



ETELÄ-KARJALAN KANSALAIISOPISTO

OPINTO-OHJELMA 2025–2026





SISÄLTÖ • OPINTO-OHJELMA 2025–2026

Yhteystiedot	4	TAIDEAINEET	25	ERITYISRYHMÄT	51
Henkilöstö	4	Ikonimaalaus	25	Kuvataide	51
Ilmoittautuminen	5	Kuvataide	25	Kädentaidot ja muotoilu	51
Tietoa opiskelusta	6	Valokuvaus	27	Yhteiskunta ja esittävä taide	51
Yleisöluennot ja tapahtumat	8	Emalityöt	27		
LAPPEENRANTA	10	Posliininmaalaus	27	JOUTSENON ALUE	52
KIELET	10	KÄDENTAIIDOT JA MUOTOILU	28	Kielet	52
Suomi	10	Korut	28	Musiikki	52
Ruotsi	14	Savityöt ja keramiikka	28	Kädentaidot	52
Englanti	14	Tiffany-, lyijylasi- ja lasinsulatustyöt	29	Kuvataide	53
Saksa	15	Mosaikki- ja betonityöt	29	Tietotekniikka	53
Ranska	15	Puutyöt ja puukkokurssit	29	Liikunta	53
Venäjä	16	Tekstiilityöt ja nyläys	29		
Espanja	16	Entisöinti ja verhoilu	31	YLÄMAAN ALUE	54
Italia	17	Muut kädentaidot	31	Yhteiskunta	54
Viro	17			Tietotekniikka	54
Kreikka	18	TIETOTEKNIikka	32	Kädentaidot	54
Japani	18	Syksy 2025	32	Liikunta	54
Latina	18	Kevät 2026	33		
Ukraina	18	LIIKUNTA, TANSSI JA HYVÄ OLO	34	LUUMÄKI	55
Viittomakieli	18	Starttiviikot	34	Taiteen perusopetus	55
YHTEISKUNTA JA ESITTÄVÄ TAIDE	20	Erityisesti senioreille	34	Kielet	56
Kirjoittaminen, lausunta, teatteri ja elokuva	20	Joogat	35	Tietotekniikka	56
Yhteiskunta, elämäntilanne ja talous	21	Kuntoliikunta	37	Kädentaidot	56
Sukututkimus ja perinnetieto	21	Tanssi	41	Liikunta	56
MUSIIKKI	22	Hyvä olo	43		
Kuorot	23	Kesäkurssit	45	Viestintä ja tiedotus	57
Yksinlaulu	23	MUU KOULUTUS	49	EKKO in English	58
Soitto, ryhmäopetus	24	Keittiö	49	EKKO selkokielellä	58
Soitto, yksilöopetus	24	Koti	49	Kurssien maksu- ja perumisehdot	59
		Luonto	50		
		Puutarhan hoito	50		

Kuvat:

kansi: Tiinalotta Särmölä

muut: EKKO / anonymi

Toimitus ja taitto: EKKO

Paino: Saimaprint, Lappeenranta

Opistolla on oikeus tehdä muutoksia opinto-ohjelmassa ilmoitettuihin tietoihin.

► EKKO – 20 VUOTTA ELÄMÄN KIRJOA YHDESSÄ



Etelä-Karjalan kansalaisopisto täyttää tänä vuonna 20 vuotta. Juhlavuoden teemamme *EKKO – 20 vuotta elämän kirjoa yhdessä* kuvaa osuvasti toimintaamme: yhdessä oppimista, elämänläheisyyttä ja tekemisen iloa.

EKKO syntyi vuonna 2005, kun Saimaan Kansalaisopisto ja Lappeenrannan Työväenopisto yhdistyivät. Taustalla on kuitenkin paljon pidempi historia – Saimaan Kansalaisopisto toimi noin 60 vuotta ja Lappeenrannan Työväenopisto lähes 100. Näiden opistojen perinteet, osaaminen ja arvot ohjaavat yhä toimintaamme.

Kiitos kaikille opiskelijoille, opettajille ja yhteistyökumppaneille kuluneista vuosista! EKKOssa oppiminen ja harrastaminen kulkevat rinnakkain. Yhteistä 20-vuotisjuhlaamme vietämme marraskuussa.

Lukuvuonna 2025–2026 tarjolla on monipuolisia, eri pituisia kursseja niin uusista aiheista kuin tutuista suosikeistakin. Kurssiutuuksiin kuuluvat muun muassa Lankojen värjääminen luonnonväreillä, Runon riemua, Nyky- ja showtanssi, Asahi terveysliikunta, Valokuvauksen kurssisarja, Suomea hoitoalalle ja Pianomusiikin helmiä. Kevätlukukauden jälkeen, huhti–kesäkuussa, tarjolla on kesäkursseja liikunnassa, kielissä, kädentaidoissa, taideaineissa ja musiikissa.

Kansalaistaitoviikolla 25.8.–7.9. nostamme esiin osallisuutta ja yhdessä oppimista. Samalla alkavat maksuttomat Kyllä kansa tietää -kurssit, joissa jokainen voi jakaa osaamistaan vertaisopettajana.

Olemme mukana kansainvälisessä Erasmus+-hankkeessa, joka tuo uusia ideoita oppimiseen ja opettamiseen. Lisäksi osallistumme yhteishankkeeseen, jossa tuetaan maahanmuuttajanaisten suomen kielen ja työelämätaitojen vahvistamista. Molemmissa hankkeissa painottuvat oppiminen ja hyvä yhdessä tekemisen meininki. Hankekuulumisia jaamme opiston verkkosivuilla, uutiskirjeessä ja some-kanavissa, ja järjestämme hankkeisiin liittyviä avoimia tapahtumia (s. 8).

Toivon, että löydät ohjelmastamme itsellesi sopivan tavan oppia, innostua ja viihtyä. Tervetuloa mukaan yhteiseen juhluvuooteen täynnä elämän kirjoa!

Sanna Nurmi, rehtori

OPISTON TYÖVUOSI JA LOMAT

Kursseja kokoontuu elokuusta kesäkuuhun. Pääosa opetuksesta ajoittuu seuraavasti:

Syyslukukausi	15.9.–7.12.2025
Kevätlukukausi	12.1.–12.4.2026
Kesäkurssit	27.4.–7.6.2026

Kurssikuvauksissa on maininta kunkin kurssin alkamis- ja päättymispäivistä sekä mahdollisista poikkeusajoista.

Syysloma (viikko 43)	20.–26.10.2025
Talviloma (viikko 9)	23.2.–1.3.2026
Pääsiäisloma	2.–6.4.2026

Huom! Pääsiäisloman vuoksi pitämättä jääneet opetuskerrat pidetään viikolla 16.

► YHTEYSTIEDOT

Etelä-Karjalan kansalaisopisto

Pohjolankatu 27
53100 Lappeenranta

TOIMISTO

toimisto@ekko.fi tai 044 566 4553



Opistotalo eli kansalaisopiston päätoimipaikka on Lappeenrannan keskustassa, osoitteessa Pohjolankatu 27, Lappeenranta. Opistotalossa sijaitsee toimisto.

Toimisto on avoinna opetuskaudella:

ma klo 12.00–17.00

ti–ke klo 10.00–15.00

Lukuvuoden alussa toimistossa on pidennetyt aukioloajat, ks. s. 5.

Ajankohtaiset toimiston aukioloajat löydät aina EKKOn verkkosivuilta **ekko.fi** > Yhteystiedot.

MUUT TOIMIPAIKAT

Opiston toinen pääopetuspaikka Lappeenrannassa, Lehtitalo, sijaitsee osoitteessa Lauritsalantie 1. Lisäksi opistolla on yhteensä noin 60 eri opetuspaikkaa ympäri Lappeenrantaa ja Luumäellä.



Karttakuva: Avoin aineisto © Maanmittauslaitos



ekko.fi



ekkokansalaisopisto



ekko_opisto

► HENKILÖSTÖ

Päätoimisen henkilöstön sähköpostiosoitteet ovat muotoa *etunimi.sukunimi@ekko.fi*

Sanna Nurmi, 044 742 0173

Rehtori,
Vieraiden kielten ja musiikin vastuhenkilö

Pasi Litmanen, 050 555 7271

Hallintopäällikkö,
IT-tuki, tietotekniikan vastuhenkilö

Pirkko Muukka, 044 566 4553

Toimistos sihteeri

Pirjo Maarit Kukko, 044 566 3363

Taloussihteeri

Kaisa Leinonen, 050 555 1676

Hanke- ja viestintäkoordinaattori
Yhteiskunta ja esittävä taide -ainealan
vastuhenkilö

Noomi Levo, 050 555 5856

Kädentaitojen ja taideaineiden sekä koti ja
luonto -ainealojen vastuuopettaja

Sinikka Miettinen, 050 555 1954

Liikunnan, tanssin ja hyvä olon vastuuopettaja

Sirpa Tereska, 044 566 3364

Suomen kielen vastuuopettaja

Opistossa on noin 130 **tuntiopettajaa**.
Heidät tavoitat toimistomme kautta.

► ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen lukuvuoden 2025–2026 kursseille alkaa ma 11.8. klo 11.00.

VERKOSSA

Löydät ilmoittautumissivuston ja -ohjeet verkkokaupastamme osoitteesta **opistopalvelut.fi/ekko**

Voit halutessasi harjoitella ilmoittautumista myös etukäteen ilmoittautumalla kursseille 000000 Testi-ilmoittautumiskurssi 1 ja/tai 000001 Testi-ilmoittautumiskurssi 2.

TOIMISTOSSA

Toimisto palvelee lukuvuoden alussa pidennetyin aukioloajoin (myös torstaisin):

11.8.2025 ma klo 11.00–18.00
12.8.–18.9.2025 ma klo 12.00–18.00
ti–to klo 10.00–15.00

Toimiston aukioloajat opetuskaudella, katso s. 4.

PUHELIMITSE

Puhelinilmoittautumisia otamme vastaan vain 11.–14.8.2025 seuraavasti:

Ma 11.8.2025 klo 11.00–18.00 numeroissa 044 566 4553 ja 044 742 0173

Ti 12.8.–to 14.8.2025 klo 10.00–15.00 toimiston numerossa 044 566 4553

Tekstiviestitse tai puhelimen vastaajaan ei voi ilmoittautua.

MARKETEISSA

LPR:n Prismassa **ma 18.8.2025 klo 11.00–14.00**

Joutsenon S-marketissa
ti 19.8.2025 klo 11.00–14.00

LUUMÄEN PÄÄKIRJASTOSSA TAAVETISSA

ke 20.8.2025 klo 11.00–14.00

YKSILÖOPETUS

Musiikki: Ilmoittautumisohjeet kurssien kohdalla
Kielet ja tietotekniikka: ks. yhteystiedot ainekohtaisista esittelyistä s. 12, 14 ja 32.

OHJEITA ILMOITTAUTUMISEEN

- Kurssit on jaettu syys- ja kevätkauden kursseiksi. Voit ilmoittautua 11.8.2025 alkaen sekä syksyille että keväälle tai vain toiselle kaudelle.
- Verkkoilmoittautumisen jälkeen saat tiedon kurssille pääsystä sähköpostiisi. Muistathan katsoa myös roskapostisi.
- Jos kurssimaksun verkkomaksamisessa on ongelmia, lähetä sähköpostia tai soita opiston toimistoon, toimisto@ekko.fi tai 044 566 4553.
- Ennen kurssin alkua lähetämme sähköpostiisi muistutusviestin kurssin alkamisesta.
- Ilmoittautuessasi kursseille hyväksyt opiston järjestyssäännöt ja sitoudut maksamaan kurssimaksun. Kursseilla ei ole kokeilukertoja.
- Opintoryhmiin voi ilmoittautua milloin tahansa lukuvuoden aikana, mikäli niissä on tilaa. Ilmoittautumista ei voi tehdä opettajalle eikä sähköpostitse.
- Jos olet ilmoittautunut kurssille, mutta et ota kurssipaikkaa vastaan, peru ilmoittautuminen opiston toimistoon. Kurssin maksamatta jättäminen ei ole peruminen.
- Perumattomasta kurssipaikasta veloitetaan perumisehtojen mukaisesti, ks. s. 59.
- Jos kurssi on täynnä, voit ilmoittautua varasijalle. Toimisto ilmoittaa vapautuneesta kurssipaikasta tekstiviestillä, johon on vastattava kahden vuorokauden kuluessa.

► Tutustu kurssin maksu- ja perumisehtoihin ennen ilmoittautumista! Ne ovat luettavissa opiston verkkosivuilla ekko.fi/peruutusehdot, toimistossa ja opinto-ohjelman s. 59.

Peruuntumisista, mahdollisista opetuskertojen muutoksista ja kurssille vapautuneesta paikasta ilmoitamme aina tekstiviestillä.

Jos keskeytät kurssin, ilmoitathan siitä mahdollisimman pian opiston toimistoon, jotta voimme tarjota opiskelupaikkaa mahdolliselle varasijalle olijalle!

► TIETOA OPISKELUSTA

TURVALLISEMMAN TILAN PERIAATTEET

Opiston toiminnassa on käytössä turvallisemman tilan periaatteet. Turvallisella tilalla tarkoitetaan ympäristöä, jossa jokainen osallistuja ja paikallaolija voi kokea olonsa kunnioitetuksi ja arvostetuksi omana itsenään.

OPISKELUOIKEUS

Kurssit ovat avoimia kaikille iästä ja koulutus pohjasta riippumatta. Useimmat kurssit on suunnattu lähinnä aikuisille. Mahdolliset alaikärajat on mainittu kurssikuvauksessa.

OPETUSKIELI JA OPPITUNTI

Opetuskieli on suomi ja oppitunnin pituus on 45 minuuttia, ellei kurssitiedoissa toisin mainita.

POISSAOLOJEN KORVAAMINEN

Poissaoloja ei voi korvata osallistumalla jonkin toisen opintoryhmän opetukseen.

ETÄOPETUS

EKKO tarjoaa etäopetusta monissa aineissa. Etäopetuksessa käytetään laajasti Zoom-videopalvelua ja Peda.net-oppimisympäristöä. Etäopetuskurssit tunnistat **online, etäopetus** tai **myös etäopetus** -tekstistä kurssin nimen perässä. Lisätietoja etäopiskelusta saat EKKOn verkkosivuilta, **ekko.fi > etäopiskelu** ja aineen vastuuopettajalta. Teknisissä asioissa auttaa tietotekniikan vastuuhenkilö Pasi Litmanen, 050 555 7271, pasi.litmanen@ekko.fi.

EKKON KURSSEISTA VOI SAADA OPINTOPISTEITÄ

- Voit saada joistakin kursseista suorituserkinnän, joka kertoo osaamisestasi esimerkiksi toiselle oppilaitokselle tai työnantajallesi. Nämä kurssit on merkitty noppamerkillä.
- Päätät itse, haluatko suorituserkinnän. Voit osallistua kurssille ilman osaamisesi arviointia kuten ennenkin.
- Opintopisteiden määrään vaikuttaa sekä kurssin tuntimäärä että itsenäiseen työskentelyyn käytetty aika. Yksi opintopiste vastaa noin 27 tunnin työmäärää.

- Hyväksytyt suorituksen näkyvät kansallisessa Opintopolku-palvelussa.
- Jos haluat hyödyntää kansalaisopisto-opintojasi toisessa oppilaitoksessa, sinun tulee sopia asiasta kyseisen oppilaitoksen kanssa.
- Kurssin opettaja kertoo suorituserkinnästä opintojen alussa. Lisätietoa löydä opiston verkkosivuilta osoitteesta **ekko.fi/opintosuoritukset**.

Opintopistekurssin
tunnistat tästä
merkistä!



TODISTUKSET

Opiskeluvuotena todistusmaksu on toimistosta noudettaessa 7 € ja aiemmilta vuosilta sekä englanninkielisenä 15 € (kotiin postitettuna 10/18 €). Todistus tilataan EKKOn toimistosta sähköpostitse toimisto@ekko.fi tai p. 044 566 4553. Yli 15 vuotta vanhoista opinnoista todistuksia ei anneta.

ESTEETTÖMYYS

Opisto pyrkii olemaan mahdollisimman esteetön tilojen ja opetusjärjestelyjen osalta. Opisto myös selvittää säännöllisesti opiskelijoiden ja henkilöstön kokemuksia yhdenvertaisuuden toteutumisesta EKKOn toiminnassa. Mikäli havaitset puutteita tai osallistumisen esteitä, ota yhteyttä opiston rehtoriin.

VAKUUTUKSET

Opiskelijat eivät ole opiston puolesta vakuutettuja. Opisto ei vastaa luokkiin, käytäviin ja pukuhuoneisiin jätetyistä vaatteista tai muista tavaroista ja tarvikkeista.

VALOKUVAAMINEN JA VIDEOINTI

Opisto valokuvaa ja videoi opiston toimintaa opintoryhmissä ja eri tilaisuuksissa. Valokuvia ja videoita käytetään opiston kotisivuilla, opinto-oppaissa sekä opiston mainonnassa. Mikäli opiskelija haluaa kuvata tai äänittää oppitunnin aikana, on siitä pyydettävä kaikkien läsnä olevien lupa kirjallisena. Oppituntien kuvaaminen tai äänittäminen ilman kaikkien läsnä olevien lupaa on kielletty.

YKSILÖ- JA PIENRYHMÄOPETUS

Halutessasi voit tulla EKKOon opiskelemaan myös itsenäisesti tai pienryhmässä (alle 8 henkilöä). Opisto tarjoaa yksilöopetusta kielissä ja tietotekniikassa. Lisätietoa ilmoittautumisesta ja hinnoista löydät opinto-oppaasta ainekohtaisten esittelyjen yhteydestä.

TILAUSKOULUTUS

Kaipaatko inspiroivaa ohjelmaa työpaikan tyhy-päivään? Tai haluatko järjestää toiminnallista juhlaohjelmaa vaikkapa syntymäpäiville? Opisto tarjoaa tilauksesta yksilöllisiä koulutuksia tai ohjelmasisältöjä organisaatioille, yrityksille ja yksityishenkilöille. Koulutukset suunnitellaan yhteistyössä kanssasi ja räätälöidään tarpeitasi vastaaviksi. Lisätietoa tilauskoulutuksesta antaa hallintopäällikkö Pasi Litmanen, pasi.litmanen@ekko.fi, 050 555 7271.

Esimerkkejä räätälöidyistä kursseista, katso tarkemmat tiedot Verkkokaupasta, opistopalvelut.fi/ekko, valitse hakukriteeriksi Teema > Tilauskoulutukset:

360140 Teemasynttärarit, korupaja

Luovat synttärarit lapsille ja kaikenikäisille! Juhlapakettiin kuuluu ohjattu työpaja sekä tila juhlaherkuttelulle. Työpajoissa tehdään ohjaajan opastuksella koruja tai pieniä figuureja fimomassasta. Osallistujat saavat valmiit työt kotiin muistoksi. Herkutteluhetkelle on varattu tila, jossa keittiö ja ruokapöytä. On mahdollista varata myös pelkkä työpajaosuus. Juhlien järjestäjä vastaa itse tarjoiluista sekä niiden siivouksesta. Työpaja on mahdollista järjestää viikonloppuisin sovittuna aikana. Lapsiryhmän kanssa lisäksi mukana täytyy olla yksi huoltaja.

360150 Sormet savessa

Luova ja rentouttava hetki savitöiden parissa työpaikan tyhypäivään, ystäväporukalle tai juhlien ohjelmanumeroksi! Työpajassa kokeillaan saven työstämisen helppoja perustekniikoita ja tehdään pienet esineet, jotka osallistujat saavat valmiina itselleen. Kurssin toteutusta on mahdollista muovata ryhmän tarpeiden mukaan.

360151 Hyppy improvisaation maailmaan

Kaipaako työyhteisönne yhteistä hauskaa tekemistä, ryhmäyttävää toimintaa, luovuuden herättelyä tai kenties työkaluja erilaisten asiakaspalvelutilanteiden kohtaamiseen? Työpajassa teemme erilaisia harjoituksia, yksin, pareittain ja pienissä ryhmissä. Työpaja räätälöidään ryhmän toiveiden ja tarpeiden mukaisesti.

LAHJAKORTTI

Kansalaisopiston kurssilahjakortti on mieluisa aineeton lahja läheiselle tai ystävälle! Hae verkkokaupasta tai kysy toimistosta.



LUUMÄKI
Kylähyvänen.

► YLEISÖLUENNOT JA TAPAHTUMAT

Yleisöluennot ja tapahtumat ovat maksuttomia (pl. Presidenttien puoliset -luentosarja) ja kaikille avoimia. Lähiluennot pidetään Lappeenrannan pääkirjastossa eikä niihin tarvitse ilmoittautua. Verkkoluentojen osallistumisohjeet löydät EKKOn sivuilta ekko.fi > tapahtumat sekä verkkokaupassa. Ajankohtaiset tapahtumatiedot myös Facebookissa.

YLEISÖLUENNOT

Luennot syksyllä 2025

To 25.9. klo 17.00–18.30

Ranskalaisuuden jäljillä

Dina Lindström on opettanut ranskan kieltä, kulttuuria ja ruokaperinteitä yli 40 vuotta Lappeenrannassa. Dina kertoo havaintojaan ranskalaisuudesta sekä omakohtaisia kokemuksiaan ranskan kielen ja kulttuurin parissa. Tervetuloa kuulolle ja keskustelemaan! Lpr pääkirjasto, Olli-sali.

To 2.10. klo 17.00–18.30 Maakuntalehti Etelä-Saimaa ja mediakentän murros

Miten vapaa tiedonvälitys ja laadukas journalismi voivat mediakentän murroksissa? Tänä vuonna 140 vuotta täyttävän Etelä-Saimaa-lehden päätoimittaja Jyrki Utriainen luennoi. Lpr pääkirjasto, Olli-sali.

Ma 13.10. klo 17.00–19.00 Webinaari: Urban gardening projects as spaces for learning and well-being / Yhteisöpuutarhaprojektit – tilaa oppimiselle ja hyvinvoinnille

EKKOn ja Mönchengladbachin kansalaisopiston (Saksa) yhteinen webinaari. Puheenvuoroissa esitellään yhteisöpuutarhaprojekteja Mönchengladbachissa ja Lappeenrannassa ja kerrotaan kestävästä puutarhanhoidosta kaupungissa. Ohjelma tarkentuu syksyllä 2025. Webinaarin puheenvuorot ovat englanniksi. Webinaari on osa ErasmusDays -tapahtumaviikkoa.

Uusi luentokurssi: Presidenttien puoliset, luentosarja

syksy 360117a 18.9.–16.10. / 10 t / 25 €

Kimpisen lukio, luokka 22, Pohjolankatu 2 to 18.00–19.30, Tietokirjailija FT Maritta Pohls
Lue lisää s. 21 ja ilmoittaudu.

VALTAKUNNALLINEN KANSALAISTAITOVIIKKO 25.8.–7.9.2025

Ke 3.9. klo 14.00–17.30 EKKOn avoimet ovet

klo 14.00 alkaen opiskelijoiden kahvio

klo 14.30–16.00 Avoin keskustelutilaisuus:

Muutokset ja mahdollisuudet Lappeenrannassa

Alueen kuntapäättäjiä keskustelemassa Lappeenrannan ja Etelä-Karjalan lähivuosien haasteista ja mahdollisuuksista. Miten saataisiin työtä ja mielekästä tekemistä eri väestöryhmille? Entä mikä olisi toimiva vastalääke yhteiskunnan eriarvoistumiselle ja polarisaatiolle?

klo 16.00–17.30 Kyllä kansa tietää -työpaja

(maksuton): Kokeillaan English paper piecing -tilkkutyötekniikkaa. Leena Tervonen opastaa. Ilmoittautuminen ekko.fi > tapahtumat

ERASMUSDAYS – KANSAINVÄLISET PÄIVÄT EKKOSSA

13.10. klo 17.00–19.00 Webinaari: Urban gardening projects as spaces for learning and well-being

14.10. klo 17.00–19.00 Oppimiskokemuksia

Euroopasta: EKKOn opettajat ja opiskelijat kertovat Erasmus+-opintomatkoistaan eri maihin. Opistotalo, Pohjolankatu 27

Lue lisää: ekko.fi/erasmus

Maksuton ja kaikille avoin tapahtuma

EKKO 20 VUOTTA -ILTAMAT 28.11.2025

Juhlistetaan yhdessä 20-vuotiaista

Etelä-Karjalan kansalaisopistoa!

Juhlaesitelmä, opiskelijoiden ja opettajien esityksiä ja tervehdyksiä.

Tarkempi ohjelma julkaistaan kotisivuilla ekko.fi
Lappeenrannan musiikkiopisto, Helkiö-sali.

Vapaa pääsy.

JOULUMYYJÄISET

La 13.12.2025 klo 10.00–14.00

Opistotalo joulutunnelmissa. Myyntipöydillä on opiston kurssilaisten tekemiä taide- ja käsitöitä, koristeita ja leivonnaisia.

KEVÄTNÄYTTELY

Pe-su 24.–26.4.2026, Opistotalo, Lappeenranta

► KYLLÄ KANSA TIETÄÄ!

MAKSUTONTA VERTAISOPETUSTA

Vain harvat ovat kaikkien alojen asiantuntijoita, mutta kaikki me osaamme hyvin jotakin! Oletko perehtynyt paikallishistoriaan, villasukkien parsimiseen, viherkasvien tai omaisten hoitoon? Onko sinulla hyviä kierrätysvinkkejä tai oivalluksia arkeen ja ihmissuhteisiin? Ilmoittaudu Kyllä kansa tietää -työpajan tai kurssin vetäjäksi keväälle 2026 jakamaan osaamistasia! Opetus tapahtuu tällä kurssilla vertaisopettajuuden hengessä, eikä siitä saa rahapalkkaa. Kurssin teemoista voi kuitenkin syntyä aihio vaikkapa erilliseksi kurssiksi, ja tässä on tilaisuus testata ideoita. Haluatko Kyllä kansa tietää -kurssin vetäjäksi? Ota yhteyttä yhteiskunnallisten aineiden vastuuhenkilöön Kaisa Leinoseen sähköpostitse ja esittele lyhyesti ideasi: kaisa.leinonen@ekko.fi.

Tuntien teemat ja aikataulu julkaistaan etukäteen opiston verkkosivuilla, ja jokaiselle kerralle ilmoittaudutaan erikseen. Osallistuminen on osallistujille maksutonta.

Kyllä kansa tietää! -työpajat syksyllä 2025

360130a English paper piecing -tilkkutyötekniikka

ke 3.9. klo 16.00–17.30

202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27

Tutustutaan Leena Tervosen johdolla English paper piecing -tilkkutyötekniikkaan. Tuo mukanasi vähintään 6 x 6 cm kokoisia puuvillatilkkuja ja sakset, muut materiaalit löytyvät opistolta. Kangaspalat kiinnitetään paperimallineisiin harsien tai liimalla niin, että saumavarat taittuvat nurjalle. Palat ommellaan käsin yhteen pienin pistoin, minkä jälkeen malline poistetaan. Työpaja on maksuton, mutta siihen tulee ilmoittautua.

360131a Näin aloitat skräppäyksen

pe 10.10. klo 16.00–17.30

105 Käsityöluokka, Pohjolankatu 27

Terttu Kivinen johdattaa skräppäyksen pariin! Skräppäys on askartelua, jossa kootaan esimerkiksi leike- tai muistokirjoja, valokuva-albumeita tai kortteja monipuolisesti koristellen ja eri materiaaleja yhdistellen. Vain mielikuvitus on skräppäyksessä rajana! Tässä pajassa saat vinkit skräppäyksen aloittamiseen ja voit tehdä pienen työn, vaikka kortin. Ota omat sakset, liimaa ja haluamiasi tarvikkeita mukaan. Lisää löytyy opistolta. Työpaja on maksuton, mutta siihen tulee ilmoittautua.

► EKKO PÄHKINÄNKUORESSA

- yksityinen, säätiön ylläpitämä oppilaitos perustettu vuonna 2005 kahden vanhemman opiston – Saimaan Kansalaisopiston ja Lappeenrannan Työväenopiston – yhdistyttyä
- tuo harrastusmahdollisuudet lähelle Sinua Lappeenrannassa ja Luumäellä
- tarjoaa opetusta kädentaidoissa, kuvataiteessa, kielissä, liikunnassa, musiikissa, tietotekniikassa, yhteiskunnallisissa aineissa sekä koti- ja luontoaiheissa
- tarjoaa noin 19 000 tuntia opetusta ja 800 kurssia
- noin 4900 kursсилаista
- noin 60 opetuspaikkaa
- 8 päätoimista työntekijää ja 129 tuntiopettajaa
(lukuvuoden 2024–2025 tilastoja)

Etelä-Karjalan kansalaisopisto on voittoa tavoittelematon säätiö, jonka toiminnan perusrahoitus tulee valtiolta. EKKOn tulo- ja menorakenne:

Tulot:

• valtionosuus	57 %
• kurssimaksut	30 %
• kuntien avustukset	13 %

Menot:

• henkilöstö	74 %
• vuokrat	15 %
• kiinteistö	7 %
• hallinto ja markkinointi	5 %

(vuoden 2024 tilinpäätös)



Kestävän kehityksen
sertifioitu oppilaitos

EKKO on sertifioitu
kestävän kehityksen
oppilaitos.

Kestävä kehitys tarkoittaa
kansalaisopiston

arjessa paitsi ekologisuutta, myös sosiaalista, taloudellista ja kulttuurista vastuuta. Lue lisää aiheesta sivuilla ekko.fi > Kestävä kehitys



► KIELET – KANSAINVÄLISYYTTÄ JA MONIKULTTUURISUUTTA

► SUOMI

OPINTONEUVONTA "SUOMI-PISTE" maanantaisin:

- 11.8., 18.8., 25.8. ja 1.9. klo 14–17, Pohjolankatu 27
- 8.9.–8.12. klo 15–16, Pohjolankatu 27
- 12.1.–27.4. klo 15–16, Pohjolankatu 27

Lisätietoja:

sirpa.tereska@ekko.fi
p. 044 566 3364

► FINNISH LANGUAGE

STUDENT COUNSELLING "SUOMI-PISTE" on Mondays

- August 11, 18, 25 and September 1 at 2pm–5pm, Pohjolankatu 27
- September 8–December 8 at 3pm–4pm, Pohjolankatu 27
- January 12–April 27 at 3pm–4pm, Pohjolankatu 27

Further information:

sirpa.tereska@ekko.fi
t. 044 566 3364

► ФИНСКИЙ ЯЗЫК

КОНСУЛЬТАЦИЯ SUOMI-PISTE по понедельникам

- 11, 18, 25 августа и 1 сентября, 14:00–17:00ч., Pohjolankatu 27
- 8 сентября–8 декабря, 15:00–16:00ч., Pohjolankatu 27
- 12 января–27 апреля, 15:00–16:00ч., Pohjolankatu 27

Дополнительная информация

sirpa.tereska@ekko.fi
t. 044 566 3364

Ilmoittautuminen

- ekko.fi > VERKKOKAUPPA hae kursseja / ilmoittaudu
- opistotalon toimisto, Pohjolankatu 27

Katso toimiston aukioloajat s. 5. Jos ilmoittaudut netissä, tarvitset suomalaisen henkilötunnuksen. Kurssi maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä.

Ilmoittaudu kurssille ajoissa! Kurssi alkaa, jos kurssille on ilmoittautunut vähintään 10 opiskelijaa 7 päivää ennen kurssin alkua. Kurssille voi ilmoittautua jatkuvasti. Jos kurssi on täynnä, voit jäädä jonotuslistalle. Katso lisätietoja ilmoittautumisesta s. 5.

Kurssipaikan peruminen

Voit perua kurssipaikan 7 päivää ennen kurssin alkua toimistossa ja sinulle maksetaan kurssimaksu takaisin. Jos kurssi on alkanut, maksat koko kurssimaksun. Katso lisätietoja s. 59.

Lomat

Katso Opiston työvuosi ja lomat s. 3.

Online registration at

ekko.fi > VERKKOKAUPPA hae kursseja / ilmoittaudu (the Finnish social security number is required). If you don't have an existing Finnish social security number, you can also register in the office during office hours, see page 5.

Please make sure you register at least seven days before the course starts. If we fail to reach a minimum of ten signups a week before the course is due to start, the course will, unfortunately, be cancelled. In that case you will, of course, be refunded in full. To receive a full refund, you may cancel up to 7 days before the start date of the course. Once the course has started, you are welcome to join in if there is room on the course. Further information, see ekko.fi/in-english.

Holidays

See "Opiston työvuosi ja lomat", page 3.

Запись на курсы доступна онлайн на сайте ekko.fi > VERKKOKAUPPA

hae kursseja / ilmoittaudu
Для прохождения процедуры регистрации необходим финский персональный код (henkilötunnus). Если у вас нет финского номера социального страхования, вам необходимо зарегистрироваться в офисе по адресу Pohjolankatu 27. Часы работы офиса, страница 5.

Записаться на курсы можно в любое время в течение года. Однако, обратите внимание, что если за 7 дней до начала нового курса записавшихся в группу меньше 10 человек, такой курс будет отменен. Отказаться от курсов можно за семь дней до начала занятий, заявив об этом в офис. Дополнительная информация на сайте ekko.fi/по-русски.

Каникулы

см. Opiston työvuosi ja lomat, стр. 3.

► Luku- ja kirjoitustaidon kurssit

► Literacy courses

Ei netti-ilmoittautumista! /
No online registration!
Ilmoittautuminen ja lisätietoa /
Registration and further information:
sirpa.tereska@ekko.fi tai 044 566 3364

► Luku- ja kirjoitustaitoa intensiivisesti

syksy 120202a 25.8.–5.12. / 280 t / 574 €
kevät 120202b 7.1.–13.5. / 328 t / 672 €

ma-pe 9.00–12.50
Luokka 3, Lehtitalo, Lauritsalantie 1
FM Pirkko Laine

Kurssi on tarkoitettu opiskelijoille, jotka ovat käyneet hyvin vähän tai ei lainkaan koulua kotimaassaan eivätkä osaa lukea eikä/tai kirjoittaa latinalaisella kirjaimistolla tai tarvitsevat vielä lisäharjoitusta luku- ja kirjoitustaidon kehittämisessä ennen kotoutumiskoulutukseen siirtymistä. Kurssi on ilmainen opiskelijoille, joiden kotoutumissuunnitelmaan kuuluu tämä koulutus.

Literacy course is aimed at immigrants who have not had the opportunity to receive sufficient education or general education in their own country or elsewhere so that they can cope with the challenges posed by Finnish society for studying, working and practical everyday activities. The course is free for students whose civic integration plans include this course.

► Päiväkurssit

► Daytime courses

Lisätietoa / Further information /
Дополнительная информация
sirpa.tereska@ekko.fi tai 044 566 3364.

Intensiivisen kurssin maksun voi maksaa osissa. / The course fee for intensive courses can be paid in instalments.
/ Оплату интенсивного курса можно внести по частям.

► Suomea intensiivisesti A (A1)

syksy 120205a 9.9.–5.12. / 192 t / 394 €
kevät 120205b 13.1.–13.5. / 252 t / 517 €

ti-pe 8.45–12.15
Luokka 4, Lehtitalo, Lauritsalantie 1
LitM Tiina Pasanen

The course is suitable for you if you have good studying skills and you want to learn Finnish quickly. We study basic vocabulary and grammar and practice speaking in daily situations.

The learning material will be shared on learning environment Peda.net and on other online platforms.

Course book: Suomen mestari 1 (new edition), chapters 1-5 and teacher's own material.



► Suomea intensiivisesti B (A1)

syksy 120206a 9.9.–5.12. / 192 t / 394 €
kevät 120206b 13.1.–13.5. / 252 t / 517 €

ti-pe 9.00–12.30
Luokka 1, Lehtitalo, Lauritsalantie 1
FM Ekaterina Turkia

Ilmoittautuminen opettaja Sirpa Tereskalle, Pohjolankatu 27 maanantaisin 11.8., 18.8., 25.8., 1.9. klo 14-17 (sirpa.tereska@ekko.fi, p. 044 566 3364).
Opiskelemme äänteet, numerot, tervehdykset, kertomaan perustietoja itsestä ja käyttämään suomea arkipäivän tilanteissa, kuten kaupassa. Kurssi sopii myös opiskelijoille, jotka tarvitsevat vielä tukea lukemisessa ja kirjoittamisessa latinalaisella kirjaimistolla. Oppikirja Oma suomi 1 (2022) ja paljon opettajan lisämateriaalia.

Registration with teacher Sirpa Tereska, at Pohjolankatu 27 on Mondays 11.8., 18.8., 25.8., 1.9. from 2pm to 5pm (sirpa.tereska@ekko.fi, tel. 044 566 3364).
We study pronunciation, numbers, greeting, to tell basic information about yourself and use Finnish in every day life, such as in a shop. The course is designed also for students who need support in reading and writing in Latin alphabet. The course book: Oma suomi 1 (2022), also a lot of teacher's own material.

Регистрация Сирпе Тереске по адресу Pohjolankatu 27, по понедельникам 11.8., 18.8., 25.8., 1.9. с 14 ч. до 17 ч. (sirpa.tereska@ekko.fi, тел. 044 566 3364).
Мы учим произношение, числа, приветствия, как рассказать основную информацию о себе и употребить финский в повседневной

жизни, напр. в магазине, Курс предназначен также для студентов, которые нуждаются в поддержке в чтении и письме на латинице. Учебник Oma suomi 1 (2022), также дополнительный материал учителя.

► Suomea intensiivisesti A, jatko (A2)

syksy 120207a 8.9.–3.12. / 108 t / 221 €
kevät 120207b 12.1.–13.4. / 108 t / 221 €

ma-ke 13.30–16.15
Luokka 4, Lehtitalo, Lauritsalantie 1
LitM Tiina Pasanen

Nopeasti etenevä suomen kielen kurssi opiskelijalle, joka hallitsee jo perusrakenteet ja arkipäivän puhe-tilanteet. Kurssilla harjoittelemme monipuolisesti erityisesti puhumista ja kuuntelua, seuraamme uutisia, luemme tekstejä, katsomme lyhytelokuvia, teemme videoita ja pidämme esityksiä. Oppikirjana Suomen mestari 2 (2022), lisäksi opettajan materiaalia.



► Suomea intensiivisesti B, jatko (A2)

syksy 120208a 9.9.–4.12. / 144 t / 295 €
kevät 120208b 13.1.–14.4. / 144 t / 295 €

ti-to 8.30–12.00
Luokka 2, Lehtitalo, Lauritsalantie 1
FM Sirpa Tereska

Harjoittelemme arkielämän suullisia ja kirjallisia taitoja aiheina mm. vapaa-aika, terveys, työelämä. Opimme reagoimaan ja kertomaan oman mielipiteen. Kirjoitamme kutsuja, sähköposteja ja valituksia. Luemme selkokielisiä tekstejä ja tutustumme puhekielen piirteisiin. Teemme pienen kirjallisen ja suullisen esitelmän. Opiskelemme myös Suomen yhteiskuntaan, työelämään ja työnhakuun liittyvää sanastoa. Oppikirja: Oma suomi 2 (2023).

► YKiä kohti (A2.2-B1)

syksy 120209a 8.9.–1.12. / 48 t / 98 €
kevät 120209b 8.9.–1.12. / 48 t / 98 €

Luokka 2, Lehtitalo, Lauritsalantie 1
ma 8.30–12.00, FM Sirpa Tereska

Kurssi auttaa toimimaan suullisesti ja kirjallisesti erilaisissa arjen tilanteissa ja valmistautumaan keskitason YKi-testiin. Harjoittelemme monipuolisesti kielen eri osa-alueita: tekstin ymmärtäminen, kirjoittaminen, puheen ymmärtäminen, puhuminen. Oppikirja YKiä kohti (Finn Lectura 2024).

► Uusi! Keskustellaan ja puhutaan! (A2.2-B1)

syksy 120210a 18.9.–4.12. / 22 t / 45 €
Luokka 2, Lehtitalo, Lauritsalantie 1
to 13.30–15.00, LitM Tiina Pasanen

Kurssilla kehitämme suullista kielitaitoa. Keskustelemme erilaisista aiheista ja harjoittelemme mielipiteen ilmaisua ja reagointia. Materiaalina käytämme erilaisia tekstejä, videoita ja podcasteja. Tarvittaessa teemme lisäksi rakenne- ja sanastotehtäviä opiskelijoiden toiveiden mukaan. Kurssi valmentaa myös YKI-tutkinnon puhetehtäviin.

► Iltakurssit

► Evening courses

Kurssien oppikirjat /
Course books: Suomen
mestari (SM) 1-4 kirjat.

[peda.net/ek2/
kulttuuri-ja-kielet/
suomi/kojt](http://peda.net/ek2/kulttuuri-ja-kielet/suomi/kojt)



► Suomi 1 (A1.1)

syksy 120212a 15.9.–3.12. / 44 t / 90 €
Luokka 1, Lehtitalo, Lauritsalantie 1
ma ja ke 17.15–18.45
FM Ekaterina Turkia

► Suomi 1, online (A1.1)

syksy 120214a 15.9.–3.12. / 44 t / 90 €
ma ja ke 17.15–18.45
FM Cristina Anttila

► Uusi! Suomi 1, loka-joulukuu (A1.1)

syksy 120216a
Luokka 1, Lehtitalo, Lauritsalantie 1
Opettaja, aika ja paikka ilmoitetaan
myöhemmin.

The time and place of the course will
be announced later.

Suomen mestari 1, chapters 1-4

► Suomi 2 (A1.2)

syksy 120222a 16.9.–4.12. / 44 t / 90 €
Luokka 1, Lehtitalo, Lauritsalantie 1
ti ja to 15.30–17.00, FM Marja Kondra

Suomen mestari 1, kpl 4-7

► Suomi 3, online (A1.3)

syksy 120232a 16.9.–4.12. / 44 t / 90 €
ti ja to 19.00–20.30, FM Cristina Anttila
Suomen mestari 1, kpl 7-9

► Suomi 4 (A2.1)

syksy 120242a 15.9.–3.12. / 44 t / 90 €
Luokka 1, Lehtitalo, Lauritsalantie 1
ma ja ke 19.00–20.30,
FM Ekaterina Turkia

Suomen mestari 2 (uusi painos 2022),
kpl 1 - 3

► Uusi! Puhutaan suomea! (A2.1)

syksy 120244a 17.9.–26.11. / 13 t / 33 €
Luokka 3, Lehtitalo, Lauritsalantie 1
ke 16.00–17.00, FM Pirkko Laine

Kurssi rohkaisee puhumaan arkipäivän
puhetilanteissa. Tutustumme ja pu-
humme esimerkiksi säästä, perheestä,
asumisesta, harrastuksista ja ajankoh-
taisista aiheista.

► Suomi 5, online (A2.1)

syksy 120252a 15.9.–3.12. / 44 t / 90 €
ma ja ke 19.00–20.30
FM Cristina Anttila

Suomen mestari 2 (uusi painos 2022),
kpl 4-6

► Suomi 6 (A2.1-A2.2)

syksy 120262a 18.9.–4.12. / 22 t / 45 €
Luokka 1, Lehtitalo, Lauritsalantie 1
to 17.15–18.45, FM Marja Kondra

Suomen mestari 2, kpl 6-8

► Uusi! Suomea hoitoalalle (A2-B1)

syksy 120272a 16.9.–2.12. / 22 t / 48 €
Luokka 1, Lehtitalo, Lauritsalantie 1
ti 17.15–18.45, FM Anu Kosonen

Opiskelemme perushoitotyössä tar-
vittavaa sanastoa ja vuorovaikutusti-
lanteita, kuten potilaan kohtaaminen,
avustaminen ja yhteistyö työka-
veiden kanssa. Harjoittelemme myös
kirjaamista ja raportointia. Opettajan
oma materiaali.

► Uusi! Yki-viikonloppu 1 (A2.2-B1)

syksy 120274a 26.–27.9. / 10 t / 25 €
Luokka 4, Lehtitalo, Lauritsalantie 1
pe 16.00–20.15, la 10.00–14.30
LitM Tiina Pasanen

Tehokas viikonloppukurssi keskitason
YKI-testiin valmistautumiseen. Harjoit-
telemme puhumista, kirjoittamista,
lukemista ja kuullun ymmärtämistä
YKI-testin kaltaisilla tehtävillä. Kurssiin
kuuluu kirjallisia ennakotehtäviä, ja
lopuksi harjoittelemme yki-testitilan-
netta.

► Uusi! Yki-viikonloppu 2 (A2.2-B1)

syksy 120276a 31.10.–1.11. / 10 t / 25 €
Luokka 4, Lehtitalo, Lauritsalantie 1
pe 16.00–20.15, la 10.00–14.30
LitM Tiina Pasanen

Katso sisältö kuten kurssissa 120274a.

► Uusi! Suomi ja minä (A2.2-B1)

syksy 120282a 16.9.–2.12. / 22 t / 48 €
Luokka 1, Lehtitalo, Lauritsalantie 1
ti 19.00–20.30, FM Anu Kosonen

Syvennämme suomen kielen taitoa ja
saamme tietoa suomalaisesta yhteis-
kunnasta. Aiheina ovat mm. arvot,
kansalaisoikeudet ja -velvollisuudet,
työelämä ja koulutus. Tavoitteena
on vahvistaa Suomessa tarvittavia
kansalaistaitoja. Opettajan oma mate-
riaali. Opiskelijoiden toiveet otetaan
huomioon sisällöissä.

► Uusi! Suomea eri tilanteisiin (B1-B2)

syksy 120284a 18.9.–4.12. / 22 t / 45 €
Luokka 1, Lehtitalo, Lauritsalantie 1
to 19.00–20.30, FM Anu Kosonen

Kurssilla sukellamme yhä syvemmälle
suomalaiseen yhteiskuntaan ja kult-
tuuriin sekä perehdymme erityisesti
virallisen ja epävirallisen viestinnän
eroihin. Harjoittelemme keskustelu-
taitoja eri tilanteisiin, mutta opimme
myös tuottamaan sekä tulkitse-
maan erilaisia tekstejä ja tekstilajeja.
Opimme käyttämään partisiippeja ja
lauseenvastikkeita. Oppikirjana Vuoro-
tellen 1 (Finn Lectura 2025).

Syksyn kurssit jatkuvat tammikuussa.
Katso kurssitiedot verkkokaupasta
lokakuussa tai kysy toimistosta.

Autumn courses will continue in
January. See course information at
EKKO web store in October or contact
the office.

Suomen kielen Yksilö- ja pienryh- mäopetus / Individual and small group tuition / Частные уроки и занятия в малых группах

Yhteyshenkilö / Contact person /
Контактное лицо

sirpa.tereska@ekko.fi, p. 044 566 3364

TSEK – Työelämään suomen kielellä Etelä-Karjalassa -hanke



Suomen kielen koulutuksia naisille 2025–2026

KENELLE?

- maahanmuuttajanaيسille, joilla ei ole kotoutumissuunnitelmaa
- kotiäidit, työttömät, opiskelijat, osa-aikatyössä tai työpajassa olevat
- maksuttomat koulutukset
- Lue lisää ekko.fi/tsek

Suomen alkeet
verkossa, 3 op

Työelämä- ja arki-
suomea verkossa, 3 op

Tulossa
syksyllä 2025!



TSEK
Työelämään suomen kielellä Etelä-Karjalassa



Kiertävä suomenopetus,
Lappeenranta, Imatra, Joutseno,
Rautjärvi, Taipalsaari
Alkaa elokuussa 2025
Lisätiedot



**ETELÄ-KARJALAN
KANSALAIKOPISTO**

KESYLI
Etelä-Karjalan kesäyliopisto

**JOUTSENON
OPISTO**

Me osataan!
Työelämäsuomen ja
vahvuustaitojen kurssi
2 op, 25.8.–4.9.
Digi- ja työelämätaito-
klinikat,
alkavat syyskuussa 2025.
Lue lisää ja ilmoittaudu!



► VIERAAT KIELET

Vieraiden kielten vastuuhenkilö:

Sanna Nurmi

sanna.nurmi@ekko.fi, 044 742 0173

Kielten kurssien kotisivut löytyvät osoitteesta peda.net/ek2

Kysy kielten opiskelusta!

Kielten vastuuhenkilön tavoitat parhaiten sähköpostitse. Vieraiden kielten vastuuhenkilö on tavattavissa opistotalolla 11.8. klo 15–17.

Valitse itsellesi sopiva taso!

Kielikurssien tasoluokitukset perustuvat Yleisten kielitutkintojen ja eurooppalaisen viitekehyksen mukaisesti perus- (A1.1-A2.2), keski- (B1.1-B2.2) ja ylimmälle (C1) tasolle. Taitotasomerkintä kurssikuvauksessa tarkoittaa, että kurssilla tähdätään mainitulle taitotasolle. Kurssitason vaihtaminen on mahdollista, jos toivotulla kurssilla on tilaa. Vaihdoista tulee sopia toimiston ja opettajan kanssa. Taitotasokuvauksiin voi tutustua tarkemmin kielten kurssisivuillamme.

Hanki oppikirja vasta kun kurssin

alkaminen on varmistunut! Osalle kursseista ulkomainen oppikirja voidaan hankkia yhteistilauksella. Opettaja kertoo tästä erikseen.

Ilmoittaudu myös kevään kurssille!

Syyskautella käynnistyvät kielikurssit jatkuvat keväällä ja niihin ilmoittaututaan erikseen. Opinto-ohjelmassa kurssin syys- ja kevättiedot on esitelty kurssikuvauksessa. Kurssinumeron perässä oleva a-kirjain viittaa syksyn ja b-kirjain kevään kurssiin. Esim. *120910a Italia 1, syksy* on syyskauden kurssi ja sen jatko-osalle ilmoittaututaan valitsemalla kurssi *120910b Italia 1, kevät*.

Näytä osaamisesi opintosuorituksilla!

Tietyiltä kielikursseiltamme voi kerätä opintopisteitä. Nämä kurssit on merkitty opinto-ohjelmaan noppamerkillä. Opintosuoritusmerkintä on helppo tapa tehdä oma osaaminen näkyväksi virallisesti. Lue lisää noppakursseistamme s. 6 ja verkkosivuiltamme osoitteesta ekko.fi/opintosuoritukset.



Kielten yksilöopetus

Järjestämme rajoitetussa määrin yksityishenkilöille yksilö- ja pienryhmäopetusta. Yksilöopetuksen hinta on 310 euroa/10 oppituntia, à 45 minuuttia. Pienryhmäopetuksen hinta määräytyy ryhmän koon mukaan. Opiskelun alussa sovitaan tuntimääristä esimerkiksi 5 tai 10 oppituntin paketeissa. Maksu suoritetaan ennen opetuksen alkua toimistoon.

► RUOTSI

► **Uusi! Ruotsia vasta-alkajille, myös etäopetus**

syksy 120310a 18.9.–4.12. / 22 t / 45 €
kevät 120310b 15.1.–16.4. / 24 t / 49 €
Luokka 2, Lehtitalo, Lauritsalantie 1
To 17.15–18.45, FM Anu Kosonen

Alkeiskurssi, jonka aikana opimme toimimaan peruskielenkäyttötilanteissa ruotsin kielellä. Oppikirjana Vi ses! Svenska för nybörjare. Opiskelija voi saada 3 opintopisteen suoritusmerkinnän suoritettuaan hyväksytysti sekä syksyn että kevään kurssit. Lisätietoa s. 6. Katso etäopiskeluohjeet: ekko.fi/etaopetus. (Taitotaso A1).



► **Uusi! Aktivera din svenska, etäopetus**

syksy 120320a 15.9.–1.12. / 22 t / 45 €
Ma 19.00–20.30, FT Veijo Vaakanainen

Kertauskurssi esimerkiksi ylioppilaskirjoituksia tai virkamiesruotsia varten. Kertaamme ruotsin perusrakenteet ja vahvistamme sanaston hallintaa sekä kuullun ja luetun ymmärtämistä. Oppikirja Gilla. Lukion B1-ruotsin kertauskirja (sähköinen kirja). Opiskelija voi saada 2 opintopisteen suoritusmerkinnän suoritettuaan kurssin hyväksytysti. Lisätietoa s. 6. Katso etäopiskeluohjeet: ekko.fi/etaopetus. (Taitotaso A2/B1).



► ENGLANTI

► **English File, alkeistaso**

syksy 120410a 15.9.–1.12. / 22 t / 45 €
kevät 120410b 12.1.–13.4. / 24 t / 49 €
202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
Ma 19.00–20.30, DI Katarina Kälviäinen

Kurssin jälkeen osaamme puhua sujuvasti itsestämme, päivän askareistamme, elinpiiristämme ja osaamme käytännön peruskommunikoinnin. Oppikirjana English File Beginner Student's Book with Online Practice, fourth edition (Oxford University Press). Opiskelija voi saada 3 opintopisteen suoritusmerkinnän suoritettuaan hyväksytysti sekä syksyn että kevään kurssit. Lisätietoa s. 6. (Taitotaso A1).



► **English File, perustaso**

syksy 120412a 17.9.–3.12. / 22 t / 45 €
kevät 120412b 14.1.–8.4. / 24 t / 49 €
202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
Ke 19.00–20.30, DI Katarina Kälviäinen

Jatkoa edellisvuoden Englanti 2, jatko -kurssille. Vahvistamme kommunikointitaitoa. Oppikirjana English File Elementary Student's Book with Online Practice, fourth edition (Oxford University Press), kpl:sta 10A alkaen. Kirja voidaan hankkia yhteistilauksella. Opiskelija voi saada 3 opintopisteen suoritusmerkinnän suoritettuaan hyväksytysti sekä syksyn että kevään kurssit. Lisätietoa s. 6. (Taitotaso A1-A2).



► **English File, keskitaso**

syksy 120414a 15.9.–1.12. / 22 t / 45 €
kevät 120414b 12.1.–13.4. / 24 t / 49 €
202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
Ma 17.15–18.45, DI Katarina Kälviäinen

Jatkoa edellisvuoden Englanti 3 -kurssille. Kehitämme taitoja puhumisen, kirjoittamisen, lukemisen, sanaston ja kieliopin harjoituksilla. Oppikirjana English File Intermediate Student's Book with Online Practice, fourth edition (Oxford University Press), kpl:sta 4A alkaen. Opiskelija voi saada 3 opintopisteen suoritusmerkinnän suoritettuaan hyväksytysti sekä syksyn että kevään kurssit. Lisätietoa s. 6. (Taitotaso B1).



► **Let's talk!**

syksy 120416a 17.9.–3.12. / 22 t / 45 €
kevät 120416b 14.1.–8.4. / 24 t / 49 €
202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
Ke 15.30–17.00, DI Katarina Kälviäinen

Keskitason kurssi. Tule aktivoimaan englannin arkipäivän keskustelutaitojasi rennossa ilmapiirissä! Aihepiireihin kuuluvat koti ja perhe, harrastukset,

ruoka ja terveyst, media ja yhteiskunta, työelämä, ympäristö sekä matkailu. Oppikirjana Catching Up, kpl:sta 3 alkaen. (Taitotaso A2-B1).

► Around the World

syksy 120418a 17.9.–3.12. / 22 t / 45 €
kevät 120418b 14.1.–8.4. / 24 t / 49 €
202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
Ke 17.15–18.45, DI Katarina Kälviäinen

Around the World on matkailuenglannin oppimateriaali, jonka sivuilla suomalaiset ja englantilaiset kaverukset matkaavat maailman ympäri. Kielen opiskelu etenee matkan eri vaiheiden mukaan, ja samalla opitaan eri tilanteissa tarvittavia viestintätaitoja. Oppikirjana Around the World. (Taitotaso A2-B1).

► Keep up your English!

syksy 120420a 15.9.–1.12. / 22 t / 48 €
kevät 120420b 12.1.–13.4. / 24 t / 52 €
202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
Ma 15.30–17.00, DI Katarina Kälviäinen

We continue to practise our English at an intermediate level through interesting reading, listening and conversation. Students assist with topic selection. Course material: handouts (included in the course fee). (Taitotaso B1+).

► Uusi! English for Everyday Use - Online

syksy 120422a 18.9.–4.12. / 22 t / 45 €
kevät 120422b 15.1.–16.4. / 24 t / 49 €
To 17.15–18.45, FM Cristina Anttila

Kurssi soveltuu noin 5-6 vuotta opiskelleille, jotka kaipaavat kannustusta puhumisen harjoitteluun ja oma-kohtaiseen kielen käyttöön. Teemme runsaasti keskustelua innostavia harjoituksia jokapäiväisistä asioista ja tilanteista tekstien, kuuntelujen ja suullisten harjoitusten muodossa. Oppikirjana Stepping Stones 1, alusta. Katso etäopiskeluohjeet: ekko.fi/etaopetus. (Taitotaso B1).

► Englannin aktivointi ja kertaus, etäopetus

syksy 120424a 16.9.–2.12. / 22 t / 45 €
kevät 120424b 13.1.–7.4. / 24 t / 49 €
Ti 17.15–18.45, FM Cristina Anttila

Monipuolisesti kielen eri osa-alueita harjoittava kurssi, joka soveltuu esim. lukion pitkän englannin kertaukseen

tai muille pidemmälle ehtineille. Runsaasti sanaston aktivointi- ja keskusteluharjoituksia. Oppikirjana yksikielinen English File third edition Upper-Intermediate Student's Book (Oxford University Press), kpl:sta 4A alkaen. Kirjan mukana DVD, jossa opiskelua tukevaa lisämateriaalia. Katso etäopiskeluohjeet: ekko.fi/etaopetus. (Taitotaso B2).

► SAKSA

► Uusi! Saksaa matkailijoille, etäopetus

kevät 120510b 12.1.–13.4. / 24 t / 49 €
Ma 19.00–20.30, FT Veijo Vaakanainen
Kurssi Saksaan matkustamista suunnitteleville. Harjoittelemme lomamatkalla Saksassa tarvittavaa suullista kielitaitoa ja erilaisia kielenkäyttötilanteita, kuten ravintolassa asioimista. Ei edellytä aiempaa saksan osaamista. Oppimateriaali sisältyy kurssimaksuun. Katso etäopiskeluohjeet: ekko.fi/etaopetus. (Taitotaso A1).

► Deutsch macht Spaß, etäopetus

syksy 120512a 16.9.–2.12. / 22 t / 45 €
kevät 120512b 13.1.–7.4. / 24 t / 49 €
Ti 19.00–20.30, FT Veijo Vaakanainen

Jo hieman pidemmälle ehtineille opiskelijoille tai koulussa aiemmin lukeneille. Keskitymme erityisesti suullisen kielitaidon hallintaan, minkä lisäksi laajennamme sanastoa erilaisten tekstien kautta. Vahvistamme myös kuullun ymmärtämistä sekä rakenteiden hallintaa. Oppikirjana Angenehm. Jatkotason saksaa aikuisille, kpl:sta 7 alkaen. Katso etäopiskeluohjeet: ekko.fi/etaopetus. (Taitotaso B1-B2).

► RANSKA

► Ranska 2, myös etäopetus

syksy 120620a 15.9.–1.12. / 22 t / 45 €
kevät 120620b 12.1.–13.4. / 24 t / 49 €
Luokka 4, Lehtitalo, Lauritsalantie 1
Ma 17.15–18.45, FM Anu Kosonen

Siirrymme alkeiskielitaidon suppeasta viestinnästä kohti peruskielitaidon vuorovaikutuksellisuutta. Opimme kertomaan lisää arjestaan sekä toimimaan uusissa asiointitilanteissa.



Oppikirjana C'est parfait! 1, kpl:sta 5 alkaen. Opiskelija voi saada 3 opintopisteen suoritusmerkinnän suoritettuaan hyväksytysti sekä syksyn että kevään kurssit. Lisätietoa s. 6. Katso etäopiskeluohjeet: ekko.fi/etaopetus. (Taitotaso A1).

► Ranska 3, myös etäopetus

syksy 120622a 17.9.–3.12. / 22 t / 45 €
kevät 120622b 14.1.–8.4. / 24 t / 49 €
Luokka 4, Lehtitalo, Lauritsalantie 1
Ke 19.00–20.30, FM Anu Kosonen

Vahvistamme peruskielitaitoa entistä sujuvammaksi. Omaksumme uusia rakenteita sekä opimme keskustelemaan mm. työelämästä, matkasuunnitelmista ja omasta voinnistamme. Oppikirjana C'est parfait! 2, alusta. Opiskelija voi saada 3 opintopisteen suoritusmerkinnän suoritettuaan hyväksytysti sekä syksyn että kevään kurssit. Lisätietoa s. 6. Katso etäopiskeluohjeet: ekko.fi/etaopetus. (Taitotaso A2).



► Ranska 5, myös etäopetus

syksy 120624a 15.9.–1.12. / 22 t / 45 €
kevät 120624b 12.1.–13.4. / 24 t / 49 €
Luokka 4, Lehtitalo, Lauritsalantie 1
Ma 19.00–20.30, FM Anu Kosonen

Kehitämme kielitaitoa entistä sujuvammaksi. Vahvistamme tuttuja rakenteita ja uute-na opimme subjunktiivin. Oppikirjana C'est parfait! 3, alusta. Opiskelija voi saada 3 opintopisteen suoritusmerkinnän suoritettuaan hyväksytysti sekä syksyn että kevään kurssit. Lisätietoa s. 6. Katso etäopiskeluohjeet: ekko.fi/etaopetus. (Taitotaso B1).



► Ranskaa edistyneille

syksy 120626a 15.9.–3.12. / 22 t / 48 €
kevät 120626b 14.1.–8.4. / 24 t / 52 €
Luokka 4, Lehtitalo, Lauritsalantie 1
Ke 17.15–18.45, FM Anu Kosonen

Ranskan kielen osaamista sekä ranskankielisten kulttuurien tuntemusta syventävä kurssi, jolla pääpaino on ranskankielisessä keskustelussa. Vaihteleva materiaali ja vaihtuvat työskentelytavat. Oppimateriaali sisältyy kurssimaksuun. (Taitotaso B2-).

▶ VENÄJÄ

▶ Venäjä 6

syksy 120710a 18.9.–4.12. / 22 t / 45 €
kevät 120710b 15.1.–16.4. / 24 t / 49 €
Luokka 4, Lehtitalo, Lauritsalantie 1
To 17.00–18.30, FM Tarmo Mahla

Keskitalon kurssi. Kurssin jälkeen osaamme puhua puhelimesta, viestiä eri tavoin, kertoa voinnista ja sairastumisesta, kuvailla ulkonäköä ja luonteenpiirteitä, tilata lippuja teatteriin ja elokuviin sekä kertoa opiskelusta. Oppikirjana Kafe Piter 2 (uusittu painos), kpl:sta 4 alkaen.
(Taitotaso A2.2).

▶ Venäjää edistyneille

syksy 120714a 18.9.–4.12. / 22 t / 48 €
kevät 120714b 15.1.–16.4. / 24 t / 52 €
Luokka 4, Lehtitalo, Lauritsalantie 1
To 15.00–16.30, FM Tarmo Mahla

Jatkotason kurssi, joka edellyttää venäjän peruskieliopin ja -sanaston tuntemista. Kurssin jälkeen osaamme ilmaista ajatuksiamme täsmällisemmin sekä perustella mielipiteitämme. Opimme kertomaan tapahtumista omassa elämässämme ja ympäröivässä maailmassa. Laajennamme sana- ja ilmaisuvarastoamme monipuolisen materiaalin avulla. Painopiste suullisessa kielitaidossa. Oppimateriaali sisältyy kurssimaksuun.
(Taitotaso B2–C1).

▶ ESPANJA

▶ Uusi! Matkailuespanja 1

syksy 120810a 15.9.–1.12. / 22 t / 45 €
kevät 120810b 12.1.–13.4. / 24 t / 49 €
203 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
Ma 12.00–13.30, KteO Tuija Näränen

Kurssin jälkeen ymmärrämme ja osaamme käyttää tuttuja arkipäivän ilmauksia, esim. tervehdimme, kysymme vointia, hyvästelemme ja tilaamme kahvilassa. Osaamme kertoa asumisesta, perheestä, kellonajoista ja sopia tapaamisia. Oppikirjana Ventana 1, Unidad 1-.
(Taitotaso A1).

▶ Espanja 1

syksy 120812a 17.9.–3.12. / 22 t / 45 €
kevät 120812b 14.1.–8.4. / 24 t / 49 €
203 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
Ke 17.15–18.45
tuntiopettaja Jacqueline Reynolds
Aloitamme espanjan alkeista, kuten tervehtimisestä, esittäytymisestä ja

perheestä kertomisesta. Harjoittemme kielen perusrakenteita sekä arkitilanteita: asiointia ravintolassa, kaupassa ja hotellissa. Lisäksi tutustumme Espanjan arkielämään ja kulttuuriin. Oppikirjana Buenas Migas 1 (uusittu painos), alusta.
(Taitotaso A1.1).

▶ Espanja 2

syksy 120814a 16.9.–2.12. / 22 t / 45 €
kevät 120814b 13.1.–7.4. / 24 t / 49 €
202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
Ti 19.00–20.30
tuntiopettaja Jacqueline Reynolds

Harjoittemme tuttuja arkipäivän ilmauksia ja niiden käyttöä. Opimme vieraamaan hotellihuoneeseen, matkailusanoja ja ilmaisemaan kansallisuuden ja kielen. Keväällä opimme kertomaan ammatista sekä tutustumme ammattiteihin ja työpaikkoihin. Oppikirjana Buenas Migas 1 (uusittu painos), kpl:sta 4 alkaen.
(Taitotaso A1).

▶ Espanja 3

syksy 120816a 16.9.–2.12. / 22 t / 45 €
kevät 120816b 13.1.–7.4. / 24 t / 49 €
202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
Ti 17.15–18.45
tuntiopettaja Jacqueline Reynolds

Ymmärrämme ja osaamme käyttää tavallisia arkipäivän ilmauksia, kysyä tietoa, käyttää julkisia kulkuvälineitä, ostaa pääsylippuja sekä tunnetta majoitussanastoa. Keväällä opimme tekemään hotellivarauksia, kysymme mieltymyksistä ja käytämme vapaa-ajan sanastoa. Oppikirjana Ventana 1, kpl:sta 6 alkaen.
(Taitotaso A1.2).

▶ Espanja 4 aamu

syksy 120818a 16.9.–2.12. / 22 t / 45 €
kevät 120818b 13.1.–7.4. / 24 t / 49 €
203 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
Ti 9.00–10.30, KteO Tuija Näränen

Kurssin jälkeen ymmärrämme ja osaamme käyttää tuttuja arkipäivän ilmauksia, esim. kysymme ja ilmaisemme vointia ja mielipiteitä sekä kerromme arkitoimistamme, säästä, tapahtumista ja kokemuksista. Oppikirjana Ventana 2, Unidad 1-.
(Taitotaso A2).

▶ Espanja 4 iltana

syksy 120820a 18.9.–4.12. / 22 t / 45 €
kevät 120820b 15.1.–16.4. / 24 t / 49 €
203 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
To 19.00–20.30, KteO Tuija Näränen

Kurssin jälkeen ymmärrämme ja osaamme käyttää tuttuja arkipäivän ilmauksia, esim. keskustelemme säätiloista, kuvailemme tuntemuksiamme ja kerromme mieltymyksistämme. Olemme vaateostoksilla ja kenkävarkassa. Oppikirjana ¡Acción! Espanjan teksti- ja harjoituskirjat 1, kpl:t 10A-.
Oppikirjojen painos loppunut! (tori.fi mahdollinen).
(Taitotaso A2).

▶ Espanja 6

syksy 120822a 15.9.–1.12. / 22 t / 45 €
kevät 120822b 12.1.–13.4. / 24 t / 49 €
203 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
Ma 17.15–18.45, KteO Tuija Näränen

Kurssin jälkeen ymmärrämme ja osaamme käyttää ilmauksia tutuissa arkipäivän tilanteissa, kuten kun matkustamme eri kulkuvälineillä, ostamme pääsylippuja, kerromme elämäntapaistamme ja lukutottumuksistamme, kuvailemme menneitä tapahtumia, sekä keskustelemme elokuvista ja musiikista. Oppikirjana Ventana 3, Unidad 1-.
(Taitotaso A2).

▶ Espanja 8 päivä

syksy 120824a 17.9.–3.12. / 22 t / 45 €
kevät 120824b 14.1.–8.4. / 24 t / 49 €
203 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
Ke 12.00–13.30, KteO Tuija Näränen

Kurssin jälkeen ymmärrämme ja osaamme käyttää tuttuja arkipäivän ilmauksia käyttäen verbien erilaisia aika- ja tapamuotoja, esim. ilmaisemme toiveitamme, mielipiteitämme ja näkemyksiämme, keskustelemme kestävästä kulutuksesta ja ilmastonmuutoksesta. Oppikirjana Ventana 4, Unidad 2-.
(Taitotaso B1).

▶ Espanja 8 iltana

syksy 120826a 16.9.–2.12. / 22 t / 45 €
kevät 120826b 13.1.–7.4. / 24 t / 49 €
203 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
Ti 17.15–18.45, KteO Tuija Näränen

Kurssin jälkeen ymmärrämme ja käytämme tuttuja arkipäivän ilmauksia, esim. keskustelemme musiikista, kuvataiteista ja urheilusta, elokuvista ja lukutottumuksistamme. Oppikirjana ¡Acción! Espanjan teksti- ja harjoituskirjat 2, kpl:t 9A-.
Oppikirjojen painos loppunut! (tori.fi mahdollinen).
(Taitotaso B1).

► Espanja edistyneet

syksy 120828a 15.9.–1.12. / 22 t / 45 €
kevät 120828b 12.1.–13.4. / 24 t / 49 €
203 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
Ma 9.15–10.45, KteO Tuija Näränen

Kurssin jälkeen osaamme käyttää arkipäivän espanjankielisiä ilmauksia ja kertoa mm. omasta työurastamme. Keskustelemme ruoka- ja kulutustotumuksista, kestävästä elämäntavasta sekä ilmastonmuutoksesta. Opimme ilmaisemaan hyvinvointiin ja tunteisiin liittyviä asioita sekä puhumaan omasta maastamme ja sen yhteiskunnasta. Oppikirjana Ventana 4, Unidad 4–. (Taitotaso B1-B2).

► ITALIA

► Italia 1

syksy 120910a 15.9.–1.12. / 22 t / 45 €
kevät 120910b 12.1.–13.4. / 24 t / 49 €
Luokka 2, Lehtitalo, Lauritsalantie 1
Ma 17.15–18.45

tuntiopettaja Franco Pugliese

Opimme esittelemään itsemme ja perheemme, tutustumme rauhalliseen tahtiin italian perusrakenteisiin, arkisanastoon sekä italialaiseen kulttuuriin ja elämäntapaan. Pääpaino on suullisen kielitaidon harjoittamisessa. Oppikirjana Bella vista 1, alusta. Opiskelija voi saada 3 opintopisteen suoritusmerkinnän suoritettuaan hyväksytysti sekä syksyn että kevään kurssit. Lisätietoa s. 6. (Taitotaso A1).



► Italia 2

syksy 120912a 16.9.–2.12. / 22 t / 45 €
kevät 120912b 13.1.–7.4. / 24 t / 49 €
Luokka 2, Lehtitalo, Lauritsalantie 1
Ti 19.00–20.30

tuntiopettaja Franco Pugliese

Jatkoa edellisvuoden alkeiskurssille. Opimme lisää kielen perusrakenteita, kartutamme sanavarastoa, vahvistamme suullista ilmaisua. Aiheina mm. matkailun sanasto, hotellissa, ravintolassa ja kauppoissa asioiminen. Oppikirjana Bella vista 1, kpl:sta 6 alkaen. Opiskelija voi saada 3 opintopisteen suoritusmerkinnän suoritettuaan hyväksytysti sekä syksyn että kevään kurssit. Lisätietoa s. 6. (Taitotaso A1.2).



► Italia 3

syksy 120914a 16.9.–2.12. / 22 t / 45 €
kevät 120914b 13.1.–7.4. / 24 t / 49 €
Luokka 2, Lehtitalo, Lauritsalantie 1
Ti 17.15–18.45

tuntiopettaja Franco Pugliese

Harjoittelemme kielen perusrakenteita, kartutamme sanavarastoa ja aktivoimme suullista kielitaitoa monipuolisten harjoitusten avulla. Opimme mm. kertomaan menneistä tapahtumista. Oppikirjana Bella vista 1, kpl:sta 10 alkaen. (Taitotaso A1-A2).

► Italia 4

syksy 120916a 15.9.–1.12. / 22 t / 45 €
kevät 120916b 12.1.–13.4. / 24 t / 49 €
Luokka 2, Lehtitalo, Lauritsalantie 1
Ma 19.00–20.30

tuntiopettaja Franco Pugliese

Keskustelemme monipuolisista aiheista, harjoittelemme kuullun- ja luetunymmärtämistä sekä käytännön kielenkäyttötilanteita. Kertaamme kielen rakenteita, laajennamme sanastoa ja teemme kuunteluharjoituksia. Kehitämme suullista kielitaitoa ja käytämme jo oppimaamme kieltä monipuolisissa harjoituksissa. Oppikirjana Bella vista 2, alusta. (Taitotaso A2).

► Uusi! Italiano insieme

kevät 120918a 29.4.–3.6. / 12 t / 56 €
Luokka 2, Lehtitalo, Lauritsalantie 1
Ke 17.15–18.45

tuntiopettaja Franco Pugliese

Sovimme oppituntien aihepiirit opiskelijoiden toiveiden mukaan: kertaamme vaativampia kielioppiasioita, täydennämme sanavarastoa juttelemalla Italian kulttuurista, nähtävyyksistä, matkoista, uutisista, keittiöstä, musiikista, taiteesta. Oppimateriaali sisältyy kurssimaksuun. Vähintään 2 vuotta kieltä opiskelleille. (Taitotaso A2-).

► Italiaa edistyneille

syksy 120920a 17.9.–3.12. / 22 t / 46 €
kevät 120920b 14.1.–8.4. / 24 t / 50 €
Luokka 2, Lehtitalo, Lauritsalantie 1
Ke 17.15–18.45

tuntiopettaja Franco Pugliese

Kurssilla puhumme pääasiassa italiaa, joten keskitymme italian kielen ilmaisuun ja ymmärtämiseen. Kertaamme myös kielioppia. Syvennymme

italialaisen kulttuurin osa-alueisiin, mm. ruokakulttuuriin, musiikkiin, taiteeseen, matkailuun, historiaan ja nykypäivään. Oppikirjana Italiano per passione, kpl:sta 7 alkaen ja opettajan lisämateriaali. (Taitotaso A2-B1).

► Conversiamo in italiano!, myös etäopetus

syksy 120922a 17.9.–3.12. / 22 t / 48 €
kevät 120922b 14.1.–8.4. / 24 t / 52 €
Luokka 2, Lehtitalo, Lauritsalantie 1
Ke 15.15–16.45

tuntiopettaja Franco Pugliese

Keskustelemme ajankohtaisista aiheista sekä historiasta, kulttuurista, ruoasta, luonnosta, ympäristöstä, yhteiskunnasta ja mediasta. Tavoitteena on kehittää sujuvaa italian kielen käyttöä arjessa ja laajentaa sanavarastoa syntyperäisen opettajan ohjaamien keskustelutehtävien avulla. Osallistujat voivat halutessaan ehdottaa aiheita tai pitää esitelmää. Oppimateriaali sisältyy kurssimaksuun. Katso etäopiskeluohjeet: ekko.fi/etaopetus. (Taitotaso A2-B1).

► VIRO

► Viron peruskurssi

syksy 121010a 17.9.–3.12. / 22 t / 45 €
kevät 121010b 14.1.–8.4. / 24 t / 49 €
203 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
Ke 19.00–20.30

tuntiopettaja Tiit Tönnov

Muutaman vuoden kieltä opiskelleille. Harjoittelemme monipuolisesti kielitaidon eri osa-alueita. Runsaasti puhumista ja luovaa kielenkäyttöä. Työskentelemme merkittävien virolaisten elokuvien parissa. (Taitotaso A2).

► Viron jatkokurssi

syksy 121012a 15.9.–1.12. / 22 t / 45 €
kevät 121012b 12.1.–13.4. / 24 t / 49 €
Luokka 3, Lehtitalo, Lauritsalantie 1
Ma 17.15–18.45

tuntiopettaja Tiit Tönnov

Useamman vuoden kieltä opiskelleille. Harjoittelemme monipuolisesti kielitaidon eri osa-alueita. Runsaasti puhumista ja luovaa kielenkäyttöä. Työskentelemme merkittävien virolaisten elokuvien parissa. (Taitotaso B1-B2).

► KREIKKA

► Kreikka 2

syksy 121310a 16.9.–2.12. / 22 t / 50 €
kevät 121310b 13.1.–7.4. / 24 t / 55 €
Luokka 4, Lehtitalo, Lauritsalantie 1
Ti 19.00–20.30, FM Tarmo Mahla

Jatkamme nykykreikan alkeiden opiskelua. Osaamme tervehtiä, antaa ja pyytää ohjeita, kertoa perheestä sekä asioida kioskillä ja kahvilassa. Opimme mm. 2. luokan verbien presens-taivutuksen ja akkusatiivin käytön. Harjoitteleme tekemään vaativampia ostoksia, kuvailemaan henkilöitä ja asioita sekä käyttämään julkisia liikennevälineitä. Oppikirjana Pes to ellinika A1 A2 (Πες το ελληνικά A1 A2) Deltos publishing (ISBN 978-9607914-46-0), kpl:sta 5 alkaen. Opiskelija voi saada 3 opintopisteen suoritusmerkinnän suoritettuaan hyväksytysti sekä syksyn että kevään kurssit. Lisätietoa s. 6. (Taitotaso A1.3).

► Kreikka 6

syksy 121312a 16.9.–2.12. / 22 t / 56 €
kevät 121312b 13.1.–7.4. / 24 t / 62 €
Luokka 4, Lehtitalo, Lauritsalantie 1
Ti 17.15–18.45, FM Tarmo Mahla

Nykykreikan keskitason kurssilla opimme kertomaan voinnistamme lääkäriä, pyytämään ja tarjoamaan apua sekä viestimään suoraan ja epäsuorasti. Harjoitteleme menneistä ja tulevista tapahtumista kertomista eri aikamuodoissa. Kielen tuottamisessa korostuu puhuminen, mutta myös kirjoittaminen. Oppikirjana Επικοινωνήστε ελληνικά 2 (Deltos Publishing), kpl:sta 13 alkaen. (Taitotaso B1).

► JAPANI

► Japani 1

syksy 121510a 18.9.–4.12. / 22 t / 46 €
kevät 121510b 15.1.–16.4. / 24 t / 50 €
Luokka 3, Lehtitalo, Lauritsalantie 1
To 17.15–18.45
tuntiopettaja Ayaka Suhonen (MBA)

Opettelemme japanin luku- ja kirjoitustaidon ohella arkielämän suullisia viestintätaitoja. Tutustumme myös japanilaiseen kulttuuriin ja elämänmenoon. Oppikirjana Michi - tie japanin kieleen, alusta sekä opettajan materiaalit, jotka sisältyvät kurssimaksuun. Opetuskielinä englanti ja suomi. (Taitotaso A1).

► Japani 2

syksy 121512a 17.9.–3.12. / 22 t / 46 €
kevät 121512b 14.1.–8.4. / 24 t / 50 €
Luokka 3, Lehtitalo, Lauritsalantie 1
Ke 19.00–20.30
tuntiopettaja Ayaka Suhonen (MBA)

Jatkamme japanin luku- ja kirjoitustaidon opiskelua ja harjoitteleme arkielämän suullisia viestintätaitoja. Tutustumme myös japanilaiseen kulttuuriin ja elämänmenoon. Oppikirjana Michi - tie japanin kieleen, kpl:sta 8 alkaen sekä opettajan materiaalit, jotka sisältyvät kurssimaksuun. Opetuskielinä englanti ja suomi. (Taitotaso A1-A2).

► Japani 3

syksy 121514a 17.9.–3.12. / 22 t / 46 €
kevät 121514b 14.1.–8.4. / 24 t / 50 €
Luokka 3, Lehtitalo, Lauritsalantie 1
Ke 17.15–18.45
tuntiopettaja Ayaka Suhonen (MBA)

Jatkamme japanin luku- ja kirjoitustaidon opiskelua ja harjoitteleme arkielämän suullisia viestintätaitoja. Tutustumme myös japanilaiseen kulttuuriin ja elämänmenoon. Opetuskielinä englanti ja suomi. Oppikirjana Michi - tie japanin kieleen, kpl:sta 13 alkaen ja Michi 2, alusta sekä opettajan materiaalit. (Taitotaso A2).

► LATINA

► Latinan alkeet ja antiikin kulttuuri, etäopetus

syksy 121710a 17.9.–3.12. / 22 t / 45 €
kevät 121710b 14.1.–8.4. / 24 t / 49 €
Ke 19.00–20.30, FT Veijo Vaakanainen

Alkeistasolta lähtevä latinan kurssi. Opiskelemme perusrakenteita ja keskustelemme latinan kielen vaikutteista nykykielissä. Tutustumme elämään antiikin maailmassa sekä antiikin kulttuuriin. Oppikirjana Clavis Latina I Textus et Cultura & Clavis Latina I Grammatica et Exercitia (Opetushallitus). Opiskelija voi saada 2 opintopisteen suoritusmerkinnän suoritettuaan hyväksytysti sekä syksyn että kevään kurssit. Lisätietoa s. 6. Katso etäopetusluohjeet: ekko.fi/etaopetus. (Taitotaso A1).

► UKRAINA

► Ukraina 1

syksy 122210a 15.9.–1.12. / 22 t / 48 €
kevät 122210b 12.1.–13.4. / 24 t / 49 €
Paikka ilmoitetaan syyskauden alussa.
Ma 17.15–18.45, FM Sanna Nyrhi

Aloitamme kielen alkeista, mukaan lukien kirjaimet. Opiskelemme fraaseja ja käytämme niitä heti puheessa. Opimme tervehtimään, esittäytymään ja kysymään kuulumisia. Opettajan materiaali sisältyy syksyn kurssimaksuun. Keväällä laajennamme sanastoa ja tutustumme peruskieloppiin. Oppikirjasta sovitaan ryhmässä ja se voidaan tilata yhdessä. (Taitotaso A1.2).

► VIITTOMAKIELI

► Tukiviittomien alkeet ja jatko

syksy 121110a 4.–11.10. / 12 t / 34 €
kevät 121110b 7.–14.2. / 12 t / 34 €
202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
La 10.00–14.45, puhevammaisten tulkki Irene Kuusenaho

Soveltuu kaikille, jotka haluavat oppia tukiviittomia ja niiden käyttöä kommunikoinnissa. Opimme viittomia arkipäivän eri tilanteisiin sekä kuinka käytämme tukiviittomia kommunikoinnissa puheen tukena. Aihealueina ovat mm. perhe, vaatteet, värit, paikkoja, verbejä ja ajanilmauksia. Kevään kurssilla kertaamme ja syvennämme viittomien käyttöä. Kevään kurssi on jatkoa syksylle. Oppimateriaali sisältyy kurssimaksuun.



► YHTEISKUNTA JA ESITTÄVÄ TAIDE

Esittävän taiteen ja luovan kirjoittamisen kursseilla opiskelijat rohkaistuvat sanalliseen ja keholliseen itseilmaisun ja herkistyvät kokemaan ja tutkimaan taidetta eri muodoissa.

Yhteiskunta- ja sukututkimus- sekä perinnetietoteemaisilla kursseilla vahvistetaan valmiuksia toimia aktiivisena kansalaisena ja kehitetään vuorovaikutuksen, ajattelun ja kriittisen tiedonhaun taitoja. Opiskelijat ovat osallisia yhteisestä kulttuuriperinnöstä tiedon, kokemisen ja luovan tekemisen kautta.

Ainealan vastuuhenkilö:

Kaisa Leinonen

kaisa.leinonen@ekko.fi, 050 555 1676

► KIRJOITTAMINEN, LAUSUNTA, TEATTERI JA ELOKUVA

► EKKOn teatteri

Katso sivu 51.

► Sanojen virtaa

syksy 230101a 16.9.–2.12. / 22 t / 46 €

kevät 230101b 13.1.–7.4. / 24 t / 50 €

Luokka 3, Lehtitalo, Lauritsalantie 1

Ti 17.00–18.30, KM Riitta Voutilainen

Kurssi soveltuu proosan kirjoittamisesta kiinnostuneille. Kirjoittaminen on prosessi, kuin matkan tekoa, jota ryhmä kannattelee ja tukee. Kursilla kirjoitetaan sovituista aiheista, annetaan ja saadaan palautetta sekä keskustellaan kirjoittamisesta, sen esteistä ja niiden purkamisesta.

► Uusi! Runon riemua

syksy 230102a 16.9.–2.12. / 22 t / 46 €

kevät 230102b 13.1.–7.4. / 24 t / 50 €

Luokka 3, Lehtitalo, Lauritsalantie 1

Ti 18.45–20.15, Teatteri-ilmaisen

ohjaaja Johanna Juslin

Luemme ja analysoimme runoja, opetellaan puheilmaisua ja tekstin tulkintaa. Kurssilaisten runoista luodaan tulkinnallisia versioita, ja halukkaat voivat esittää niitä loppuesityksessä. Kurssi on suunnattu kaikille sanataiteesta ja runoista kiinnostuneille.

► Improvisaatiokurssi

syksy 240101a 15.9.–1.12. / 22 t / 46 €

kevät 240101b 12.1.–13.4. / 24 t / 50 €

Monitoimitalo, yläsali,

Anni Swanin katu 7

Ma 16.30–18.00, Draamakasvatuksen

opettaja Sami Kettunen

Tutustumme improvisaation perusteisiin ja käymme läpi monipuolisesti erilaisia harjoitteita aina lämmittelyharjoituksista esittävampiin improihin asti. Opit löytämään oman persoonallisen tavan ilmaista itseäsi ja saat rutkasti varmuutta erilaisiin esiintymistilanteisiin. Heittäydy rohkeasti improvisaatioksi! Kevään opinnoista on mahdollisuus saada 1,5 opintopisteen suoritusmerkintä Oma opintopolku-palveluun. Lue lisää opintopisteiden suorittamisesta s. 6.



► Improvisaation jatkokurssi

syksy 240102a 15.9.–1.12. / 22 t / 46 €

kevät 240102b 12.1.–13.4. / 24 t / 50 €

Monitoimitalo, yläsali,

Anni Swanin katu 7

Ma 18.00–19.30, Draamakasvatuksen

opettaja Sami Kettunen

Tutustumme monipuolisesti erilaisiin improvisaatiotekniikoihin ja harjoitellaan esiintymistä improvisoiduissa kohtauksissa. Pääset esiintymään yksin ja porukalla omalle ryhmälle. Kurssin päätteeksi voimme tähdätä improvisaatioesityksen järjestämiseen, mikäli ryhmä on innokas esiintymään.

► Uusi! Euroviisutanssi

kevät 240103b 8.–29.3. / 8 t / 20 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Su 11.00–12.30, Draamakasvatuksen

opettaja Sami Kettunen

Odotatko kevään Euroviisuja? Tällä kurssilla teemme koreografioita kevään Euroviisukappaleisiin. Tunneilla lämmittelemme, teemme koreografiaa ja venyttelemme. Ota tunnille mukaan rennot vaatteet, juomapullo ja tanssiin sopivat kengät tai tossut.

► Opistoteatteri, peruskurssi

syksy ja kevät 240106

16.9.–2.12. ja 13.1.–7.4. / 38 t / 81 €

Lönnrotin koulu, juhlasali,

Lönnrotinkatu 1

Ti 17.00–18.15, Ohjaaja,

teatteriopettaja TeM Maria Fomin

Kurssi kaikille näyttelemisestä ja teatterin tekemisestä kiinnostuneille. Vuoden aikana tutuiksi tulevat näyttämöllä olo, ryhmätyö, fyysinen ilmaisu, improvisaatio, äänenkäyttö, kontakti toisiin esiintyjiin ja yleisöön. Valmistamme pienimuotoisen esityksen omasta aiheesta tai valmiista tekstistä.

► Opistoteatteri, jatko

syksy ja kevät 240107

16.9.–2.12. ja 13.1.–7.4. / 61 t / 129 €

Lönnrotin koulu, juhlasali,

Lönnrotinkatu 1

Ti 18.30–20.30, Ohjaaja,

teatteriopettaja TeM Maria Fomin

Kurssi on suunnattu niille, jotka ovat jo harrastaneet teatteria ja haluavat syventää taitojaan. Kurssin aikana tutustutaan eri tyyllilajeihin ja valmistetaan esitys, joka pohjautuu joko yhteisesti valittuun aiheeseen tai valmiiseen tekstiin.

► Leffahamsterin elokuvakurssi

syksy 261010a 23.9.–5.11. / 12 t / 48 €

kevät 261010b 28.1.–15.4. / 15 t / 60 €

Kulttuuritila Nuijamies, Valtakatu 39

Ti ja ke 17.30–20.30, KM Ville Vuorio

Tule katsomaan, oppimaan ja keskustelemaan elokuvista! Kurssilla tutustutaan elokuvahistorian klassikoihin, uutuuksiin ja kulttiteoksiin. Jokainen kerta sisältää elokuvan esittelyn klo 17.30, näytöksen klo 18.00 ja yhteisen keskustelun. Kurssimaksu ei sisällä elokuvalippuja (8 €/näytös), jotka ostetaan Nuijamiehen aulasta – mainitse osallistuvasi kurssille. Syksyn kokoonnutumiset: ti 23.9., ke 8.10., ke 29.10. ja ke 5.11. Elokuvat ilmoitetaan myöhemmin. Kevään ohjelma tarkentuu syksyn 2025 aikana.

► YHTEISKUNTA, ELÄMÄNKULKU JA TALOUS

► Kehitysvammaisten opintopiiri

Katso sivu 51.

► Uusi! Presidenttien puoliset, luentosarja

syksy 360117a 18.9.–16.10. / 10 t / 25 €
Kimpisen lukio, luokka 22,
Pohjolankatu 2
To 18.00–19.30
Tietokirjailija FT Maritta Pohls

Suomessa on ollut 12 presidenttiä ja kaikilla heillä puoliso, joista jokainen on rakentanut omanlaisensa roolikuvan. Ei ole olemassa mitään sääntöä – puhumattakaan laista – joka määritteli presidentin puolison tehtäviä. Tähän vaativaan tehtävään ei ole koulutusta. Kaikki ”maan äidit” tai ”ykkösnaiset” ovat toimineet omilla tavoillaan ajan naiskuvan ja tarpeiden mukaisesti.

Tutkija Maritta Pohls esittelee kaikki 12 puolisoa ja kertoo heidän elämästään ennen puolison valintaa presidentiksi. Luennoilla tutustutaan presidentin linnan emäntään, hänen edustamiseensa sekä poliittiseen vaikuttamiseen ja kuullaan myös elämästä presidenttikauden jälkeen. Kokoon-tumiskerrat:

1. Epäreilusti kohdeltu Ester Ståhlberg ja hymyilevä Signe Relander
2. Kaksi erilaista maalaisemäntää: Ellen Svinhufvud ja Kaisa Kallio
3. Kansakuntaa lohduttava Gerda Ryti ja koko kansan täti: Alli Paasikivi
4. Yksinäisen legendan yksinäinen puoliso: Sylvi Kekkonen ja yksi meistä: Tellervo Koivisto
5. Uutta roolia hakemassa: Eeva Ahtisaari, Pentti Arajärvi, Jenny Haukio ja Suzanne Innes-Stubb

► Uusi! Mitä seuraavaksi? Muutosvalmennus uusia suuntia etsiville

syksy 360102a 17.9.–26.11. / 11 t / 28 €
kevät 360102b 14.1.–8.4. / 13 t / 32 €
202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
Ke 10.00–12.00, Kognitiivinen lyhytterapeutti, FM Päivi Partanen
Oletko elämänmuutoksen, kuten eläkkeelle siirtymisen tai muun uuden

elämänvaiheen kynnyksellä? Muutosvalmennus antaa työkaluja tämän siirtymän hallintaan ja uusien näkökulmien löytämiseen. Valmennusryhmässä et ainoastaan pohdi muutosta, vaan muotoilet siitä itsellesi merkityksellisen ja mielekkään. Kurssilla tehdään harjoituksia, keskustellaan ja työskennellään itsenäisesti tapaamisten välillä. Kokoon-tumiskerrat syksyllä 17.9., 15.10., 12.11. ja 26.11.; keväällä 14.1., 11.2., 4.3., 25.3 ja 8.4.

► Naisten piiri

syksy 360103a 15.9.–10.11. / 10 t / 25 €
kevät 360103b 12.1.–30.3. / 12 t / 29 €
202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
Ma 13.00–14.30, FM Kaisa Leinonen

Virkistäydymme yhdessä kulttuurin, hyvinvoinnin, ajankohtaisten asioiden ja yhteiskunnallisten ilmiöiden äärellä. Kiinnostavia vierailijoita ja vierailuja, joista sovimme yhdessä. Mahdollisten retkien matkakustannukset eivät sisälly kurssimaksuun. Kokoon-tumiskerrat syksyllä 15.9., 29.9., 13.10., 27.10. ja 10.11.; keväällä 12.1., 26.1., 9.2., 2.3., 16.3. ja 30.3.

► Edunvalvontavaltakirja

syksy 360116a 22.–29.9. / 6 t / 15 €
Kimpisen lukio, luokka 23,
Pohjolankatu 2
Ma 17.15–19.30
Lakiekonomi Kirsti Cederström

Käymme läpi edunvalvontavaltakirjassa vaadittavat tiedot ja valmistelemme Digi- ja väestötietoviraston hyväksymän valtakirjan. Kurssin jälkeen osallistujalla on tarvittavat tiedot edunvalvontavaltakirjan tekemiseen.

► SUKUTUTKIMUS JA PERINNETIETO

► Kohti sukututkimusta

syksy 360104a 15.9. / 2 t / 7 €
Kimpisen lukio, luokka 23,
Pohjolankatu 2
Ma 18.00–19.30
Sukututkimusneuvoja Hely Törmälä

Tutustumme sukututkimuksen aloittamiseen etsimällä lähiympäristöstämme löytyviä tietoja. Samalla toteamme, onko meistä sukututkijaksi.

► Alkuun sukututkimuksessa

syksy 360105a 30.9.–4.11. / 10 t / 25 €
Kimpisen lukio, luokka 23,
Pohjolankatu 2
Ti 17.30–19.00
Sukututkimusneuvoja Hely Törmälä

Tutustumme erityisesti 1900-luvun tietojen etsimiseen julkisista lähteistä. Opettelemme löytämään henkilöitä yli 100 vuotta vanhoista digitaalisista kirkonkirjoista. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että aiemmin sukututkimusta harrastaneille tietojen päivittämiseksi nykypäivään ja digiaikaan.

► Uusi! Talon historia tutuksi, etäopetus

kevät 360106b 2.–16.2. / 6 t / 15 €
Ma 18.00–19.30

Sukututkimusneuvoja Hely Törmälä
Tutustumme talohistoriaan erityisesti Vanhan Suomen alueella. Etsimme tietoja tilan ja talon omistuksesta sekä sen muutoksista. Tutkimme tietoja arkistoista löytyvistä asiakirjoista, kuten veroluetteloista, lainhuudoista, kartoista ja tilastoista. Katso etäopiskeluohjeet: ekko.fi/etaopetus.

► Uusi! Sekaisin suvusta -työpaja, myös etäopetus

kevät 360108b 24.1.–28.3. / 12 t / 29 €
203 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
La 10.00–12.15

Sukututkimusneuvoja Hely Törmälä
Sukutyöpajassa etsimme yhdessä ratkaisuja kurssilaisten kohtaamiin sukututkimusongelmiin. Tutustumme sukututkimuksen eri aihealueisiin toiveiden mukaan. Kurssi kokoontuu 24.1., 14.2., 7.3. ja 28.3. Kurssi edellyttää sukututkimuksen perustietoja. Katso etäopiskeluohjeet: ekko.fi/etaopetus.

► Hyvän ja pahan ilman linnut, etäopetus

kevät 360114b 16.–23.3. / 4 t / 10 €
Ma 18.00–19.30

Biologi, vapaa toimittaja Elina Pallas
Kuulemme esivanhemmillemme tärkeistä metsien ja järvien siivekkäistä, jotka ennustivat niin säätä, sadon määrää kuin ihmiselämään liittyviä monenkirjavia asioita. Selvitämme myös näiden ennelintujen biologiaa. Katso etäopiskeluohjeet: ekko.fi/etaopetus.



► MUSIIKKI – KANSAINVÄLINEN ELÄMYSTEN KIELI

Musiikissa opisto tarjoaa mahdollisuuksia opiskella musiikin teoriaa, laulaa kuorossa, ottaa yksinlaulutunteja, soittaa eri instrumentteja yksin tai ryhmässä. Nuotinlukutaito ja aikaisempi soittokokemus eivät ole välttämättömiä musiikkiopetukseen osallistumiselle. Joillakin kursseilla on pohjavaatimuksia, ja niistä kerrotaan opinto-ohjelman kurssikuvauksissa.

Musiikin vastuuhenkilö:

Sanna Nurmi

sanna.nurmi@ekko.fi, 044 742 0173

► **Uusi! Pianomusiikin helmiä, etäopetus**

syksy 250401a 15.9.–17.11. / 8 t / 20 €
ma 18.00–19.00, FM, pianonsoiton
opettaja Marjo Laine

Tutustumme tunnettuihin pianosävellyksiin helpotettujen sovitusten kautta ja etenemme vaiheittain kohti alkuperäisiä versioita. Kurssi sopii kaiken tasoille pianonsoittajille ja musiikin harrastajille, jotka haluavat syventää pianomusiikin ymmärrystään. Opetuskerrat Zoom-etäyhteyksin maanantaisin 15.9., 29.9., 13.10., 3.11. ja 17.11. Lisätietoja opettajalta: p. 050 344 6448. Katso etäopiskeluohjeet ekko.fi/etaopetus.

► **Faunin ilta, musiikin kuuntelun kurssi**

syksy 250100a 17.9.–12.11. / 10 t / 21 €
Lappeenrannan kaupungintalo,
Villimiehenkatu 1
ke 17.00–18.30, FM Milko Vesalainen

Tutustumme eri aikakausien musiikkiin ja opettelemme tunnistamaan teemoja, motiiveja ja rakenteita. Kurssi kokoontuu 17.9., 1.10., 15.10., 5.11. ja 12.11. Tapaamispaikka kaupungintalon pääovella. Osana kurssia osallistutaan orkesterikonsertteihin (18.9., 2.10., 16.10., 7.11. ja 13.11.), joissa suoritetaan kuuntelutehtäviä. Kaupunginorkesterin konserttiohjelmisto. Kurssilaiset pääsevät luentoviikkojen konsertteihin alennetulla lipun hinnalla (15 € / konsertti).

► KUOROT

► Stemmalaulu tutuksi -kuorokurssi

syksy 250102a 15.9.–1.12. / 22 t / 43 €
kevät 250102b 12.1.–13.4. / 24 t / 47 €
Luokka 103, Pohjolankatu 27
ma 17.15–18.45, LuK Teija Immonen

Äänenmuodostuksen, sävelpuhtauden, nuotinlukutaidon ja kuorolaulun harjoittelua helpohkoja kaksi-, kolmi- ja neliäänisiä lauluja laulaen. Opetusmateriaalina ryhmän tason mukaiset moniääniset sovitukset.

► Lappeenrannan Karjalakuoro

syksy 250104a 16.9.–2.12. / 29 t / 58 €
kevät 250104b 13.1.–7.4. / 32 t / 63 €
Kimpisen koulu, ruokala,
Pohjolankatu 23
ti 16.00–18.00

Musiikinopettaja Maria Kuusiniemi

Kuorossa laulamme kolmiäänisesti monipuolista ohjelmistoa, jossa on myös karjalaista lauluperinnettä ja hengellisiä lauluja. Uudet laulajat ovat tervetulleita.

► Popkuoro

syksy 250106a 16.9.–2.12. / 29 t / 63 €
kevät 250106b 13.1.–7.4. / 32 t / 68 €
Kimpisen koulu, musiikkiluokka,
Pohjolankatu 23
ti 18.10–20.10, tuntiopettaja
Marjut Summanen (syksy)

Kuorossa laulamme moniäänisesti poppia ja muita rytmimusiikin tyylejä eri kielillä. Harrastus vaatii sitoutumista ja itsenäistä harjoittelua. Koelaulu uusille laulajille ti 9.9. klo 18. Kurssimaksu koelaulun jälkeen. Lisätietoja ja ilmoittautuminen koelauluun: Marjut Summanen p. 050 533 4948. Kevään kurssitiedot päivitetään syyskauden aikana.

► YKSINLAULU

► Yksinlaulu

syksy 250202a
16.9.–4.12. / 11 vk x 30 min / 155 €
kevät 250202b

13.1.–16.4. / 12 vk x 30 min / 169 €
Pohjolankatu 27

ti 14.45–18.00, ke 14.30–16.45,
to 11.15–12.45

Laulupedagogi (AMK) Varvara Pajari

Aloittelijoille sekä aiemmin harrastaneille aikuisille (yli 16-v.). Harjoittemme hengitys- ja laulutekniikkaa. Laulamme klassisen ja kevyen musiikin ohjelmistoa oppilaan toiveiden mukaisesti. Aiemmin opiskelleet sopivat tuntien ajankohdan 5.9. mennessä opettajan kanssa. Uudet oppilaat voivat kysyä vapaita paikkoja opettajalta ma 8.9. klo 10.30–12.00 ja ti 9.9. klo 18.00–19.00, p. 040 504 9856. Kevään vapaita paikkoja voi tiedustella 8.12. alkaen.

► Pop/jazz-laulu, maanantai

syksy 250203a

15.9.–1.12. / 11 vk x 30 min / 155 €
kevät 250203b

12.1.–13.4. / 12 vk x 30 min / 169 €
117 Musiikkiluokka, Pohjolankatu 27
ma 13.00–20.00, Muusikko
(pop&jazz-laulu) Jessica Lonka

Pop/jazz-laulun yksilötunneilla keskitymme esimerkiksi laulutekniikkaan ja eri musiikkityylien laulamiseen. Laulutunneille on tervetullut kuka tahansa, joka haluaa tutustua syvemmin ääneensä ja kehittää laulutaitoaan. Ilmoittautuminen netissä tai toimistossa 11.–14.8., minkä jälkeen opettaja ottaa yhteyttä (15.8.) lauluajan sopimiseksi.

► Uusi! Pop/jazz-laulu, perjantai

kevät 250205b

16.1.–17.4. / 12 vk x 30 min / 169 €
117 Musiikkiluokka, Pohjolankatu 27
Musiikkipedagogi (YAMK)
Marjo Hienonen

Ks. sisältö kuten kurssissa 250203b. Pop/jazz-laulutunnit pidetään sopimuksen mukaan perjantaina iltaapäivällä. Aika tarkentuu syyskauden aikana. Ilmoittautuminen alkaa 3.11. netissä tai toimistossa. Opettaja ottaa sinuun yhteyttä joulukuun aikana soittoaajan sopimiseksi.

► Minä laulan

syksy 250216a

15.9.–1.12. / 6 x 45 min / 127 €

kevät 250216b

12.1.–13.4. / 6 x 45 min / 127 €

Luokka 103, Pohjolankatu 27
ma 16.15–19.45, su 11.00–15.05
LuK Teija Immonen

Laulutekniikkaa ja äänenmuodostusta oppilaan tason mukaisesti 6 x 45 min keskimäärin kahden viikon välein. Harjoitusmateriaalina oppilaan ja opettajan yhdessä valitsemat nuotinnokset. Opetusta viikoittain maanantaisin ja joka toinen viikko sunnuntaisin. Ilmoitautuaksesi opettaja ottaa yhteyttä puhelimitse (tai Facebookilla) ja sopii opetusajat kanssasi.

► Uusi! Karaokelaulua aloittelijoille

kevät 250303b 27.4.–1.6. / 12 t / 48 €

Luokka 103, Pohjolankatu 27
ma 18.00–19.30

Tuntiopettaja, laulaja Oiva Makkonen

Lauletaan karaoketaustojen säestyksellä vuorotellen. Muut ryhmäläiset toimivat yleisönä. Harjoitellaan itselle sopivan kappaleen valintaa ja valmistaudutaan karaoke-esitykseen. Opetellaan mikrofonin käyttöä ja tutustutaan erilaisiin karaoketaustoihin ja -laitteisiin. Kurssin edetessä hiotaan oppilaiden valitsemia kappaleita esityskuntoon.

► YKSINLAULUN ITSEOPISKELU- MATERIAALI VERKOSSA

► Laulutaidottomien laulukurssi, taso 1 -verkkomateriaali

syksy / kevät 250214

4 kk / 54 €

► Laulutaidottomien laulukurssi, taso 2 -verkkomateriaali

syksy / kevät 250215

4 kk / 54 €

Yksinlaulun verkko-opiskelu tapahtuu itsenäisesti itseopiskelumateriaalein. Saat käyttöösi 4 kuukauden ajaksi materiaalipaketin, johon kuuluu Laulutaidottomien laulukurssin taso 1:n tai 2:n harjoitustaustoja noin 40 laulusta

kolmessa eri sävellajissa sekä äänen-avausmateriaalia. Laulut on valittu Kulmaisesta laulukirjasta, jonka oppilaat hankkivat itse, kustantaja F-kustannus, ISBN 9789524611015. Ilmoittautu-
tuasi ja maksettuasi kurssimaksun ota yhteys opistoon (pasi.litmanen@ekko.fi), jotta saat käyttäjätunnukset kurssille. Käyttäjätunnuksia voi pyytää 15.9. alkaen.

► SOITTO, RYHMÄOPETUS

► Bändisoiton alkeet aikuisille

syksy 250304a 18.9.–4.12. / 18 t / 57 €
kevät 250304b 15.1.–16.4. / 20 t / 62 €
Kimpisen koulu, musiikkiluokka, Pohjolankatu 23
to 17.15–18.30
Musiikkipedagogi Niku Martikainen

Oletko aina halunnut kokeilla bändisoittoa? Nyt siihen on tilaisuus! Harjoittelemme perusasioita eri bändisoittimista ja soitamme ryhmänä. Aiempaa soittokokemusta ei tarvita.

► Harmonikkaryhmä

syksy 250407a 18.9.–4.12. / 13 t / 29 €
kevät 250407b 15.1.–16.4. / 16 t / 35 €
Luokka 103, Pohjolankatu 27
to 10.00–11.00, Harmonikansoiton opettaja Virve Jääskeläinen

Soitamme yhdessä helppoja kappaleita ja tuttuja sävelmiä mm. Kulmaisesta laulukirjasta. Mukaan oma harmonikka, nuottiteline ja soitoniloa. Huom! Ei opetusta 20.11.

► Uusi! Nuotiokitaraa kesäillan iloksi

kevät 250305b 28.4.–2.6. / 8 t / 32 €
Luokka 103, Pohjolankatu 27
ti 19.00–20.00, Kitaransoiton opettaja Niku Martikainen

Ikivihreitä kitarasäestyksellä, mikä sen parempaa? Opimme säestämään kitaralla ja voit ilahduttaa itseäsi ja muita reippailla ralleilla tai kauniilla balladeilla. Sopii sekä aloittelijoille että jo jonkin verran kitaraa soittaville. Opetus ryhmässä, oma soitin mukaan.

► SOITTO, YKSILÖOPETUS

Yksilöopetuksen hinnat:

Opetusker- ran kesto	Syksy 11 vkoa	Kevät 12 vkoa
15 min	77 €	84 €
30 min	155 €	169 €
45 min	232 €	253 €

Kurssimaksu suoritettava ennen ensimmäistä opetuskertaa opiston toimistoon. Oppitunteja ei korvata opiskelijan poissaolojen takia. Opistosta johtuvista syistä (esim. opettajan sairastuminen) kurssin yksi opetuskerta voidaan perua korvaamatta sitä opiskelijalle.

► Pianonsoitto A, myös etäopetus

syksy 250402a 16.9.–4.12.
kevät 250402b 13.1.–16.4.
117 Musiikkiluokka, Pohjolankatu 27
ti 15.00–18.00, ke 13.00–19.15,
to 13.00–19.15
FM, Pianonsoiton opettaja Marjo Laine

Pianonsoittoa vasta-alkajista edistyneisiin. Lähi- tai etäopetus. Omaksumme perusvalmiuksia: korvakuulo, nuotinluku, vapaa säestys, ohjelmisto, tekniikka ja tulkinta sekä improvisaatio. Edistyminen edellyttää säännöllistä harjoittelua pianolla. Ilmoittautumiset suoraan opettajalle p. 050 344 6448: aiemmin opiskelleet 1.9. alkaen, uudet opiskelijat 4.9. alkaen. Uudet opiskelijat voivat tiedustella kevään vapaita paikkoja 1.11. / alkaen. Katso etäopiskeluohjeet ekko.fi/etaopetus.

► Pianonsoitto B

syksy 250403a 15.9.–1.12.
kevät 250403b 12.1.–13.4.
Olkikatu 6, Karhuvuori
Pianonsoiton opettaja Tuula Hirvenoja

Peruskurssitasoista pianonsoiton opetusta sekä vapaata säestystä. Tunnit sopimuksen mukaan ma-pe. Ilmoittautuminen suoraan opettajalle p. 040 023 8386. Aiemmin opiskelleet 1.-3.9. Uudet opiskelijat voivat kysyä vapaita paikkoja syksyille 4.9. alkaen ja kevään paikkoja 8.12. lähtien.

► Harmonikansoitto

syksy 250406a 15.9.–1.12.
kevät 250406b 12.1.–13.4.
117 Musiikkiluokka, Pohjolankatu 27
ma 9.00–12.45, Harmonikansoiton opettaja Virve Jääskeläinen

Yksilöopetusta kaikille harmonikan-soitosta kiinnostuneille. Opetuksessa otetaan huomioon soittajan taso, toiveet ja haasteet. Oma soitin mukaan. Ilmoittautuminen ja soittoajan sopiminen opettajan kanssa 18.8. alkaen, p. 040 521 8971. Huom! Ei opetusta 17.11. Kevään vapaita opiskelupaikkoja voi kysyä opettajalta.

► Kitaran-, basson- ja ukulelensoitto

syksy 250404a 16.9.–3.12.
kevät 250404b 13.1.–8.4.
Koulukatu 38
ti ja ke 14.00–19.00
Tuntioopettaja Arto Lappalainen

Kitaran-, basson- ja ukulelensoiton yksilöopetusta kaiken tasoille ja -ikäisille opiskelijoille. Ilmoittautuminen opettajalle p. 050 511 7192. Aiemmin opiskelleet 25.–30.8. Uudet opiskelijat voivat kysyä vapaita paikkoja syksyille 1.9. alkaen, keväälle 11.12. alkaen. Oma soitin mukaan jo ensimmäisellä kerralla. Opetusmateriaali sisältyy kurssimaksuun.

► Klassinen kitara

syksy 250408a 18.9.–4.12.
kevät 250408b 15.1.–16.4.
204 luokka, Pohjolankatu 27
to 18.45–20.45
Kitaransoiton opettaja Niku Martikainen

Klassisen kitaransoiton opetusta kaikenikäisille alkeista edistyneisiin. Ilmoittautuasi kurssille opettaja ottaa sinuun yhteyttä soittoajan sopi-miseksi. Kevään vapaita paikkoja voi tiedustella 1.12. alkaen, p. 050 586 1631. Oma klassinen kitara mukaan tunnille.



► TAIDEAINEET – LUOVA MATKA VÄRIEN JA MUOTOJEN MAAILMAAN

Taideaineiden kursseille osallistuminen kehittää opiskelijan kykyä ymmärtää taiteen, ympäristön ja muun visuaalisen kulttuurin ilmiöitä. Kursseille osallistujaa kannustetaan kokemukSELLISEEN, moniaistiseen ja toiminnalliseen oppimiseen. Osallistuja herkistyy taiteen tekemiseen ja kokemiseen. Hän tulkitsee taidetta persoonallisesti sekä ilmaisee ajatuksiaan ja tunteitaan taiteen avulla.

Taideaineiden vastuuopettaja:

Noomi Levo

noomi.levo@ekko.fi, 050 555 5856

► ERITYISRYHMÄT

► Kehitysvammaisten taidepajat

Katso sivu 51.

► IKONIMAALAUUS

► Ikonimaalauksen teemakurssi

syksy 260103a 1.–3.9. / 12 t / 51 €
105 Käsityöluokka, Pohjolankatu 27
Ma–ke 17.00–20.00

Ikonimaalari Elisabet Tynkkynen

Orientoiva ikonimaalauksen kurssi, jonka tarkoituksena on tutustua käytännön työskentelyn avulla ikonin materiaaleihin ja ikonipiirroksen. Kurssilla pohjustetaan ikonilautaa ja piirretään erilaisia ikonimalleja, joita voi halutessaan jatkaa pitemmällä kurssilla valmiiksi ikoniksi. Jokaiselle illalle oma pääteemansa:

- ma 1.9. materiaalioppi: ikonilaudan pohjustus, temperan valmistaminen
- ti 2.9. ikonipiirros, harjoituksia
- ke 3.9. värien käyttö, käytännön harjoituksia

► Ikonimaalauksen perusteet

syksy 260101a 17.9.–3.12. / 44 t / 76 €
keväät 260101b 14.1.–8.4. / 48 t / 83 €
104 Taideluokka, Pohjolankatu 27
Ke 13.30–16.30

Ikonimaalari Elisabet Tynkkynen

Käymme läpi ikonipiirroksen, materiaaleihin ja kultaamiseen liittyvät perusteet. Perekymme myös ikonimaalauksessa yleisimmin toteutettaviin väriopin perusteisiin ja väripigmenttien käyttöön. Harjoitustyön aihe on vapaavalintainen ja sovellettavissa maalarin taitotason mukaan. Kurssi sopii aloittavalle maalariille sekä myös pitempään maalanneelle harrastajalle.

► Ikonimaalaus, Tapahtumaikonit

syksy 260102a 17.9.–3.12. / 33 t / 57 €
keväät 260102b 14.1.–8.4. / 36 t / 63 €
105 Käsityöluokka, Pohjolankatu 27
Ke 17.15–19.30

Ikonimaalari Elisabet Tynkkynen

Tapahtumaikonit ovat kuvasisällöltään moninaisia ja paljon yksityiskohtia sisältäviä, kerronnallisia kuvia. Harjoittelemme näiden ikonien piirtämistä ja tutustumme ikonien tapaan käsitellä tilaa ja aikaa. Tutustumme ikonilautojen ja kultaamisen materiaaleihin. Keväällä jatketaan jo aloitettua kuva-aihetta, pääpainossa maalaustekniikka ja pigmenttien käyttö.

► KUVATAIDE

► Maisemamaalausta akryyliyväreillä, lyhytkurssi

syksy 260227a 20.8.–3.9. / 9 t / 38 €
104 Taideluokka, Pohjolankatu 27
Ke 16.30–19.00

Kuvataiteilija (AMK) Tiinalotta Särmölä

Kolmen lähiopetuskerran akryyli-maalauksen lyhytkurssi, jonka aikana tutustutaan maisemamaalaukseen ja akryylimaalauksen perusteisiin, maalaustekniikkaan ja värioppiin aiheen puitteissa. Sään salliessa maalaamme maisemaa telineiden kanssa ulkona opiston viereisessä arboretumissa. Sopii sekä aloittelijoille että pidempään harrastaneille.

► Maisemat piirustuksena ja akvarellina osa 1 ja 2, etäopetus

syksy 260252a 15.9.–1.12. / 44 t / 76 €
keväät 260252b 12.1.–13.4. / 48 t / 83 €
Ma 17.00–20.15, TaM Maire Pyykkö

Opettelemme akvarellitekniikkaa tehokkaalla algoritmimenetelmällä. Kurssi sisältää perspektiivin perustietoa, demo-työnäytöksiä ja arviointia. Ks. etäopiskeluohjeet: ekko.fi/etaopetus

► Muotokuva piirustuksena ja akvarellina osa 1 ja 2, etäopetus

syksy 260257a 17.9.–3.12. / 44 t / 76 €
keväät 260257b 14.1.–8.4. / 48 t / 83 €
Ke 17.00–20.15, TaM Maire Pyykkö

Opit piirtämään kasvojen mittasuhteet oikein, erottamaan valo- ja varjoalueet kasvoilla ja maalaamaan akvarelleilla

ihmisten muotokuvia. Sopii kaikille akvarellimaalauksesta kiinnostuneille. Ks. etäopiskeluohjeet: ekko.fi/etaopetus.

► Iloa akvarellimaalauksesta peruskurssi osa 1 ja 2

syksy 260202a 16.9.–2.12. / 44 t / 76 €
kevät 260202b 13.1.–7.4. / 48 t / 83 €
104 Taideluokka, Pohjolankatu 27
Ti 10.30–13.45, TaM Maire Pyykkö

Akvarellimaalauskurssi, jolla opit ja kehityt maalaustaiteessa! Tutustu vesivärien maailmaan ainutlaatuisen metodin kautta. Kurssi on sopiva kaikille tasot huomioiden. Löydä akvarellimaalaamisen monipuolisuus ja helppous.

► Iloinen joulu piirustuksena ja akvarellina, etäopetus

syksy 260254a 7.–21.11. / 13 t / 32 €
Verkkokurssi, Verkkokurssi
Pe 17.00–20.30, TaM Maire Pyykkö

Jouluaiheisia akvarellimaalauksia algoritmimenetelmällä. Kurssi sisältää demo-työnäytöksiä ja arviointia. Ks. etäopiskeluohjeet: ekko.fi/etaopetus

► Kuvataide 1

syksy 260231a 17.9.–3.12. / 33 t / 57 €
kevät 260231b 14.1.–8.4. / 36 t / 63 €
104 Taideluokka, Pohjolankatu 27
Ke 18.00–20.15
Kuvataiteilija (AMK) Tiinalotta Särnölä

Toteutamme opettajan antamia tehtäviä sekä omia kuva-aiheita. Voit valita työskenteletkö akryyli-, öljy-, peite- tai akvarelliväreillä. Tutustumme myös seuraaviin tekniikkoihin: hiilipiirustus, pastelliliidut, mustetyöt ja puupiirros. Sopii aloittelijoille ja hieman kokeneemmille harrastelijoille.

► Kuvataide 2A

syksy 260233a 16.9.–2.12. / 33 t / 57 €
kevät 260233b 13.1.–7.4. / 36 t / 63 €
104 Taideluokka, Pohjolankatu 27
Ti 18.00–20.15
Kuvataiteilija (AMK) Tuomas Tyrisevä

Toteutamme omia kuva-aiheita ja opettajan antamia tehtäviä. Voit vapaasti valita työskenteletkö akryyli-, öljy-, akvarelli- vai pastelliväreillä tai vaikka piirtäen. Maalauksen tekniikkaa opimme kunkin työn yhteydessä. Sopii kokeneemmille harrastelijoille.

► Kuvataide 2B

syksy 260234a 18.9.–4.12. / 44 t / 76 €
kevät 260234b 15.1.–16.4. / 48 t / 83 €
104 Taideluokka, Pohjolankatu 27
To 9.30–12.30
Kuvataiteilija (AMK) Tiinalotta Särnölä

Toteutamme omia kuva-aiheita sekä opettajan antamia tehtäviä. Voit vapaasti valita työskenteletkö akryyli-, öljy-, akvarelli- vai pastelliväreillä tai vaikka piirtäen. Maalauksen tekniikkaa opimme kunkin työn yhteydessä. Sisältää väri-, materiaali- ja sommitteluoppia. Sopii kokeneemmille harrastelijoille.

► Akvarellimaalaus

syksy 260220a 18.9.–4.12. / 33 t / 57 €
kevät 260220b 15.1.–16.4. / 36 t / 63 €
104 Taideluokka, Pohjolankatu 27
To 14.30–17.00
Kuvataiteilija (AMK) Tiinalotta Särnölä

Opettelemme akvarellimaalauksen eri tekniikoita, sommittelua sekä värioppia erilaisten tehtävien muodossa. Sopii sekä aloittelijoille että kokeneemmille harrastelijoille.

► Akryylimaalauks

syksy 260223a 19.9.–5.12. / 33 t / 57 €
kevät 260223b 16.1.–17.4. / 36 t / 63 €
104 Taideluokka, Pohjolankatu 27
Pe 16.30–19.00
Kuvataiteilija (AMK) Tiinalotta Särnölä

Opettelemme akryylimaalauksen eri tekniikoita. Maalaamme erilaisille pohjamateriaaleille: pahville, kan-kaalle, vaneri- sekä kovalevyille. Väri-, sommittelu- ja materiaalioppia. Sopii sekä aloittelijoille että kokeneemmille harrastelijoille.

► Kehitä luovaa ilmaisua Vedic Artin avulla

syksy 260150a 19.9.–22.11. / 36 t / 63 €
kevät 260150b 16.1.–18.4. / 48 t / 83 €
Pe 17.00–20.30, La 10.00–17.00
Vedic art -opettaja, FM Päivi Partanen

Nykyaikainen taidekoulutusmuoto ilman osaamisvaatimuksia. Koulutus etenee yksilöllisesti keskittyen omaan luovaan prosessiin ja oman käden jäljen löytämiseen maalaamisen ja piirtämisen avulla. Viikonloput ovat jatkoa toisilleen. Kauden aikana voit suorittaa perus- ja jatkokursseja oman koulutuspolkusi mukaisesti. Sisältö sovitaan kauden alussa. Aloittelijoille

ja aiemmin maalanneille. Syksyllä pe-la 19.-20.9., 17.-18.10. ja 21.-22.11. Keväällä pe-la 16.-17.1., 13.-14.2., 13.-14.3. ja 17.-18.4. Ruokatauko la 1,5 tuntia.

► Uusi! Piirustus- ja maalauslauantait

syksy 210359a 20.9.–29.11. / 40 t / 69 €
104 Taideluokka, Pohjolankatu 27
La 14.00–17.00, KuM Essi Pitkänen

Opettelemme piirustuksen ja maalauksen perustekniikoita. Opettelemme piirtämään myös ulkona ja tekemään havaintoja ympäristöstä sään salliessa. Sisällä tutkimme erilaisia esineitä ja valaistusta ja perehdymme erilaisiin piirustustekniikoihin. Opimme hahmottamaan varjojen ja valojen vaihtelua ja kerroksellisen piirustuksen syntyä. Pidämme jokaisen tunnin jälkeen katsauksen syntyneistä piirustuksista ja keskustelemme niistä.

► Uusi! Stopmotion-paja

kevät 210360b 15.1.–16.4. / 32 t / 56 €
203 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
To 15.30–17.30, KuM Essi Pitkänen

Kurssi on suunnattu 10-13 vuotiaille nuorille, jotka pääsevät rakentamaan oman stopmotion-elokuvansa pahlakalaatikon sisään. Kurssilla opitaan tekemään lyhyt käsikirjoitus ja saada tietoa siitä, miten animaatio syntyy. Kurssilla teemme stopmotion-elokuvan vahasta sekä paperinukeilla ja teemme animaatio-flapbookin.

► Uusi! Asetelmapiirustus

kevät 260612b 17.1.–18.4. / 48 t / 83 €
104 Taideluokka, Pohjolankatu 27
La 14.00–17.00, KuM Essi Pitkänen

Asetelman piirtäminen on vanhimpia tapoja hahmottaa mittasuhteita. Asetelmapiirroksen kautta pystyy kehittämään käden ja kynän motorisiteutta ja opettelemaan piirustuksen perusteita. Opettelemme erilaisia kynätekniikoita sekä hahmotamme piirustuksen rakennetta. Piirtämään pääsee väreillä ja perinteisillä hiilillä ja liijykynillä.

► Kalligrafia, lyhytkurssi

kevät 260229b 6.–27.5. / 12 t / 51 €
104 Taideluokka, Pohjolankatu 27
Ke 17.00–19.15
Kuvataiteilija (AMK) Tiinalotta Särnölä

Neljä lähiopetuskertaa sisältävä kalligrafian lyhytkurssi. Tutustumme

kalligrafian perusteisiin, välineisiin ja erilaisiin kirjoitustyyliin. Opettelemme kalligrafiatekniikoita, perusviivoja ja kirjainten rakenteita. Harjoittelemme eri kalligrafiakynien/terien ja musteiden käyttöä. Luomme kalligrafisia teoksia, kutsujen, korttien ja taideteosten muodossa.

► Syanotypia, lyhytkurssi

kevät 260228b 8.–29.5. / 16 t / 68 €
104 Taideluokka, Pohjolankatu 27
Pe 17.00–20.00
Kuvataiteilija (AMK) Tiinalotta Särmlä
Neljän lähiopetuskeran syanotypian lyhytkurssi. Syanotypia on vanha valokuvien jalovedostustekniikka. Raustasuolat, UV-valo ja vesi ovat syanotypiavedostamisen peruselementit. Opettelemme syanotypiatekniikkaa valottamalla paperille erilaisia kasveja, esineitä, piirustuksia, kollaaseja ja valokuvia, jolloin saamme aikaiseksi syaaninsinisiä teoksia/vedoksia esim. akvarellipaperille.

► VALOKUVAUS

► Uusi! Valokuvauksen peruskurssi

syksy 267100a 17.9.–3.12. / 22 t / 43 €
Kimpisen lukio, Ik 22, Pohjolankatu 2
Ke 17.30–19.00
Valokuvaaja Tommi Kähärä

Aloitamme aivan perusteista. Opit käyttämään omaa järjestelmäkameraasi, myös manuaaliasetuksilla. Harjoittelemme kuvaustekniikkaa ja perustason kuvankäsittelyä, mutta pääpaino on kuvaamisessa ja kvalitteisessa ilmaisussa. Kurssiin sisältyy viikoittaiset teemalliset kuvaustehtävät, joista saat halutessasi rakentavaa palautetta.

► Uusi! Valaisun peruskurssi

kevät 267101b 14.1.–4.3. / 19 t / 37 €
Kimpisen lukio, Ik 22, Pohjolankatu 2
Ke 17.30–19.30
Valokuvaaja Tommi Kähärä

Opettelemme valaisun perusperiaatteita, joita opit soveltamaan mihin tahansa käytännön tilanteeseen, sekä valo- että videokuvauksessa. Teorian lisäksi opit käytännössä erilaisten demojen ja harjoitustehtävien avulla. Kurssilla on käytettävissä valaisukalustoa, joten vain oma järjestelmäkamera ja perustiedot valokuvauksesta vaaditaan.

► Uusi! Miljömuotokuvaus

kevät 267102b 25.3.–8.4. / 6 t / 15 €
Kimpisen lukio, Ik 22, Pohjolankatu 2
Ke 17.30–19.00
Valokuvaaja Tommi Kähärä

Kurssin tavoitteena on oppia ottamaan ammattimaisen näköisiä muotokuvia sekä sisä- että ulkomiljöössä. Opimme etsimään sopivia kuvauspaikkoja, ja valaisemaan yhdistämällä tasapainotuksen vallitsevan valon ja keinovalon. Kurssin viimeinen kerta järjestetään ulkona Pappilan Pihatön ympäristössä sään salliessa. Kurssilla on käytettävissä valaisukalustoa, joten vain oma järjestelmäkamera ja perustiedot valokuvauksesta vaaditaan.

► EMALITYÖT

► Emalielämyksiä

syksy 260510a 16.9.–2.12. / 44 t / 76 €
kevät 260510b 13.1.–7.4. / 48 t / 83 €
009 Lasi- ja emalityöt, Pohjolankatu 27
Ti 17.00–20.00
Kuvataiteilija (YAMK) Maria Nuutinen

Opimme tekemään uniikkeja koristeita, kylttejä, koruja ja maalauksia erilaisia emalointitekniikoita hyödyntäen. Lisämausteena käytämme helmiä ja metallilankoja. Opimme sommitelua, värien käyttöä ja hieman kuparin työstämistä. Materiaaleja voit ostaa opettajalta. Sopii kaikille.

► Emalimaalaus

syksy 260502a 18.9.–4.12. / 55 t / 92 €
kevät 260502b 15.1.–16.4. / 60 t / 100 €
009 Lasi- ja emalityöt, Pohjolankatu 27
To 17.00–21.00
Kuvataiteilija (YAMK) Maria Nuutinen

Opimme emalimaalauksen eri tekniikoita, sommittelua ja värien käyttöä. Toteutamme maalauksia omista aiheista, mutta saatavilla on myös valmiita malleja ja sabluunoita. Sopii kaikille. Värejä ja kuparia voit ostaa opettajalta.

► Jouluiset emaloinnit

syksy 260504a 22.11. / 8 t / 20 €
009 Lasi- ja emalityöt, Pohjolankatu 27
La 10.00–16.15
Kuvataiteilija (YAMK) Maria Nuutinen

Teemme emalointitekniikalla pieniä jouluisia emalitoita, kuten kortteja, tonttuja tai muita koristeaiheita esimerkiksi kuuseen tai kranssiin ripustettavaksi. Sopii myös kokeiluna uusille harrastajille. Värejä ja kuparia voit ostaa opettajalta.

► Emaliviikonloppu

kevät 260505b 14.–15.3. / 16 t / 34 €
009 Lasi- ja emalityöt, Pohjolankatu 27
La–su 10.00–16.15
Kuvataiteilija (YAMK) Maria Nuutinen

Teemme emalimaalauksia, koristeita, kylttejä ja koruja oman valinnan mukaan. Aloittelijana pääset kokeilemaan tekniikkaa ja jatkajana syventämään osaamistasi. Värejä ja kuparia voit ostaa opettajalta, myös valmiita malleja ja sabluunoita tarjolla. Sopii kaikille.

► POSLIININ-MAALAUUS

► Posliininmaalaus

syksy 260601a 15.9.–1.12. / 33 t / 57 €
kevät 260601b 12.1.–13.4. / 36 t / 63 €
104 Taideluokka, Pohjolankatu 27
Ma 15.00–17.15
Kuvataiteilija (YAMK) Maria Nuutinen

Opimme posliininmaalauksen perustekniikoita, sommittelua ja värien käyttöä. Maalaamme kaikkea kivaa kotiin - taidetta seinille, persoonallisia astioita ja koriste-esineitä. Tarvikkeita hankimme omakustanteisin yhteistilauksin kurssin alettua. Uudet harrastajat pääsevät alkuun kierrätysvärien ja -välineiden turvin.

► Posliininmaalaus, lyhytkurssi

syksy 260605a 6.–28.11. / 24 t / 47 €
kevät 260605b 15.1.–6.2. / 24 t / 47 €
104 Taideluokka, Pohjolankatu 27
To–pe 17.30–20.45
Posliininmaalauksen opettaja Tarja Häsä

Syvennämme tietoja ja taitoja posliininmaalauksesta. Sopii edistyneille maalareille. Syksyllä 6.-7.11., 13.-14.11. ja 27.-28.11. Keväällä 15.-16.1., 22.-23.1. ja 5.-6.2.



► KÄDENTAITOT JA MUOTOILU – KÄSI- TYÖPERINTEITÄ, KIERRÄTYSTÄ, UUDEN LUOMISEN JA YHDESSÄ TEKEMISEN ILOA

Kursseilla tuetaan opiskelijan käsityön ja muotoilun prosessia eli tuotteen ideointia, esteettistä ja teknistä suunnittelua, tuotteen valmistamista ja tuotteen arviointia. Opiskelijaa kannustetaan käyttämään ja kehittämään monipuolisesti omaa luovuuttaan, tietämistään, taitamistaan ja motorisia taitojaan.

Kädentaitojen vastuuopettaja:

Noomi Levo

noomi.levo@ekko.fi, 050 555 5856

Tule hiomaan mielenkiintoisista kivistäsi hienoja korukiviä. Korujen valmistuksessa voit käyttää opettajalta ostettavia tai omia korupohjia. Ota mukaan vedenpitävä esiliina, kumisaappaat ja kuulosuojaimet.

► SAVITYÖT JA KERAMIikka

► Pihakoristeita ja ruukkuja

syksy 210352a 8.–18.9. / 20 t / 85 €

kevät 210352b 4.–11.5. / 20 t / 85 €

012 Keramiikka, Pohjolankatu 27

Ma-to 17.30–20.30, Sertifoitu

hopeasaviopettaja Minna Melkko

Teemme savesta koristeita, ruukkuja ja vaikka vesiaiheita pihaan ja parvekkeelle. Materiaalit voi lunastaa pajalta, eivät sisälly kurssimaksuun. Kurssi sopii kaikille. Kokoontumiskerrat syksyn kurssilla ma-to 8.–11.9. ja to 18.9., kevään kurssilla ma-to 4.–7.5. ja ma 11.5.

► Savityöt A

syksy 210320a 15.9.–1.12. / 33 t / 57 €

kevät 210320b 12.1.–13.4. / 36 t / 63 €

Ma 15.00–17.15

► Savityöt B

syksy 210321a 15.9.–1.12. / 33 t / 57 €

kevät 210321b 12.1.–13.4. / 36 t / 63 €

Ma 17.30–19.45

► Savityöt C

syksy 210322a 16.9.–2.12. / 33 t / 57 €

kevät 210322b 13.1.–7.4. / 36 t / 63 €

Ti 15.00–17.15

► Savityöt D

syksy 210323a 16.9.–2.12. / 33 t / 57 €

kevät 210323b 13.1.–7.4. / 36 t / 63 €

Ti 17.30–19.45

► Savityöt E

syksy 210324a 17.9.–3.12. / 33 t / 57 €

kevät 210324b 14.1.–8.4. / 36 t / 63 €

Ke 15.00–17.15

► Savityöt F

syksy 210325a 17.9.–3.12. / 33 t / 57 €

kevät 210325b 14.1.–8.4. / 36 t / 63 €

Ke 17.30–19.45

► Savityöt G

syksy 210326a 18.9.–4.12. / 33 t / 57 €

kevät 210326b 15.1.–16.4. / 36 t / 63 €

To 10.30–12.45

012 Keramiikka, Pohjolankatu 27

Kuvataiteilija AMK Noomi Levo

Tervetuloa savimaailmaan. Sopii niin alkajille kuin aiemmin harrastaneille. Tutustumme käsinrakennus-, värjäys- ja lasitustekniikoihin, mahdollisuus myös dreijata. Valmistamme käyttö- ja koriste-esineitä. Materiaalit voi lunastaa pajalta, ne eivät sisälly kurssiin.

► Savesta keramiikkaa, edistyneet

syksy 210300a 15.9.–1.12. / 44 t / 76 €

kevät 210300b 12.1.–13.4. / 48 t / 83 €

Ma 17.00–20.00

► Savesta keramiikkaa, jatko/edistyneet

syksy 210301a 16.9.–2.12. / 44 t / 76 €

kevät 210301b 13.1.–7.4. / 48 t / 83 €

Ti 17.00–20.00

► Savesta keramiikkaa, peruskurssi

syksy 210302a 17.9.–3.12. / 44 t / 76 €

kevät 210302b 14.1.–8.4. / 48 t / 83 €

Ke 17.00–20.00

► Savesta keramiikkaa, jatkokurssi

syksy 210303a 18.9.–4.12. / 44 t / 76 €

kevät 210303b 15.1.–16.4. / 48 t / 83 €

To 17.00–20.00

Monitoimitalo, askartelutila 2,

Anni Swanin katu 7 B

Keraamikko Auli Huttunen

Tule ideoimaan ja valmistamaan savesta käyttö- ja taide-esineitä.

Voit valmistaa esim. oman astiaston, sisustusesineitä, veistoksia, reliefejä, mobileja, miniatyyri-, peli- ja animaatiohahmoja. Saven työstäminen

► ERITYISRYHMÄT

► Kädentaidot toimintarajoitteisille, Satakieli

Katso sivu 51.

► KYLLÄ KANSA TIETÄÄ!

► Työpajat syksyllä 2025

Katso sivu 9.

► KORUT

► Korukivenhionta A

syksy 210210a 20.–25.10. / 32 t / 95 €

► Korukivenhionta B

kevät 210210b 23.–28.2. / 32 t / 95 €

012 Keramiikka, Pohjolankatu 27

Ma-pe 17.00–21.00, la 9.00–15.00

kiviseppä Vesa Suuronen

rentouttaa. Tarjolla omakustanteisesti laaja ja laadukas materiaalivalikoima. Kurssi antaa valmiuksia kolmiulotteisuuden hahmottamiseen.

► Pieni savikurssi

kevät 210350b 8.–23.1. / 20 t / 85 €
012 Keramiikka, Pohjolankatu 27
To–pe 17.30–20.30, Sertifioitu
hopeasaviopettaja Minna Melkko

Tervetuloa puuhastelemaan saven parissa. Muovailamme, värjäämme ja lasitamme saviesineitä omien suunnitelmien mukaan. Materiaalit voi lunastaa pajalta, ne eivät sisälly kurssimaksuun. Kurssi kokoontuu 8.–9.1., 15.–16.1. ja 23.1.

► Kesälomakivaa lapsille

kevät 210359b 1.–5.6. / 25 t / 80 €
012 Keramiikka, Pohjolankatu 27
Ma–pe 10.00–14.00, KuM Essi Pitkänen

Teemme savitöitä ja paperimassa-askarteluja. Käytämme myös luonnonmateriaaleja. Omat eväät mukaan – pidämme tauon päivän aikana. Materiaalimaksu 15 € opettajalle.

► TIFFANY-, LYIJY- LASI- JA LASIN- SULATUSTYÖT

► Lasipaja A

syksy 210450a 15.9.–1.12. / 33 t / 57 €
kevät 210450b 12.1.–13.4. / 36 t / 63 €
Ma 15.30–17.45

► Lasipaja B

syksy 210452a 15.9.–1.12. / 33 t / 57 €
kevät 210452b 12.1.–13.4. / 36 t / 63 €
Ma 18.00–20.15

► Lasipaja C

syksy 210454a 17.9.–3.12. / 44 t / 76 €
kevät 210454b 14.1.–8.4. / 48 t / 83 €
Ke 11.00–14.00

► Lasipaja D

syksy 210456a 17.9.–3.12. / 44 t / 76 €
kevät 210456b 14.1.–8.4. / 48 t / 83 €
Ke 17.00–20.00

009 Lasi- ja emalityöt, Pohjolankatu 27
Artenomi Anna-Maija Jokinen

Teemme käyttö- ja koriste-esineitä tiffany-, lyijykisko- ja lasinsulatusmenetelmillä tai näitä tekniikoita yhdistellen. Voit käyttää myös kierrätyslasia esim. pulloja, purkkeja ja ikkunälaseja. Oma lasiveitsi mukaan. Materiaalit eivät sisälly kurssihintaan. Tarvittaessa teemme materiaalien yhteistilauksia.

► MOSAIIKKI- JA BETONITYÖT

► Mosaiikki

syksy 210474a 17.9.–3.12. / 33 t / 57 €
kevät 210474b 14.1.–8.4. / 36 t / 63 €
009 Lasi- ja emalityöt, Pohjolankatu 27
Ke 14.15–16.30

Artenomi Anna-Maija Jokinen

Kierrätä vanhaa ja tuunaa uutta. Teemme mosaiikkitöitä sisä- ja ulkokäyttöön soveltuvilla työmenetelmillä materiaalien yhteensopivuus huomioiden. Toissasi voit käyttää myös kierrätysmateriaaleja: astioita, kaakeleita, peilejä, ruukkuja, taulun kehyksiä, purkkeja ja kansia. Mahdollisuus tehdä lasitesse- roita sulattamalla. Materiaalit/tarvikkeet eivät sisälly kurssihintaan. Tarvittaessa teemme materiaalitilauksia.

► Lasi- ja mosaiikkipaja, edistyneet

kevät 210484b 4.–12.5. / 25 t / 106 €
009 Lasi- ja emalityöt, Pohjolankatu 27
Ma, ke, pe 17.00–21.00, su 11.00–15.00, ti 17.00–21.00

Artenomi Anna-Maija Jokinen

Valmistamme töitä kotiin ja puutarhaan tiffany-, lyijykisko- ja lasinsulatus-tekniikoilla. Voit toteuttaa töitä myös mosaiikkitekniikalla tai eri tekniikoita yhdistellen. Osallistuminen edellyttää useamman vuoden opiskelua. Omat työvälineet ja materiaalit. Kurssipäivät ma 4.5., ke 6.5., pe 8.5., su 10.5. ja ti 12.5.

► Mosaiikkia kotiin ja puutarhaan

kevät 210485b 18.–22.5. / 25 t / 106 €
009 Lasi- ja emalityöt, Pohjolankatu 27
Ma–pe 17.00–21.00

Artenomi Anna-Maija Jokinen

Teemme mosaiikkitöitä sisä- ja ulkokäyttöön soveltuvilla työmenetelmillä erilaiset materiaalit ja kiinnitysaineet huomioiden. Töihisi voit kierrättää myös astioita, purkkeja, kaakeleita ja peilejä. Sopii aloittajille sekä aiemmin harrastaneille. Materiaalit/tarvikkeet eivät sisälly kurssihintaan. Saat kurssin infon sähköpostiisi ennen kurssin alkua.

► PUUTYÖT JA PUUKKOKURSSIT

► Puukonrakennusilmat A

syksy 210520a 16.9.–2.12. / 33 t / 57 €
kevät 210520b 13.1.–7.4. / 36 t / 63 €
Ti 16.00–18.15

► Puukonrakennusilmat B

syksy 210523a 16.9.–2.12. / 33 t / 57 €
kevät 210523b 13.1.–7.4. / 36 t / 63 €
Ti 18.15–20.30

Kesämäen koulu, teknisen työn
luokka, Lavolankatu 16
Tuntiohjaaja Jari Kokkonen

Teemme puukkoja toinen toiselta oppien ajatuksella. Sopii vanhoille tekijöille sekä ensikertalaisille. Puukon voit tehdä puolivalmiista osista tai itse takoen. Kurssilainen hankkii itse omat tarvikkeet, esim. www.puukot.fi. Lisäksi tulee kaasumaksu 5–10 €, riippuen osallistujamäärästä. Kurssin alaikäraja 16 vuotta.

► Puutyöt ja koristeveisto A

syksy 210501a 17.9.–3.12. / 33 t / 57 €
kevät 210501b 14.1.–8.4. / 36 t / 63 €
Ke 16.00–18.15

► Puutyöt ja koristeveisto B

syksy 210503a 17.9.–3.12. / 33 t / 57 €
kevät 210503b 14.1.–8.4. / 36 t / 63 €
Ke 18.15–20.30

Kesämäen koulu, teknisen työn
luokka, Lavolankatu 16
Koristeveistäjä mestari Tero Hulkkonen

Teemme puutöitä sekä koristeveistoa omien mieltymysten ja tarpeiden mukaan. Opettelemme työkalujen ja puuntyöstökoneiden käyttöä töitä tehdessä. Kurssilainen hankkii omat tarvikkeet ja materiaalit, työkalut ja laitteet ovat koululla. Koululla ei ole keskeneräisten töiden säilytysmahdollisuutta. Kurssin alaikäraja 16 vuotta.

► TEKSTIILITYÖT JA NYPLÄYS

► Uusi! Saumurin ompelu ja huoltokurssi

syksy 210699a 6.9. / 9 t / 38 €
105 Käsityöluokka, Pohjolankatu 27
La 9.00–16.00 KTeO, muotoilija (AMK)
Merja Pylväläinen

Tuo kurssille oma saumurisi, voit myös käyttää opiston saumuria. Putsataan ja langoitetaan saumuri ensin. Teemme erilaisilla materiaaleilla saumakokeiluja

ja muutamia valmiita yksityiskohtia. Muista ottaa jalkapoljin myös mukaasi. Materiaalimaksu on 20 € / opiskelija, sisältää kurssimateriaalit. Maksu maksetaan opettajalle.

► Koneneulonnan alkeiskurssi

syksy 210713a 13.–14.9. / 18 t / 42 €
105 Käsityöluokka, Pohjolankatu 27
La–su 9.00–16.00 KteO, muotoilija (AMK)
Merja Pylväläinen

Opettelemme neulekoneen (Brother neulekoneet opistolla) toiminnot aloituksista, päättelyistä, lisäyksistä, kavennuksista, reunuksista, taskuista ym. Harjoittelemme neulesukan, lapasen, hatun ja huivin neulominen. Opettaja tuo kurssille langat, joilla neulotaan. Maksu menekin mukaan opettajalle. Voit myös tuoda omat langat (langassa 100g/400 m).

► Uusi! Tilkut uuteen elämään

syksy 210706a 15.9.–1.12. / 33 t / 57 €
kevät 210706b 12.1.–13.4. / 36 t / 63 €
105 Käsityöluokka, Pohjolankatu 27
Ma 15.00–17.15
Artesaani, mittatilausompelija (AT),
neulekisälli (AT) Heidi Latto

Ompelemme tilkuista perinteisiä tilkkutöitä. Katsomme tilkkutöitä myös aivan uusin silmin: tuomme ne nykypäivään hyödyntämällä kierrätystekstiilejä. Sopii niin aloittelijalle kuin kokeneemmallekin tilkkuijalle. Omat ompelutarvikkeet ja materiaalit mukaan.

► Sashiko-kirjonta

syksy 210208a 15.9.–1.12. / 33 t / 57 €
kevät 210208b 12.1.–13.4. / 36 t / 63 €
104 Taideluokka, Pohjolankatu 27
Ma 17.30–19.45
Tekstiiliartesaani Sirpa Hackselius

Sashiko on Japanista lähtöisin oleva kirjontateknikka, jonka käyttökohteita ovat paikkaus, kuluneen tai muuten heikon tekstiilin vahvistaminen ja perinteiset kirjontatyöt. Kurssilla tutustutaan sashikon käyttömahdollisuuksiin ja valmistetaan töitä sashiko-kirjontaa hyödyntäen.

► Ompelukurssi A

syksy 210702a 15.9.–1.12. / 33 t / 57 €
kevät 210702b 12.1.–13.4. / 36 t / 63 €
Ma 18.00–20.15

► Ompelukurssi B

syksy 210703a 16.9.–2.12. / 33 t / 57 €
kevät 210703b 13.1.–7.4. / 36 t / 63 €
Ti 10.00–12.15

► Ompelukurssi C

syksy 210704a 17.9.–3.12. / 33 t / 57 €
kevät 210704b 14.1.–8.4. / 36 t / 63 €
Ke 10.00–12.15

► Ompelukurssi D

syksy 210705a 16.9.–2.12. / 33 t / 57 €
kevät 210705b 13.1.–7.4. / 36 t / 63 €
Ti 17.15–19.30

105 Käsityöluokka, Pohjolankatu 27
Artesaani, mittatilausompelija (AT),
neulekisälli (AT) Heidi Latto

Tule ompelemaan itsellesi tai läheisesi yksilöllisiä vaatteita. Käytämme valmiita kaavoja, joita muutamme sopiviksi kuositellen ja sovittaen. Voit myös korjata ja tuunata vanhoja vaatteita. Omat ompelutarvikkeet ja materiaalit mukaan.

► Kirjonnan iloa

syksy 210604a 16.9.–2.12. / 33 t / 57 €
kevät 210604b 13.1.–7.4. / 36 t / 63 €
203 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
Ti 11.00–13.30, KteO Tuija Näränen

Toteutamme opiskelijoiden omia käsityöllisiä ideoita käyttäen erilaisia perinteisiä ja uusia kirjontatekniikoita ja ryijyompelua.

► Käsityöpaja, Haapajärvi

syksy 210600a 16.9.–2.12. / 33 t / 57 €
kevät 210600b 13.1.–7.4. / 36 t / 63 €
Haapajärven kylätalo, luokka,
Vainikkalantie 765
Ti 14.00–16.15, KteO, muotoilija (AMK)
Merja Pylväläinen

Ompelemme opiskelijoiden suunnittelemaa vaatteita kankaista ja trikoista. Neulomme käsin, kirjomme perinteisin tekniikoin liinoja ja vaatteita. Kokeilemme mielenkiinnon mukaan myös muita tekniikoita. Materiaalit eivät sisälly kurssimaksuun.

► Uusi! Vapaavirkkaus

syksy 210200a 18.9.–4.12. / 33 t / 57 €
kevät 210200b 15.1.–16.4. / 36 t / 63 €
Luokka 103, Pohjolankatu 27
To 17.15–19.30

Tekstiiliartesaani Sirpa Hackselius

Vapaavirkkaus on virkkauksen laji, jossa virkataan perussilmukoilla luovasti ilman sääntöjä ja ohjeita. Jos hallitset virkkauksen perussilmukat, mutta ohjeiden ja lukeminen ja noudattaminen ei innosta, vapaavirkkaus voi olla juuri sinun juttusi. Kurssilaiset hankkivat itse tarvittavat välineet ja materiaalit.

► Tuftauksen perus- ja jatkokurssi

syksy 210203a 18.9.–30.10. / 24 t / 46 €
kevät 210203b 15.1.–19.2. / 24 t / 46 €
202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27

To 17.30–20.30

Artesaani Sari Markkanen

Tutustumme tekniikkaan ja opettelemme eri työvaiheet. Saat käyttöösi kehyksen ja tuftausneulan, jotka voit halutessasi ostaa omaksi. Pohjanganasta ja sopivia lankoja voit ostaa opettajalta. Kurssi sopii vasta-alkajille ja jo aiemmin tuftanneille.

► Vaatteen uusi elämä

syksy 210622a 18.9.–4.12. / 44 t / 76 €
kevät 210622b 15.1.–16.4. / 48 t / 83 €
105 Käsityöluokka, Pohjolankatu 27
To 17.30–20.30

Vaatetusalan artemoni Pirjo Miikki

Ensin nahkarotsi, nyt kassi tai rukkaset. Verhoista tunika tai tyynynpäällinen tai... Kierrätämme vanhat kauluspaidat, T-paidat tai farkut ompelemalla käyttökelpoisia tuotteita edullisen ekologisesti. Tuunaamme, paikkaamme tai valmistamme kokonaan uutta. Olet joko vasta-alkaja tai kokenut ompelija; opettelemme saumurin käyttöä ja helppoja ompelutekniikoita ja teemme ideoista totta. Omat ompelutarvikkeet ja materiaalit mukaan.

► Uusi! Lankojen värjääminen luonnonväreillä

syksy 210205a 19.9.–16.11. / 15 t / 35 €
105 Käsityöluokka, Pohjolankatu 27
Pe 17.15–19.30, la–su 10.00–14.45
Tekstiiliartesaani Sirpa Hackselius

Kiinnostaako lankojen värjääminen luonnonmukaisesti ilman vahvoja kemikaaleja? Tällä kurssilla värjätään villalankoja hellävaraisesti luonnonsta saatavilla väriaineilla keittovärijästekniikka käyttäen. Kurssi sopii kaikille luonnonväreillä värjäämisestä kiinnostuneille. Kurssilaiset hankkivat värjättävät langat itse ensimmäisen kokoontumiskerran ohjeistuksen mukaisesti. Materiaalimaksu puretus- ym. aineista opettajalle 5 €. Kurssikerrat pe 19.9. ja la–su 15.–16.11.

► Ompelulauantait

syksy 210708a 20.9.–8.11. / 23 t / 49 €
kevät 210708b 24.1.–28.3. / 31 t / 53 €
105 Käsityöluokka, Pohjolankatu 27
La 9.00–15.00 KteO, muotoilija (AMK)
Merja Pylväläinen

Tule ompelemaan itsellesi tai läheisesi kangas- ja trikooasuja tai uudista vanhaa. Käytössä erilaisia kaavalehtiä, joista etsitään kaavoja, joita kuositellaan ja sovitetaan suunnitelmaan sopivaksi. Omat ompelutarvikkeet ja materiaalit mukaan. Kurssikerrat syksyllä 20.9., 11.10. ja 8.11., keväällä 24.1, 14.2, 7.3. ja 28.3.

► Kansallispukujen ompelukurssi

syksy 210711a 27.9.–22.11. / 23 t / 49 €
kevät 210711b 31.1.–18.4. / 31 t / 53 €
105 Käsityöluokka, Pohjolankatu 27
La 9.00–15.00 KteO, muotoilija (AMK) Merja Pylväläinen

Voit valmistaa uutta pukua tai korjata vanhaa. Käytämme perinteisiä tekniikoita uusien pukujen valmistamisessa. Materiaalit eivät sisälly kurssimaksuun. Omat ompelutarvikkeet ja materiaalit mukaan. Syksyllä 27.9., 18.10. ja 22.11., keväällä 31.1., 21.2., 21.3. ja 18.4.

► Koneneulonnan jatkokurssi

syksy 210714a 4.10.–30.11. / 54 t / 94 €
kevät 210714b 17.1.–12.4. / 72 t / 125 €
105 Käsityöluokka, Pohjolankatu 27
La–su 9.00–16.00, KteO, muotoilija (AMK) Merja Pylväläinen

Tule neulomaan joko omalla neulekoneella tai opistolla olevilla Brother-neulekoneilla neuleita. Materiaalit eivät sisälly hintaan. Omat neulelangat mukaan. Kokoontumiskerrat syksyllä 4.–5.10., 1.–2.11. ja 29.–30.11., keväällä 17.–18.1., 7.–8.2., 14.–15.3. ja 11.–12.4.

► Uusi! Käsitöitä monella tapaa

syksy 210743a 10.10.–28.11. / 25 t / 48 €
kevät 210743b 16.1.–10.4. / 40 t / 69 €
203 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
Pe 15.00–19.00
Artesaani Hanna Vierikko

Tule tekemään erilaisia käsitöitä. Mahdollisuus tilkkutöihin, nypläykseen, makrameen ym. käsitöiden tekoon tai kaapista löytyneiden keskeneräisten käsitöiden viimeistelyyn. Voit esittää myös omia toiveita. Materiaalit eivät sisälly kurssihintaan. Kokoontumiskerrat syksyllä 10.10., 17.10., 7.11., 21.11. ja 28.11., keväällä 16.1., 23.1., 6.2., 13.2., 6.3., 13.3., 27.3. ja 10.4.

► Uusi! Neulahuovutus

syksy 210201a 18.–19.10. / 12 t / 28 €
012 Keramiikka, Pohjolankatu 27
La–su 10.00–14.45
Tekstiiliartesaani Sirpa Hackselius

Neulahuovutus on villan muotoilumenetelmä, jossa villakuituja kiinnitetään toisiinsa huovutusneulalla pistelemällä. Näin voidaan valmistaa persoonallisia koriste- ja käyttötuotteita sekä tasona että kolmiulotteisesti. Kurssille osallistuminen ei vaadi aikaisempaa huovutuskokemusta. Huovutusvillaa ja -neuloja voi ostaa opettajalta. Voit myös tuoda mukanaasi omat tarvikkeet.

► Uusi! Märkähuovutus

kevät 210201b 6.–8.2. / 15 t / 35 €
012 Keramiikka, Pohjolankatu 27
Pe 17.15–19.30 ja la–su 10.00–14.45
Tekstiiliartesaani Sirpa Hackselius

Vesi- eli märkähuovutus on villan muotoilumenetelmä, jossa villakuituja kiinnitetään toisiinsa veden, lämmön ja mekaanisen hankauksen avulla. Märkähuovuttamalla voidaan valmistaa kestäviä koriste- ja käyttötuotteita eikä kurssille osallistuminen vaadi aikaisempaa huovutuskokemusta. Huovutusvillaa voi ostaa opettajalta. Voit myös tuoda mukanaasi omat tarvikkeet.

► Uusi! Ompelukone tutuksi

kevät 210206b 6.3. / 4 t / 11 €
105 Käsityöluokka, Pohjolankatu 27
Pe 17.30–20.30
Artesaani Sari Markkanen

Käymme läpi ompelukoneen perustoiminnot, esim. langoitus, puolaus, neulan vaihto, erilaiset ompeleet ja muuta kurssilaisten toiveiden mukaan. Oma kone ja mahdollinen käyttöohje mukaan! Sopii aloitteleville ompelukoneen käyttäjille.

► ENTISÖINTI JA VERHOILU

► Huonekalujen entisöinti ja verhoilu A

syksy 210801a 2.–31.10. / 40 t / 69 €

► Huonekalujen entisöinti ja verhoilu B

syksy 210802a 6.–28.11. / 40 t / 69 €

Sampo, työsalit B010, B013, Armilankatu 40
To–pe 17.00–21.00
Pintakäsittelykäsili Raija Virvalo

Entisöimme huonekalut ja tuolit perinteisiä menetelmiä käyttäen. Kankaat, maalit, lakat ja hiomapaperit on hankittava itse. Verhoilutarvikkeita voit ostaa opettajalta. Keskeneräiset työt voi säilyttää opetustiloissa.

► MUUT KÄDENTÄIDOT

► Uusi! Saippuan huovutus

syksy 210204a 21.11. / 4 t / 11 €
012 Keramiikka, Pohjolankatu 27
Pe 17.30–20.30
Artesaani Sari Markkanen

Huovutamme villaa palasaippuan päälle, näin saamme kauniin saippuan joka puhdistaa tehokkaasti mutta helväreisesti. Ota mukaan pari palasaippuaa ja kaksi vesiastiaa, esim. sankoa. Huovutusvillaa voit ostaa opettajalta tai tuoda omasi.

► Jouluiset kranssit

syksy 211007a 5.12. / 5 t / 12 €
009 Lasi- ja emalityöt, Pohjolankatu 27
Pe 18.00–21.00
Puutarhuri Minna Melkko

Punomme jouluisia kransseja. Havut, sidontalangat ja käpyjä voit lunastaa paikan päältä. Materiaalimaksu 10 €/opiskelija maksetaan opettajalle. Ota mukaan oksasakset, terävä veitsi ja haluamiasi koristeita.

► Uusi! Paperimassatyöpaja

kevät 260610b 6.–27.3. / 20 t / 43 €
009 Lasi- ja emalityöt, Pohjolankatu 27
Pe 16.00–20.00, KuM Essi Pitkänen

Paperimassasta voi valmistaa erilaisia käyttöesineitä sekä pienoisoineistoksia. Paperia voi muotittaa, tehdä rungon päälle ja paperia voi jatkaa monilla eri materiaaleilla, jotka tekevät siitä kestävämmän käsitellä. Kurssilla opimme tekemään erilaisia paperimassoja sekä esineitä ja käyttämään paperimassaa kuvanveiston tekniikkana. Tarvikemaksu 10 €, joka maksetaan opettajalle. Ks. Verkkokaupan kurssikuvauksesta tarvittavat omat materiaalit.

► Uusi! Paperikukkia

kevät 260611b 2.–23.5. / 9 t / 40 €
104 Taideluokka, Pohjolankatu 27
La 13.15–15.00, KuM Essi Pitkänen

Opi valmistamaan itse näyttäviä paperikukkia helpoilla materiaaleilla ja yksinkertaisilla menetelmillä. Kurssilla opii tekemään paperisia koristekukkia, joita voi antaa lahjaksi tai käyttää sisustuksessa. Kurssilla käytetään rautalankaa, kuumaliimaa, erikeepperiä ja erilaisia kartonkeja. Opettajalle maksetaan materiaaleista 30 € kurssille tullessa



► TIETOTEKNIikka – KANSALAISEN DIGITAITOJA

Tietotekniikan vastuuhenkilö:

Pasi Litmanen

pasi.litmanen@ekko.fi, 050 555 7271

► Tietotekniikan yksilöopetus

Yksilöopetuksessa voidaan opetella esim. internetin ja sähköpostin käyttöä, toimisto-ohjelmia, kameran käyttöä, kuvien siirtoa koneelle, kuvankäsittelyä, laitteen päivittämistä, tietoturva-asioita, tabletin tai kännykän käyttöä. Yksilöopetus järjestetään opistotalolla, Pohjolankatu 27.

Yksilöopetuksen tiedustelut:

Tietotekniikkakouluttaja Katri Jokipelto
050 321 7278, katri.jokipelto@ekko.fi

Yksilöopetuksen hinnat:

1-2 tuntia 39 € / oppitunti (45 min),
3-5 tuntia 32 € / oppitunti (45 min),
esim. 2 t = 78 € ja 5 t = 160 €.

Lukuvuoden 2025–2026 kurssien opettajana toimii tietotekniikkakouluttaja Katri Jokipelto.

► SYKSY 2025

► Älypuhelin ja tabletti ripeään tahtiin

syksy 420128a 16.9.–28.10. / 12 t / 32 €
Luokka 103, Pohjolankatu 27
Ti 17.00–18.30

Tutustumme ripeämpään tahtiin oman älypuhelimien ja tabletin toimintoihin, kuten laitteen asetuksiin, päivityksiin, sovelluksiin, internetin käyttöön ja turvallisuuteen. Kurssin sisältöä muokataan mielenkiinnon mukaan. Ota oma tablettisi ja/tai älypuhelimesi mukaan.

► Älylaitteiden turvallinen peruskäyttö, senioreille

syksy 420127a 17.9.–29.10. / 12 t / 32 €
203 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
Ke 14.30–16.00

Opettelemme tabletin ja älypuhelimien peruskäyttöä hyvin rauhallisesti ihan alkeista lähtien. Harjoittelemme kosketusnäytön toimintaa, asetusten muuttamista ja turvallista käyttöä. Tutustumme laitteessa oleviin sovelluksiin ja internetin käyttöön. Kurssilla saat rohkeutta käyttää laitettasi.

► Uusi! Microsoftin tili ja ilmaiset sovellukset käyttöön, myös etäopetus

syksy 420130a 17.–24.9. / 6 t / 18 €
Luokka 103, Pohjolankatu 27
Ke 17.00–19.30

Tiesitkö, että voit saada Microsoftin Word, Excel, Teams ja OneDrive -verkkosovellukset käyttöösi ilmaiseksi? Kurssilla luomme tilin Microsoftin pilvipalveluun, otamme sen käyttöön ja tutustumme ympäristöön. Ota

mukaan tietokone tai tabletti/älypuhelin. Tarvitset tiliä myös kursseilla Word (420122a), Excel (420125a) ja Teams (420129a). Ks. etäopiskeluohjeet: ekko.fi/etaopetus

► Kuvakirja valokuvistasi

syksy 420158a 1.–29.10. / 10 t / 29 €
Luokka 103, Pohjolankatu 27
Ke 12.15–14.05

Tutustumme Ifolor-ohjelmaan, jolla voit suunnitella ja tilata kuvakirjasi. Teemme myös katsauksen peruskuvankäsittelyyn: suoristus, rajaus, valoisuuden säätö. Kirjan hinta ei sisällä kurssimaksuun. Mukaan oma tietokone tai tabletti sekä valokuvasi digitaalisessa muodossa!

► Luo kotisivut helposti - Google Sites, myös etäopetus

syksy 420151a 1.–29.10. / 10 t / 29 €
Luokka 103, Pohjolankatu 27
Ke 17.00–18.50

Opimme perusasiat nettisivujen tekemisestä ja ylläpidosta. Tutkimme, mitä sivuston perustaminen vaatii, mikä on domain ja kuka sitä tarjoaa. Kurssin aikana luomme ilmaiset ja helpot kotisivut. Ota mukaan oma tietokoneesi. Ks. etäopiskeluohjeet: ekko.fi/etaopetus

► Uusi! Videokokous, Microsoft Teams

syksy 420129a 4.–11.11. / 6 t / 18 €
Luokka 103, Pohjolankatu 27
Ti 17.00–19.30

Harjoittelemme Microsoft Teams -videokokoukseen osallistumista sekä sen järjestämistä älypuhelimella, tabletilla tai tietokoneella. Videokokouksen järjestämiseen tarvitset ilmaisen Microsoft-tilin. Ota mukaan omat laitteesi. Katso myös kurssi "Microsoftin tili ja ilmaiset sovellukset käyttöön".

► Pelastetaan vanhat valokuvat

syksy 420164a 5.–26.11. / 8 t / 24 €
Luokka 103, Pohjolankatu 27
Ke 12.15–13.45

Tutustumme erilaisiin tapoihin taltioida paperiset valokuvat puhelimella tai tabletilla. Harjoittelemme skannaussovelluksen käyttöä ja kuvien viimeistelyä skannaus- ja kuvasovelluksilla. Samalla saat kuvaamiseen vinkkejä. Ota mukaan oma puhelin tai tabletti sekä paperivalokuvia.

► **Uusi! Tietokoneen peruskäyttö ja turvallisuus, Windows 11**

syksy 420111a 5.11.–3.12. / 12 t / 33 €
203 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
Ke 14.15–16.05

Perehdymme Windows 11 -tietokoneen käyttöön aivan alkeista lähtien. Tutustumme aloitusvalikkoon, tehtäväpalkkiin, liitännöihin, asetuksiin sekä turvallisuuteen. Harjoittelemme tiedostojen kopiointia, siirtoa ja kansioihin järjestelyä. Ota mukaan tietokone, latausjohto ja hiiri.

► **Uusi! Tekstinkäsittelyä ilmaisella Wordilla, myös etäopetus**

syksy 420122a 5.–19.11. / 7 t / 22 €
Luokka 103, Pohjolankatu 27
Ke 17.00–18.50

Harjoittelemme ilmaisella Word-verkkosovelluksella tekstinkäsittelyä. Käymme läpi tekstin muotoilut, kuvien lisäämisen, tyylien käytön hyödyt ja tiedoston tallennuksen. Ota mukaan tietokoneesi. Käyttöön tarvitset Microsoft-tilin, katso myös kurssi 420130a. Ks. etäopiskeluohjeet: ekko.fi/etaopetus

► **Taulukkolaskenta tutuksi Excelin ilmaisversiolla, myös etäopetus**

syksy 420125a 18.11.–2.12. / 9 t / 27 €
Luokka 103, Pohjolankatu 27
Ti 17.00–19.30

Harjoittelemme taulukkolaskentaa monipuolisella Microsoft Excel-verkkosovelluksella. Käymme läpi taulukon laatimisen, käsitteitä, tietojen syötön, peruslaskentaa, tiedoston tallentamisen jne. Ota mukaan tietokoneesi. Käyttöön tarvitset Microsoft-tilin, katso myös kurssi 420130a. Ks. etäopiskeluohjeet: ekko.fi/etaopetus

► **Kuvat talteen pilveen - Google Kuvat**

syksy 420160a 26.11.–3.12. / 5 t / 15 €
Luokka 103, Pohjolankatu 27
Ke 17.00–18.50

Kurssin jälkeen ymmärrät, mitä kuvien varmuuskopioiminen pilveen tarkoittaa ja miten se tehdään omalla älypuhelimella tai tabletilla. Harjoittelemme Google Kuvat -sovelluksen käyttöä tarkemmin. Sovelluksen voi asentaa myös Applen laitteille. Ota mukaan älylaitteesi.

► **KEVÄT 2026**

► **Kuvien varmuuskopiointi mobiililaitteelta tietokoneelle**

kevät 420162b 14.1.–18.2. / 12 t / 32 €
Luokka 103, Pohjolankatu 27
Ke 12.30–14.00

Siirrämme kuvia puhelimen, tabletin tai digikameran muistista kaapelilla tietokoneelle ja ulkoiselle muistilaitteelle. Harjoittelemme tiedostojen järjestelyä kansioihin, loogista nimeämistä ja etsimistä. Mukaan tarvitset kuvia sisältävän laitteesi, USB- latausjohdon, tietokoneen ja mahdollisen muistilaitteen.

► **Hyötyohjelmia puhelimelle ja tabletille**

kevät 420153b 14.1.–4.2. / 8 t / 24 €
203 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
Ke 14.30–16.00

Etsimme sovelluskaupasta hyötyohjelmia ja tutustumme samalla niiden turvallisuuteen. Perehdymme esim. ruoan tilaamiseen kotiovelle, digi- ja äänikirjoihin, terveyssovelluksiin, QR-koodeihin, oman laitteen paikantamiseen sekä Ekhva- ja 112-sovelluksiin. Kurssin sisältöä muokataan mielenkiinnon mukaan.

► **Helposti näyttävä julkaisu Canvalla, myös etäopetus**

kevät 420169b 14.1.–4.2. / 8 t / 24 €
Luokka 103, Pohjolankatu 27
Ke 17.00–18.30

Opit toteuttamaan esimerkiksi näyttävän CV:n, kortin, julisteen, esitteen tai muun julkaisun verkkoon tai tulosteeksi. Käytämme ilmaista selaimessa toimivaa Canva-ohjelmaa, jonka voi ladata myös mobiililaitteelle. Ota mukaan oma tietokone tai tabletti. Ks. etäopiskeluohjeet: ekko.fi/etaopetus

► **Parempia kuvia älypuhelimella**

kevät 420145b 11.2.–4.3. / 6 t / 18 €
203 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
Ke 14.30–16.00

Opi tuntemaan oman kännykkäsi kamera. Perehdymme älypuhelimien kamerasetuihin ja niiden vaikutuksiin valokuvissa ja videoissa. Tutustumme myös muihin kuvaan vaikuttaviin tekijöihin, sommitteluun ja kuvatiedostojen ominaisuuksiin. Ota oma älypuhelimesi kurssille mukaan.

► **Uusi! Videokuvaus ja editointi älylaitteella**

kevät 420109b 11.2.–18.3. / 12 t / 33 €
Luokka 103, Pohjolankatu 27
Ke 17.00–18.50

Tutustumme videoeditointiin CapCut-ilmaisohjelmalla älypuhelimella tai tabletilla. Saat vinkkejä videokuvaamiseen ja tutustut älylaitteesi kamerasetuihin. Harjoittelemme tekstien, kuvien, äänien ja siirtymien lisäämistä videoon sekä animointia. Ota mukaan älylaitteesi. Laitteella tulee olla tilaa sovellukselle ja videoille.

► **Tilit ja pilvitallennustilat, myös etäopetus**

kevät 420155b 11.3.–8.4. / 10 t / 30 €
203 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
Ke 14.30–16.00

Kurssilla opit tilien, pilvipalveluiden ja -tallennustilojen merkityksen. Tutkimme, millaisia tilejä omalla Android-älypuhelimella tai -tabletilla on käytössä. Lisäksi tutustumme laitteen tarjoamiin pilvitallennustiloihin (Google Drive ja Kuvat) ja harjoittelemme niiden käyttöä. Ks. etäopiskeluohjeet: ekko.fi/etaopetus

► **Uusi! Kuvankäsittelyä mobiililaitteella**

kevät 420131b 25.3.–8.4. / 6 t / 18 €
Luokka 103, Pohjolankatu 27
Ke 12.30–14.00

Tutustumme älypuhelimella tai tabletilla olevaan kuvasovellukseen. Harjoittelemme mm. kuvan rajausta, valoisuuden, kontrastin ja kylläisyyden säätämistä. Lisäämme kuviin myös tekstiä ja tutustumme kuvatiedostoihin. Ota mukaan oma älypuhelin ja/tai tabletti.

► **Kuvankäsittelyä ilmaisilla sovelluksilla tietokoneella, myös etäopetus**

kevät 420110b 25.3.–8.4. / 9 t / 27 €
Luokka 103, Pohjolankatu 27
Ke 17.00–19.30

Tutustumme erilaisiin ilmaisiin kuvankäsittelyohjelmiin ja niiden eroihin tietokoneella. Harjoittelemme mm. kuvan rajausta, valoisuuden, kontrastin ja kylläisyyden säätämistä sekä kuvakoon muuttamista. Lisäämme kuviin myös tekstiä ja tutustumme kuvatiedostoihin. Ota mukaan oma tietokoneesi. Ks. etäopiskeluohjeet: ekko.fi/etaopetus



► LIIKUNTA, TANSSI & HYVÄ OLO – KEHON JA MIELEN HYVINVOINTIA

Jokainen voi löytää laajasta liikunnan ja hyvän olon tarjonnastamme itselleen harrastuksen koko lukuvuodeksi tai lyhyemmäksi ajaksi. Tarjontaa on eri-ikäisille taaperoista senioreihin, niin päivällä kuin ilta-aikaankin.

Liikunnan vastuuopettaja:
Sinikka Miettinen
 sinikka.miettinen@ekko.fi
 050 555 1954

► STARTTIVIIKOT

► Hathajoogan elokuun intensiivikurssi

syksy 730100a 25.–29.8. / 10 t / 42 €
 Sali, Lehtitalo, Lauritsalantie 1
 ma-pe 17.30–19.00
 Jooganopettaja SJL® Sirpa Ripatti

Hyvinvointimme koostuu fyysisen kunnan lisäksi levollisesta mielestä, rakastavasta sydämeestä, myönteisistä ajatuksista ja rohkeudesta olla oma itsensä. Jooga on tila, jossa keho, mieli ja sielu eheytyvät. Aiemmin joogaa harrastaneille. Oma alusta.

► Syksyn intensiivi: Yin-jooga & äänimaljarentoutus, alkeet

syksy 730140a 1.–4.9. / 8 t / 34 €
 Lehtitalo, Sali, Lauritsalantie 1
 ma-to 14.00–15.30
 Yin-joogaopettaja Sinikka Miettinen

Tutustumme Yin-joogan saloihin. Teemme lempeitä, pitkäkestoisia asanoita erilaisia apuvälineitä käyttäen, jolloin keho pääsee avautumaan syvemmälle sidekudoksiin ja lihaskalvoihin. Äänimaljarentoutuksessa ohjaaja soittaa äänimaljoja sekä muita hoitavia instrumentteja ryhmän edessä. Oma alusta ja viltti.

► Starttiviikon MYOVER40® kehonhuolto-ohjelma A

syksy 730401a 1.9. / 75 min / 7 €
 ma 16.00–17.15

► Starttiviikon MYOVER40® kehonhuolto-ohjelma B

syksy 730404a 3.9. / 75 min / 7 €
 ke 16.00–17.15
 Sali, Lehtitalo, Lauritsalantie 1
 MYOVER40®-ohjaaja Sinikka Miettinen

Ohjelma on terapeutinen monivaiheinen harjoittelumuoto, joka on kehitetty erityisesti yli 40-vuotiaille ennaltaehkäisemään kiputiloja sekä hoitamaan niitä. Tavoitteena on saavuttaa kivuton keho ja hyvä nivelterveys. Ohjelman avulla pyrimme vaikuttamaan nivelten virheasentoihin ja niistä aiheutuviin kiputiloihin ja saamaan koko kehon hermotuksen toimimaan. Teemme harjoitteita sekä seisten että lattiatasolla. Oma alusta ja fasciapallo.

► ERITYISESTI SEIOREILLE

- Seniorijumppa s. 38
- Kuntoa ja terveyttä senioreille s. 39
- EKKOn tanssit senioreille s. 41
- Tanssikuntopiiri senioreille s. 42
- Kesäkurssi: EKKOn tanssit senioreille s. 46
- Kesäkurssi: Tanssikuntopiiri senioreille s. 47

▶ JOOGAT

▶ Astangajoogat

Opettajana astangajoogaohjaaja Kirsi Haimi. Tunnit pidetään Lehtitalon salissa, Lauritsalantie 1. Oma joogamatto mukaan.

▶ Astangajooga, alkeet/alkeisjatko

syksy 730101a 15.9.–1.12. / 18 t / 52 €
kevät 730101b 12.1.–13.4. / 20 t / 56 €
ma 16.45–18.00

Ohjattu tunti. Edistää kehon ja mielen hyvinvointia. Tehokas ja kokonaisvaltainen harjoitus, joka vahvistaa lihaksia ja lisää kehon liikkuvuutta. Sopii kaikkeinikaisille, kaikenkuntoisille, jäykillä ja notkeille. Uusille tulokkaille ja aiemmin harrastaneille.

▶ Astangajooga, alkeisjatko, SuperSportti

syksy 730102a 15.9.–1.12. / 18 t / 52 €
kevät 730102b 12.1.–13.4. / 20 t / 56 €
ma 18.05–19.35

Ohjattu tunti aiemmin harrastaneille. Fyysisesti haastava ilman suorittamista ja kilpailua. Oma joogamatto ja hikipyyhe mukaan.

▶ Astangajooga miehille, alkeet/alkeisjatko

syksy 730103a 15.9.–1.12. / 18 t / 52 €
kevät 730103b 12.1.–13.4. / 20 t / 56 €
ma 19.40–20.55

Astangajoogan peruskurssi miehille. Kokonaisvaltainen harjoitus tuo kehoon liikkuvuutta ja vahvistaa lihaksia. Sopii hyvin muiden liikuntalajien lisäksi.

▶ Astangajooga, alkeet

syksy 730104a 16.9.–2.12. / 18 t / 49 €
kevät 730104b 13.1.–7.4. / 20 t / 54 €
ti 15.30–16.45

Ohjattu tunti. Sopii uusille ja aiemmin harrastaneille. Hiukan kevyempi tunti mutta silti tehokas ja kokonaisvaltainen harjoitus, joka vahvistaa lihaksia ja lisää kehon liikkuvuutta. Sopii kaikenkuntoisille ja kaikenikäisille.

▶ Astangajooga, mysore

syksy 730105a 17.9.–3.12. / 22 t / 62 €
kevät 730105b 14.1.–8.4. / 24 t / 68 €
ke 16.30–18.00

Perinteen mukainen itsenäisesti oman hengityksen tahtiin tehtävä mysore-harjoitus. Aiemmin harrastaneille.

▶ Astangajooga & meditaatio

syksy 730106a 17.9.–3.12. / 18 t / 52 €
kevät 730106b 14.1.–8.4. / 20 t / 56 €
ke 18.05–19.35

Ks. sisältö kuten kurssissa 730101 a ja b. Myös meditaatio on ohjattu.

▶ Astangajooga, alkeet/alkeisjatko

syksy 730107a 21.9.–7.12. / 18 t / 49 €
kevät 730107b 18.1.–19.4. / 20 t / 54 €
su 18.35–19.50

Ks. sisältö kuten kurssissa 730101 a ja b.

▶ Hathajoogat

Tunnit pidetään Lehtitalon salissa, Lauritsalantie 1. Oma joogamatto mukaan.

▶ Hathajooga, jatko A

syksy 730113a 15.9.–1.12. / 22 t / 59 €
kevät 730113b 12.1.–13.4. / 24 t / 65 €
ma 14.30–16.00

▶ Hathajooga, jatko C

syksy 730115a 17.9.–3.12. / 22 t / 59 €
kevät 730115b 14.1.–8.4. / 24 t / 65 €
ke 10.00–11.30

Jooganopettaja SJL® Sirpa Ripatti

Jooga edistää terveyttä ja onnellisuutta. Kuljemme hengityksen ohjaamana fyysisen harjoituksen kautta kohti itsetuntemusta, tasapainoa sekä mielen ja kehon hyvinvointia. Harjoituksessa oma kokemus on tärkeä, ei ulkoinen muoto.

▶ Hathajooga, jatko B

syksy 730114a 16.9.–2.12. / 22 t / 62 €
kevät 730114b 13.1.–7.4. / 24 t / 68 €
ti 18.30–20.00

DI, Jooganopettaja SJL® Päivi Kojo

Lisäämme kokonaisvaltaista hyvinvointia yhdistämällä lempeän rauhallista liikettä ja vaativampia liikesarjoja. Joogaharjoitukset auttavat kehon ja mielen rentoutumisessa sekä tuovat harmoniaa ja lempeyttä omaan elämään. Keväällä päätämme kurssin syvärentoutukseen. Säädetävissä kevyeksi.

▶ Hathajooga, jatko D

syksy 730116a 18.9.–4.12. / 22 t / 62 €
kevät 730116b 15.1.–16.4. / 24 t / 68 €
to 17.30–19.00 FK, Jooganopettaja SJL® Tiina Vahteristo

Syvennämme harjoitusta tavoitteenamme rauhallinen tietoinen läsnäolo, joka rentouttaa ja voimistaa kehoa sekä mieltä. Lämmin asu. Taso: kevyt.

▶ Hyvänyön jooga, alkeis ja jatko

syksy 730117a 18.9.–4.12. / 18 t / 52 €
kevät 730117b 15.1.–16.4. / 20 t / 56 €
to 19.15–20.30, FK, Jooganopettaja SJL® Tiina Vahteristo

Rauhallinen rentouttava harjoitus: tavoitteena oman kehon kuuntelu, joka rentouttaa ja voimistaa kehoa sekä mieltä ja johdattelee hyvään yöuneen. Lämmin asu. Taso: kevyt.

▶ Hyvän olon jooga

syksy 730118a 19.9.–5.12. / 22 t / 59 €
kevät 730118b 16.1.–17.4. / 24 t / 65 €
pe 10.00–11.30

Jooganopettaja SJL® Eija Juvakka

Syvennämme hathajoogaharjoitusta lempeästi edeten. Tutustumme syvään rentoutukseen eli jooganidraan ja harjoittelemme liikkeen ja hengityksen yhdistämistä lempeiden asana-harjoitusten tukemana. Perehdyimme joogafilosofiaan joogasutrien avulla. Lämmin asu. Taso: Kevyt.

▶ Tuulijooga A

syksy 730119a 16.9.–2.12. / 15 t / 39 €
kevät 730119b 13.1.–7.4. / 16 t / 43 €
ti 13.00–14.00

▶ Tuulijooga B

syksy 730120a 19.9.–5.12. / 15 t / 39 €
kevät 730120b 16.1.–17.4. / 16 t / 43 €
pe 12.00–13.00

Jooganopettaja SJL® Eija Juvakka

Lempeän hathajoogan liikkeisiin perustuva jooga. Soveltuu kaikille ikään, kokoon tai kuntoon katsomatta, koska harjoitus tehdään tuolilla istuen. Kun hengityksen tarkkailu on osana harjoitusta ja yhdistettynä kehon liikkeisiin saadaan mielikin rauhoittumaan.

▶ Äijäjooga A

syksy 730131a 17.9.–3.12. / 22 t / 59 €
kevät 730131b 14.1.–8.4. / 24 t / 65 €
ke 12.30–14.00

▶ Äijäjooga B

syksy 730133a 17.9.–3.12. / 22 t / 59 €
kevät 730133b 14.1.–8.4. / 24 t / 65 €
ke 14.30–16.00

▶ Äijäjooga C

syksy 730136a 19.9.–5.12. / 22 t / 59 €
kevät 730136b 16.1.–17.4. / 24 t / 65 €
pe 14.30–16.00

► Äijäjooga D

syksy 730137a 19.9.–5.12. / 22 t / 62 €
kevät 730137b 16.1.–17.4. / 24 t / 68 €
pe 16.30–18.00

Jooganopettaja SJL® Samuli Nikkanen

Sopii kaikenikäisille ja -kokoisille miehille. Kehoa palautteleva harjoitus lisää elinvoimaa, iloa, notkeutta ja liikkuvuutta omilla ehdoilla - bonukse-
na parempi yöuni. Oma alusta ja rento asustus. Myös aloittaville joogille.

► Uusi! Joogamaraton

kevät 730190b 1.3. / 5 t / 21 €

su 12.00–15.45

Jooganopettajat Sirpa Ripatti SJL® ja Samuli Nikkanen SJL®

Lähde mukaan joogamatkalle, jossa keho ja mieli kohtaavat! Päivän aikana teemme kaksi 90 minuutin hathajoogaharjoitusta ja päätämme maratonin meditaatioon. Aloitamme lempeästi kehoa ja mieltä herätellen, ja siirrymme asteittain dynaamisempaan harjoitukseen sekä hengitystekniikoihin, jotka tukevat hyvinvointia. Kurssi sopii aiemmin jooganneille. Oma joogamatto ja lämmin asu loppurentoutusta ja meditaatiota varten.

► Muut joogat

► Yin-jooga A

syksy 730143a 15.9.–1.12. / 15 t / 39 €
kevät 730143b 12.1.–13.4. / 16 t / 43 €
ma 11.00–12.00

► Yin-jooga B

syksy 730144a 15.9.–1.12. / 15 t / 41 €
kevät 730144b 12.1.–13.4. / 16 t / 45 €
ma 16.45–17.45

► Yin-jooga C

syksy 730148a 17.9.–3.12. / 15 t / 39 €
kevät 730148b 14.1.–8.4. / 16 t / 43 €
ke 16.00–17.00

211 Sali, Pohjolankatu 27

Yin-joogaopettaja Sinikka Miettinen

Rauhallisesti etenevä harjoitus, jonka avulla rentoutamme kehoa ja rauhoitamme mieltä. Teemme lempeitä, pitkäkestoisia asanoita erilaisia apuvälineitä käyttäen, jolloin keho pääsee avautumaan syvemmälle sidekudoksiin ja lihaskalvoihin. Oma alusta ja villti.

► Flow & Yin -jooga,

etäopetus

syksy 730184a 15.9.–1.12. / 18 t / 52 €
kevät 730184b 12.1.–13.4. / 20 t / 56 €
ma 18.00–19.15

Joogaopettaja Adrien Krommer

Päaset harjoittelemaan lempeää Yin-joogaa ja dynaamisempaa sykettä nostavaa joogaa kotoasi. Kehoa vahvistavan asanaharjoituksen jälkeen laskeudumme lempeään keho ja mieltä rentouttavaan Yin-joogaharjoitukseen. Oma alusta ja villti. Taso: aloittelijat ja aiemmin joogaa harrastaneet. Ks. etäopiskeluohjeet: ekko.fi/etaopetus

► Yoga Yinful®

syksy 730123a 16.9.–2.12. / 15 t / 39 €
kevät 730123b 13.1.–7.4. / 16 t / 43 €
Sali, Lehtitalo, Lauritsalantie 1
ti 14.15–15.15

Yogayinful opettaja® Liisa Flykt

Rauhallisten ja lempeiden pitkäkestosten venytysten kautta, jotka kohdistuvat luihin, lihaksiin, sidekudoksiin ja lihaskalvoihin sallimme fyysisen kehon ja mielen hellittää ja vain olla, sulautua tähän hetkeen ja muutamme tekemisen olemiseksi. Jokainen tunti erilainen.

► Yin-jooga & äänimaljarentoutus A

syksy 730146a 16.9.–2.12. / 18 t / 52 €
kevät 730146b 13.1.–7.4. / 20 t / 56 €
ti 17.15–18.30

► Yin-jooga & äänimaljarentoutus B

syksy 730147a 17.9.–3.12. / 18 t / 49 €
kevät 730147b 14.1.–8.4. / 20 t / 54 €
ke 13.45–15.00

211 Sali, Pohjolankatu 27

Yin-joogaopettaja Sinikka Miettinen

Rauhallisesti etenevä harjoitus, jonka avulla rentoutamme kehoa ja rauhoitamme mieltä. Teemme lempeitä, pitkäkestoisia asanoita erilaisia apuvälineitä käyttäen, jolloin keho pääsee avautumaan syvemmälle sidekudoksiin ja lihaskalvoihin. Äänimaljarentoutuksessa ohjaaja soittaa äänimaljoja sekä muita hoitavia instrumentteja ryhmän edessä. Oma alusta ja villti.

► Uusi! Jooga osana

kivunhallintaa

syksy 730124a 16.9.–2.12. / 18 t / 52 €
kevät 730124b 13.1.–7.4. / 20 t / 56 €
Sali, Lehtitalo, Lauritsalantie 1
ti 17.00–18.15

DI, Jooganopettaja SJL® Päivi Kojo

Tutkitaan keskittymis-, tietoisuustaitoja hyväksyvä asenne- sekä fyysisten harjoitusten vaikutuksia kivunsaattelyyn omaa itseä kuunnellen. Tavoitteenä rentoutuminen, elämänilo ja tunne mahdollisuudesta elää kivun kanssa.

► Kundaliinijooga, Peltola

syksy 730150a 25.9.–27.11. / 16 t / 45 €
kevät 730150b 22.1.–16.4. / 20 t / 56 €
Peltolan päiväkot, sali, Väinölänkatu 3
to 17.30–19.00

Kundaliinijooganopettaja Liisa Flykt

Opettelemme tiedostamaan fyysisen kehomme viestejä ja mieltämme löytääksemme omat voimavaramme elämän muutoksen keskellä, fyysisten liikesarjojen, hengityksen, mantrojen, mudrien, meditaation ja rentoutumisen kautta. Jokainen tunti oma kokonaisuus. Oma alusta. Ei tuntia 20.11. eikä 26.3.

► Lasten jooga

syksy 730151a 28.9.–30.11. / 5 t / 15 €
Sali, Lehtitalo, Lauritsalantie 1
su 15.10–15.55

Joogaohjaaja Kirsi Haimi

Teemme jooga-asanoita ja opettelemme joogahengitystä. Osallistuminen ilman vanhempaa. Ikäsuositus 6–12 v. Ilmoittautuminen lapsen nimellä. Kurssi kokoontuu joka toinen viikko. Koostumiskerrat sunnuntaisin: 28.9., 12.10., 2.11., 16.11. ja 30.11. Mukaan oma alusta (esim. jooga- tai jumppamatto) ja vesipullo. Salissa ollaan joko tossut jalassa tai avojaloin.

► Lasten jooga

kevät 730155b 25.1.–29.3. / 6 t / 17 €
Sali, Lehtitalo, Lauritsalantie 1
su 15.10–15.55

Joogaopettaja Marjo Niiranen

Joogaan tutustumista leikkisyyden kautta liikkumisen ja pysähtymisen muodoissa (liikettä, keskittymistä, rauhoittumista, itseilmaisua ja kehon hallintaa) ilman suorituspainetta. Ei edellytä aiempaa kokemusta. Osallistuminen ilman vanhempaa. Ikäsuositus 5–9 v. Ilmoittautuminen lapsen nimellä. Kurssi kokoontuu 25.1., 8.2., 15.2., 8.3., 22.3. ja 29.3.

► **Lempeä jooga,**
syksy 730152a 16.11.–30.11. / 4 t / 12 €
kevät 730152b 25.1.–29.3. / 7 t / 21 €
Sali, Lehtitalo, Lauritsalantie 1
su 16.05–17.00
Joogaopettaja Marjo Niiranen

Tämä joogatunti rauhoittaa mieltä ja kehoa sisältäen yksinkertaisia ja mukavia jooga harjoitteita ja tunti päättyy rentoutumiseen. Harjoitus tapahtuu jokaisen oman kehon ehdoilla. Tunnin jälkeen pääset hyvillä mielin kotiin. Kurssi kokoontuu syksyllä 16.11., 23.11. ja 30.11., keväällä 25.1., 8.2., 15.2., 8.3., 22.3. ja 29.3. Mukaan oma alusta.

► **Kundaliinijooga**
kevät 730154b 25.1.–29.3. / 9 t / 27 €
Sali, Lehtitalo, Lauritsalantie 1
su 17.10–18.20
Joogaopettaja Marjo Niiranen

Tunneilla vahvistamme kehoa ja henkistä hyvinvointia hyödyntäen erilaisia fyysisiä liikesarjoja, kaunista musiikkia, meditaatioita sekä syvärentoutumista. Ei edellytä aiempaa kokemusta, harjoitus tapahtuu jokaisen oman kehon ehdoilla. Kurssi kokoontuu 25.1., 8.2., 15.2., 8.3., 22.3. ja 29.3. Mukaan oma alusta.

► KUNTOLIIKUNTA MAANANTAI

► **Neurojumppa, Lehtitalo**
syksy 730201a 15.9.–1.12. / 11 t / 28 €
kevät 730201b 12.1.–13.4. / 12 t / 31 €
Sali, Lehtitalo, Lauritsalantie 1
ma 9.30–10.15
Tuntiopettaja Tatiana Kravets

Otamme huomioon harjoittelijoiden erityistarpeet ja liikeneurologian. Tavoitteena parantaa fyysistä kuntoa sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintakykyä. Käytämme neurotieteen keinoja vaikuttaa silmiin, tasapainoon ja asentotuntoaistiin ja yhdistämme niitä liikkeen biomekaniikkaan. Tehoa voit säädellä itse. Sopii hyvin niin senioreille kuin nuoremmillekin. Oma alusta.

► **Pilates, Lehtitalo**
syksy 730202a 15.9.–1.12. / 15 t / 39 €
kevät 730202b 12.1.–13.4. / 16 t / 43 €
Sali, Lehtitalo, Lauritsalantie 1
ma 10.30–11.30
Tuntiopettaja Tatiana Kravets

Pilates opettaa koordinaatiota ja kehon hallintaa. Liikkeet vahvistavat koko kehoa, mutta kohdistuvat erityisesti keskivartalon syviin lihaksiin. Keskitymme erityisesti ryhtiin, kehonhahmotukseen, tasapainoon sekä hengitykseen. Oma alusta.

► **Terveysliikunta, keppijumppa**
syksy 730203a 15.9.–1.12. / 11 t / 28 €
kevät 730203b 12.1.–13.4. / 12 t / 31 €
211 Sali, Pohjolankatu 27
ma 12.20–13.05
FysioFit-ohjaaja, kh Mervi Suninen

Monipuolista itsehoitoa. Liikkeet ovat tehokkaita ja selkeitä perusliikkeitä. Parannamme tasapainoa, yleisestä vyyttä, selän, vatsan ja alaraajojen voimaa, kehonhallintaa sekä nivelliikkuvuutta. Mukavaa yhdessä liikkumista. Käytämme välineitä kuten kuminauhoja, käsipainoja, tasapainotyynyjä. Taso: keskiraskas.

► **Venyttäen ja vahvistaen**
syksy 730204a 15.9.–1.12. / 11 t / 28 €
kevät 730204b 12.1.–13.4. / 12 t / 31 €
211 Sali, Pohjolankatu 27
ma 13.15–14.00
FysioFit-ohjaaja, kh Mervi Suninen

Monipuolista kehonhuoltoa. Liikkeet tuki- ja liikuntaelin terveyttä edistäviä sekä dynaamisia venyttelyjä. Parannamme tasapainoa, kehonhallintaa, ryhtiä, aineenvaihduntaa, lihasvoimaa ja liikkuvuutta. Tehdään harjoitteet seisten, konttausasennossa, lattialla. Välineinä kuminauhat ja fascia- tai tennispallot. Täysipitkä pehmeä alusta. Taso: kevyt, osin haastava.

► **Kuntopiiri**
syksy 730205a 15.9.–1.12. / 11 t / 28 €
kevät 730205b 12.1.–13.4. / 12 t / 31 €
211 Sali, Pohjolankatu 27
ma 15.45–16.30, Liikunnan vastuopettaja Sinikka Miettinen

Kuntopiiri eri muodoissa. Monipuolisia lihaskuntoliikkeitä erilaisilla välineillä ja oman kehon painolla sekä sykkeen- kohotuksia. Teho helposti jokaisen liikkujan säädeltävissä.

► **Pilates, Kesämäki**
syksy 730206a 15.9.–1.12. / 11 t / 31 €
kevät 730206b 12.1.–13.4. / 12 t / 34 €
Kesämäen alakoulu, liikuntasali,
Lavolankatu 16
ma 16.30–17.15
Tuntiopettaja Tatiana Kravets
Ks. sisältö kuten kurssissa 730202a ja -b.

► **Kuntoliikunta, Haapajärvi**
syksy 730207a 15.9.–1.12. / 15 t / 36 €
kevät 730207b 12.1.–13.4. / 16 t / 39 €
Haapajärven kylätalo sali,
Vainikkalantie 765
ma 17.00–18.00
Liikunnanopettaja Ulla Hyvönen

Monipuolista kuntoliikuntaa eri teemoilla. Lihasvoimaa, notkeutta, tasapainoa ja liikunnan iloa! Oma alusta, puntit ja vastuskuminauha. Voimme sopia ryhmäläisten kanssa muidenkin välineiden käytöstä.

► **Selkä-vatsa-hartiajumppa, Lavola**
syksy 730209a 15.9.–1.12. / 11 t / 29 €
kevät 730209b 12.1.–13.4. / 12 t / 32 €
Lavolan koulu, liikuntasali, Lavolantie 16
ma 17.00–17.45
FysioFit-ohjaaja, kh Mervi Suninen

Monipuolista itsehoitoa hartia- ja selkävaivojen ehkäisemiseksi ja hyvän olon lisäämiseksi. Toiminnalliset harjoitteet parantavat aineenvaihduntaa, kehonhallintaa, tasapainoa, ryhtiä ja pilatestyyppisillä lattialiikkeillä parannamme keskivartalon lihasten voimaa sekä liikkuvuutta. Taso: keskiraskas, osin haastava.

► **Venyttäen ja vahvistaen, Lavola**
syksy 730210a 15.9.–1.12. / 11 t / 29 €
kevät 730210b 12.1.–13.4. / 12 t / 32 €
Lavolan koulu, liikuntasali, Lavolantie 16
ma 18.00–18.45
FysioFit-ohjaaja, kh Mervi Suninen
Ks. sisältö kuten kurssissa 730204a ja -b.

► **Kuntoliikunta tanssillinen, Kasukkala**
syksy 730208a 15.9.–1.12. / 15 t / 36 €
kevät 730208b 12.1.–13.4. / 16 t / 39 €
Kasukkalan koulu, sali, Vainikkalantie 171
ma 18.30–19.30
Liikunnanopettaja Ulla Hyvönen

Monipuolista liikuntaa vaihtuvilla teemoilla. Tanssillinen 30 minuutin alkuosuus jatkuu lihasvoima-, liikkuvuus-, tasapaino- sekä palauttavilla harjoitteilla. Oma alusta, käsipainot sekä pitkä ja lyhyempi vastuskuminauha.

► Kuntoliikunta, Kanavansuu

syksy 730212a 15.9.–1.12. / 11 t / 29 €
kevät 730212b 12.1.–13.4. / 12 t / 32 €
Kanavansuun asukastila, liikuntahalli,
Tukkimiehenkatu 1
ma 19.15–20.00
tuntiopettaja Kirsi Hyrkäs

Monipuolista liikuntaa vaihtuvilla teemoilla ja -välineillä kaikenikäisille ja tasoisille. Lihaskuntaa, liikkuvuus-harjoitteita, kehonhallintaa, sykkeen nostatusta ja liikunnan iloa matalalla kynnyksellä! Oma alusta mukaan, mahdollisista välinetarpeista ilmoitetaan kurssin aikana.

TIISTAI

► Seniorijumppa

syksy 730211a 16.9.–2.12. / 15 t / 34 €
kevät 730211b 13.1.–7.4. / 16 t / 38 €
211 Sali, Pohjolankatu 27
ti 9.30–10.30
Liikunnanopettaja Galina Vainik

Kevyt hyvän mielen tunti, jossa lämmittelyn jälkeen lihaskunto-, liikkuvuus- ja tasapainoharjoitteita sekä venyttelyä kehon toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja parantamiseksi. Oma alusta. Taso: kevyt.

► EKKOn treenit

syksy 730213a 16.9.–2.12. / 15 t / 34 €
kevät 730213b 13.1.–7.4. / 16 t / 38 €
211 Sali, Pohjolankatu 27
ti 10.45–11.45, Liikunnan
vastuuopettaja Sinikka Miettinen

Lihaskuntojumppa, joka sisältää alkuverryttelyn, lihaskuntoharjoitukset omaa kehonpainoa ja välineitä käyttäen, sykkeen kohotuksen, venyttelyt ja hauskaa yhdessäoloa. Oma alusta. Taso: keskiraskas/raskas.

► Selkä-vatsa-hartiajumppa

syksy 730214a 16.9.–2.12. / 11 t / 28 €
kevät 730214b 13.1.–7.4. / 12 t / 31 €
211 Sali, Pohjolankatu 27
ti 15.00–15.45
FysioFit-ohjaaja, kh Mervi Suninen

Monipuolista itsehoitoa hartia- ja selkävaivojen ehkäisemiseksi ja hyvän olon lisäämiseksi. Toiminnalliset harjoitteet parantavat aineenvaihduntaa, kehonhallintaa, tasapainoa, ryhtiä ja pilatestyyppisillä lattiiliikkeillä parannamme keskivartalon lihasten voimaa sekä liikkuvuutta. Taso: keskiraskas, osin haastava.

► PilatesHealth A

syksy 730215a 16.9.–2.12. / 15 t / 39 €
kevät 730215b 13.1.–7.4. / 16 t / 43 €
211 Sali, Pohjolankatu 27
ti 16.00–17.00, PilatesHealth-ohjaaja,
kh Mervi Suninen

Harjoittelua, jossa yhdistetään kehonhallintamenetelmä terveysliikunnan nykytietämykseen sekä uusimpaan tutkimustietoon tuki- ja liikuntaelin-harjoittelusta. Tavoitteena edistää kehonhallinnan kautta hyvinvointia. Kehittää voimaa ja liikkuvuutta. Manuaalinen ohjaus. Taso: perus- ja keskitaso. Oma täyspitkä pehmeä alusta.

► Kuntoliikunta, Jängyn maja

syksy 730216a 16.9.–2.12. / 15 t / 36 €
kevät 730216b 13.1.–7.4. / 16 t / 39 €
Jängyn Erämiesten maja, Nyphiläntie 57
ti 17.00–18.00
Liikunnanopettaja Ulla Hyvönen
Ks. sisältö kuten kurssissa 730207a ja -b.

► Dance boost workout, Pontus

syksy 730218a 16.9.–2.12. / 11 t / 29 €
kevät 730218b 13.1.–7.4. / 12 t / 32 €
Pontuksen koulu, sali, Muukontie 12
ti 19.30–20.15
Tuntiopettaja Chantelle Blue Anttonen



Dance, cardio, HIIT, stretching and flexibility. Efficient workout to ensure that you have fun and sweat enough before heading home. Fyysinen vaativuus: keskiraskas tai raskas. Aiempaa kokemusta ei tarvita. Opetuskieli englanti ja suomi. Vesipullo ja sisäkenkät mukaan.

KESKIVIikko

Pilates

syksy 730221a 17.9.–3.12. / 11 t / 31 €
kevät 730221b 14.1.–8.4. / 12 t / 34 €
211 Sali, Pohjolankatu 27
ke 9.00–9.45

Tuntiopettaja Tatiana Kravets

Pilates opettaa koordinaatiota ja kehon hallintaa. Liikkeet vahvistavat koko kehoa, mutta kohdistuvat erityisesti keskivartalon syviin lihaksiin. Keskitymme erityisesti ryhtiin, kehon hahmotukseen, tasapainoon sekä hengitykseen. Oma alusta.

Kuntoa ja terveyttä senioreille

syksy 730222a 17.9.–3.12. / 11 t / 28 €
kevät 730222b 14.1.–8.4. / 12 t / 31 €
211 Sali, Pohjolankatu 27
ke 10.30–11.15

Liikunnanopettaja Galina Vainik

Rauhallinen ja kevyt lihaskuntotunti musiikin tahdissa. Välineinä mm. kuminauhat, kepit, tuolit. Hyvinvointia ja liikunnan iloa! Lattiatasolla emme jumppaa eli emme mene makuulle, joten jumppa sopii kaikille. Taso: kevyt.

Kuntoliikunta miehille, Vilkkjärvi

syksy 730225a 17.9.–3.12. / 15 t / 36 €
kevät 730225b 14.1.–8.4. / 16 t / 39 €
Vilkkjärven Kylätalo, Salmelantie 10
ke 16.30–17.30

Liikunnanopettaja Ulla Hyvönen

Monipuolista kuntoliikuntaa eri teemoilla. Lihaskuntoa, notkeutta, tasapainoa ja liikunnan iloa! Oma alusta, puntit ja vastuskuminauha.

Kuntoliikunta naisille, Vilkkjärvi

syksy 730226a 17.9.–3.12. / 15 t / 36 €
kevät 730226b 14.1.–8.4. / 16 t / 39 €
Vilkkjärven Kylätalo, Salmelantie 10
ke 17.45–18.45

Liikunnanopettaja Ulla Hyvönen

Monipuolista kuntoliikuntaa eri teemoilla. Lihaskuntoa, notkeutta, tasapainoa ja liikunnan iloa! Oma alusta, puntit ja vastuskuminauha. Voimme käyttää muitakin välineitä ryhmäläisten toiveiden mukaisesti.

Step Jam, Kimpinen

syksy 730224a 17.9.–3.12. / 15 t / 36 €
kevät 730224b 14.1.–8.4. / 16 t / 39 €
Kimpisen koulu, musiikkiliikuntasali, Pohjolankatu 23
ke 16.35–17.35

Tuntiopettaja Anne-Marie Koponen

Step Jam vie alavartalon harjoituksen ja kalorien palamisen uusiin korkeuksiin. Se vahvistaa jalkoja sekä pakaroit ja tuo tuloksia helposti seurattavilla askelkuvioilla. Step Jam kehittää aerobista kuntoa steplauta-askelluksen sekä menevän musiikin kera. Lopuksi venyttely. Rento vaatetus, kengät, juomapullo ja hikipyyhe.

Jumpmix, etäopetus

syksy 730298a 24.9.–3.12. / 10 t / 27 €
kevät 730298b 14.1.–8.4. / 12 t / 32 €
204 Etäluokka, Pohjolankatu 27
ke 16.45–17.30

Fysioterapeutti Minna Tarjavuori

Helposti mukaan kotoa käsin. Monipuolinen tunti teemoja vaihdellen. Alkuverryttelyssä sykkeen kohotus, lihaskuntoharjoitukset omalla kehonpainolla tai välineillä (keppi/käsipainot/kuminauha/kahvakuula), lopuksi venyttely. Taso: keskiraskas/raskas. Ks. etäopiskeluohjeet ekko.fi/etaopetus.

Selkä-vatsa-hartiajumppa, Lönnrot

syksy 730233a 17.9.–3.12. / 11 t / 29 €
kevät 730233b 14.1.–8.4. / 12 t / 32 €
Lönnrotin koulu, liikuntasali, Lönnrotinkatu 1
ke 17.10–17.55

FysioFit-ohjaaja, kh Mervi Suninen

Ks. sisältö kuten kurssissa 730214a ja -b.

Body, Kimpinen

syksy 730230a 17.9.–3.12. / 15 t / 36 €
kevät 730230b 14.1.–8.4. / 16 t / 39 €
Kimpisen koulu, musiikkiliikuntasali, Pohjolankatu 23
ke 17.45–18.45

Tuntiopettaja Anne-Marie Koponen

Tehokkaalla lihaskuntokurssilla harjoitamme steppilaudalla askelletun

alkulämmittelyn jälkeen eri lihasryhmiä kehon omaa painoa sekä välineitä hyödyntäen. Lopuksi venyttely. Välineistä sovitaan erikseen.

Venyttäen ja vahvistaen, Lönnrot

syksy 730234a 17.9.–3.12. / 15 t / 36 €
kevät 730234b 14.1.–8.4. / 16 t / 39 €
Lönnrotin koulu, liikuntasali, Lönnrotinkatu 1
ke 18.00–19.00

FysioFit-ohjaaja, kh Mervi Suninen

Monipuolista kehonhuoltoa. Liikkeet tuki- ja liikuntaelin terveyttä edistäviä sekä dynaamisia venyttelyjä. Parannamme tasapainoa, kehonhallintaa, ryhtiä, aineenvaihduntaa, lihasvoimaa ja liikkuvuutta. Tehdään harjoitteet seisten, konttausasennossa, lattialla. Välineinä kuminauhat ja fascia- tai tennispallot. Täysipitkä pehmeä alusta. Taso: kevyt, osin haastava.

Liikunta 2021 ja 2022 syntyneille, Ruoholampi

syksy 730236a 17.9.–3.12. / 11 t / 29 €
kevät 730236b 14.1.–8.4. / 12 t / 32 €
ke 17.00–17.45

Liikunta 2019 ja 2020 syntyneille, Ruoholampi

syksy 730237a 17.9.–3.12. / 11 t / 29 €
kevät 730237b 14.1.–8.4. / 12 t / 32 €
ke 17.50–18.35

Lappeen koulu, sali, Järviniekkatie 2
Liikunnanohjaaja (AMK)
Jonna Haapiainen

Lapsen ikä ja kehitys huomioiden monipuolista liikuntaa. Tavoitteena liikunnan ilo, onnistuminen ja yhdessä ryhmänä toimiminen. Liikuntaleikkejä, musiikkiliikuntaa, tempurajoja ja pelejä. Lapset ryhmässä ilman vanhempia. Ilmoittautuminen lapsen nimellä.

Liikunta 1.–3. -luokkalaisille, Ruoholampi

syksy 730238a 17.9.–3.12. / 11 t / 29 €
kevät 730238b 14.1.–8.4. / 12 t / 32 €
Lappeen koulu, sali, Järviniekkatie 2
ke 18.40–19.25, Liikunnanohjaaja (AMK) Jonna Haapiainen

Monipuolista liikuntaa 1.–3.-luokkalaisille lapsille. Kokeilemme eri lajeja lasten toiveet huomioiden. Esim. koripallo, sulkapallo, tempuili, tanssi, sähkö, telinevoimistelu.

TORSTAI

► Kuntoa ja terveyttä miehille

syksy 730241a 18.9.–4.12. / 11 t / 28 €
kevät 730241b 15.1.–16.4. / 12 t / 31 €
211 Sali, Pohjolankatu 27
to 9.30–10.15

Liikunnanohjaaja Markku Timonen

Lihaskuntoharjoittelua kahvakuulalla, käsipainoilla, jumppakepeillä ym. Jokaiseen harjoitukseen sisältyy loppuvenyttely. Oma alusta ja vesipullo. Taso: keskiraskas.

► PilatesHealth B

syksy 730243a 18.9.–4.12. / 15 t / 39 €
kevät 730243b 15.1.–16.4. / 16 t / 43 €
211 Sali, Pohjolankatu 27
to 14.00–15.00, PilatesHealth-ohjaaja, kh Mervi Suninen

Harjoittelua, jossa yhdistetään kehonhallintamenetelmä terveysliikunnan nykytietämykseen sekä uusimpaan tutkimustietoon tuki- ja liikuntaelinharjoittelusta. Tavoitteena edistää kehonhallinnan kautta hyvinvointia. Kehittää voimaa ja liikkuvuutta. Manuaalinen ohjaus. Taso: perus- ja keskitaso. Oma täysipitkä pehmeä alusta.

► Klassinen nyrkkeily 12–17-vuotiaille

syksy 730245a 18.9.–4.12. / 22 t / 52 €
kevät 730245b 15.1.–16.4. / 24 t / 56 €
MMA Lappeenranta ry, Yhteistyönkatu 11
to 16.00–17.30

Tuntiopettaja Mikhail Bogdanov

Laji kehittää monipuolisesti kehonhallintaa, liikkuvuutta, kestävyyttä, tasapainoa sekä ketteryyttä. Käymme läpi peruslyöntitekniikoita ja harjoittemme liikkumista sekä koko vartalon käyttöä lyönneissä ja väistöissä. Opettelemme ryhmä- ja parityöskentelyä. Monenlaisia tekniikkaharjoitteita. Kun tekniikka hallussa, keskitymme jo hieman vakavammin varsinaiseen lajiharjoitteluun. Sisäkengät, urheiluvaatteet ja juomapullo.

► Body Dance, 75 min, Lönnrot

syksy 730249a 18.9.–4.12. / 18 t / 45 €
kevät 730249b 15.1.–16.4. / 20 t / 49 €
Lönnrotin koulu, liikuntasali,
Lönnrotinkatu 1
to 17.30–18.45
Tuntiopettaja Anne-Marie Koponen

Tehokkaalla lihaskuntokurssilla harjoitamme tanssillisella twistillä maustetun alkulämmittelyn jälkeen eri lihasryhmiä kehon omaa painoa sekä välineitä hyödyntäen. Lopuksi 15 min venyttelyt. Välineistä sovitaan erikseen.

► Kehonpainoharjoittelu, Myllymäki

syksy 730246a 18.9.–4.12. / 15 t / 36 €
kevät 730246b 15.1.–16.4. / 16 t / 39 €
Myllymäen koulu, sali, Hiessillankatu 10
to 17.45–18.45
Tuntiopettaja Tatiana Kravets

Monipuolista ja haastavaa harjoittelua. Kestävyys-, voima- sekä liikkuvuusharjoitusten avulla pyrimme kehittämään suorituskkyä. Teemme tehokkaita lihaskuntoliikkeitä omalla kehonpainolla. Jokainen tekee oman lähtötasonsa mukaan. Oma alusta.

► Uusi! Pilates, Myllymäki

syksy 730247a 18.9.–4.12. / 11 t / 31 €
kevät 730247b 15.1.–16.4. / 12 t / 34 €
Myllymäen päiväkot, sali,
Hiessillankatu 10
to 19.05–19.50
Tuntiopettaja Tatiana Kravets

Pilates opettaa koordinaatiota ja kehon hallintaa. Liikkeet vahvistavat koko kehoa, mutta kohdistuvat erityisesti keskivartalon syviin lihaksiin. Keskitymme erityisesti ryhtiin, kehonhahmotukseen, tasapainoon sekä hengitykseen. Oma alusta.

► Sählyä, Voisalmi

syksy 730251a 18.9.–4.12. / 22 t / 54 €
kevät 730251b 15.1.–16.4. / 24 t / 59 €
Voisalmen koulu, sali, Voisalmentie 19
Toimipaikka avoin keväällä
to 19.30–21.00, Liikunnanohjaaja,
valmentaja Markku Timonen

Yhteinen kuntoiluharrastus eri taitotason miehille ja naisille. Hiki nousee pintaan ja kunto kohoaa. Alkulämmittelyn jälkeen alkaa itse pelaaminen, jonka lomassa opimme sääntöjä. Oma sählymaila. Taso: keskiraskas.

PERJANTAI

► Pilates, Ruoholampi

syksy 730253a 19.9.–5.12. / 11 t / 31 €
kevät 730253b 16.1.–17.4. / 12 t / 34 €
Lappeen koulu, sali, Järviniitunkatu 2
pe 16.15–17.00
Tuntiopettaja Tatiana Kravets
Ks. sisältö kuten kurssissa 730247a ja -b.

► Kehonpainoharjoittelu, Ruoholampi

syksy 730254a 19.9.–5.12. / 15 t / 36 €
kevät 730254b 16.1.–17.4. / 16 t / 39 €
Lappeen koulu, sali, Järviniitunkatu 2
pe 17.10–18.10
Tuntiopettaja Tatiana Kravets

Ks. sisältö kuten kurssissa 730246a ja -b.

LAUANTAI

► Liikkuvuutta ja tasapainoharjoittelua

syksy 730255a 20.9.–29.11. / 10 t / 26 €
kevät 730255b 17.1.–18.4. / 12 t / 31 €
211 Sali, Pohjolankatu 27
la 10.00–10.45
Tuntiopettaja Ilkka Kousa

Liikkuvuus on kokonaisuus, joka koostuu liikehallinnasta, voimantuotosta ja notkeudesta. Alkulämmittelyn jälkeen tehdään liikkuvuutta ja tasapainoa kehittäviä harjoitteita. Harjoitteet tehdään omalla kehonpainolla. Jokainen suorittaa harjoitteet oman tasonsa mukaisesti. Oma alusta.

► Reisi-Vatsa-Pakara

kevät 730256b 17.1.–18.4. / 24 t / 56 €
211 Sali, Pohjolankatu 27
la 12.30–14.00
Tuntiopettaja Anne-Marie Koponen

Lihaskuntopainotteinen täsmätunti. Alkulämmittelyn jälkeen siirrymme lihaskunto-osuuteen keskittyen reisi-, vatsa- ja pakaralihasten vahvistamiseen. Päätteeksi venyttelyt. Oma alusta. Välineistä sovitaan erikseen.

SUNNUNTAI

► Klassinen nyrkkeily 12–17-vuotiaille

syksy 730257a 21.9.–7.12. / 22 t / 52 €
kevät 730257b 18.1.–19.4. / 24 t / 56 €
MMA Lappeenranta ry, Yhteistyönkatu 11
su 10.00–11.30
Tuntiopettaja Mikhail Bogdanov

Ks. sisältö kuten kurssissa 730245a ja -b.

► Naisten peliryhmä, Kourula

syksy 730258a 21.9.–7.12. / 22 t / 55 €
kevät 730258b 18.1.–19.4. / 24 t / 60 €
Kourulan liikuntahalli, Katajakatu 12
su 17.30–19.00
Tuntiopettaja Kati Mustonen

Pelaamme korista ja sählyä taitotasosta riippumatta eikä haittaa, vaikka et olisi aiemmin pelannut kumpakaan.

Opettelemme pelin ohella sääntöjä. Varusteena sisäpelivarusteet ja sähkömaila. Taso: keskiraskas.

► **Body Dance 90**

syksy 730357a 21.9.–30.11. / 12 t / 31 €
kevät 730357b 25.1.–12.4. / 12 t / 31 €
211 Sali, Pohjolankatu 27
su 17.50–19.20

Tuntiopettaja Anne-Marie Koponen

Tehokkaalla lihaskuntokurssilla harjoitamme tanssillisella twistillä maustetun alkulämmittelyn jälkeen eri lihasryhmiä kehon omaa painoa sekä välineitä hyödyntäen. Lopuksi 15 min venyttelyt. Välineistä sovitaan erikseen. Kurssikerrat syksyllä 21.9., 5.10., 19.10., 9.11., 23.11. ja 30.11., keväällä 25.1., 8.2., 22.2., 8.3., 22.3. ja 12.4.

JOULUKUU

► **Joulukuun Body Dance, intensiivi 75 min**

syksy 730261a 16.–18.12. / 3 t / 14 €
211 Sali, Pohjolankatu 27
ti ja to 17.30–18.45
Tuntiopettaja Anne-Marie Koponen
Kts. sisältö kuten kurssissa 730249a ja -b.

► **TANSSI**

MAANANTAI

► **EKKOn tanssit senioreille**

syksy 730305a 15.9.–2.12. / 11 t / 28 €
kevät 730305b 12.1.–13.4. / 12 t / 31 €
211 Sali, Pohjolankatu 27
ma 10.00–10.45
ZIN Zumba® -ohjaaja Sinikka Miettinen

Matalan kynnyksen tanssillinen tunti mukaansatempaavan latinalais- ja lavatanssimusiikin tahdissa. Tanssityylit vaihtelevat laidasta laitaan. Halutessasi voit käyttää tuolia apuna. Soveltuu kaikenkuntoisille.

► **Uusi! Tanssiliikunta 7–9-vuotiaille, Lönnrot**

syksy 730308a 15.9.–1.12. / 11 t / 28 €
kevät 730308b 12.1.–13.4. / 12 t / 31 €
Lönnrotin koulu, liikuntasali, Lönnrotinkatu 1
ma 16.30–17.15
Tuntiopettaja Lisa-Maria Virtanen

Liikumme ja tanssimme musiikin mukana. Tunti sisältää leikkejä ja hieman myös tanssitekniikkaa. Tuntien aikana harjoittelemme pienen tanssisosmitelman. Aiempaa tanssitaustaa ei tarvitse olla.

► **Uusi! Nyky- ja showtanssi, aikuiset, alkeet, Lönnrot**

syksy 730311a 15.9.–1.12. / 18 t / 45 €
kevät 730311b 12.1.–13.4. / 20 t / 49 €
Lönnrotin koulu, liikuntasali, Lönnrotinkatu 1
ma 17.30–18.45
Tuntiopettaja Lisa-Maria Virtanen

Tunti sisältää alkulämmittelyä, lihaskuntaa ja tanssitekniikkaa. Lopussa teemme koreografiaa. Aikaisempaa tanssitaustaa ei tarvitse olla. Tunnille voi tulla rennoissa vaatteissa missä hyvä liikkuu.

► **Uusi! Zumba®, Kesämäki**

syksy 730307a 15.9.–1.12. / 15 t / 36 €
kevät 730307b 12.1.–13.4. / 16 t / 39 €
Kesämäen alakoulu, liikuntasali, Lavolankatu 16
ma 17.30–18.30
ZIN Zumba® -ohjaaja Tanja Kravets

Latinorytmeihin perustuva, koko maailman valloittanut tanssifitness-tunti. Useita tanssityylejä yhdistävää, rytmikästä, helppoa ja hauskaa tanssia, jossa hikitakuu vastustamattoman mukaansa tempaavalla tavalla.

► **Zumba®**

syksy 730310a 15.9.–1.12. / 16 t / 39 €
kevät 730310b 12.1.–13.4. / 17 t / 43 €
211 Sali, Pohjolankatu 27
ma 18.00–19.05, ZIN Zumba® -ohjaaja Anne-Marie Koponen

Kaikille tarkoitettu todella hauska, vauhdikas ja innostava fitness-ohjelma, jonka avulla nautit treenistä ja itsestäsi. Zumba® perustuu pääosin latinorytmien innoittamaan musiikkiin ja tanssiin. Pääsemme sheikkaamaan vartaloa latino- ja maailmanmusiikin rytmien parissa.

► **Uusi! Rivitanssi, Lavola**

syksy 730309a 15.9.–1.12. / 11 t / 29 €
kevät 730309b 12.1.–13.4. / 12 t / 32 €
Lavolan koulu, liikuntasali, Lavolantie 16
ma 19.00–19.45, Tuntiopettaja Elena Styf

Hauska tanssilaji, jossa tanssitaan ilman paria riveissä toistaen askelikoja yhteen, kahteen tai neljään suuntaan. Musiikkina esim. disco, valssi, fuskku, tango, foksi, lattarit sekä maailman parhaat iskelmäbiisit. Alussa harjoittelemme tanssirytmikkaa, koordinaatiota sekä tasapainoa.

► **Dance Jam**

syksy 730314a 15.9.–1.12. / 17 t / 42 €
kevät 730314b 12.1.–13.4. / 19 t / 46 €
211 Sali, Pohjolankatu 27
ma 19.10–20.20
Tuntiopettaja Anne-Marie Koponen

Energistä ja hauskaa tanssi-iltoittelua, jossa pääsemme tanssimaan ja irrottelemaan rennolla tyyllillä. Alkulämmittelyn jälkeen siirrymme helppoihiin askelsarjoihin ja koreografioihin. Tunnilla rakennetaan 1–3 tanssikoreografiaa, joissa on vaikutteita mm. latino-, afro-, show- tanssityyleistä.

TIISTAI

► **Zumba Gold®, jatko A**

syksy 730312a 16.9.–2.12. / 11 t / 28 €
kevät 730312b 13.1.–7.4. / 12 t / 31 €
211 Sali, Pohjolankatu 27
ti 14.00–14.45
ZIN Zumba® -ohjaaja Sinikka Miettinen

Zumba Gold® suunnattu paitsi aktiivisille ikäihmisille, myös aloitteleville zumbaajille tai rauhallisempaa tahtia toivoville. Suunniteltu nivelistävälliseksi, joten hypyt ja kierrot jätetty pois. Liikumme lattariyrtmien ja maailmanmusiikin tahdissa.

► **¡Baila!, Lönnrot**

syksy 730313a 16.9.–2.12. / 15 t / 36 €
kevät 730313b 13.1.–7.4. / 16 t / 39 €
Lönnrotin koulu, liikuntasali, Lönnrotinkatu 1
ti 16.45–17.45
Tuntiopettaja Anne-Marie Koponen

Pääsemme tutustumaan latinotanssien maailmaan. Tanssimme muun muassa viehkeää salsaa ja menevää rytmikästä reggaetonia sekä dancehalia. Välillä heittäydymme romanttisen bachatan pariin. Sheikkaamme vartaloa mukaansatempaavan latinomusiikin pyörteissä. Avoin taso.

► **Lavis-lavatanssijumppa®, Lavola**

syksy 730318a 16.9.–2.12. / 11 t / 29 €
kevät 730318b 13.1.–7.4. / 12 t / 32 €
Lavolan koulu, liikuntasali, Lavolantie 16
ti 18.35–19.20, Lavis®-ohjaaja Elena Styf
Liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon.

► **Uusi! Fuusiovatsatanssi**

(tribal fusion), alkeisjatk

syksy 730319a 16.9.–2.12. / 15 t / 36 €

kevät 730319b 13.1.–7.4. / 16 t / 39 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

ti 18.50–19.50

Tuntiopettaja Elina Ylä-Outinen

Tanssitunti, jossa sekä keho että aivot pääsevät oppimaan uutta. Opetellaan tanssitekniikkaa ja tehdään sarjoja ja koreografiaa. Tribal fusion on länsimainen fuusiovatsatanssilaji, joka on muodostunut useiden eri tanssilajien sulautuessa toisiinsa. Tunti toimii hyvänä jatkona itämaisen alkeille, mutta saat tulla myös suoraan tälle kurssille.

KESKIVIIKKO

► **Tanssikuntopiiri senioreille**

syksy 730320a 17.9.–3.12. / 11 t / 28 €

kevät 730320b 14.1.–8.4. / 12 t / 31 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

ke 12.45–13.30, Liikunnan

vastuupettaja Sinikka Miettinen

Kuntopiirityyppistä liikuntaa musiikin mukaan. Treenaamme hymy huulilla hyvän musiikin tahdittamana. Taso: kevyt/keskiraskas.

► **Lavis-lavatanssijumppa®**

syksy 730321a 17.9.–3.12. / 11 t / 29 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

ke 18.45–19.30, Lavis® -ohjaaja Elena Styf

Liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon.

► **Itämainen tanssi**

kevät 730322b 14.1.–8.4. / 16 t / 39 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

ke 18.45–19.45

Tuntiopettaja Kristiina Vainikka

Ikiäkaista ja mystistä tanssia perustuen kehon luonnolliseen liikkeeseen. Kurssin teemana on egyptiläinen tanssityyli ja pääpaino koreografiassa. Itämainen tanssi vahvistaa keskivartaloa ja tuo iloista mieltä yhdessä tanssimisen kautta. Taso: Jonkin verran harrastaneet.

► **Uusi! Just dance -workout** **uusinta, Kimpinen**

syksy 730323a 17.9.–3.12. / 15 t / 36 €

kevät 730323b 14.1.–8.4. / 16 t / 39 €

Kimpisen koulu, musiikkiliikuntasali, Pohjolankatu 23

ke 19.00–20.00

Tuntiopettaja Chantelle Blue Anttonen

Reteach choreographies: Espresso, Temperature, 7 rings, Makeba, Ice cream, Greedy, etc. Plus 20 minutes exercise. Now let's make sure you don't miss this chance to get the hang of it! Aiempaa kokemusta ei tarvita. Taso: keskiraskas tai raskas. Opetuskieli englanti ja suomi. Vesipullo ja sisäkengät mukaan.

TORSTAI

► **Zumba Gold®, jatko B**

syksy 730332a 18.9.–4.12. / 11 t / 28 €

kevät 730332b 15.1.–16.4. / 12 t / 31 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

to 10.45–11.30

ZIN Zumba® -ohjaaja Sinikka Miettinen

Zumba Gold® suunnattu paitsi aktiivisille ikäihmisille, myös aloitteleville zumbaajille tai rauhallisempaa tahtia toivoville. Suunniteltu nivelistävälliseksi, joten hyyt ja kierrot jätetty pois. Liikomme lattarirytmien ja maailmanmusiikin tahdissa.

► **Confidance for kids** **7–12 years**

syksy 730333a 18.9.–4.12. / 15 t / 34 €

kevät 730333b 15.1.–16.4. / 16 t / 38 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

to 16.10–17.10

Tuntiopettaja Chantelle Blue Anttonen

We groove, play and dance to build up kids' confidence nowadays. Dance styles such as hip-hop, k-pop, reggae, just dance, etc. Plus 20 min. exercise to keep the strength. Fyysinen vaativuus: keskiraskas. Aiempaa kokemusta ei tarvita. Opetuskieli englanti ja suomi. Vesipullo ja sisäkengät mukaan.

► **Uusi! Yhdessä tanssimaan!**

syksy 730334a 18.9.–4.12. / 11 t / 29 €

kevät 730334b 15.1.–16.4. / 12 t / 32 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

to 17.20–18.05

Tanssiopettaja Paulina Kuokkanen

Tunti on suunnattu 2–3-vuotiaille lapsille ja heidän aikuisilleen. Iloinen tanssituokio tarjoaa yhteistä aikaa, rytmejä ja liikunnan riemua. Harjoitteleme motorisia taitoja ja luovaa liikettä leikin kautta – hauskanpitoa unohtamatta. Tule nauttimaan tanssista ja yhdessäolosta lapsesi kanssa! Ilmoittautuminen lapsen nimellä.

► **Uusi! Aikuisten baletti**

syksy 730335a 18.9.–4.12. / 15 t / 36 €

kevät 730335b 15.1.–16.4. / 16 t / 39 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

to 18.10–19.10

Tanssiopettaja Paulina Kuokkanen

Aikuisten balettitunnilla kehität kehonhallintaa, ryhtiä ja liikkuvuutta kauniin klassisen baletin parissa. Tunti sopii sekä aloittelijoille että aiemmin tanssineille – tärkeintä on kiinnostus ja innostus liikkua. Tule kokemaan baletin kauneus ja löytämään kehon lempeä voima!

► **Salsatón/Soolosalsa**

syksy 730348a 18.9.–4.12. / 18 t / 45 €

kevät 730348b 15.1.–16.4. / 20 t / 49 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

to 19.15–20.30

Tuntiopettaja Anne-Marie Koponen

Latinalaisamerikkalaisiin rytmeihin pohjautuva energinen tanssitunti, jossa yhdistyvät salsan sulavat vartalon- ja lantionliikkeet sekä reggaetónin menevä rytmi. Harjoitteleme salsan perusrytmiikkaa, askelkuvioita ja vartalon käyttöä. Sheikkaamme vartaloa mukaansatempaavan salsan, reggaetónin ja salsatón -musiikin pyörteissä. Avoin taso.

PERJANTAI

► **K-pop dance**

syksy 730343a 19.9.–5.12. / 18 t / 43 €

kevät 730343b 16.1.–17.4. / 20 t / 47 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

pe 16.15–17.30

Tuntiopettaja Chantelle Blue Anttonen

Let's keep up with K-pop dance and meet some friends who are interested in this hobby. Also, you're welcome to suggest which choreographies you want to learn when you join us. Fyysinen vaativuus: keskiraskas. Taitotaso: aiempaa kokemusta ei tarvita. Opetuskieli englanti ja suomi. Vesipullo ja sisäkengät mukaan.

► **Uusi! Party time on** **Friday nights**

syksy 730344a 19.9.–5.12. / 11 t / 29 €

kevät 730344b 16.1.–17.4. / 12 t / 32 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

pe 17.35–18.20

Tuntiopettaja Chantelle Blue Anttonen

Party invitation for girls and women who enjoy dancing or grooving with

vibes. K-pop random dance, hip-hop, pop songs and any songs you like. Let's start the weekend from here. Fyysinen vaativuus: It's up to you. Aiempaa koke-musta ei tarvita. Opetuskieli englanti ja suomi. Vesipullo ja sisäkengät mukaan.

LAUANTAI

► Parisalsa, alkeet

syksy 730349a 20.9.–29.11. / 12 t / 31 €
211 Sali, Pohjolankatu 27
la 12.30–14.00

Tuntiopettaja Anne-Marie Koponen

Tutustumme kuubalaisen parisalsan perusteisiin opetellen peruskuvioita, vientitekniikkaa, seurantaa ja rytmii-kaa. Ilmoittautuminen mieluiten oman parin kanssa. Kurssimaksu henkilökoh-tainen. Kurssikerrat 20.9., 4.10., 18.10., 8.11., 22.11. ja 29.11.

SUNNUNTAI

► Uusi! K-pop dance uusinta

syksy 730354a 21.9.–7.12. / 18 t / 43 €
kevät 730354b 18.1.–19.4. / 20 t / 47 €
211 Sali, Pohjolankatu 27
su 13.45–15.00

Tuntiopettaja Chantelle Blue Anttonen

Reteach choreographies: Strategy, Pink Venom, Mic drop, Supernatural, Magnetic, Smoothie, etc. Plus 20 minu-tes exercise. Now let's make sure you don't miss this chance to get the hang of it! Fyysinen vaativuus: keskiraskas. Aiempaa kokemusta ei tarvita. Opetus-kieli englanti ja suomi. Vesipullo ja sisäkengät mukaan.

► Just dance -workout

syksy 730355a 21.9.–7.12. / 18 t / 43 €
kevät 730355b 18.1.–19.4. / 20 t / 47 €
211 Sali, Pohjolankatu 27
su 15.15–16.30

Tuntiopettaja Chantelle Blue Anttonen

Learning a new dance within 3 classes and choreographies could be found on YouTube. Plus 20 minutes exercise to ensure that you have fun and sweat enough before heading home.

Fyysinen vaativuus: keskiraskas tai raskas. Aiempaa kokemusta ei tarvita. Opetuskieli englanti ja suomi. Vesipul-lo ja sisäkengät mukaan.

► Itämainen tanssi, alkeet

syksy 730356a 21.9.–7.12. / 15 t / 34 €
kevät 730356b 18.1.–19.4. / 16 t / 38 €
211 Sali, Pohjolankatu 27
su 16.40–17.40

Tuntiopettaja Anni Kaipia

Kurssi sopii kaikille. Opit itämaisen tanssin perusliikkeitä ja teemme monipuolisia askelsarjoja. Tanssi vah-vistaa etenkin keskivartalon lihaksia, helpottaa selkäkipuja, parantaa ryhtiä ja antaa energiaa keholle ja mielelle.

► HYVÄ OLO

MAANANTAI

► Uusi! MYOVER40®

kehonhuolto-ohjelma

syksy 730410a 15.9.–1.12. / 18 t / 43 €
kevät 730410b 12.1.–13.4. / 20 t / 47 €
ma 14.15–15.30
MYOVER40®-ohjaaja Sinikka Miettinen

Ohjelma on terapeutinen monivai-heinen harjoittelumuoto, joka on kehitetty erityisesti yli 40-vuotiaille en-naltaehkäisemään kiputiloja sekä hoi-tamaan niitä. Tavoitteena on saavuttaa kivuton keho ja hyvä nivelterveys. Ohjelman avulla pyrimme vaikutta-maan nivelten virheasentoihin ja niistä aiheutuviin kiputiloihin ja saamaan koko kehon hermotuksen toimimaan. Teemme harjoitteita sekä seisten että lattiatasolla. Oma alusta ja fasciapallo.

TIISTAI

► Uusi! Hyvinvointia kiina-laisten metodien avulla

syksy 730411a 16.9.–25.11. / 6 t / 19 €
kevät 730411b 13.1.–31.3. / 6 t / 19 €
Sali, Lehtitalo, Lauritsalantie 1
ti 11.00–11.45

Tuntiopettaja Varvara Pajari

Itsehoitokurssi on tarkoitettu kaikille, jotka ovat kiinnostuneita kohot-tamaan hyvinvointiaan tekemällä fyysisiä- ja mieliharjoituksia kiinalais-ten metodien avulla. Pyritään vähentä-mään kiputiloja, parantamaan nivelten liikkuvuutta, saamaan lisää energiaa. Kurssi kokoontuu syksyllä 16.9., 30.9., 14.10., 28.10., 11.11. ja 25.11.; keväällä 13.1., 27.1., 10.2., 3.3., 17.3. ja 31.3.

► Uusi! Venyttely & äänimaljarentoutus

syksy 730412a 16.9.–2.12. / 11 t / 28 €
kevät 730412b 13.1.–7.4. / 12 t / 31 €
211 Sali, Pohjolankatu 27
ti 12.00–12.45, Liikunnan
vastuupettaja Sinikka Miettinen

Perusvenyttelyä 30 minuuttia rauhal-lisessa ja miellyttävässä tunnelmassa.

Keskitymme avaamaan kehon kireyksiä, parantamaan lihasten aineenvaihi-duntaa ja lisäämään liikkuvuutta. Läm-mittelyn jälkeen teemme dynaamisia ja staattisia liikkuvuusharjoitteita. Käytämme apuvälineinä mm. kumi-nauhaa, palloa ja rullaa. Rentoutuk-essa ohjaaja soittaa äänimaljoja sekä muita hoitavia instrumentteja ryhmän edessä. Oma viltti ja alusta.

► Chi Kung -kiinalainen voimistelu ja itsehoito

syksy 730414a 16.9.–2.12. / 22 t / 54 €
kevät 730414b 13.1.–7.4. / 24 t / 59 €
Steinerkoulu, sali, Marssitie 21
ti 17.30–19.00,

Chi Kung -ohjaaja Riitta Kokko

Chi Kung (Qigong) on kiinalaiseen energialääketieteeseen perustuva harjoitusmuoto kehon ja mielen hyvinvointiin. Tämä aloittelijoille ja aiemmin harrastaneille tarkoitettu kurssi sisältää kehoa kuuntelevia liikkeitä, hengitystä, itsehoitoa sekä hiljentymistä. Osa harjoituksista tehdään tuolilla istuen. Asuna kiristämätön kerrospukeutu-minen, villasukat ja/tai sisätossut, vesipullo mukaan.

► Kehonhuolto, Jängyn maja

syksy 730415a 16.9.–2.12. / 15 t / 36 €
kevät 730415b 13.1.–7.4. / 16 t / 39 €
Jängyn Erämiesten maja, Nyhriläntie 57
ti 18.15–19.15

Liikunnanopettaja Ulla Hyvönen

Teemme lempeitä, koko kehoa huol-tavia harjoituksia ja liikkeitä, jotka ulottuvat jalkateräjumpasta niveliin ja lihaksiin. Harjoitukset vahvistavat kehon ja mielen yhteyttä eli kehotie-toisuutta: ryhtiä, tasapainoa, asento-tietoisuutta, hengitystä, rentoutumista ja terveitä suoritustekniikoita. Liikkeet tukevat palautumista arjen rasituksista ja aktivoivat sekä kehoa että mieltä. Oma alusta.

KESKIVIikko

► Uusi! MYOVER40®

kehonhuolto-ohjelma

syksy 730416a 17.9.–3.12. / 18 t / 45 €
kevät 730416b 14.1.–8.4. / 20 t / 49 €
211 Sali, Pohjolankatu 27
ke 17.15–18.30

MYOVER40®-ohjaaja Sinikka Miettinen

Ks. sisältö kuten kurssissa 730410a ja -b.

► **Fasciavenyttely, etäopetus**
syksy 730418a 24.9.–3.12. / 13 t / 33 €
kevät 730418b 14.1.–8.4. / 16 t / 39 €
204 Etäluokka, Pohjolankatu 27
ke 17.40–18.40
Fysioterapeutti Minna Tarjavuori

Helposti kotoa käsin mukaan kokonaisvaltaiselle kehonhuoltotunnille, jossa dynaamisia liikkuvuus- ja liikehallintaharjoitteita niveltä liikeratoja ja lihastoimintaketjuja mukaillen. Sopii lihaskireyksistä ja niveljäykkyyksistä kärsiville henkilöille. Ei sovi, jos pitkälle edennyt nivelrikko. Taso: kevyt. Ks. etäopiskeluohjeet: ekko.fi/etaopetus

TORSTAI

► **Kehonhuolto & äänimaljarentoutus**
syksy 730420a 18.9.–4.12. / 18 t / 43 €
kevät 730420b 15.1.–16.4. / 20 t / 47 €
211 Sali, Pohjolankatu 27
to 11.45–13.00, Liikunnan vastuuopettaja Sinikka Miettinen

Keskitymme kevyen liikkeen, venytysten sekä joogan asanoiden avulla avaamaan kehon kireyksiä ja lisäämään liikkuvuutta. Välineinä käytämme mm. rullia, tennis- tai fasciapalloja. Rentoutuksessa ohjaaja soittaa äänimaljoja sekä muita hoitavia instrumentteja ryhmän edessä. Oma alusta ja viltti.

PERJANTAI

► **Body Flow, 75 min**
syksy 730419a 19.9.–5.12. / 15 t / 37 €
kevät 730419b 16.1.–17.4. / 20 t / 49 €
211 Sali, Pohjolankatu 27
pe 18.30–19.45
Tuntiohjaaja Anne-Marie Koponen

Rauhallinen tunti auttaa sinua palautumaan rasituksesta ja lisää liikkuvuutta sekä parantaa kehonhallintaa. Teemme erilaisia avaavia harjoituksia sekä liikkuvuutta lisääviä dynaamisia ja staattisia venytyksiä. Lopuksi rentoutus. Oma alusta. Välineistä sovitaan erikseen. Ei tuntia 31.10. ja 28.11.

LAUANTAI

► **Shiatsukurssi**
syksy 730440a 8.11. / 4 t / 12 €
kevät 730440b 14.3. / 4 t / 12 €
Sali, Lehtitalo, Lauritsalantie 1
la 13.00–16.00
Shiatsu diplomiohjaaja, Kirsi Haimi

Japanilaista painallushierontaa vaatteiden päältä. Teemme ohjatusti shiatsuhoitoa. Ota mukaan oma alusta, pieni tyyny, joustavat vaatteet, puhtaat sukat, kynä ja paperia, vesipullo ja pientä evästä.

► Hellitä hetkeen, mindfulness-pohjainen kurssipäivä

syksy 730445a 13.12. / 4 t / 17 €
Sali, Lehtitalo, Lauritsalantie 1
la 11.00–14.00
Mindfulness-ohjaaja CFM® Liisa Flykt

Mindfulness-pohjainen myötätunto ja itsemyötätuntokurssi. Kurssilla opettelemme, miten voimme kohdata itsemme ja toisemme myötätuntoisesti. Harjoittelemme myötätuntoista lähestymistapaa tutustumalla itseemme hyväksyn ja lempeiden joogaharjoitusten ja meditaation avulla.

SUNNUNTAI

► **Uusi! Asahi**
syksy 730425a 21.9.–7.12. / 6 t / 18 €
kevät 730425b 18.1.–19.4. / 6 t / 18 €
Sali, Lehtitalo, Lauritsalantie 1
su 15.15–16.00
Tuntiohjaaja Anni Kaipia

Asahi on suomalaista terveysliikuntaa, jossa yhdistyvät koko kehoa vahvistavat ja avaavat rauhalliset liikkeet sekä hengitys. Kurssilla opitaan rauhallisessa tahdissa Asahin perusliikesarjat. Kurssi sopii kaikille kuntotasosta riippumatta. Kurssi kokoontuu syksyllä 21.9., 5.10., 19.10., 9.11., 23.11. ja 7.12., keväällä 18.1., 1.2., 22.2., 15.3., 12.4. ja 19.4.

► **Sointukylpy -äänimaljasyvärentoutus**
syksy 730427a 21.9.–7.12. / 15 t / 42 €
kevät 730427b 18.1.–19.4. / 16 t / 45 €
Studio Mandula, Kipparinkatu 7 C 5
su 19.30–20.30
Sointukylpyohjaaja Jonna Svahn

Rentouttava tunti, jossa lepäillään lattialla joogamaton ja viltin päällä. Äänimaljojen ja muiden soittimien ääniaallot ja värähtely saavat kehossa aikaan syvärentouttavan tilan, jolloin hermosto ja lihakset rauhoittuvat sekä stressitaso laskee. Äänimaljojen harmoniset äänet vievät sinut rauhoittavan unen ja valvetilan rajamaastoon.

Milloin sointukylpy ei sovi?

* Jos sairastat syöpää ja sinulla syöpähoitot vielä käynnissä, ei äänihoitoja suositella, koska ei ole tarkkaa tietoa äänen värähtelyjen vaikutuksista syöpäsoluihin.

* Jos sinulla on sydämentahdistin ja voimakkaat äänet vaikuttavat sydämesi toimintaan, ei sointukylpyä suositella.

* Jos sinulla on liikuntarajoitteita ja lattialle makuulle käyminen on hankalaa, voit kuitenkin nauttia sointukylpystä istuen tuolilla.

* Jos sinulla on sairauksia, ja mietit äänen vaikutusta siihen, voit kysyä tuntien sopivuutta ohjaajalta.

* Raskaana olevat ovat tervetulleita sointukylpyyn.

► Mindfulness-sunnuntai, syyskuu

syksy 730400a 28.9. / 5 t / 16 €

► Mindfulness-sunnuntai, tammikuu

kevät 730438b 25.1. / 5 t / 16 €

► Mindfulness-sunnuntai, maaliskuu

kevät 730439b 29.3. / 5 t / 16 €

Sali, Lehtitalo, Lauritsalantie 1
su 9.45–14.00, Mindfulness-ohjaaja CFM® Marjo Niiranen

Soveltuu mindfulnessista kiinnostuneille, vasta-alkajille ja jo harjoitteisiin perehtyneille. Mindfulness tarkoittaa suomenkielisenä hyväksyvää tietoisuutta läsnäoloa. Kurssi avaa/syventää mindfulness-harjoitteiden maailmaa ja tarjoaa pienen irtioton arjesta. Mukaan oma alusta (esim. jooga- tai jumppamatto), lämmintä ylle ja pienet eväät.

JOULUKUU

► Joulukuun Body Flow, intensiivi 75 min

syksy 730262a 16.–18.12. / 3 t / 14 €
211 Sali, Pohjolankatu 27

ti ja to 18.55–20.10

Tuntiohjaaja Anne-Marie Koponen

Rauhallinen tunti auttaa sinua palautumaan rasituksesta ja lisää liikkuvuutta sekä parantaa kehonhallintaa. Teemme erilaisia avaavia harjoituksia sekä liikkuvuutta lisääviä dynaamisia ja staattisia venytyksiä. Lopuksi rentoutus. Oma alusta.

► KESÄKURSSIT 27.4.–7.6.2026

MAANANTAI

► Kesäkurssi: Neurojumppa

kevät 730280b 27.4.–1.6. / 6 t / 26 €
211 Sali, Pohjolankatu 27
ma 10.15–11.00

Tuntiopettaja Tatiana Kravets

Otamme huomioon harjoittelijoiden erityistarpeet ja liikeneurologian. Tavoitteena parantaa fyysistä kuntoa sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintakykyä. Käytämme neurotieteen keinoja vaikuttaa silmiin, tasapainoon ja asentotuntoaistiin ja yhdistämme niitä liikkeen biomekaniikkaan. Tehoa voit säädellä itse. Sopii hyvin niin senioreille kuin nuoremmillekin. Oma alusta.

► Kesäkurssi: Pilates A

kevät 730281b 27.4.–1.6. / 6 t / 26 €
211 Sali, Pohjolankatu 27
ma 11.10–11.55

Tuntiopettaja Tatiana Kravets

Kehonhallintatekniikka, joka opettaa koordinaatiota ja kehon hallintaa. Liikkeet vahvistavat koko kehoa, mutta

kohdistuvat erityisesti keskivartalon syviin lihaksiin. Keskitymme erityisesti ryhtiin, kehonhahmotukseen, tasapainoon sekä hengitykseen. Oma alusta.

► Kesäkurssi: Yin-jooga & äänimaljarentoutus A

kevät 730158b 27.4.–25.5. / 8 t / 36 €
211 Sali, Pohjolankatu 27
ma 13.00–14.15

Yin-joogaopettaja Sinikka Miettinen

Rauhallisesti etenevä harjoitus, jonka avulla rentoutamme kehoa ja rauhoitamme mieltä. Teemme lempeitä, pitkäkestoisia asanoita erilaisia apuvälineitä käyttäen, jolloin keho pääsee avautumaan syvemmälle sidekudoksiin ja lihaskalvoihin. Äänimaljarentoutuksessa ohjaaja soittaa äänimaljoja sekä muita hoitavia instrumentteja ryhmän edessä. Oma alusta ja viltti.

► Kesäkurssi: Zumba® Gold, jatko

kevät 730358b 27.4.–25.5. / 5 t / 21 €
211 Sali, Pohjolankatu 27
ma 15.15–16.00

ZIN Zumba® -ohjaaja Sinikka Miettinen

Zumba Gold® suunnattu paitsi aktiivisille ikäihmisille, myös aloitteleville

zumbaajille tai rauhallisempaa tahtia toivoville. Suunniteltu nivelistävällisiksi, joten hyppyt ja kierrot jätetty pois. Liikomme lattarirytmien ja maailmanmusiikin tahdissa.

► Kesäkurssi: Yin-jooga A

kevät 730159b 27.4.–25.5. / 7 t / 28 €
211 Sali, Pohjolankatu 27
ma 16.15–17.15

Yin-joogaopettaja Sinikka Miettinen

Rauhallisesti etenevä harjoitus, jonka avulla rentoutamme kehoa ja rauhoitamme mieltä. Teemme lempeitä, pitkäkestoisia asanoita erilaisia apuvälineitä käyttäen, jolloin keho pääsee avautumaan syvemmälle sidekudoksiin ja lihaskalvoihin. Oma alusta ja viltti.

► Kesäkurssi: Astangajooga, SuperSportti

kevät 730160b 27.4.–1.6. / 12 t / 51 €
Lehtitalo, Sali, Lauritsalantie 1
ma 17.15–18.45

Astangajoogaohjaaja Kirsi Haimi

Ohjattu harjoitus. Tehokas ja fyysisesti haastava mutta hauska perinteinen astangaharjoitus. Oma joogamatto ja hikipyyhe mukaan.



► **Uusi! Kesäkurssi: MYOVER40®
kehonhuolto-ohjelma**

kevät 730455b 27.4.–25.5. / 8 t / 36 €
ma 17.30–18.45
211 Sali, Pohjolankatu 27
MYOVER40®-ohjaaja Sinikka Miettinen

Ohjelma on terapeutinen monivaiheinen harjoittelumuoto, joka on kehitetty erityisesti yli 40-vuotiaille ennaltaehkäisemään kiputiloja sekä hoitamaan niitä. Tavoitteena on hyvä nivelterveys, lihasten tasapaino, kivuton keho. Pyrimme vaikuttamaan nivelten virheasentoihin ja niistä aiheutuviin kiputiloihin ja saamaan koko kehon hermotuksen toimimaan. Teemme harjoitteita sekä seisten että lattiatasolla. Oma alusta ja fasciapallo.

TIISTAI

► **Kesäkurssi: EKKOn tanssit
senioreille**

kevät 730359b 28.4.–26.5. / 5 t / 21 €
211 Sali, Pohjolankatu 27
ti 10.15–11.00
ZIN Zumba®-ohjaaja Sinikka Miettinen

Matalan kynnyksen tanssillinen tunti mukaansatempaavan latinalais- ja lavatanssimusiikin tahdissa. Tanssityylit vaihtelevat laidasta laitaan. Halutessasi voit käyttää tuolia apuna. Soveltuu kaikenkuntoisille.

► **Kesäkurssi: EKKOn treenit**

kevät 730284b 28.4.–26.5. / 7 t / 28 €
211 Sali, Pohjolankatu 27
ti 11.15–12.15, Liikunnan
vastuopettaja Sinikka Miettinen

Lihaskuntojumppa, joka sisältää alkuverryttelyn, lihaskuntoharjoitukset omaa kehonpainoa ja välineitä käyttäen, sykkeen kohotuksen, venyttelyä ja hauskaa yhdessäoloa. Oma alusta. Taso: keskiraskas/raskas.

► **Kesäkurssi: Kehonhuolto &
äänimaljarentoutus**

kevät 730457b 28.4.–26.5. / 8 t / 36 €
211 Sali, Pohjolankatu 27
ti 12.30–13.45, Liikunnan
vastuopettaja Sinikka Miettinen

Keskitymme kevyen liikkeen, venytysten sekä joogan asanoiden avulla avaamaan kehon kireyksiä ja lisäämään liikkuvuutta. Välineinä mm. rullia, tennis- tai fasciapalloja. Äänimaljarentoutuksessa ohjaaja soittaa äänimaljoja sekä muita hoitavia instrumentteja ryhmän edessä. Oma alusta ja viltti.

► **Kesäkurssi: Selkäjumppa**

kevät 730285b 28.4.–26.5. / 5 t / 21 €
211 Sali, Pohjolankatu 27
ti 14.30–15.15
FysioFit-ohjaaja, kh Mervi Suninen

Parannamme selkärangan liikkuvuutta, vahvistamme keskivartalon- ja niskahartiaseudun lihaksia sekä kehon tasapainoa. Alussa kevyt lämmittely, lihaskuntoharjoitukset ja lopussa venyttelyt. Välineinä esim. kuminauhat. Oma alusta. Taso: kevyt mutta osin haastavakin.

► **Kesäkurssi: PilatesHealth**

kevät 730286b 28.4.–26.5. / 7 t / 28 €
211 Sali, Pohjolankatu 27
ti 15.30–16.30
PilatesHealth-ohjaaja, kh Mervi Suninen

Harjoittelua, jossa yhdistetään kehonhallintamenetelmä terveysliikunnan nykytietämykseen sekä uusimpaan tutkimustietoon tuki- ja liikuntaelinharjoittelusta. Tavoitteena edistää kehonhallinnan kautta hyvinvointia. Kehittää voimaa ja liikkuvuutta. Manuaalinen ohjaus. Taso: perus- ja keskitaso. Oma täysipitkä pehmeä alusta.

► **Kesäkurssi: Zumba®**

kevät 730360b 28.4.–2.6. / 8 t / 34 €
211 Sali, Pohjolankatu 27
ti 16.45–17.45
ZIN Zumba® -ohjaaja Tanja Kravets

Latinorytmeihin perustuva, koko maailman valloittanut tanssifitness-tunti. Useita tanssityylejä yhdistävää, rytmikästä, helppoa ja hauskaa tanssia, jossa rasva palaa vastustamattoman mukaansa tempaavalla tavalla.

► **Kesäkurssi: Hathajoogan
perusteita**

kevät 730162b 28.4.–2.6. / 10 t / 43 €
Lehtitalo, Sali, Lauritsalantie 1
ti 17.00–18.15
DI, Jooganopettaja SJL® Päivi Kojo

Tutustumme monipuoliseen joogaan rauhallisesti fyysisiä harjoituksia tehden. Saamme oivalluksia itsehoidon keinoista ja ylläpidämme terveyttä sekä rentoa oloa. Keskitymme myös kehon tunteutumisen aistimiseen ja luonnollisen hengitysrytmin löytämiseen. Oma alusta. Taso: säädettävissä oman kokemuksen mukaan kevyeksi.

► **Kesäkurssi: Dance Jam**

kevät 730288b 28.4.–2.6. / 8 t / 34 €
211 Sali, Pohjolankatu 27
ti 18.00–19.00
Tuntiopettaja Anne-Marie Koponen

Energistä ja hauskaa tanssi-iloittelua, jossa pääsemme tanssimaan ja irrottelemaan rennolla tyyllillä. Alkulämmittelyn jälkeen siirrymme helppoihiin askelsarjoihin ja koreografioihin. Tunnilla rakennetaan 1-3 tanssikoreografiaa, joissa on vaikutteita mm. latino-, afro-, show- tanssityyleistä.

KESKIVIikko

► **Kesäkurssi: Äijäjooga A**

kevät 730163b 29.4.–3.6. / 12 t / 51 €
Lehtitalo, Sali, Lauritsalantie 1
ke 11.00–12.30
Jooganopettaja SJL® Samuli Nikkanen

Kokeile jotain uutta ja virkistävää – tule äijäjoogaan! Tämä on miehille suunnattu joogakurssi, johon voi osallistua riippumatta aiemmasta kokemuksesta. Kesäkurssilla parannat hyvinvointiasi ja saat uutta energiaa. Oma joogamatto ja mukava asustus.

► **Kesäkurssi: Yin-jooga B**

kevät 730164b 29.4.–27.5. / 7 t / 28 €
211 Sali, Pohjolankatu 27
ke 12.00–13.00

► **Kesäkurssi: Yin-jooga C**

kevät 730166b 29.4.–27.5. / 7 t / 28 €
211 Sali, Pohjolankatu 27
ke 17.00–18.00
Yin-joogaopettaja Sinikka Miettinen
Ks. sisältö kuten kurssissa 730159b.

► **Uusi! Kesäkurssi: MYOVER40®
kehonhuolto-ohjelma**

kevät 730456b 29.4.–27.5. / 8 t / 36 €
ke 14.15–15.30
211 Sali, Pohjolankatu 27
MYOVER40®-ohjaaja Sinikka Miettinen
Ks. sisältö kuten kurssissa 730455b.

► **Kesäkurssi: Kuntopiiri**

kevät 730282b 29.4.–27.5. / 5 t / 21 €
211 Sali, Pohjolankatu 27
ke 16.00–16.45, Liikunnan
vastuopettaja Sinikka Miettinen

Kuntopiiri eri muodoissa. Teemme monipuolisia lihaskuntoliikkeitä erilaisilla välineillä ja oman kehon painolla sekä sykkeenkohotuksia. Teho helposti jokaisen liikkujan säädettävissä.

► Kesäkurssi: Astangajooga, mysore

kevät 730165b 29.4.–3.6. / 10 t / 43 €

Lehtitalo, Sali, Lauritsalantie 1

ke 16.30–18.00

Astangajoogaohjaaja Kirsi Haimi

Perinteen mukainen itsenäisesti oman hengityksen tahtiin tehtävä mysore-harjoitus. Aiemmin harrastaneille.

Oma joogamatto.

► Kesäkurssi: Astangajooga, alkeet/alkeisjatko

kevät 730167b 29.4.–3.6. / 10 t / 43 €

Lehtitalo, Sali, Lauritsalantie 1

ke 18.05–19.20

Astangajoogaohjaaja Kirsi Haimi

Ohjattu tunti. Edistää kehon ja mielen hyvinvointia. Tehokas ja kokonaisvaltainen harjoitus, joka vahvistaa lihaksia ja lisää kehon liikkuvuutta. Sopii kaikkeinikäisille, kaikenkuntoisille, jäykille ja notkeille. Uusille tulokkaille ja aiemmin harrastaneille. Oma joogamatto.

► Kesäkurssi: Zumba®

kevät 730291b 29.4.–3.6. / 8 t / 34 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

ke 18.25–19.25, ZIN Zumba® -ohjaaja

Anne-Marie Koponen

Kaikille tarkoitettu todella hauska, vauhdikas ja innostava fitness-ohjelma, jonka avulla nautit treenistä ja itsestäsi. Zumba® perustuu pääosin latinorytmien innoittamaan musiikkiin ja tanssiin. Pääsemme sheikkaamaan vartaloa latino- ja maailmanmusiikin rytmien parissa.

TORSTAI

► Kesäkurssi: Tanssikuntopiiri senioreille

kevät 730361b 7.5.–4.6. / 4 t / 17 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

to 10.30–11.15, Liikunnan

vastuuolettaja Sinikka Miettinen

Kuntopiirityypistä liikuntaa musiikin mukaan. Treenaamme hymy huulilla hyvän musiikin tahdittamana. Taso: kevyt/keskiraskas.

► Kesäkurssi: Zumba Gold®, alkeet

kevät 730362b 7.–28.5. / 3 t / 13 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

to 11.30–12.15

ZIN Zumba® -ohjaaja Sinikka Miettinen

Zumba Gold® suunnattu paitsi aktiivisille ikäihmisille, myös aloitteleville zumbaajille tai rauhallisempaa tahtia toivoville. Suunniteltu nivelistävälliseksi, joten hyyt ja kierrot jätetty pois. Liikumme lattariytmien ja maailmanmusiikin tahdissa. Alkeet-tunnilla käymme läpi perusaskeleet ja otamme askelkuviot haltuun.

► Uusi! Kesäkurssi: Venyttely & äänimaljarentoutus

kevät 730458b 7.–28.5. / 3 t / 13 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

to 12.30–13.15, Liikunnan

vastuuolettaja Sinikka Miettinen

Perusvenyttelyä 30 minuuttia rauhallisessa ja miellyttävässä tunnelmassa.

Keskitymme avaamaan kehon kireyksiä, parantamaan lihasten aineenvaihduntaa ja lisäämään liikkuvuutta. Lämmittelyn jälkeen teemme dynaamisia ja staattisia liikkuvuusharjoitteita. Käytämme apuvälineinä mm. kuminauhaa, palloa ja rullaa. Rentoutuksessa ohjaaja soittaa äänimaljoja sekä muita hoitavia instrumentteja ryhmän edessä. Oma viltti ja alusta.

► Kesäkurssi: Kehonpainoharjoittelu

kevät 730289b 7.5.–4.6. / 4 t / 17 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

to 13.30–14.15

Tuntiopettaja Tatiana Kravets

Monipuolista ja haastavaa harjoittelua. Kestävyys-, voima- sekä liikkuvuusharjoitusten avulla pyrimme kehittämään suorituskykyä. Teemme tehokkaita lihaskuntoliikkeitä omalla kehonpainolla. Jokainen tekee oman lähtötasonsa mukaan. Oma alusta.

► Kesäkurssi: Pilates B

kevät 730290b 7.5.–4.6. / 5 t / 23 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

to 14.30–15.30

Tuntiopettaja Tatiana Kravets

Ks. sisältö kuten kurssissa 730281b.

► Kesäkurssi: Bailatino®, alkeet

kevät 730363b 7.5.–4.6. / 5 t / 23 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

to 16.45–17.45

Diplomitanssinopettaja Mikko Vikman

Bailatino® on Suomen Tanssiurheiluliiton rekisteröity tanssillinen tuotemerkki, jota saavat ohjata vain lisenssin omaavat ohjaajat. Tansseina mm. samba, chacha, rumba, jive sekä salsa.

► Kesäkurssi: Body Dance 90 min

kevät 730292b 7.5.–4.6. / 8 t / 34 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

to 18.10–19.40

Tuntiopettaja Anne-Marie Koponen

Tehokkaalla lihaskuntokurssilla harjoitamme tanssillisella twistillä maustetun alkulämmittelyn jälkeen eri lihasryhmiä kehon omaa painoa sekä välineitä hyödyntäen. Lopuksi noin 15–20 min venyttelyt. Välineistä sovitaan erikseen.



PERJANTAI

► Kesäkurssi: Äijäjooga B

kevät 730168b 8.5.–5.6. / 10 t / 43 €
Lehtitalo, Sali, Lauritsalantie 1
pe 16.30–18.00

Jooganopettaja SJL® Samuli Nikkanen
Kokeile jotain uutta ja virkistävää – tule äijäjoogaan! Tämä on miehille suunnattu joogakurssi, johon voi osallistua riippumatta aiemmasta kokemuksesta. Kesäkurssilla parannat hyvinvointiasi ja saat uutta energiaa. Oma joogamatto ja mukava asustus.

► Kesäkurssi: ¡Baila!

kevät 730294b 8.5.–5.6. / 8 t / 36 €
211 Sali, Pohjolankatu 27
pe 16.30–17.45
Tuntiopettaja Anne-Marie Koponen

Pääsemme tutustumaan latinotanssien maailmaan. Tanssimme muun muassa viehkeää salsaa ja menevää rytmikästä reggaetonia sekä dancehallia. Välillä taas heittäydymme romanttisen bachatan pariin. Sheikkaamme vartaloa mukaansatempaavan latinomusiikin pyörteissä. Avoin taso.

► Kesäkurssi: Body Flow

kevät 730295b 8.5.–5.6. / 7 t / 28 €
211 Sali, Pohjolankatu 27
pe 17.50–18.50
Tuntiopettaja Anne-Marie Koponen

Rauhallinen tunti auttaa sinua palautumaan rasituksesta ja lisää liikkuvuutta sekä parantaa kehonhallintaa. Teemme erilaisia avaavia harjoituksia sekä liikkuvuutta lisääviä dynaamisia ja staattisia venytyksiä. Lopuksi rentoutus. Oma alusta.

LAUANTAI

► Kesäkurssi: Confidance for kids 7–12 years

kevät 730365b 2.5.–6.6. / 8 t / 34 €
211 Sali, Pohjolankatu 27
la 13.00–14.00
Tuntiopettaja Chantelle Blue Anttonen

We groove, play and dance to build up kids' confidence nowadays. Dance styles such as hip-hop, k-pop, reggae, just dance, etc. Plus 20 min. exercise to keep the strength. Fyysinen vaativuus: keskiraskas. Aiempaa kokemusta ei tarvita. Opetuskieli englanti ja suomi. Vesipullo ja sisäkengät mukaan.

► Kesäkurssi: K-pop dance

kevät 730366b 2.5.–6.6. / 10 t / 43 €
211 Sali, Pohjolankatu 27
la 14.15–15.30
Tuntiopettaja Chantelle Blue Anttonen

Let's keep up with K-pop dance and meet some friends who are interested in this hobby. Also, you're welcome to suggest which choreographies you wanna learn when you join us. Fyysinen vaativuus: keskiraskas. Aiempaa kokemusta ei tarvita. Opetuskieli englanti ja suomi. Vesipullo ja sisäkengät mukaan.

► Uusi! Kesäkurssi: K-pop dance uusinta

kevät 730367b 2.5.–6.6. / 10 t / 43 €
211 Sali, Pohjolankatu 27
la 15.45–17.00
Tuntiopettaja Chantelle Blue Anttonen

Reteach choreographies: Strategy, Pink Venom, Mic drop, Supernatural, Magnetic, Smoothie, etc. Plus 20 minutes exercise. Now let's make sure you don't miss this chance to get the hang of it! Fyysinen vaativuus: keskiraskas. Aiempaa kokemusta ei tarvita. Opetuskieli englanti ja suomi. Vesipullo ja sisäkengät mukaan.

SUNNUNTAI

► Uusi! Kesäkurssi: Just dance -workout uusinta

kevät 730368b 3.5.–7.6. / 10 t / 43 €
211 Sali, Pohjolankatu 27
su 11.30–12.45
Tuntiopettaja Chantelle Blue Anttonen

Reteach choreographies: Espresso, Temperature, 7 rings, Makeba, Ice cream, Greedy, etc. Plus 20 minutes exercise. Now let's make sure you don't miss this chance to get the hang of it! Fyysinen vaativuus: keskiraskas tai raskas. Aiempaa kokemusta ei tarvita. Opetuskieli englanti ja suomi. Vesipullo ja sisäkengät mukaan.

► Kesäkurssi: Just dance -workout

kevät 730369b 3.5.–7.6. / 10 t / 43 €
211 Sali, Pohjolankatu 27
su 13.00–14.15
Tuntiopettaja Chantelle Blue Anttonen

Learning a new dance within 3 classes and choreographies could be found on YouTube. Plus 20 minutes exercise to ensure that you have fun and sweat

enough before heading home. Fyysinen vaativuus: keskiraskas tai raskas. Aiempaa kokemusta ei tarvita. Opetuskieli englanti ja suomi. Vesipullo ja sisäkengät mukaan.

► Kesäkurssi: Lasten jooga

kevät 730170b 3.–24.5. / 4 t / 17 €
Lehtitalo, Sali, Lauritsalantie 1
su 16.35–17.20
Joogaopettaja Marjo Niiranen

Joogaan tutustumista leikillisyyden kautta liikkumisen ja pysähtymisen muodoissa (liikettä, keskittymistä, rauhoittumista, itseilmaisua ja kehon hallintaa) ilman suorituspainetta. Ei edellytä aiempaa kokemusta. Osallistuminen ilman vanhempaa. Ikäsuositus 5–9 v. Ilmoittautuminen lapsen nimellä.

► Kesäkurssi: Itämainen tanssi

kevät 730370b 3.5.–7.6. / 8 t / 34 €
211 Sali, Pohjolankatu 27
su 17.00–18.00
Tuntiopettaja Anni Kaipia

Opit itämaisen tanssin perusliikkeitä ja teemme monipuolisia askelsarjoja. Itämainen tanssi vahvistaa etenkin keskivartalon lihaksia, helpottaa selkäkipuja, parantaa ryhtiä ja antaa energiaa keholle ja mielelle. Tuntien teemat vaihtelevat perinteisestä baladityylistä fuusiotanssiin.

► Kesäkurssi: Lempeä jooga

kevät 730171b 3.–24.5. / 5 t / 23 €
Lehtitalo, Sali, Lauritsalantie 1
su 17.30–18.30
Joogaopettaja Marjo Niiranen

Lempeä jooga rauhoittaa mieltä ja kehoa sisältäen yksinkertaisia ja mukavia jooga harjoitteita ja tunti päättyy rentoutumiseen. Ei edellytä aiempaa kokemusta, harjoitus tapahtuu jokaisen oman kehon ehdoilla. Tunnin jälkeen pääset hyvillä mielin kotiin.

► Kesäkurssi: Kundaliinijooga

kevät 730173b 3.–24.5. / 5 t / 23 €
Lehtitalo, Sali, Lauritsalantie 1
su 18.40–19.40
Joogaopettaja Marjo Niiranen

Tunneilla vahvistamme kehoa ja henkistä hyvinvointia hyödyntäen erilaisia fyysisiä liikesarjoja, kaunista musiikkia, meditaatioita sekä syvärentoutumista. Harjoitus tapahtuu jokaisen oman kehon ehdoilla.



► MUU KOULUTUS

Muun koulutuksen vastuuhenkilö on
Noomi Levo
noomi.levo@ekko.fi, 050 555 5856

► KEITTIÖ

KM Kati Pohjanmaa

Kurssien raaka-ainekustannukset (4:lle) n. 30 € riippuen kodin raaka-ainevarastosta ja valittavista tehtävistä. Opettaja lähettää sähköpostiisi ennakoon reseptit, ostoslistan ja ohjeet valmistelutöihin. Saat myös Zoom-linkin, jolla pääset osallistumaan etäkurssille. Voit tehdä illan aikana kaikki tai vain osan ruuista, ja kurssille voi osallistua vain katselemalla ja kuuntelemalla. Ks. etäopiskeluohjeet: ekko.fi/etaopetus

► Espanjalaiset pintxot ja italialaiset cicchetti, etäopetus

syksy 940101a ti 7.10., 17.00–19.30
3 t / 13 €

Opi valmistamaan sormisyötävää baskilaiseen ja venetolaiseen tyyliin! Pinxot ja cicchetti ovat pieniä alkupaloja Baskimaalta ja Italian Venetosta. Pintxot on baskilainen alkupala, joka on usein pujotettu tikkuun. Cicchetti kootaan taas leipäpalan päälle. Monipuolisten sormisyötävien lisäksi valmistamme raikkaita mocktailleja, joissa

yhdistyvät venetolaiset ja baskilaiset maut. Kurssin jälkeen osaat valmistaa herkullisia makuyhdistelmiä sisältäviä pintxoja ja ciccheteja, jotka ovat myös ilo silmälle. Opit yhdistelemään erilaisia makuja ja muotoja, ja voit harjoitella ruoka-aineiden asettelua näyttäväksi pikkusyötäväksi.

► Pohjoisitalialaista pimeyden keskelle, etäopetus

syksy 940102a ti 4.11., 17.00–19.30
3 t / 13 €

Italia tunnetaan pizzan ja pastan kotimaana. Perekdy syvemmin tähän herkulliseen ruokakulttuuriin ja valmista kotikeittiössäsä muun muassa kana-papupataa ja lämmintä dippikastiketta leivän kanssa nautittavaksi. Kurssilla valmistamme:

- * täyteläistä polentaa
- * lämpimän bagna caudan ja herkullista leipää
- * gnocchi con lentichen
- * bonet-vanukkaan.

► Espanjalaisen joulun makumaailma, etäopetus

syksy 940103a ke 10.12., 17.00–19.30
3 t / 15 €

Tule kokemaan aidot espanjalaiset joulumaut ja valmistamaan herkullisia juhlaruokia. Sukellamme lämpimän

Välimeren tunnelmaan! Kurssilla valmistamme klassisia espanjalaisia jouluruokia, kuten:

- * Herkulliset valkosipuli-chili-katkaravut (Gambas al Ajillo)
- * Ensalada russe (perunasalaatti)
- * Täyteläinen baskilainen turska tomaatti-paprikakastikkeessa (Bacalao a la Vizcaína)
- * Samettinen Crema Catalana – Katalonian vastine crème brûléeelle

► KOTI

► Uusi! Viihtyisä ja toimiva koti: priorisoi ja järjestä

kevät 940109b 3.2.–17.3. / 12 t / 28 €
Kimpisen lukio, luokka 23,
Pohjolankatu 2
ti 17.00–19.15, Koulutettu ammattijärjestäjä Anne Alatalo

Onko kotisi ikuinen tavaroiden estera ja työmaa? Palvelevatko tavarat, paperit ja aika sinua vai päinvastoin? Kurssilla saat konkreettisia neuvoja kodin viihtyisyyden ja toimivuuden lisäämiseen. Opit ymmärtämään omat ajatusmallisi ja löydät voimavaroja sekä keinoja arjen parempaan hallintaan. Käsittelemme kurssilla myös ajan, kalenterin ja talouden hallintaa. Kurssi kokoontuu joka toinen viikko.

► Polkupyörän huolto

kevät 940105b 16.5. / 4 t / 17 €
012 Keramiikka, Pohjolankatu 27
La 9.00–12.00
tuntiopettaja Jarmo Asikainen

Harjoitellaan polkupyörän perushuoltoa. Työpajassa opit mm. polkupyörän ketjujen voitelun ja valmiuksia renkaan irrotukseen ja vaihtoon tai paikkaukseen. Työpajassa osallistuja voi huoltaa omaa pyöräänsä opastettuna. Kurssi ei sisällä korjauksessa tarvittavia osia tai materiaaleja. Öljyä on kuitenkin käytettävissä ketjujen voiteluun.

► LUONTO

► Lintukurssi aloitteleville lintuharrastajille

kevät 940210b 3.3.–16.5. / 13 t / 30 €
Luokka 103, Pohjolankatu 27
Ti 18.00–19.30, La 8.00–10.15
Luontokartoittaja Jari Kiljunen

Tutustumme lintujen erilaisiin elinympäristöihin: vesistö, metsä, asuinalue, kosteikko, maatalousympäristö. Opimme lintujen yleiset lajit, niiden tärkeimmät tuntomerkit ja laulut. Opimme myös käteviä määrittäsvinkkejä ja ekologiaa. Sopii lintuharrastusta aloitteleville. Luentokerrat pidetään tiistaina 3.3., 10.3., 31.3. ja 7.4. Linturetket lauantaina 25.4. ja 16.5. Kohteet sovitaan kurssin alussa. Ota linturetkelle mielellään mukaan oma kiikari ja lintukirja.

► Pöllöt, päiväpetolinnut ja yölaulajat - lintuharrastuksen jatkokurssi

kevät 940211b 17.3.–22.5. / 15 t / 35 €
Luokka 103, Pohjolankatu 27
Ti 18.00–19.30, Pe 20.00–22.15,
La 12.00–14.15
Luontokartoittaja Jari Kiljunen

Jatkamme tutustumista lintulajeihin ja niiden erilaisiin elinympäristöihin. Sopii lintuharrastuksessa jo hieman alkuun päässeille. Luennot pidetään opistotalolla (Pohjolankatu 27) ja retkien kohteet sovitaan luentokerroilla. Ota linturetkelle mukaan oma kiikari ja lintukirja. Kurssin teemat:

- * Pöllöt-luento ti 17.3. ja retki pe 20.3.
- * Petolinnut-luento ti 21.4. ja retki la 25.4.
- * Yölaulajat-luento ti 19.5. ja retki pe 22.5.

► PUUTARHAN HOITO

► Luonnonmukainen piha ja kasvima

syksy 940302a 23.9.–14.10. / 8 t / 21 €
Kimpisen lukio, luokka 22,
Pohjolankatu 2
Ti 16.00–18.00

Arboristi, puutarhuri Kasper Hongisto
Luonnonmukainen piha on ilo silmälle ja mahdollisuus tukea lähiympäristön luontoa. Oikein suunniteltuna ja hoidettuna piha pysyy myös satoisana ja helppohoitaisena. Tutustumme mm. viljelyn perusteisiin, pihasuunniteluun sekä lajintunnistukseen.

► Puiden istutus ja hoito

syksy 940304a 26.–27.9. / 7 t / 20 €
203 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
Pe 16.00–18.30, la 10.30–13.30
Arboristi, puutarhuri Kasper Hongisto

Puut tarjoavat meille mm. lukuisia ekosysteempipalveluita aina

hulevesien hallinnasta hengittämäämme happeen. Jotta puut ympärillämme säilyvät hyväkuntoisina, turvallisina ja pitkäikäisinä, on olennaista, että niitä käsitellään asiallisesti aina istutuksesta lähtien. Perjantaina kokoonnumme luokassa ja lauantaina kierrämme arboretumissa.

► Kompostointi tutuksi, ravinteet kiertoon!

kevät 940303b 27.9. / 2 t / 7 €
Luokka 2, Lehtitalo, Lauritsalantie 1
La 14.00–16.30
Arboristi, puutarhuri Kasper Hongisto

Perehdymme yhdessä yleisimpiin kompostointimenetelmiin. Miten kompostoituminen prosessina toimii ja mikä menetelmä soveltuu parhaiten minnekin? Kompostoimalla esimerkiksi keittiön ja puutarhan sivutuotteet saat luotua laadukasta kasvualustaa kasvimaalle, istutuksille tai vaikka huonekasveille!



► ERITYISRYHMÄT

Voit ilmoittautua kursseille kolmella eri tavalla:

- Verkkosivuilla opistopalvelut.fi/ekko
- EKKOn toimistossa, osoitteessa Pohjolankatu 27.
- Puhelimitse toimistoon, p. 044 566 4553.

Kurssien hinnoista on vähennetty opintotestielävastus.

Lisää tietoa kursseista antaa

Kaisa Leinonen, kaisa.leinonen@ekko.fi, 050 555 1676

► KUVATAIDE

► Kehitysvammaisten taidepaja

syksy 210108a 15.9.–1.12. / 22 t / 32 €

kevät 210108b 12.1.–13.4. / 24 t / 35 €

104 Taideluokka, Pohjolankatu 27

Ma 9.00–10.30

Kuvataiteen maisteri Essi Pitkänen

Oletko luova tyyppi?

Tervetuloa taidepajaan!

Kokeilemme erilaisia taidetekniikoita.

Toteutamme opettajan antamia aiheita ja omia ideoita.

Kurssi sopii itsenäiseen toimintaan kykeneville tai henkilökohtaisen avustajan kanssa osallistuville.

Syksyn ja kevään ensimmäisillä kurssikerroilla

kerätään tarvikemaksu 30 € / oppilas.

Maksu maksetaan opettajalle.



► KÄDENTAILOT JA MUOTOILU

► Joutsenon Suvannon taidetyöskentely

syksy ja kevät 210107

17.9.–26.11. ja 14.1.–1.4. / 24 t / 35 €

Joutsenon Suvanto, Pytinkitie 59

Ke 9.30–11.00

Kuvataiteen maisteri Essi Pitkänen

Taidetyöskentely- ja kädentaityöryhmä

Joutsenon Suvannon asukkailla.

Työskentely ei vaadi ennakko-osaamista.

Tarvikemaksut 10 €/opiskelija kerätään ensimmäisillä kerroilla syksyllä ja keväällä.

Kurssi kokoontuu syksyllä

17.9., 1.10., 15.10., 29.10., 12.11. ja 26.11.

Kurssi kokoontuu keväällä

14.1., 28.1., 11.2., 4.3., 18.3. ja 1.4.



► Kädentaidot toimintarajoitteisille, Satakieli

syksy ja kevät 210100

17.9.–26.11. ja 14.1.–1.4. / 36 t / 53 €

Palvelukoti Satakieli, Korpimetsäntie 3

Ke 16.00–18.15

Tekstiiliartesaani Sirpa Hackselius

Askartelemme yhdessä erilaisilla tekniikoilla.

Kurssi on tarkoitettu aikuisille, joilla on sairaus tai muu toimintarajoite.

Kurssilla edetään hitaasti.



Tarvikemaksut 10 €/opiskelija kerätään ensimmäisillä kerroilla syksyllä ja keväällä.

Kurssi kokoontuu syksyllä

17.9., 1.10., 15.10., 29.10., 12.11. ja 26.11.

Kurssi kokoontuu keväällä

14.1., 28.1., 11.2., 4.3., 18.3. ja 1.4.

► YHTEISKUNTA JA ESITTÄVÄ TAIDE

► Kehitysvammaisten opintopiiri

syksy ja kevät 360101

15.9.–1.12. ja 12.1.–13.4. / 38 t / 60 €

Harjaantumisopetus, Lönnrotinkatu 7

Ma 16.30–17.45, TeM Maria Fomin

Opimme arkielämän tietoja ja taitoja.

Virkistymme yhdessä toisten kanssa.

Askartelemme ja pelaamme.

Harjoittelemme keskustelemaan ryhmälle

tärkeitä asioista ja kuuntelemme toisia.

Suunnittelemme yhdessä, mitä teemme opintopiirissä.

Avustaja on tervetullut kurssille mukaan.



► EKKOn teatteri

syksy ja kevät 240105

17.9.–3.12. ja 14.1.–8.4. / 46 t / 72 €

203 Kieliluokka, Pohjolankatu 27

Ke 10.00–11.30

Ohjaaja, teatteripedagogi TeM Maria Fomin

Teatteriryhmä kehitysvammaisille.

Haluatko päästä esiintymään, keksiä tarinoita

ja tutustua hyviin tyyppeihin?

Tule kokeilemaan näyttelemistä.

Harjoittelemme käyttämään kehoa ja ääntä

sekä tunnistamaan tunteita.

Harjoittelemme teatteri-ilmaisua ja ryhmässä toimimista.

Et tarvitse aikaisempaa kokemusta teatterista.

Riittää, että olet itse kiinnostunut.

Ryhmä suunnittelee ja tekee oman esityksen.



► Erityisryhmien teatteriviikonloppu, Joutseno

vain syksy 240104a

11.10.–23.11. / 16 t / 25 €

Rientola, sali, Kesolantie 9

La ja su 9.30–13.00

KM Katja Paakki

Viikonlopun aikana teemme erilaisia draamaharjoituksia.

Valmistamme Ideasta esitykseksi -tekniikalla pienen

esityksen, jonka esitämme sovitusti ryhmän kanssa.

Jokaiselle löytyy oma rooli näyttelijänä, laulajana,

soittajana tai tekniikan henkilönä.

Pidämme 30 min tauon molempina päivinä,

ota omat eväät mukaan.

Kokoonnumme vain syksyllä 2025:

la 11.10. ja su 12.10. sekä la 22.11. ja su 23.11.



► JOUTSENON ALUE

Huom! Joutsenon koulu, Vitjamäentie 3, on kengätön koulu, eli sisätiloissa ei saa käyttää ulkokenkiä.

► KIELET

► Refresh your English!, Joutseno

syksy 120430a 16.9.–2.12. / 22 t / 45 €
kevät 120430b 13.1.–7.4. / 24 t / 49 €
Joutsenon koulu, taidepaja 2060, Vitjamäentie 3
ti 17.00–18.30, FM Adrien Krommer

Kertaamme englannin kielen perusasioita, aktivoimme ja kehitämme erityisesti suullista kielitaitoa käytännön läheisten aihepiirien avulla. Kielioppi-asioita käymme läpi tarpeen mukaan. Sopii perusrakenteet ja -sanaston jo hallitseville, mutta lisävarmuutta kielen käyttämiseen kaipaaville. Oppikirjana Destinations 4. (Taitotaso A2-B1).

► Espanjan helppo keskustelu, Joutseno

syksy 120830a 18.9.–4.12. / 22 t / 45 €
kevät 120830b 15.1.–16.4. / 24 t / 49 €
Joutsenon koulu, tekstiilipaja 2085, Vitjamäentie 3
to 17.00–18.30,
tuntiopettaja Jacqueline Reynolds

Jatkamme espanjan opiskelua monipuolisten aiheiden parissa, kuten asuminen, ruokakulttuuri, ihmissuhteet ja viestintätekniikka. Harjoittelemme käytännön yleiskieltä, erityisesti suullista ilmaisua. Opimme kertomaan nykyisistä ja tulevista tapahtumista (tutuuri). Oppikirjana Ventana 3, kpl:sta 6 alkaen. (Taitotaso B1).

► MUSIIKKI

► SOITTO, YKSILÖOPETUS

► Pianonsoitto, Joutseno

syksy 250410a 15.9.–1.12.
kevät 250410b 12.1.–13.4.
Joutsenon koulu, Vitjamäentie 3
ma 15.00–18.30, Pianonsoiton
opettaja Erna Loréch-Reponen

Pianonsoiton opetuksessa pyrimme kehittämään luovuutta ja henkilökohtaisia voimavaroja. Positiivinen asenne ja avoin mieli auttavat säilyttämään ilon ja rentouden pianonsoiton

löytöretkellä. Kurssille voivat osallistua kaikenikäiset. Ilmoittautuminen opettajalle 25.8. alkaen, p. 040 751 3623.

► Harmonikansoitto, Joutseno

syksy 250411a 17.9.–3.12.
kevät 250411b 14.1.–8.4.
Lappeenrannan musiikkiopisto,
Joutsenon toimipiste, Keskuskatu 6
ke 11.00–18.30, Harmonikansoiton
opettaja Virve Jääskeläinen

Harmonikansoiton yksilöopetusta kaikille harmonikansoitosta kiinnostuneille. Opetuksessa otetaan huomioon soittajan taso, toiveet ja haasteet. Oma soitin mukaan. Ilmoittautuminen ja soittoajan sopiminen opettajan kanssa 18.8. alkaen, p. 040 521 8971. Huom! Ei opetusta vk 47.

Yksilöopetuksen hinnat:

Opetusker- ran kesto	Syksy 11 vkoa	Kevät 12 vkoa
15 min	77 €	84 €
30 min	155 €	169 €
45 min	232 €	253 €

Kurssimaksu suoritettava ennen ensimmäistä opetuskertaa opiston toimistoon. Oppitunteja ei korvata opiskelijan poissaolojen takia. Opistosta johtuvista syistä (esim. opettajan sairastuminen) kurssin yksi opetuskerta voidaan perua korvaamatta sitä opiskelijalle.

► MUUT MUSIIKKIKURSSIT

► Joutsenon naislaulajat

syksy 250110a 15.9.–1.12. / 33 t / 68 €
kevät 250110b 12.1.–13.4. / 36 t / 74 €
Joutsenon seurakuntakeskus, etusali,
Penttiläntie 5
ma 18.00–20.15
Musiikinopettaja Maria Kuusiniemi

Monipuolista musisointia ja esiintymisiä taidokkaassa seurassa muuallakin kuin kotikentällä. Ohjelmistossa monen tyyliä kuoroteoksia nykyaikaiselle naiskuorolle sovitettuna. Kuoroon pääsemiseksi edellytetään hyväksyttyä laulunäytettä, mutta nuotinlukutaito ei ole välttämätön. Uudet laulajat ovat tervetulleita.

► Lauletaan yhdessä

syksy 250235a 19.9.–28.11. / 5 t / 14 €
kevät 250235b 16.1.–10.4. / 6 t / 17 €
Palvelutalo Kangasvuokko, Välskärantie 4
pe 10.30–11.15, Harmonikansoiton
opettaja Virve Jääskeläinen

Laulamme yhdessä tuttuja lauluja harmonikan säestyksellä. Mukana kurssilla myös Palvelutalo Kangasvuokon väki. Kurssilaiset tarvitsevat oman Kultaisen laulukirjan (ISBN 9789511315995), josta löytyy monia perinteisiä yhteislauluja. Laulun iloa kaikille! Kurssi kokoontuu syksyllä pe 19.9., 3.10., 17.10., 31.10. ja 28.11. ja keväällä pe 16.1., 30.1., 13.2., 6.3., 20.3. ja 10.4.

► KÄDENTÄIDOT

► Joutsenon Suvannon taidetyöskentely

Katso sivu 51.

► Käsityöpaja, Joutseno

syksy 210750a 10.10.–28.11. / 25 t / 48 €
kevät 210750b 16.1.–10.4. / 40 t / 69 €
Joutsenon työväentalo, Huvitie 7
pe 10.00–14.00
Artesaani Hanna Vierikko

Tule tekemään erilaisia käsitöitä. Mahdollisuus tilkkutöihin, nypläykseen, makrameen ym. käsitöiden tekoon tai kaapista löytyneiden keskeneräisten käsitöiden viimeistelyyn. Voit esittää myös omia toiveita. Kokoontumiskerrat syksyllä 10.10., 17.10., 7.11., 21.11. ja 28.11., keväällä 16.1., 23.1., 6.2., 13.2., 6.3., 13.3., 27.3. ja 10.4.

► Naisten puutyökurssi, Pulp

syksy 210810a 16.9.–2.12. / 44 t / 76 €
kevät 210810b 13.1.–7.4. / 48 t / 83 €
Pulpin koulu, teknisen työn luokka,
Ahvenlammentie 3
ti 17.30–20.30
Pintakäsittelykäsili Raija Virvalo

Teemme pienpuutöitä, huonekalujen entisöintiä ja verhoilua omin tarvikkein. Verhoilutarvikkeita voi ostaa opettajalta.

► Puutyöt ja koristeveisto Joutseno

syksy 210507a 18.9.–4.12. / 33 t / 57 €
kevät 210507b 15.1.–16.4. / 36 t / 63 €
Joutsenon koulu, teknisen työn
luokka, Vitjamäentie 3
to 16.30–18.45
Koristeveistäjämasteri Tero Hulkkonen

Teemme puutöitä sekä koristeveistoa omien mieltymysten ja tarpeiden mukaan. Opettelemme työkalujen ja puuntyöstökoneiden käyttöä töitä tehdessä. Kurssilainen hankkii omat tarvikkeet ja materiaalit, työkalut ja laitteet ovat koululla. Koululla ei ole keskeneräisten töiden säilytysmahdollisuutta. Kurssin alaikäraja 16 vuotta.

► KUVATAIDE

► Uusi! Kuvanveistoa ja piirustusta lapsille, Joutseno

syksy 210358a 17.9.–3.12. / 29 t / 51 €
Joutsenon koulu, taidepaja 2060
ke 16.15–18.15, KuM Essi Pitkänen

Kurssi sopii peruskouluikäisille lapsille. Opettelemme erilaisia piirustustekniikoita sekä käymme läpi sarjakuvien tekemistä. Paneudumme erilaisiin kuvanveiston tekniikoihin, esim. paperimassatekniikkaan, sekä siihen miten tehdä puupalikoista rakennuksia.

► TIETOTEKNIikka

► Älypuhelimien turvallinen peruskäyttö, Joutseno

kevät 420175b 13.1.–3.2. / 12 t / 36 €
Joutsenon kirjasto, musiikkiosasto,
Keskuskatu 2
ti 14.30–17.00
Tietotekniikkakouluttaja Katri Jokipelto

Tutustumme oman älypuhelimien ja tabletin perustoimintoihin, sovelluksiin ja turvallisuuteen. Harjoittelemme sovelluksen asentamista ja poistamista sekä kosketusnäytön toimintaa. Teemme katsauksen asetuksiin, päivityksiin sekä turvalliseen internetin käyttöön. Kurssilla saat rohkeutta käyttää laitettasi.

► LIIKUNTA

► Kuntoliikunta, Pulp

syksy 730263a 15.9.–1.12. / 11 t / 29 €
kevät 730263b 12.1.–13.4. / 12 t / 32 €
Pulpin koulu, sali, Ahvenlammentie 3
ma 18.00–18.45
Tuntiopettaja Olli Lehtonen

Kiertoharjoittelutyyppistä kuntoliikuntaa oman kehon painolla ja venyttelyä.

► Lentopallo, Pulp

syksy 730264a 15.9.–1.12. / 11 t / 29 €
kevät 730264b 12.1.–13.4. / 12 t / 32 €
Pulpin koulu, sali, Ahvenlammentie 3
ma 19.00–19.45
Tuntiopettaja Olli Lehtonen
Lentopallon pelaamista.

► Kuntosali tutuksi, Korvenkylä

syksy 730265a 16.9.–2.12. / 11 t / 29 €
kevät 730265b 13.1.–7.4. / 12 t / 32 €
Korvenkylän Seuratalo, Kurenmäentie 2
ti 18.00–18.45
Tuntiopettaja Olli Lehtonen

Kuntosalilaitteiden käyttö oikein sekä oikeat painojen nostotekniikat.

► Flow & Yin -jooga, Pulp

syksy 730185a 16.9.–2.12. / 18 t / 52 €
kevät 730185b 13.1.–7.4. / 20 t / 56 €
Pulpin koulu, sali, Ahvenlammentie 3
ti 19.00–20.15
Joogaopettaja Adrien Krommer

Kehon alkulämmittelyn jälkeen teemme dynaamista asanaharjoitusta, joka vahvistaa lihaksia ja kehittää kehonhallintaa. Tunnin toisella puolella laukeudumme lempeään kehoon ja mieltä rauhoittavaan Yin-joogaharjoitukseen. Oma alusta ja viltti. Taso: aloittelijat ja aiemmin joogaa harrastaneet.

► Soolo Salsa, Joutseno

syksy 730373a 17.9.–3.12. / 11 t / 29 €
kevät 730373b 14.1.–8.4. / 12 t / 32 €
Joutsenon koulu, sali, Vitjamäentie 3
ke 17.15–18.00
Diplomitanssinopettaja Mikko Vikman

Tule tutustumaan salsan sykkeeseen ammattiopettajan johdolla! Tunti voi aiheuttaa riippuvuuden salsan tanssimiseen.

► Bailatino®, Joutseno

syksy 730374a 17.9.–3.12. / 11 t / 29 €
kevät 730374b 14.1.–8.4. / 12 t / 32 €
Joutsenon koulu, sali, Vitjamäentie 3
ke 18.10–18.55
Diplomitanssinopettaja Mikko Vikman

Bailatino® on Suomen Tanssiurheiluliiton rekisteröity tanssillinen tuotemerkki, jota saavat ohjata vain lisenssin omaavat ohjaajat. Tansseina mm. samba, chacha, rumba, jive sekä salsa.

► Mikon latinot, Joutseno

syksy 730375a 18.9.–4.12. / 11 t / 28 €
kevät 730375b 15.1.–16.4. / 12 t / 31 €
Rientola, sali, Kesolantie 9
to 12.00–12.45
Diplomitanssinopettaja Mikko Vikman
Helppo ja hauska tanssitunti Mikon kanssa. Soveltuu erinomaisesti ensimmäiseksi tanssitunniksi. Koreografiat

lyhyitä ja mukaansatempaavia, joten aikaisempaa tanssitaustaa ei tarvita. Tutustumme mm. salsaan, sambaan, rumbaan, bachataan, cha-cha-chahan, jiveen, hitaaseen valssiin ja tangoon. Sopii myös senioreille!

► Kehonhuolto, Joutseno

syksy 730451a 18.9.–4.12. / 11 t / 28 €
kevät 730451b 15.1.–16.4. / 12 t / 31 €
Rientola, sali, Kesolantie 9
to 12.50–13.35
Diplomitanssinopettaja Mikko Vikman

Huolehdimme koko kehon hyvinvoinnista. Venyttelemme ja teemme kevyitä lihaskuntoliikkeitä. Yhdessä tekeminen piristää mieltä ja tuo iloa elämään. Oma alusta. Välineistä sovimme erikseen.

► Uusi! Kesäkurssi:

Soolo Salsa, Joutseno

kevät 730381b 29.4.–3.6. / 6 t / 26 €
Joutsenon työväentalo, Huvitie 7
ke 17.15–18.00
Diplomitanssinopettaja Mikko Vikman
Ks. sisältö kuten kurssissa 730373a ja b.

► Uusi! Kesäkurssi:

Bailatino®, Joutseno

kevät 730382b 29.4.–3.6. / 6 t / 26 €
Joutsenon työväentalo, Huvitie 7
ke 18.10–18.55
Diplomitanssinopettaja Mikko Vikman
Ks. sisältö kuten kurssissa 730374a ja b.

► Uusi! Kesäkurssi:

Mikon latinot, Joutseno

kevät 730383b 7.5.–4.6. / 4 t / 17 €
Rientola, sali, Kesolantie 9
to 12.00–12.45
Diplomitanssinopettaja Mikko Vikman
Ks. sisältö kuten kurssissa 730375a ja b.

► Uusi! Kesäkurssi:

Kehonhuolto, Joutseno

kevät 730459b 7.5.–4.6. / 4 t / 17 €
Rientola, sali, Kesolantie 9
to 12.50–13.35
Diplomitanssinopettaja Mikko Vikman
Ks. sisältö kuten kurssissa 730451a ja b.

► ESITTÄVÄ TAIDE

► Erityisryhmien teatteri- viikonloppu, Joutseno

Katso sivu 51.



► YLÄMAAN ALUE

► YHTEISKUNTA

► Uusi! Wanhat sanomat ja reklaamit, Ylämaa

syksy 360107a 12.–19.11. / 6 t / 15 €
Ylämaan kirjasto, luokka, Aapistie 1
Ke 18.00–20.15

Sukututkimusneuvoja Hely Törmälä

Harjoittelemme omilla mobiililaitteilla löytämään uutisia ja ilmoituksia verkossa olevista Kansalliskirjaston vuoteen 1939 asti digitoiduista lehdistä ja pienpainatteista. Kurssi ei edellytä ennakkotietoja.

► TIETOTEKNIikka

► Älypuhelimien ja tabletin turvallinen peruskäyttö, Ylämaa

kevät 420176b 10.2.–10.3. / 12 t / 36 €
Ylämaan Marttala, Ylämaantie 3003
Ti 14.30–17.00

Tietotekniikkakouluttaja Katri Jokipelto

Tutustumme oman älypuhelimien ja tabletin perustoimintoihin, sovelluksiin ja turvallisuuteen. Harjoittelemme sovelluksen asentamista ja poistamista sekä kosketusnäytön toimintaa. Teemme katsauksen asetuksiin, päivityksiin sekä turvalliseen internetin käyttöön. Kurssilla saat rohkeutta käyttää laitettasi.

► KÄDENTÄIDOT

► Puutyöt, Ylämaa

syksy 210541a 17.9.–3.12. / 33 t / 57 €
kevät 210541b 14.1.–8.4. / 36 t / 63 €
Ylämaan koulu, teknisen työn luokka, Aapistie 1

Ke 18.00–20.15, Puuseppä Jari Tilli

Valmistamme ohjatusti omia puutöitä. Voit myös entisöidä ja korjata vanhoja huonekaluja yms. Opastamme ja autamme koneiden käytössä. Sopii kaikentasoisille harrastajille. Omat tarvikkeet ja puutavara mukaan.

► Kaikkee kivaa, Ylämaa

syksy 211010a 2.10.–27.11. / 32 t / 59 €
kevät 211010b 29.1.–26.3. / 32 t / 59 €
Ylämaan Marttala, Ylämaantie 3003
To 18.00–21.00, Sertifioitu hopeasaviopettaja Minna Melkko

Tehdään kaikkea kivaa askartelua. Käytetään mahdollisimman paljon kierrätyskamaa. Kurssin toteutuessa laitetaan tietoa eka kerralle mukana otettavista jutuista.

► LIIKUNTA

► Pilates, Ylämaa

syksy 730267a 16.9.–2.12. / 15 t / 39 €
kevät 730267b 13.1.–7.4. / 16 t / 43 €
Ylämaan koulu, liikuntasali, Aapistie 1
Ti 17.20–18.20

Tuntiopettaja Tatiana Kravets

Kehonhallintatekniikka, joka opettaa koordinaatiota ja kehon hallintaa. Liikkeet vahvistavat koko kehoa, mutta kohdistuvat erityisesti keskivartalon syviin lihaksiin. Keskitymme erityisesti ryhtiin, kehonhahmotukseen, tasapainoon sekä hengitykseen. Oma alusta

► Kehonpainoharjoittelu, Ylämaa

syksy 730268a 16.9.–2.12. / 15 t / 36 €
kevät 730268b 13.1.–7.4. / 16 t / 39 €
Ylämaan koulu, liikuntasali, Aapistie 1
Ti 18.25–19.25

Tuntiopettaja Tatiana Kravets

Monipuolista ja haastavaa harjoittelua. Kestävyys-, voima- sekä liikkuvuusharjoitusten avulla pyrimme kehittämään suorituskykyä. Teemme tehokkaita lihaskuntoliikkeitä omalla kehonpainolla. Jokainen tekee oman lähtötasonsa mukaan. Oma alusta mukaan.

► Kuntoliikunta, Ylämaa

syksy 730269a 17.9.–3.12. / 11 t / 29 €
kevät 730269b 14.1.–8.4. / 12 t / 32 €
Ylämaan koulu, liikuntasali, Aapistie 1
Ke 19.00–19.45, Liikunnanohjaaja, valmentaja Jarmo Piispanen

Jokamiehen ja -naisen perusjumppa, jossa alkulämmittely, lihaskuntoharjoitus ja venytykset. Harjoitus oman kehon kanssa. Lisäksi käytämme keppejä, kuminauhoja ja muita kevyitä välineitä.

► LUUMÄKI

► TAITEEN PERUSOPETUS

Taiteen perusopetus on ensisijaisesti luumäkeläisille lapsille ja nuorille tarkoitettua taidekasvatusta, jota EKKO tarjoaa peruskoulun taiteiden opetuksen ulkopuolella ja lisäksi. Opisto järjestää Luumäellä taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän mukaisia opintoja kuvataiteessa ja käsityössä. Taiteen perusopetus etenee tavoitteellisesti tasolta toiselle ja antaa oppilaalle valmiuksia ilmaista itseään. Opetuksen myötä nuori voi vaikkapa hakeutua alan ammatilliseen ja korkea-asteen koulutukseen.

Taidekasvatuksen opetussuunnitelmat perustuvat Opetushallituksen vahvistamien taiteen perusopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin. Taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän laskennallinen laajuus on 500 oppituntia. Opinnit koostuvat yhteisistä opinnoista (300 oppituntia) ja teemaopinnoista (200 oppituntia). Yhteisten opintojen tarkoituksena on taiteenalan perustaitojen hankkiminen. Teemaopintojen tarkoituksena on yhteisissä opinnoissa hankittujen perustaitojen laajentaminen. Taiteen perusopetukseen ja opetussuunnitelmiin voi tutustua osoitteessa:

peda.net/ek2/taiteen-perusopetus.

Lisätietoja taiteen perusopetuksesta antaa taideaineiden vastuuopettaja **Noomi Levo**
noomi.levo@ekko.fi, 050 555 5856.

► Kuvataide 1, Kangasvarren koulu syksy ja kevät 211102

25.8.–8.12. ja 12.1.–4.5. / 60 t / 79 €
Kangasvarren koulu, käsityöluokka,
Suomattilantie 166
Ma 15.00–16.30

Taiteen perusopetuksen kuvataiteen yhteiset opinnot sisältävät tutustumista kuvataiteen eri osa-alueisiin. Harjoittelemme kuvan tekemisen taitoja eri tekniikoin: piirustus, maalaus, grafiikka, savityöt jne. Opettelemme myös muoto- ja väriopin perusteita sekä sommittelua tehtävien muodossa. Ryhmä tarkoitettu luumäkeläisille pääasiassa 1.–6.-luokkalaisille.



► Kuvataide/Käsityö 1A, Taavetti

syksy ja kevät 211104

26.8.–9.12. ja 13.1.–28.4. / 60 t / 79 €
Taavetin koulukeskus, kuvataide-
luokka, B-talo alakerta, Koulutie 4
Ti 17.15–18.45

Opetusryhmässä vuorottelevat kuvataiteen ja käsityön tekeminen. Taiteen perusopetuksen käsityön yhteiset opinnot sisältävät tutustumista käsityön eri osa-alueisiin. Opetus sisältää käsityön perustaitojen harjoittelua, esineiden ja tekstiilien suunnittelua ja valmistusta. Opettelemme materiaalien ja välineiden monipuolista käyttöä. Harjoittelemme myös värien käyttöä ja sommittelua tehtävien muodossa. Taiteen perusopetuksen kuvataiteen yhteiset opinnot sisältävät tutustumista kuvataiteen eri osa-alueisiin. Harjoittelemme kuvan tekemisen taitoja eri

tekniikoin: piirustus, maalaus, grafiikka, savityöt jne. Ryhmä tarkoitettu luumäkeläisille pääasiassa 1.–6.-luokkalaisille.

► Kuvataide/Käsityö 1B, Taavetti

syksy ja kevät 211103

26.8.–9.12. ja 13.1.–28.4. / 60 t / 79 €
Taavetin koulukeskus, kuvataide-
luokka, B-talo alakerta, Koulutie 4
Ti 15.30–17.00

Ks. sisältö kuten kurssissa 211104.

Taiteen perusopetuksen näyttely
Taavetin kirjasto, huhtikuu 2026,
tarkempi aika ilmoitetaan syksyllä.

► KIELET

► Kommunikointi venäjäksi, Taavetti

syksy 120740a 16.9.–2.12. / 22 t / 48 €
kevät 120740b 13.1.–7.4. / 24 t / 52 €
Taavettihalli, kabinetti 108, Urheilukuja 1
Ti 17.00–18.30, FL Galina Punkkinen

Keskitymme puheen ja kommunikoinnin erityispiirteisiin. Keskustelemme vapaasti meitä kiinnostavista ja tärkeiksi kokemistamme aiheista – myös ajankohtaisista maailman tapahtumista. Kartutamme sanavarastoamme muun muassa sananlaskujen avulla. Oppimateriaali sisältyy kurssimaksuun. (Taitotaso B2).

► TIETOTEKNIikka

► Älypuhelimien ja tabletin turvallinen peruskäyttö, Taavetti

kevät 420173b 17.3.–7.4. / 12 t / 36 €
Taavetin koulukeskus, kieliluokka, B-talo, Koulutie 4

Ti 16.30–19.00

Tietotekniikkakouluttaja Katri Jokipelto

Tutustumme oman älypuhelimien ja tabletin perustoimintoihin, sovelluksiin ja turvallisuuteen. Harjoittelemme sovelluksen asentamista ja poistamista sekä kosketusnäytön toimintaa. Teemme katsauksen asetuksiin, päivityksiin sekä turvalliseen internetin käyttöön. Kurssilla saat rohkeutta käyttää laitettasi.

► KÄDENTaidot

► Huonekalujen entisöinti ja verhoilu, Taavetti

syksy 210808a 17.9.–3.12. / 55 t / 92 €
kevät 210808b 14.1.–8.4. / 60 t / 100 €
Ent. päiväkot, Patteritie 8
Ke 17.00–21.00
Pintakäsittelykäsillä Raija Virvalo

Entisöimme huonekalut ja tuolit perinteisiä menetelmiä käyttäen. Kan-
kaat, maalit, lakat ja hiomapaperit on
hankittava itse. Verhoilutarvikkeita voit
ostaa opettajalta.

► Ompeluilta, Taavetti

syksy 210731a 17.9.–3.12. / 33 t / 57 €
kevät 210731b 14.1.–8.4. / 36 t / 63 €
Taavetin koulukeskus, tekstiilityön
luokka, B-talo, Koulutie 4
Ke 18.00–20.15
KTeO, muotoilija (AMK) Merja Pylväläinen

Tule valmistamaan ommellen, neu-
loen, kirjoen, virkaten jne. itsellesi tai
perheenjäsenillesi vaatteita, leluja
tai käsityötuotteita. Suunnittelem-
me ja toteutamme kurssin yhdessä.
Omat ompelutarvikkeet ja materiaalit
mukaan.

► LIIKUNTA

► Uusi! Aikuisten showtanssi, Taavetti

syksy 730380a 15.9.–1.12. / 15 t / 36 €
kevät 730380b 12.1.–13.4. / 16 t / 39 €
Taavetin koulukeskus sali, Koulutie 4
Ma 17.15–18.15

Tuntiopettaja Henna Taskinen

Tuntitansseja/lyhyitä koreografioita
sekä tanssin tekniikan harjoittelua mu-
siikin tahtiin. Sopii myös aloittelijalle.
Yli 18-vuotiaille.

► Fusion Bellydance, Taavettihalli

syksy 730378a 16.9.–2.12. / 22 t / 54 €
kevät 730378b 13.1.–7.4. / 24 t / 59 €
Taavettihalli, sali, Urheilukuja 1
Ti 17.30–19.00, Tuntiopettaja lida Rätty

Yhdistää itämaista tanssia tankotans-
sin lattiakäyttöön sekä twerkkiin.
Tyyllilaji täynnä voimaannuttavaa
feminiinistä energiaa ja asennetta.
Harjoittelemme tekniikkaa, tanssin
tunneilmaisua ja teemme koreografi-
an. Lattiakäyttöä kehittää lihaskun-
toa ja liikkuvuutta. Jokainen pääsee
haastamaan itseään. Polvisuojat suosi-
teltavia. Taso: avoin. Kurssin alaikäraja
16 vuotta.

► Itämainen tanssi, Taavettihalli

syksy 730379a 16.9.–2.12. / 15 t / 36 €
kevät 730379b 13.1.–7.4. / 16 t / 39 €
Taavettihalli, sali, Urheilukuja 1
Ti 19.10–20.10

Tuntiopettaja Christiina Kivinen

Ikaikaista ja mystistä tanssia perus-
tuen kehon luonnolliseen liikkeeseen.

Vahvistaa keskivartaloa, kehittää liik-
kuvuutta ja tuo iloista mieltä yhdessä
tanssimisen kautta. Harjoittelemme
tekniikkaa, tunneilmaisua ja teemme
koreografian. Taso: avoin. Löydä yhtey-
tesi feminiiniseen energiaasi.

► Flow-jooga, Toukola

syksy 730175a 17.9.–3.12. / 15 t / 41 €
kevät 730175b 14.1.–8.4. / 16 t / 45 €
Jurvalan Toukola, Suoanttilantie 2
Ke 17.00–18.00

Joogaopettaja Niina Ahonen

Lempeän dynaamista virtaavaa
joogaa. Kehittää liikkuvuutta, voimaa
ja tasapainoa sekä kehon ja mielen
yhteyttä. Sopii kaikille. Oma matto.

► Yin-jooga, Toukola

syksy 730176a 17.9.–3.12. / 15 t / 41 €
kevät 730176b 14.1.–8.4. / 16 t / 45 €
Jurvalan Toukola, Suoanttilantie 2
Ke 18.10–19.10

Joogaopettaja Niina Ahonen

Rauhallinen harjoitus, joka koostuu
pääasiassa lattialla tehtävistä asa-
noista. Rentouttaa, hoitaa hermostoa
ja parantaa kehon liikkuvuutta sekä
aineenvaihduntaa. Sopii kaikille. Oma
matto ja viltti.

► Kuntoliikunta, Taavetti

syksy 730277a 18.9.–4.12. / 15 t / 36 €
kevät 730277b 15.1.–16.4. / 16 t / 39 €
Taavetin koulukeskus sali, Koulutie 4
To 17.30–18.30

Tuntiopettaja Henna Taskinen

Monipuolista kuntoliikuntaa musiikin
tahtiin, jonka tavoitteena on kehit-
tää ja ylläpitää kehon lihasvoimaa ja
liikkuvuutta. Toimintakykyä tukevat
harjoitteet sopivat hyvin myös ensiker-
talaisille. Oma alusta mukaan.

► Fusion Bellydance, workshop, Taavettihalli

kevät 730390b 11.1. / 6 t / 26 €
Taavettihalli, sali, Urheilukuja 1
Su 12.00–16.45

Tuntiopettaja Kristiina Vainikka

Yhdistää itämaista tanssia tankotans-
sin lattiakäyttöön sekä twerkkiin.
Tyyllilaji täynnä voimaannuttavaa
feminiinistä energiaa ja asennetta.
Harjoittelemme tekniikkaa, tanssin
tunneilmaisua ja teemme koreografi-
an. Polvisuojat tai pitkät säärystimet
suositeltavia. Puolivälissä 15 min
tauko. Taso: avoin. Kurssin alaikäraja 16
vuotta.

► VIESTINTÄ JA TIEDOTUS

Pidäthän yhteystietosi ajan tasalla! Näin varmistamme tiedonkulun mahdollisten kurssimuutosten tai tuntien peruuntumisten yhteydessä.

Kurssimuutoksista tai lisäyksistä, lyhytkursseista ja yleisöluennoista tiedotetaan pääasiallisesti opiston verkkosivuilla ekko.fi, opiston ilmoitustauluilla ja aluelehdissä sekä opiston sosiaalisen median kanavissa. Ajantasaisimman tiedon kurssitarjonnasta löydät verkkokaupastamme opistopalvelut.fi/ekko.

MARKKINOINTI- JA TIEDOTELUPA

Ilmoittautumisen yhteydessä kysytään markkinointi- ja tiedotelupaa, joka koskee vain EKKOn toimintaa. Antamalla markkinointiluvan sallit opiston lähettää tietoa tulevista kursseistaan sähköpostilla tai tekstiviestillä. Antamalla tiedoteluvan sallit opiston lähettää EKKOn

uutiskirjeen sähköpostilla noin kerran kuukaudessa. Voit poistaa antamasi tiedote- ja markkinointiluvat milloin tahansa.

Tilaa EKKOn Uutiskirje!

Saat opetuskauden aikana noin kerran kuukaudessa ajankohtaista tietoa EKKOn kursseista ja tapahtumista.
ekko.fi > Tilaa uutiskirje

TIETOSUOJA

Opisto ei luovuta opiskelijoiden tietoja ulkopuolisille tahoille. EKKOn opiskelijarekisterin tietosuojaseloste on luettavissa opiston kotisivuilla. Tietosuojaselosteessa on tarkennettu asiakasrekisterin henkilötietojen käsittelyperusteita ja -käytänteitä.

PALAUTE

Anna palautetta ja tee kurssiehdotuksia opiston kotisivuilla (Lähetä palaute/viesti), suoraan opettajalle tai toimistoon. Kaikki palaute on meille tärkeää.

PEDA.NET

Joillakin kursseilla on käytössä kurssisivut opiston Peda.netissä osoitteessa peda.net/ek2. Siellä jaetaan esimerkiksi opiskelumateriaalia ja lisätietoa kurssien sisällöistä. Kurssien opettajat kertovat mahdollisesta Peda.netin käytöstä opiskelijoilleen.

► EKKON OPISKELIJARAATI

Haluaisitko sinä olla mukana kehittämässä kansalaisopistoa? EKKOn opiskelijaraati tuo uusia ideoita kurssisuunnitteluun ja antaa tärkeää suoraa palautetta opiston toiminnasta. Raati kokoontuu 2-3 kertaa lukuvuoden aikana ja lisäksi voi olla verkkokyselyitä. Osallistumisesta ei saa varsinaista palkkiota, mutta kokoontumisissa on maistuva kahvitarjoilu. Jos kiinnostuit opiskelijaraadista, ota yhteyttä viestintäkoordinaattori Kaisa Leinoseen, kaisa.leinonen@ekko.fi





► EKKO IN ENGLISH

Adult Education Centre of South Karelia (EKKO) offers education and training mainly to the adult residents in the city of Lappeenranta as well as to those in the neighbouring municipality of Luumäki. Our courses, however, are open to all, irrespective of age or educational background.

Courses and lectures are provided in many subjects:

- Languages
- Handicrafts: patchwork, needlework, dressmaking, lacemaking, feltwork, woodwork, furniture restoration, ceramics, gemstone cutting, stained glasswork, and glass melting
- Visual arts: a wide variety of different painting courses, e.g. watercolour and oil, icon, enamel, and porcelain painting
- Health, fitness, yoga and dance
- Music
- Computing skills
- Digital photography
- Social and community studies
- Theater, improvisation and creative writing
- Home, cooking
- Gardening and nature

This course booklet is published both in print and online. The printed version can be taken from various places in Lappeenranta region (libraries, Prisma, Citymarket). For the online version, more details and updates, please see our website at ekko.fi/in-english

► EKKO SELKOKIELELLÄ

Etelä-Karjalan kansalaisopisto EKKO on kaikille avoin oppilaitos.

EKKO järjestää kursseja Lappeenrannassa ja Luumäellä.

EKKOssa voi opiskella ja harrastaa erilaisia asioita:

- kieliä
- teatteria, elokuvaa ja sanataidetta
- yhteiskuntakursseja ja sukututkimusta
- musiikkia
- taidetta
- kädentaitoja
- tietotekniikkaa
- liikuntaa: joogaa, kuntoliikuntaa, tanssia
- ruoanlaittoa
- puutarhanhoitoa
- luontoteemoja

EKKOssa on myös omia kursseja kehitysvammaisille ja muille erityisryhmille. Lue lisää sivulta 51.

Voit ilmoittautua EKKOn kursseille:

- verkkosivuilla opistopalvelut.fi/ekko
- opiston toimistossa, Pohjolankatu 27, Lappeenranta

Kurssimaksun voi maksaa verkkopankissa tai EKKOn toimistossa käteisellä tai pankkikortilla.

EKKOn kursseja on eri paikoissa:

- opistotalolla, osoitteessa Pohjolankatu 27
- Lehtitalolla, osoitteessa Lauritsalantie 1
- kouluilla ja muissa tiloissa

KURSSIEN MAKSU- JA PERUMISEHDOT / EKKO

1. KURSSIN MAKSAMINEN

- Maksut ovat kurssikohtaisia ja ne maksetaan heti ilmoittautumisen yhteydessä tai viimeistään seitsemän (7) päivää ennen kurssin alkua. Emme lähetä laskuja.
- Verkkokauppa-ilmoittautumisen yhteydessä voit maksaa kurssimaksun verkkopankissa.
- Kurssin voi maksaa verkossa myös ePassilla tai Smartumilla. Mikäli olet oikeutettu alennukseen tai haluat maksaa muilla työsuhte-etuilla, älä maksa verkossa. Ks. Työsuhde-etuudet alla.
- Kurssilla tarvittavat oppikirjat ja tarvikkeet opiskelijat hankkivat itse. Oppikirjahankinnat suositellaan tekemään syys- ja kevätkaudella vasta kurssin alettua. Opisto ei vastaa opiskelijan tekemistä kirja- ja materiaalihankinnoista.
- Opinto-ohjelman kurssitekstissä on mainittu, jos opiskelumateriaalit sisältyvät kurssimaksuun tai jos ne voi hankkia opettajalta.
- Opistolla on oikeus perua opiskelijan aiemmin tehdyt ilmoittautumiset tuleville kurseille, mikäli lasku/laskuja on maksumatta. Maksamattomista kurssilaskuista seuraa 5 € maksumuistutus.

Työsuhde-etuudet

- Työnantajan työntekijälleen myöntämät työsuhte-edut ovat **henkilökohtaisia**.
- Työsuhde-etuilla ei voi käyttää lapsi-vanhempi -ryhmien, mindfulness- ja rentoutuskurssien, ruokakurssien, kielten eikä tietotekniikan kurssimaksuihin.
- **Smartum-maksutavat:** SmartumPay, Smartum-verkkomaksu, Smartum -setelit
- **ePassi-maksutavat:** ePassi-mobiili, ePassi-verkkomaksu ja ePassi-puhelinnumerolla kertaveloitus
- Verkkokauppa-ilmoittautumisen yhteydessä voit maksaa kurssimaksun verkossa ePassi- tai Smartum-verkkomaksulla. Smartum-setelimaksut suoritetaan toimistossa.
- Työsuhde-etuudella maksettuja kurssimaksuja ei palauteta opiskelijalle. Maksuselisuo-ritus on kuitenkin käytettävissä jonkin toisen kurssin maksuun 12 kuukauden kuluessa peruuntuneen kurssin alkamispäivästä lähtien.

Alennukset

- **Opintotietoliikenne** on valtion myöntämää tukea maahanmuuttajien, työttömien, oppimisvaikeuksia kokevien ja eläkeläisten (ei ansiotyössä) opintoihin kansalaisopistossa. Lukuvuonna 2025-2026 opintotietoliikenne on 10 euroa. Alennusta myönnetään kaikista opiston vähintään 25 euroa maksavista kursseista pois lukien yksilö- ja pienryhmäopetus. Erityisryhmien opintotietoliikenne on jo huomioitu kurssien hinnoissa. Opintotietoliikenne alennus vähennetään kurssimaksusta heti

toimistotietoliikenne yhteydessä. Opisto voi pyytää eläkekortin nähtäväksi. Todistus työttömyydestä on toimitettava kahden viikon kuluessa ilmoittautumisesta. Netti-ilmoittautuja maksaa kurssin normaalisti, mutta täyttää samalla opintotietoliikennehakemuksen. Opintotietoliikenne alennus maksetaan lokakuusta alkaen hakijan tilille Paytrailin kautta. Alennukset ovat henkilökohtaisia. Vain yksi seteli/opiskelija/lukuvuosi, niin kauan kuin seteleitä riittää.

- **Kaikukortilla** lappeenrantalaiset voivat osallistua maksutta enintään 60 euroa maksavalle kurssille. Ehtona on, että kurssilla on vähimmäismäärä maksaneita osallistujia eikä kurssille ole jonossa maksavia ilmoittautuneita. Kaikukorttia ei voi käyttää yksilöopetuksessa, eikä kursseilla, joilla vähimmäis- ja enimmäisosallistujamäärä on sama. Alennus vahvistetaan seitsemän päivää ennen kurssin alkamista. Kaikukorttia voi käyttää vain kerran lukukaudessa. Mahdolliset materiaalit tai oppikirjat opiskelija maksaa itse. Voimassa oleva kaikukortti esitetään opiston toimistossa. Alennuksesta on sovittava etukäteen ottamalla yhteyttä toimistoon sähköpostitse (toimisto@ekko.fi) tai puhelimitse (044 566 4553) ja samalla kerrottava, suostuuko maksamaan kurssin itse, jos alennusta ei voida myöntää.

- **Paljousalennus:** Henkilön osallistuessa lukukauden aikana useammalle kurssille, hän saa joka viidennen kurssin puoleen hintaan. Maksualennus on kuitenkin enintään 30 euroa ja se lasketaan edullisimmasta kurssista. Alennuksesta on sovittava opiston toimiston kanssa.

2. KURSSIN PERUMINEN

- Kurssipaikan voi perua maksutta viimeistään seitsemän (7) päivää ennen kurssin alkamista verkkokaupassa, puhelimitse, sähköpostilla, tekstiviestillä tai opiston toimistossa.
- Jos peruminen tapahtuu 1-6 päivää ennen kurssin alkua, veloitamme 10 euron käsitte-lymaksun. Tämän jälkeen opiskelija maksaa kurssimaksun kokonaan, myös silloin, kun hän jättää tulematta kurssille tai keskeyttää sen. Lisäksi veloitetaan mahdolliset yhteisesti hankitut tarvikkeet.
- Kurssin maksamatta jättäminen tai se, ettei saavu kurssille, ei ole peruminen.
- Maksuton peruminen on mahdollista, jos kurssin paikka tai aika muuttuu oleellisesti.
- Mahdollinen opettajavaihdos tai opiskelijan taitotasoon soveltumaton kurssi ei oikeuta maksuttomaan perumiseen.
- Yksilöopetuksen opetuskerran perumisesta opiskelijan on ilmoitettava mahdollisimman pian, kuitenkin viimeistään vuorokausi (pl. akuutti sairastuminen) ennen opetuksen alkua suoraan opettajalle.

3. KURSSIN TAI OPETUSKERRAN PERUUNTUMINEN

- Kurssilla tulee olla minimimäärä opiskelijoita viimeistään seitsemän (7) päivää ennen kurssin alkua. Minimio opiskelijaraja on 10 opiskelijaa kaupungissa; 8 opiskelijaa Joutsenossa, Ylämaalla ja Luumäellä. Opiston rehtorilla on oikeus poiketa ryhmäkokovaatimuksista perustelluista syistä.
- Opisto ei vastaa opistosta riippumattomista syistä (esim. sali tai muut tilat tai force majeure -tilanteet) johtuvista peruuntumisista.
- Jos kurssi peruuntuu opistosta riippumattomasta syystä tai kurssin minimiosallistujamäärä ei täyty, kurssimaksu palautetaan, tai se voidaan hyvittää jonkin toisen kurssin hinnasta. Opiskelijan mahdollisesti hankkimia kurssitarvikkeita tai oppikirjoja ei hyvitetä.
- Jos opistosta johtuvista syistä peruttuja opetuskertoja on enemmän kuin kymmenesosa koko kurssista, puuttuvat kerrat pyritään pitämään välittömästi opetuskauden jälkeen. Korvauskerta voidaan järjestää myös normaalista poikkeavana aikana tai muualla kuin vakituksessa paikassa. Ellei korvaavia kertoja pystytä järjestämään, palautetaan kurssimaksusta pitämättä jääneiden kertojen osuus.

4. KURSSIN VAIHTAMINEN JA KESKEYTTÄMINEN

- Kurssipaikka on henkilökohtainen ja sitä ei voi siirtää tai myydä eteenpäin.
- Jos kurssin taso ei ole sopiva, ottamalla yhteyttä toimistoon ryhmän voi vaihtaa saman aineen eritasoiseen ryhmään, mikäli ryhmässä on tilaa. Opisto perii mahdollisen kurssimaksun erotuksen. Kurssin vaihtamisesta ei voi sopia kurssin opettajan kanssa.
- Jos opiskelija keskeyttää opiskelunsa henkilökohtaisista syistä, kurssimaksua ei palauteta. Poissaolot kursseilta eivät alenna maksua.
- Mikäli opiskelija joutuu perumaan osallistumisensa kurssin alkuvaiheessa terveydellisistä syistä (edellyttäen lääkarintodistusta), kurssista veloitetaan ennen perumista pidetyt kerrat. Mikäli kurssin tuntimäärästä on pidetty jo yli puolet, kurssimaksu veloitetaan kokonaan.
- Opistolla on oikeus keskeyttää alkanut kurssi tilanteessa, jossa kurssilla kävijöiden määrä on pysyvästi vähentynyt niin merkittävästi, ettei toiminnan jatkaminen ole järkevää. Korvauskäytänteistä sovitaan rehtorin kanssa.
- Opisto ei hyvitä alle 5 euron kurssimaksupalautuksia.

Ilmoita mahdollisimman pian opiston toimistoon kurssin vaihtamisesta tai keskeyttämisestä, jotta voimme tarjota opiskelupaikkaa mahdolliselle varasijalla olijalle!

Peruuntumisista, mahdollisista opetuskertojen muutoksista ja kurssille vapautuneesta paikasta opisto ilmoittaa aina tekstiviestillä. Lisäksi muistutamme sähköpostitse kurssin alkamisesta neljä päivää ennen kurssin alkua.

Etelä-Karjalan kansalaisopisto
Pohjolankatu 27, Lappeenranta
044 566 4553
toimisto@ekko.fi

*EKKO - 20 vuotta
elämän kirjoja yhdessä*

Verkkokauppa:
opistopalvelut.fi/ekko



ekko.fi



[ekkokansalaisopisto](https://www.facebook.com/ekkokansalaisopisto)



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