in Arabia

Käntöpaikka

To 20.15–21.15 | 14.9.–7.12.

Chia-Fang Wu (Ulla) | 16 ot | 80 €

831074

Tuolijooga ja kehotietoisuus

Sturenkatu 11

To 12.00–13.15 | 14.9.–7.12.

Jaana Irmeli Turunen | 20 ot | 110 €

831006

Palauttava jooga A

Sturenkatu 11

Pe 15.00–16.15 | 8.9.–13.10.

Solja Temmes | 10 ot | 45 €

831008

Palauttava jooga B

Sturenkatu 11

Pe 15.00–16.15 | 27.10.–1.12.

Solja Temmes | 10 ot | 45 €

Raskausajan jooga

Sturenkatu 11 | Pe 16.30–18.00

Solja Temmes | 12 ot | 70 €

831040

A | 8.9.–13.10.

831044

B | 27.10.–1.12.

831070

Somaattinen jooga

Virgiinia | To 17.00–18.30 | 7.9.–14.12.

Jaana Turunen | 28 ot | 140 €

Raskausajan jooga ja synnytysvalmennus

Sturenkatu 11 | La 12.30–15.00
Solja Temmes | 4,67 ot | 38 €

831058

A | 23.9.

831060

B | 25.11.

831118  Englanninkielinen kurssi

Balancing yoga in English

Sturenkatu 11

La 18.00–19.15 | 9.9.–9.12.

Wu Chia-Fang (Ulla) | 19,92 ot | 99 €

831120  Englanninkielinen kurssi

Yoga and Pilates in English

Sturenkatu 11

La 16.30–17.45 | 9.9.–9.12.

Wu Chia-Fang (Ulla) | 16 ot | 99 €

831010

Somaattinen jooga

Sturenkatu 11 | Su 12.30–15.00 | 8.10.

Solja Temmes | 4,66 ot | 25 €

Restoratiivinen jooga workshop

Sturenkatu 11 | Su 15.00–18.00

Jepa Pihlainen | 4 ot | 22 €

831066

A | 22.10.

831124

B | 26.11

Joogaviikonloppu Tallinnassa

City Yoga joogastudio | 9,33 ot | 145 €

831034

marraskuu

Pe 16.30–18.00, La 10.00–12.00,

La 16.00–18.00, Su 9.00–10.30

3.–5.11. | Helena Mörsky

831030

joulukuu

Pe 17.30–19.00, La 8.15–10.15,

La 16.00–17.30, Su 8.15–10.15

1.–3.12. | Outi Sirviö

831076

Yin-jooga ja yoga nidra

Sturenkatu 11 | La 13.30–16.15 | 9.12.

Jepa Pihlainen | 8 ot | 32 €

Joulujooga

Sturenkatu 11 | Pe 17.00–19.00

Solja Temmes | 2,66 ot | 10 €

831078

A | 8.12.

831080

B | 15.12.





PEHMEÄ LIIKUNTA

Pehmeän liikunnan kurssimme on suunniteltu tarjoamaan osallistujille matalan intensiteetin liikuntaa, joka keskittyy kehon hyvinvoinnin edistämiseen, lihasten vahvistamiseen, liikkuvuuden parantamiseen ja rentoutumiseen. Nämä kurssit sopivat erityisesti ihmisille, jotka haluavat liikkua hellävaraisesti, esimerkiksi vanhuksille, raskaana oleville tai synnytyksestä palautuville, liikuntarajoitteisille tai kuntoutujille.

 Tutustu liikunnantasokuvauksiin sivuilla 47–48.

Tarvitsetko lisäapua ja neuvoa kurssin valinnassa?

Liikunnan, terveyden ja hyvinvoinnin sekä esittävien taiteiden suunnittelija Mari Vakkilainen neuvoo ja opastaa valinnoissa: mari.vakkilainen@kalliola.fi, puh. 050 307 6139

Asahi terveysliikunta

 *Alkeistaso*

Sturenkatu 11

Sirpa Platan ja Yrjö Mähönen

16 ot | 80 €

831302

A | Ke 9.00–10.00 | 13.9.–13.12.

831304

B | Pe 9.00–10.00 | 15.9.–8.12.

831306

C | To 11.50–12.50 | 14.9.–7.12.

Kristiina Hohti | 16 ot | 60 €

831308  *Jatkotaso*

Asahi terveysliikunta jatkotaso

Sturenkatu 11

Ma 15.45–16.45 | 11.9.–4.12.

Yrjö Mähönen | 16 ot | 86 €

831310

Asahia äijille

Sturenkatu 11

Ma 14.45–15.45 | 11.9.–4.12.

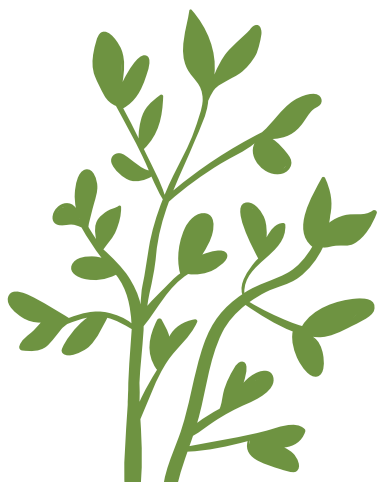
Yrjö Mähönen | 16 ot | 86 €

831312**Venytellen vetreäksi senioreille***LiikeStudio, Sturenkatu 11**Ti 9.30-10.30 | 5.9.-28.11.**Helena Mörsky | 16 ot | 70 €*

jos haluat osallistua tälle kurssille
verkkovälitteisesti, ilmoittaudu:

831314

Venytellen vetreäksi senioreille
verkossa | 50 €

831316**Virkistävää liikettä***Sturenkatu 11**To 9.15-10.30 | 14.9.-7.12.**Annika Sarvela | 16 ot | 85 €***831318****Melt Method® – eroon
lihasjännityksistä helposti***Sturenkatu 11**La 10.00-12.15 | 30.9.-7.10.**Piia Surakka | 6 ot | 38 €***831320** ● *Verkkokurssi***Feldenkrais®-menetelmä
verkossa***Pe 10.00-11.15 | 15.9.-8.12.**Piia Surakka | 20 ot | 94 €***831322****Tutustu Feldenkrais®
-menetelmään***Sturenkatu 11**La 12.45-16.15 | 30.9.-7.10.**Piia Surakka | 9,33 ot | 50 €***831324****Kehonhuolto-workshop***Sturenkatu 11**La 11.00-13.15 | 23.9.**Minna Määttä | 3 ot | 20 €*



Kalliolan opisto tarjoaa syksyllä
maksuttomia kursseja ikääntyneille

Naapuruustalo Mellarissa.

Luvassa on mm. tuolijoogaa,
digiturvataitoja, aivojumppaa ja
asahia. Katso koko tarjonta
ja aikataulu opiston
nettisivuilta!

opisto.kalliola.fi



Kerää pisteet talteen!

Oletko huomannut, että osassa opiston kurseista on kurssinimen perässä opintopisteet (op) ja kurssikuvauksen yhteydessä noppasymboli. Nämä noppakurssit ovat kurseja, joista on halutessaan mahdollista saada opintopisteet suoritusmerkinnäksi viralliseen Oma opintopolkupalveluun.

Mitä hyötyä opintopisteistä voi olla?

Suoritusmerkinnän avulla voit hyödyntää osaamistasi monin eri tavoin nyt ja tulevaisuudessa.

Kaikki koulutuksesi ja käymäsi kurssit löytyvät samasta paikasta tallennettuna ja voit jakaa ne sieltä haluamillesi henkilöille. Osaamista voit hyödyntää esimerkiksi työssä, työnhaussa tai opinnoissa.

Lue lisää opiston nettisivuilla
opisto.kalliola.fi



Courses in English

**Kalliola Adult Education Centre
organizes several courses in English.**

**You can participate in many courses
even if you don't speak Finnish.**



opisto.kalliola.fi

