

# iltojen ilot

Kotkan opiston tiedotuslehti – tammikuu 2024

## Elokuvakerho Majakan ohjelmisto keväällä 2024

### 23.1. François Ozon: Rikos on minun

(Mon crime) 2022 102 min.

### 30.1. Katja Gauriloff: Je'vida, 2023, 99 min.

### 6.2. Todd Field: Tár, 2022, 157 min.

### 13.2. Pawo Choyning Dorji: Koulu maailman laidalla

(Lunana; A Yak in the Classroom) 2019, 109 min.

### 20.2. Ken Loach: The Old Oak, 2023, 113 min.

### 5.3. Valeria Bruni Tedeschi: Forever Young

(Les Amandiers) 2022, 126 min.

### 12.3. Luc Besson: Dogman, 2023, 115 min.

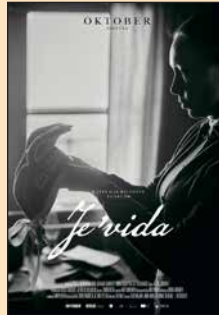
### 19.3. Panah Panahi: Soratie (Jaddeh Khaki) 2021, 93 min.

### 26.3. Jonathan Glazer: The Zone of Interest, 2023, 105 min.

### 2.4. Wim Wenders: Perfect Days, 2023, 123 min.



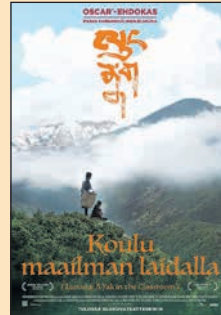
23.1.



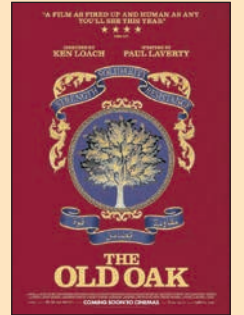
30.1.



6.2.



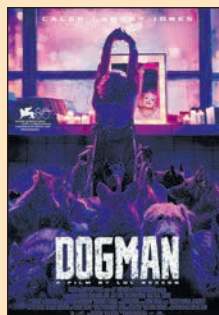
13.2.



20.2.



5.3.



12.3.



19.3.



26.3.



2.4.

## IHMINEN JA YHTEISKUNTA

### 150017 Voimaa muutokseen, muutoksesta voimaa (6 t)

Väisänen Heli

LA 12.00–17.00 (17.2.)

Vanha paloasema

**27 €**

Olisiko jo aika löytää, ei paras, vaan aidoin itsesi? Meissä kaikissa on potentiaali tehdä mikä tahansa muutos. Mielen ja kehon voimat yhdistettynä voimme päästä nopeammin sekä helpommin tavoitteisiimme ja samalla elää tasapainoisempaa elämää.

### 150018 Minäkö luova? (6 t)

Väisänen Heli

LA 12.00–17.00 (18.5.)

Vanha paloasema

**27 €**

Kari Uusikylän mukaan luova itsensä toteuttaminen on merkittävä onnellisuuden ja terveyden edistäjä. Ei tarvitse olla kirjailija eikä taiteilija, sillä luomisen lahja kuuluu kaikille. Voimme kokea luomisen iloa yksin sekä yhdessä toisten kanssa kaikissa elämäntilanteissa, jos annamme siihen mahdollisuuden.

### 150022 Kamalan ihanat parisuhdeillat (18 t)

Leiri Saara

KE 17.30–20.00 (7.2.–20.3.)

Opintokeskus Karhu

**51 €**

Tule keskustelemaan ja voimaantumään vertaistuelliseen parisuhderyhmään, jonka iltoja on mahdollista muokata juuri siihen suuntaan kuin te osallistujat koette sillä hetkellä tärkeiksi. Tehostamme pysähtymistä arjen keskellä pienillä mielikuvaharjoitteilla ja rentoutuksilla. Tunnistamme yhdessä tunteita, tarpeita ja toiveita. Pysähdymme tuulettamaan mielessä myllertäviä ajatuksia ja uskomuksia.

### 150014 Rakastava valinta (18 t)

Leiri Saara

KE 17.30–20.00 (3.4.–15.5.)

Opintokeskus Karhu

**51 €**

Tule opiskelemaan parisuhdetaitoja. Tu- enko toiminnallani rakkautta suhdetta ja mitä voisoin aiheesta vielä oppia? Keskitymmme yksilön mahdollisuuksiin

vaikuttaa oman parisuhteen laatuun ja harjoittelemme hyvässä ihmissuhteessa tarvittavia taitoja. Marianna Stolbowin kirja Rakastamisen taito toimii kurssin käsikirjana (saatavilla kirjastoista ja äänikirjapalveluista).

### 150013 Luovan toiminnan kerho (28 t)

Viklund Sara

MA 10.00–11.30 (22.1.–6.5.)

Vanha paloasema

**65 €**

Tule mukaan senioreille suunnattuun luovan toiminnan kerhoon. Pidämme hauskaa erilaisten menetelmien parissa: luova kirjoittaminen, musiikki, runot ja luovan ajattelun taidot ovat kerhomme pääteemoja. Käytämme kehollisia harjoituksia ja ilmaisutaitoja sekä luemme aforismeja ja teemme erilaisia kynä-tehtäviä. M.

### 150012 Mindfulness B (17 t)

Viklund Sara

TI 17.25–18.25 (16.1.–16.4.)

Opintokeskus Karhu

**51 €**

Opimme vahvistamaan omaa terveyttä ja henkistä hyvinvointiamme Mindfulness- eli tietoisuustaitojen avulla. Kurssi sopii kaikenikäisille, ja se sisältää keskitymis-, tietoisuus-, ja läsnäoloharjoituksia. Mindfulness auttaa tarkkaavaisuuden hallinnassa ja tunteiden säätelyssä. Mindfulness-harjoitusten avulla voit päästä kiinni tähän hetkeen ja vahvistaa mielen ja kehon yhteyttä.

### 150021 Aivoterveystien edistäminen työikäisille (3 t)

Viklund Sara

MA 17.30–20.00 (29.1.)

Opintokeskus Karhu

**21 €**

Mitä on aivoterveellinen ruokavalio? Miten työikäinen voi pitää huolta aivoistaan? Aivojen hyvinvointiin ja aivoterveystien laaja-alaisesti perustuva luento, jossa käymme läpi aivojen terveyden edistämiseen liittyviä elämäntapoja, jotka ovat tärkeitä muistisairauksien ennaltaehkäisyssä.

### 150024 Työkaluja stressin säätelyyn (5 t)

Viklund Sara

MA 16.20–17.20 (5.2.–4.3.)

Opintokeskus Karhu

**21 €**

Tutustumme stressin synnyn mekanismeihin, paineensietokykyyn merkitykseen, ja käymme läpi keinoja paineensietokykyyn harjoittamiseen, sekä palautumiseen esimerkiksi teknologia-avusteisen rentoutumisen avulla.

### 150025 Hiljennyt hetkeksi meditatiivisesti (7 t)

Viklund Sara

MA 16.20–17.20 (11.3.–22.4.)

Opintokeskus Karhu

**27 €**

Tarvitsetko aikaa hiljentyä ja pysähtymiselle? Rauhoitumme meditatiivisin keinoin, eli erilaisia kehon liikkeitä tehden siten, että huomio on itsessä, sekä oman kehon tuntemuksissa. Täytämme mielen levollisuudella, kuuntelemme ajatuksiamme ja tunteitamme ohjaajan avustuksella.

### 150026 Holistinen Mindset -kurssi (7 t)

Viklund Sara

MA 16.20–17.20 (29.4.–27.5.)

Opintokeskus Karhu

**27 €**

”Opi ajattelemaan uudella tavalla asioita”. Mitä on Mindset ja mitä ovat auto- maattiset ajattelumallit, sekä tunnereaktiot itseä, toisia ihmisiä, sekä maailmaa kohtaan? Puhumme arjen mielenhallintaan, kehitämme positiivisuutta ja pyrimme ymmärtämään omaa käyttäytymistämme sekä tuntemuksiamme.

### 150023 Tunnelukkojen verkkokurssi (4 et)

Viklund Sara

TI 19.00–20.00 (6.–20.2.)

Verkkokurssi

**21 €**

Mitä tunnelukot eli skeemat ovat? Käsittelemme 18 tunnelukkoa, miten ne usein näyttäytyvät ja miten ne vaikuttavat ihmisen käyttäytymiseen. Sisältää harjoituksia itsereflektointiin. Ennen kurssin alkua saat sähköpostiisi linkin ja ohjeet, joiden avulla pääset liittymään kurssitapaamisiin.

### 150015 Univalmennus B (4 et)

Viklund Sara

TI 19.00–20.00 (12.–26.3.)

Verkkokurssi

**21 €**

Opimme syventämään tietoutta unen

## ILMOITTAUTUMINEN

alkaa internetissä ([www.kotkanopisto.fi](http://www.kotkanopisto.fi) ja [uusi.opistopalvelut.fi/kotka](http://uusi.opistopalvelut.fi/kotka))

**maanantaina 1.1.2024 klo 12.00**

Ilmoittautuminen jatkuu myös puhelimitse maanantaina 8.1.2024 ma-to klo 10.00–16.00, pe klo 10.00–14.00 **Puh. 052 344 553**

Pankkitilimme on Nordea **FI61 1069 3000 2091 06**

Lue tarkemmat ilmoittautumishoheet: **[www.kotkanopisto.fi](http://www.kotkanopisto.fi)**

merkityksestä ja nukkumaan levollisemmin. Saat keinoja unen parantamiseen. Opimme myös ymmärtämään unettomuuden syitä ja perehdymme unen laadun merkitykseen. Sopii erityisesti unihäiriöisille ja unenlaadusta kiinnostuneille henkilöille. Toteutetaan Zoom-verkkokurssina. Ennen kurssin alkua saat sähköpostiisi linkin ja ohjeet, joiden avulla pääset liittymään kurssitapaamisiin.

### 150016 Irti jännittämisestä B (4 et)

Viklund Sara

TI 19.00–20.00 (9.–23.4.)

Verkkokurssi

**21 €**

Jännittävätkö sosiaaliset tilanteet? Puhutuutaa? Harjoittelemme yhdessä hoidossa tehokkaiksi todettuja toimintatapoja. Saat vastauksen näihin sekä moniin muihin kysymyksiin. Kuuntelemme paljon musiikinäytteitä. M.

### 200005 Richard Wagner (8 t)

Kainlauri Taru

LA, SU 11.00–14.15 (17.–18.2.)

Opintokeskus Karhu

**29 €**

Minkäläinen oli suuren ja ristiriitaisen säveltäjän elämä? Miten hän näki maailman ja taiteensa? Miten tämä kaikki vaikutti hänen oopperoihinsa? Ota Wagner haltuun ja saat vastauksen näihin sekä moniin muihin kysymyksiin. Kuuntelemme paljon musiikinäytteitä. M.

### 200006 Italialaiset mestarit 2 (8 t)

Kainlauri Taru

LA, SU 11.00–14.15 (16.–17.3.)

Opintokeskus Karhu

**29 €**

Mitä olet aina halunnut tietää muun muassa Rossinista, Verdistä tai Puccinista? Käsittelemme muun muassa näitä italialaisen oopperan mestareita. Kertaamme vanhaa ja opimme uutta. Kuuntelemme paljon musiikinäytteitä. Uudet ja vanhat opiskelijat tervetuloa. M.

### 250001 Sukututkimuksen peruskurssi B (24 t)

Leino Toini

KE 13.30–16.00 (31.1.–27.3.)

Opintokeskus Karhu

**60 €**

Opiskele tulkitsemaan evankelisuterilaisen kirkon historiankirjoja ja pää- ja rippikirjoja sekä käyttämään internetin tietokantoja tutkimuksissa. Kurssi soveltuu aloittelijoille. M.

### 250007 Internet tietokannat sukututkijalle (18 t)

Leino Toini

KE 13.30–16.00 (3.4.–15.5.)

Opintokeskus Karhu

**53 €**

Opiskele tulkitsemaan evankelisuterilaisen kirkon historiankirjoja ja päärippikirjoja. Opit etsimään ja tulkitsemaan internetin tietokantoja tutkimuksissa. Kurssi soveltuu aloittelijoille. M.

### 250006 DNA-testin tilaaminen sukututkimustarkoitukseen (3 t)

Markkanen Jere

MA 17.30–20.00 (12.2.)

Opintokeskus Karhu

**21 €**

Lyhytkurssilla perehdytään siihen, minkäläinen DNA-testi kannattaisi tilata sukututkimustarkoitukseen. Kurssilla esitellään eri testityypit ja testejä tarjoavat yritykset. Opiskelijoinne annetaan ohjeita ja neuvotaan itselle sopivan testin valinnassa.



**250008 DNA-testit, sukututkimus ja tuntemattomien sukulaisten jäljittäminen** (9 t)  
Markkanen Jere  
MA 17.30–20.00 (19.2.–11.3.)  
Opintokeskus Karhu **27 €**  
DNA-testaus on yleistynyt viimeisen vuosikymmenen aikana ja tullut uudeksi työkaluksi sukututkijan työkalupakkiin. Tule opiskelemaan miten DNA-testejä sitten hyödynnetään sukututkimuksessa? Miten esimerkiksi tuntematonta isää, isoisää tai kaukaisempaa esivanhempaa voi lähteä jäljittämään DNA-testien avulla? Kurssilla käsittelemme yleisesti DNA-testit ns. serkkutesteistä (autosomaalitestit) isälinjaisiin Y-DNA-testeihin ja äitilinjaisiin mtDNA-testeihin.

**250004 Geni – yhteinen sukupuu B** (9 t)  
Kääriäinen Henna-Riikka  
PE 17.00–19.30 (5.–19.4.)  
Opintokeskus Karhu **29 €**  
Geni.com on sukututkimukseen sopiva internetin yhteisöpalvelu, jossa kootaan maailman yhteistä sukupuuta. Kurssilla liitymme tähän sukupuuhun ja opiskelemme ilmaisia perustoimintoja, kuten uusien profiilien lisäystä, tuplaprofiilien yhdistämistä ja kielivälilehtien käyttöä. Tutkimme myös lähdeaineistoa. M.

**200004 Matkailuopas 2** (49 t)  
Eri opettaja  
MA 17.50–20.15 (5.2.–13.5.)  
Opintokeskus Karhu **87 €**  
Käsittelemme kurssilla matkailuoppaalle tärkeitä tietoja ja taitoja sekä teemme opastusharjoituksia. Vierailujen ajankohdat sovitaan kurssilla. Kohteina ovat mm Valkmusan kansallispuisto, Karhula, Sunila, Langinkosken keisarillinen kalastusmaja.

**300011 Tähtitaivas tutuksi** (27 t)  
Loikala Timo  
MA 17.00–19.30 (15.1.–18.3.)  
Opintokeskus Karhu **63 €**  
Opimme ymmärtämään tähtitaivaan perustoimintamallit ja paikkamme universumin runsaudessa. Perekymme avaruuden lähinaapureihimme, tähdistöihin ja kauempana sijaitseviin naapureihimme. Tähtitaivas tutuksi -kirja, jota saa ostaa opettajalta (10 €), toimii oppaanamme. Vierailimme kurssin päätteeksi Tähtikallion observatoriossa Artjärvellä.

## TIETOTEKNIikka

**430027 Tietotekniikan ryhmäopetus B (Keva-ryhmä)**  
Huovila Eija  
TI 16.30–17.30 (23.1.–19.3.)  
Opintokeskus Karhu **84 €**  
Opiskelemme älypuhelimien tai kannettavan tietokoneen peruskäyttöä. Voit opiskella omalla laitteellasi tai käyttäät luokan pöytätietokonetta.

**430018 Tietotekniikan yksilöopetus H**  
Huovila Eija  
TI 11.00–12.30 (30.1.–5.3.)  
Opintokeskus Karhu **79 €**  
Opiskele älypuhelimien, tabletin tai kannettavan tietokoneen käyttöönnottoa ja peruskäyttöä. Voit opiskella omalla laitteellasi. Henkilökohtainen opetusaike on 45 minuuttia/opintokerta. Opetus voidaan toteuttaa lähi- tai etäopetuksena. Opettaja sopii opetuskerrat, opetustavan ja laatii henkilökohtaisen opiskelusuunnitelman yhdessä opiskelijan kanssa.

**430019 Tietotekniikan yksilöopetus I**  
Huovila Eija  
TI 11.00–12.30 (19.3.–16.4.)  
Opintokeskus Karhu **79 €**  
Henkilökohtainen opetusaike on 45 minuuttia/opintokerta/5 opintokertaa.

**430023 Tietotekniikan yksilöopetus J**  
Huovila Eija  
KE 10.00–11.30 (17.1.–14.2.)

Vanha paloasema **79 €**  
Henkilökohtainen opetusaike on 45 minuuttia/opintokerta/5 opintokertaa.

**430024 Tietotekniikan yksilöopetus K**  
Huovila Eija  
KE 10.00–11.30 (27.3.–24.4.)  
Vanha paloasema **79 €**  
Henkilökohtainen opetusaike on 45 minuuttia/opintokerta/5 opintokertaa.

**430025 Tietotekniikan yksilöopetuksen verkkokurssi A**  
Huovila Eija  
TO 15.00–16.30 (22.2.–28.3.)  
Verkkokurssi **79 €**  
Opiskele älypuhelimien, tabletin tai kannettavan tietokoneen käyttöä ja kehitä käyttötaitojasi. Henkilökohtainen opetusaike on 45 minuuttia/opintokerta. Opettaja sopii opetuskerrat ja laatii henkilökohtaisen opiskelusuunnitelman yhdessä opiskelijan kanssa. Sinulla pitää olla oma tietokone tai tabletti ja nettiyhteys, joiden käytön jo hallitset.

**430026 Tietotekniikan yksilöopetuksen verkkokurssi B**  
Huovila Eija  
TO 15.00–16.30 (4.4.–2.5.)  
Verkkokurssi **79 €**

**430031 Tablettikerho B** (9 t)  
Huovila Eija  
TI 11.00–13.30 (23.4.–7.5.)  
Opintokeskus Karhu **29 €**  
Opiskele tabletin käyttöä, säädä asetukset kuntoon, yhdistä laitteesi nettiin, lue lehtiä, lähetä sähköpostia ja tutustu sovelluksiin. Ota oma tabletti mukaan. Etenemme ryhmän toivomaan tahtiin. Kurssi sopii tabletin käyttöä aloittavalle. M.

**430042 Älypuhelimien käytön perusteet C** (9 t)  
Huovila Eija  
MA, PE 11.00–13.30 (11.–18.3.)  
Opintokeskus Karhu **29 €**  
Perekym älypuhelimien peruskäyttöön: harjoittele puhelimella soittamista, tekstiviestien ja sähköpostin lähettämistä. Tutki asetuksia sekä tietoturva, perekym sovelluskaupan ja ohjelmien käyttöön. Kurssi sopii älypuhelimien käyttöä aloittavalle. Ota oma puhelin mukaan. M.

**430043 Älypuhelimien käytön perusteet D** (9 t)  
Huovila Eija  
KE 15.00–16.30 (31.1.–14.2.)  
KE 15.00–17.30 (21.2.)  
Vanha paloasema **29 €**

**430049 Älypuhelimien käytön jatkokurssi C** (9 t)  
Huovila Eija  
MA 11.00–13.30 (8.–22.4.)  
Opintokeskus Karhu **29 €**  
Tutustu älypuhelimien erilaisiin sovelluksiin, niiden asentamiseen ja laitteesi asetuksiin. Tutki tietoturva ja opit samalla, miksi päivitykset ovat tärkeitä. Suorita ensin Älypuhelimien käytön perusteet -kurssi. Ota oma puhelin mukaan. M.

**430050 Älypuhelimien käytön jatkokurssi D** (9 t)  
Huovila Eija  
KE 15.00–17.30 (6.–20.3.)  
Vanha paloasema **29 €**  
**430051 Älypuhelimien käytön kertauskurssi A** (9 t)  
Huovila Eija  
MA, PE 11.00–13.30 (29.4.–6.5.)  
Opintokeskus Karhu **29 €**  
Tule ja kerta älypuhelimien tehokasta käyttöä ja opi uutta. Olet jo aiemmin osallistunut Älypuhelimien käytön peruskursseille. Tutkimme ajankohtaisia sovelluksia ja palveluita. M.

**430052 Älypuhelimien käytön kertauskurssi B** (9 t)  
Huovila Eija

KE 12.00–14.30 (17.–8.5.)  
Vanha paloasema **29 €**

**430063 Mac-tietokoneiden perusteiden yksilöopetus C**  
Lanki Vesa  
TO 10.00–13.15 (7.–28.3.)  
Vanha paloasema **126 €**  
Tutustut MacOS -käyttöjärjestelmän perusteisiin, perehdyt Mac-tietokoneen käyttöönnottoon ja perusasetuksiin. Opit muokkaamaan oman tietokoneesi asetuksia, asentamaan tarvitsemiasi sovelluksia tai halutessasi poistamaan niiden asennuksen ja opit myös tiedostojen hallintaa ja muun muassa iCloudin käyttöä. Henkilökohtainen opetusaike on 90 minuuttia/opintokerta. Ota mukaan oma MacBook. Opettaja sopii opetuskerrat ja laatii henkilökohtaisen opiskelusuunnitelman yhdessä opiskelijan kanssa.

**440005 iCloud-perusteet** (4 t)  
Lanki Vesa  
KE 17.30–19.00 (24.–31.1.)  
Opintokeskus Karhu **21 €**  
Tutustu Applen iCloud-pilvi- ja synkronointipalveluun ja opi sen käyttö Applen eri laitteilla. Opi iCloudin käyttöönnotto ja sen tärkeimmät asetukset ja kuvien sekä muiden tiedostojen tallentaminen ja yhteiskäyttö muilla omilla Apple-laitteilla. Ota oma iPhone, iPad ja/tai MacBook mukaan.

**440006 iCloudin käytön perusteiden yksilöopetus**  
Lanki Vesa  
KE 10.00–13.30 (27.3.–3.4.)

Opintokeskus Karhu **63 €**  
Tutustu Applen iCloud-pilvi- ja synkronointipalveluun ja opi sen käyttö Applen eri laitteilla yksilöllisesti. Opi iCloudin käyttöönnotto ja sen tärkeimmät asetukset ja kuvien sekä muiden tiedostojen tallentaminen ja yhteiskäyttö muilla omilla Apple-laitteilla. Ota oma iPhone, iPad ja/tai MacBook mukaan. Henkilökohtainen opetusaike on 90 minuuttia/opintokerta. Opettaja sopii opetuskerrat ja laatii henkilökohtaisen opiskelusuunnitelman yhdessä opiskelijan kanssa.

**440012 Digitaalinen testamentti** (2 et)  
Ekholm Tarja  
KE 18.00–19.30 (22.5.)

Verkkokurssi **15 €**  
Mikä on digitaalinen testamentti ja kuinka teen sellaisen itse? Miten toimin, jotta pääsen kuolleen läheiseni digitaalisiin palveluihin, voidakseni esimerkiksi sulkea Facebook tilin?

**440010 WordPress B** (12 t + 2 et)  
Kääriäinen Henna-Riikka  
KE 17.30–20.00 (20.3.–10.4.)  
Opintokeskus Karhu **42 €**  
Tutustu ilmaiseen selaimella toimivaan verkkosivupalveluun. Luo oppitunneilla tunnus ja harjoittele perustoimintoja. WordPress on monipuolinen työkalu yrityksen tai yhteisön nettisivujen tai oman blogin julkaisemiseen. Osallistuminen edellyttää tietokoneen peruskäytön hallintaa. M.

**450010 Canva-kuvankäsittelyohjelman perusteet B** (9 t)  
Kääriäinen Henna-Riikka  
KE 17.00–19.30 (14.2.–6.3.)  
Opintokeskus Karhu **29 €**  
Tutustumme ilmaiseen selaimella toimivaan Canva-kuvankäsittelyohjelmaan. Opiskelemme some-juttujen, esitteiden ja markkinointimateriaalien tekoa. Canva on kätevä työkalu kotikäyttäjien ohella yhdistystoimijoille tai pienyrityksille viestinnän toteuttamisen välineenä. Harjoittele ohjelman käytön perusteet, julkaisun toteutuksen ja hieman graafista suunnittelua. Osallistuminen edellyttää tietokoneen peruskäytön hallintaa. Opiskelijalla tulee olla joko Facebook- tai Google-tili tai sähköpostiosoite ohjelman ilmaisversion käyttöönottoon. M.

**450012 PaintNET** (8 et)  
Ekholm Tarja  
TO 19.00–20.30 (28.3.–18.4.)  
Verkkokurssi **27 €**  
Tutustumme ohjelman toimintoihin erilaisten graafisten projektien luonnissa. Käsittelemme muun muassa kuvanmuokkausta, laajennusten käyttöä, värien muokkausta ja suodattimien käyttöä. Opit tekemään kuvastasi parempia tämän ilmaisen kuvankäsittelyohjelman avulla. Opetuksessa käytetään Windows-käyttöjärjestelmää.

**450014 Ifolor** (8 et)  
Ekholm Tarja  
PE 18.00–19.30 (26.4.–17.5.)  
Verkkokurssi **27 €**  
Opettelemme kuvakirjojen ja kalenterien tekoa Ifolor Designer -ohjelmalla. Harjoitteleme kuvakirjaan tai kalenteriin kuvien tuomisen, tekstien kirjoittamisen ja kuvien muokkaamisen. Käymme läpi tuotteiden tilaamisen Ifolorilta. Huom! Valitse tuotteissa käytettäviä kuvia ennen kurssin alkua ja tallenna ne koneellesi omaan kansioon. Opetuksessa käytetään Windows-käyttöjärjestelmää.

**450016 Gimp perusteet** (8 et)  
Ekholm Tarja  
MA 18.00–19.30 (6.–27.5.)  
Verkkokurssi **27 €**  
Opimme käyttämään Gimp-grafiikka-sovelluksen perusteita, joilla voimme muokata, korjata ja luoda kuvia. Käymme läpi Gimpin alustan, kuten työkalut, laatikot, paneelit ja valikot. Harjoitteleme kuvan värien, kirkkauden, kontrastin ja terävyyden muuttamista, kuvan koon muuttamista ja rajaamista sekä kuvan suoristamista. Tutustumme myös tasojen käyttöön. Opetuksessa käytetään Windows-käyttöjärjestelmää.

**450020 Google Sites** (6 et)  
Ekholm Tarja  
KE 18.00–19.30 (24.4.–15.5.)  
Verkkokurssi **27 €**  
Opettelemme kotisivun perustamisen Google Sites -sovelluksella. Harjoitteleme teemojen ja erilaisten sisältöpalikoiden käyttöä muun muassa valokuvien ja tekstin lisääminen kotisivulle, sisällysluettelo ja kuvakarusellin. Opettelemme myös sivun päivittämistä. Lisäksi saat teoriatietoa siitä, millainen on hyvä kotisivu. Kurssilla käytetään tietokoneella ilmaisia Google Blogger- ja Google Sites -sovelluksia. Tarvitset niiden käyttöön Google-tilin, joka on sama kuin Gmail-tili. Opetuksessa käytetään Windows-käyttöjärjestelmää.

**450008 Lightroom perusteiden yksilöopetus**  
Lanki Vesa  
TO 10.00–13.15 (4.–18.4.)  
Vanha paloasema **95 €**  
Opit Adobe Lightroom -ohjelman tärkeimmät ominaisuudet ja työnkulun, RAW- eli raakakuvatiedoston jälkikäsittelyä, kuvakatalogin hallintaa sekä kuvatieoston julkaisun. Henkilökohtainen opetusaike on 90 minuuttia/opintokerta. Opettaja sopii opetuskerrat ja laatii henkilökohtaisen opiskelusuunnitelman yhdessä opiskelijan kanssa. Ota mukaan oma läppäri (Windows/Mac), johon on asennettu Lightroom -ohjelma.

## VALOKUVAUS

**630003 Valokuvauksen yksilöopetus C**  
Korhonen Teija  
TO 15.00–20.00 (15.2.–21.3.)  
Opintokeskus Karhu **158 €**  
Tule opettelemaan järjestelmäkameralla kuvaamista rauhassa omassa tahdissasi. Opettelemme kuvaamisen perusteet (aukko, suljinaika ja ISO-arvo) ja harjoitteleme, mitkä asiat vaikuttavat hyvän kuvan syntymiseen. Tarvitset mukaan oman järjestelmäkameran. Kurssi sopii aloittelijalle. Henkilökohtainen opetus-

aika 90 min/opintokerta. Opettaja sopii opetuskerrat ja laatii henkilökohtaisen opiskelusuunnitelman yhdessä opiskelijan kanssa.

**630012 Lapsen ja aikuisen yhteinen valokuvausviikonloppu B** (9 t)  
Korhonen Teija  
PE 16.45–20.00 (9.2.)  
LA 10.00–14.30 (10.2.)  
Opintokeskus Karhu **35 €**  
Pidetään hauskaa yhdessä valokuvatien! Ei ole väliä millä laitteella kuvaat: kännykkä, pokkari tai järkkäri käyvät yhtä hyvin. Opiskelet kuvaustehtävien avulla, mitkä asiat vaikuttavat hyvään kuvaan. Kuvaustehtävissä lapsi ja aikuinen kuvaavat toisiaan, ja tärkeintä on yhdessä vietetty aika. Kurssi soveltuu yli 7-vuotiaille lapsille. Ilmoita lapsi osallistujaksi ja aikuinen maksajaksi.

**630013 Digijärjestelmäkameran ja kuvaamisen perusteiden yksilöopetus**  
Lanki Vesa  
TO 10.00–13.15 (18.1.–22.2.)  
Vanha paloasema **189 €**  
Opit digijärjestelmäkameran ominaisuuksia ja kuvaamista sekä jälkikäsittelyn perusteita. Tärkeimpänä opiskeluvälineenämme on oma kamera ja sen käyttö-opas tai ohjekirja. Teet muistiinpanoja omien tarpeidesi mukaan. Oppitunneilla keskitymme enemmän itse kameralle ja vinkeihin. Varsinaiset kuvausharjoitukset suoritavat omalla ajalla. Henkilökohtainen opetusaike on 90 minuuttia/opintokerta. Opettaja sopii opetuskerrat ja laatii henkilökohtaisen opiskelusuunnitelman yhdessä opiskelijan kanssa.

**630023 Paremmat somevideot** (9 t)  
Kääriäinen Henna-Riikka  
TO 17.00–19.30 (9.–23.5.)  
Opintokeskus Karhu **29 €**  
Tule opiskelemaan videoiden kuvaamista kännykällä. Käymme läpi kuvaamisen perusteita ja harjoitteleme videoiden muokkaamista ilmaisovelluksilla. Kurssi soveltuu oman laitteen peruskäytön hallitsevalle. Ota oma älypuhelin mukaan. M.

## KIELET

**510015 Suomen kielen YKI-testiin valmistava kurssi (A2-B1)** (36 t)  
Aronen Terho  
TI 19.30–21.00 (16.1.–28.5.)  
Vanha paloasema **74 €**  
Tule tehokkaalle harjoituskursille, joka valmistaa sinua keskitason YKI-tutkintoon. Harjoitteleme kokeen kaikkia osa-alueita: kirjoittamista ja puhumista, puhumisen ja tekstin ymmärtämistä sekä kirjoittamista ja puheen ymmärtämistä. Opettajan materiaali.

**560011 Ranskan ääntämisen perusteet (A1)** (5 t)  
Laakso-Suutari Mari  
LA 10.00–14.30 (9.3.)  
Opintokeskus Karhu **21 €**  
Viikonloppukurssi ranskan kielen alkeet taitaville. Tutustumme ranskan kielen ääntämisen perusteisiin ja suomen kieltä äidinkielenä puhuvien kannalta olennaisiin eroihin ja huomioitaviin seikkoihin. Kielistudiossa jokainen kurssilainen pystyy keskittymään oman ääntämisensä harjoitteluun ja saa opettajalta vinkejä hyvään ääntämiseen. Harjaannutamme samalla myös kuullun ymmärtämisen taitoja. Opettajan oma materiaali. Em.

**570004 Espanja (A1)** (26 et)  
Pastoriza Lourdes  
PE 12.30–14.00 (19.1.–26.4.)  
Verkkokurssi **63 €**  
Tule kertaamaan tai jatkamaan espanjan kielen perusteiden opiskelua ja espanjankielisten maiden kulttuuriin tutustumista sekä oppimaan keskeistä sanastoa, fraaseja ja rakenteita. Harjoittele ääntämistä, kuuntelua, lukemista ja puhumista. Oppimisalustana käytämme



Teamsia. Oppikirja: Buenas Migas 1 ja opettajan oma materiaali.

**580022 Italian uutisia ja kulttuuria** (A1–A2) (8 t)  
Nikkinen-Piraccini Jenni  
LA 10.00–13.15 (3.2.)  
SU 11.00–14.15 (4.2.)  
Opintokeskus Karhu **27 €**  
Viikonloppukurssilla tutkitaan ja pyritään ymmärtämään ajankohtaisia lyhyehköjä, autenttisia uutisia Italiasta. Perehdytään Italian tärkeimpiin uutiskanaviin sekä uutisoinnin kulttuurisiin piirteisiin ja niiden eroihin suomalaisen uutisointiin verrattuna. Opit myös sanastoa sekä kulttuuri-ilmioita. Opettajan materiaali. Em.

**590041 Viittomia ja viittomakielistä kulttuuria -jatkokurssi** (A1) (10 t)  
Laakso-Suutari Mari  
LA–SU 10.00–14.15 (17.–18.2.)  
Opintokeskus Karhu **40 €**  
Jatkoa syyslukukauden viittomakurssille! Myös uudet opiskelijat ovat tervetulleita. Jatkamme suomalaisen viittomakielen käsimuotoihin tutustumista, opettelemme viittomakielen lauserakenteita ja harjoitteleme paikannusta sekä lauseiden muodostamista. Tutustumme myös viittomakieliseen kulttuuriin. Oppimateriaalina sama vihko, jota käytimme syyslukukaudella 2023 sekä lukuvuoden 2022–2023 aikana. Oset-tavissa opettajalta (n. 20 €).

MUSIIKKI

**740082 Ukulelensoitto C**  
Kojo Antti-Ville  
TO 15.30–17.45 (11.1.–18.4.)  
Opintokeskus Karhu **137 €**  
Opit tämän hetken hittisoihtimen alkeet. Ukulelellä voit soittaa helposti melodioita ja säestää soinnuilla. Kurssi sopii myös pidemmälle edenneille. Henkilökohtainen soittoaika 30 min/opintokerta. Ota oma soitin mukaan.

**740034 Pianolla säestys ja komppaus** (yli 15 v.)  
Kamila Enni  
MA 15.00–20.00 (8.4.–20.5.)  
Opintokeskus Karhu **74 €**  
Tule oppimaan, kuinka pianolla säestetään ja kompataan niin klassiseen kuin pop-rock -tyyliin. Voit tuoda lempikappaleesi mukanasi tai oppia uusia kappaleita opettajan johdolla. Henkilökohtainen soittoaika 30 min/opintokerta.

**730007 Yksinlaulun workshop** (yli 15 v.) (8 t)  
Nordman Peter  
SU/jtv 12.00–15.30 (4.–18.2.)  
Vanha paloasema **27 €**  
Tutustumme ryhmässä yksinlaulun esiintymiskäytänteisiin. Käymme samalla yhdessä läpi laulufonetikkaa eri kielillä ja lyhyesti myös musiikin teorian perusteita.

TANSSI, TEATTERI JA ELOKUVA

**650073 Kansantanssi aikuisille** (23 t)  
Leontjev Aleksander  
TO 18.55–19.55 (18.1.–30.5.)  
Opintokeskus Karhu **58 €**  
Tämä on helppo johdatus suomalaisiin kansantansseihin: tule oppimaan perusteita, pari- ja ryhmätansseja, ja tekniikoita. Pidät samalla yllä kuntoasi. Tarvitset mukaan vain liikuntaan sopivat vaatteet, vesipullon ja tanssikengät tai -lenkkarit. Oma pari ei ole välttämätön.

**650074 Nykytanssi** (yli 15 v.) (23 t)  
Leontjev Aleksander  
PE 19.50–20.50 (19.1.–31.5.)  
Vanha paloasema **58 €**  
Tavoitteena on löytää yksilö-, pari- ja ryhmäharjoituksilla oman kehon mahdollisuudet, liikekieli ja ilmaisu. Käytämme lattiatekniikkaa ja virtaavaa, keholle

luonnollista liikettä luovuuden ja ilon kautta. Rakennamme improvisaatiotekniikoiden pohjalta pieniä liikesommitelmia, joista pyrimme kokoamaan esityksen.

**650071 Skotlantilainen tanssi** (17 t)  
Leontjev Aleksander  
TO 16.00–16.45 (18.1.–30.5.)  
Opintokeskus Karhu **51 €**  
Tutustu tanssivaan Skotlantiin! Lähdemme liikkeelle helpoin perusaskelin. Kiinnitämme huomiota tanssin tekniikoihin ja harjoitteleme tunneilla sekä itsenäisesti että pareittain. Esitämme skotlantilaiset tanssit pehmeillä kengillä ja nautimme liikkeestä ja musiikista.

**640010 Improvisaatioteatterin perusteet** (12 t)  
Kamila Enni  
KE 18.30–20.00 (10.4.–22.5.)  
Opintokeskus Karhu **40 €**  
Opit improteknikoita, joiden avulla teemme ryhmänä esityksiä. Kokemus on hauska, rentouttava ja rohkaiseva.

**660002 Elokuvakerho Majakka B** (30 t)  
Kempas Mika  
TI 16.30–19.00 (23.1.–2.4.)  
Elokuvateatteri Trio **68 €**  
Majakka-sarja koostuu lauelokuvista, joita ei syystä tai toisesta ole yleensä kaupallisessa levityksessä. Meistä riippumattomista syistä muutokset ovat mahdollisia.

KUVATAIDE

**610034 LogoArt-maalauksen jatkokurssi** (24 t)  
Kariluoto Tanja  
KE 18.10–20.40 (3.4.–29.5.)  
Opintokeskus Karhu **58 €**  
LogoArt-maalauksen jatkokurssi kuluvan lukuvuoden opiskelijoille. Myös uudet opiskelijat ovat tervetulleita mukaan, eivätkä tarvitse taiteellista osaamista. Materiaalimaksu 6 €.

**610036 Elämäнкаari LogoArtin menetelmin** (39 t)  
Kariluoto Tanja  
PE 17.45–20.15 (19.1.–26.4.)  
Opintokeskus Karhu **74 €**  
Käymme yhdessä läpi koko elämäнкаaren syntymästä tähän hetkeen ja tästä tulevaisuuteen LogoArt-taideterapian menetelmiä käyttäen. Materiaalimaksu 13 €/hlö.

**610038 Akvarellimaalauksen lyhytkurssi** (12 t)  
Eskola Auli  
MA 13.00–16.00 (8.–22.4.)  
Opintokeskus Karhu **40 €**  
Maalaamme akvarellivärein maisemia akvarellipaperille. Jos olet posliininmaalari, voit tulla kurssille ja maalata posliininmaalauksaväreillä ja vesiliukoisilla nesteillä posliinilaatoille.

**610045 Kalligrafia – koristeellinen Italic** (12 t)  
Markkanen Leena  
LA–SU 10.00–15.30 (20.–21.1.)  
Vanha paloasema **40 €**  
Harjoitteleme Italicin koristeellista variaatiota vapaassa kalligrafisessa sommittelussa. Käytämme Italic-kirjainmallistoja, joita kukin soveltaa oman käsialansa mukaan. Samalla kehitämme kalligrafista luovuutta ja varmuutta.

**620010 Keramiikan vappuintensiivi** (18 t)  
Nurkka Sari  
LA–SU 10.00–15.30 (27.–28.4.)  
LA 10.00–15.30 (18.5.)  
Vanha paloasema **51 €**  
Tule kokemaan keramiikan tekemisen flow kiireettömästi, sillä intensiivikurssilla on työskentelyaikaa viikkotunteja enemmän. Tämä mahdollistaa vaativampien, nahkakuivuutta vaativien tekniikoiden käytön tai kuvanveistohenkisen työskentelyn. Vappuviikonloppuna työskentelemme ja jälkimmäisenä vii-

konloppuna lasitamme. Kurssiin sisältyy tunnilla tehtyjen teosten poltto.

**620021 Keramiikan keväinen alkeiskurssi A** (24 t)  
Nurkka Sari  
KE 14.30–17.00 (3.4.–29.5.)  
Opintokeskus Karhu **58 €**  
Tule tutustumaan savytyöskentelyyn ja kokeile erilaisin keramiikan menetelmin omia ideoitasi, joihin saat henkilökohtaista ohjausta. Kurssi on tarkoitettu aloittelijoille.

**620022 Keramiikan keväinen alkeiskurssi B** (24 t)  
Nurkka Sari  
PE 18.00–20.30 (5.4.–31.5.)  
Vanha paloasema **58 €**

**620023 Keramiikan keväinen jatkokurssi A** (24 t)  
Nurkka Sari  
MA 17.40–20.10 (8.4.–27.5.)  
Vanha paloasema **58 €**  
Keramiikkakurssilla voit toteuttaa eri menetelmin omia ideoitasi, joihin saat henkilökohtaista ohjausta. Kurssiin sisältyy oppitunneilla tehtyjen teosten poltto.

**620024 Keramiikan keväinen jatkokurssi B** (24 t)  
Nurkka Sari  
TI 18.10–20.40 (2.4.–28.5.)  
Opintokeskus Karhu **58 €**

**620025 Keramiikan keväinen jatkokurssi C** (24 t)  
Nurkka Sari  
KE 10.00–12.30 (3.4.–29.5.)  
Vanha paloasema **58 €**

**620026 Keramiikan keväinen jatkokurssi D** (32 t)  
Nurkka Sari  
TO 17.00–20.15 (4.4.–30.5.)  
Opintokeskus Karhu **68 €**

**620027 Keramiikan kevätintensiivi** (18 t)  
Nurkka Sari  
LA–SU 10.00–15.30 (4.–5.5.)  
LA 10.00–15.30 (25.5.)  
Opintokeskus Karhu **51 €**  
Tule kokemaan keramiikan tekemisen flow kiireettömästi, sillä intensiivikurssilla on työskentelyaikaa viikkotunteja enemmän. Tämä mahdollistaa vaativampien, nahkakuivuutta vaativien tekniikoiden käytön tai kuvanveistohenkisen työskentelyn. Ensimmäisenä viikonloppuna työskentelemme ja jälkimmäisenä lasitamme. Kurssiin sisältyy tunnilla tehtyjen teosten poltto.

KÄYTÄNNÖN TAIOT

**940032 Ompelun kevät** (9 t)  
Elomaa Petra  
KE 18.30–21.00 (10.–24.4.)  
Vanha paloasema **27 €**  
Ompelemme omavalintaisia vaatteita ja kodintekstiilejä. Käytämme valmiita kaavoja tai sovellamme itse. Opimme koneiden, kaavojen ja työvälineiden käyttöä. Kurssi sopii kaikille.

**940033 Keväinen päiväompelu A** (12 t)  
Elomaa Petra  
TI 10.00–12.30 (2.4.–23.4.)  
Vanha paloasema **40 €**  
Ompelemme omavalintaisia vaatteita ja kodintekstiilejä. Käytämme valmiita kaavoja tai sovellamme itse. Opimme koneiden, kaavojen ja työvälineiden käyttöä. Kurssi sopii kaikille.

**940034 Keväinen päiväompelu B** (12 t)  
Elomaa Petra  
PE 10.00–12.30 (5.–26.4.)  
Vanha paloasema **40 €**  
Ompelemme omavalintaisia vaatteita ja kodintekstiilejä. Käytämme valmiita kaavoja tai sovellamme itse. Opimme koneiden, kaavojen ja työvälineiden käyttöä. Kurssi sopii kaikille.

**940035 Rintaliivikurssi** (35 t)  
Paajanen Erja  
SU 10.00–14.30 (28.1.)  
LA 10.00–17.00 (10.2. ja 24.2.)  
SU 10.00–16.15 (11.2. ja 25.2.)  
Vanha paloasema **74 €**  
Kurssilla valmistat persoonalliset kaari-tuolliset tai kaariuttomat sinulle istuvat rintaliivit.

**940036 Tilkuista tuotteeksi** (18 t)  
Miilunpalo Satu-Marja  
TO 17.30–20.00 (25.4.–30.5.)  
Vanha paloasema **51 €**  
Lojuuko sinullakin ompelutöistä jääneitä tilkkuja kaappien kätöksissä? Tule kurssille saamaan ideoita, miten tilkkuja voi hyödyntää niin asusteissa kuin sisustus-tekstiileissä.

**940037 Neulekoneella neuloen B** (24 t)  
Markkanen Outi  
TI 18.00–20.30 (2.4.–28.5.)  
Noon knit, Vesivallinaukio **67 €**  
Tutustumme koneneulonnan saloihin. Opimme käyttämään neulekoneita ja neulomaan asusteita, sukkia tai neulevaatteita omien toiveiden ja mittojen mukaan. Et tarvitse omaa konetta.

**940038 Vauhtia villasukkien valmistamiseen!** (18 t)  
Miilunpalo Satu-Marja  
PE 18.10–20.40 (19.1.–23.2.)  
Opintokeskus Karhu **51 €**  
Kurssilla opettelemme neulomaan villasukat osat erilaisine variaatioineen kohta kohdalta. Sopii aloittelijoille.

**940028 Keväinen ompeluviiikonloppu** (12 t)  
Elomaa Petra  
LA–SU 10.00–15.30 (16.–17.3.)  
Vanha paloasema **40 €**  
Ompelemme vaatteita ja pieniä tekstiililahjoja oman valinnan mukaan ompelukoneella ja saumurilla. Käytämme valmiskaavoja tai sovellamme niitä mieleisiksi. Kurssi soveltuu kaiken tasoisille.

**940056 Koruja metallilangasta ja lasihelmistä** (12 t)  
Elomaa Petra  
LA–SU 10.00–15.30 (3.–4.2.)  
Vanha paloasema **40 €**  
Tutustu lasihelmikorujen maailmaan ja valmistat itsellesi tai lahjaksi kauniita koruja arkeen tai juhlaan. Kurssi sopii myös aloitteleville koruntekijöille.

**940061 Kansallispuvun kunnostus B** (48 t+1 et)  
Pihkala Marja  
LA 11.00–16.30 (27.1., 17.2., 9.3. ja 6.4.)  
SU 10.00–15.30 (28.1., 18.2., 10.3. ja 7.4.)  
Vanha paloasema **87 €**

Tule kunnostamaan kansallispuku perinteisin menetelmin. Suurena tai pienennä hametta tai liiviä, lisää paitaan elintasokiiilat tai tee kokonaan uusi paita tai esiliina.

**940062 Pääsiäismunakurssi** (12 t)  
Engelhardt Sari  
LA–SU 10.00–15.30 (23.–24.3.)  
Vanha paloasema **40 €**  
Tule mukaan askartelemaan värikkäitä ja koristeellisia pääsiäismunia, joita teemme päällystämällä styroksimunia kauniilla kankailla, nauhoilla ja muilla koristeilla, tai liimaamalla värjättyjen paperimassamunien pintaan helmiä ja nauhoja. Voit kokeilla myös koristeltujen munien tekemistä lautasliinoilla.

**960006 Puutyön kevätkurssi** (32 t)  
Korhonen Veli Matti  
TI 17.00–20.15 (2.4.–28.5.)  
Opintokeskus Karhu **68 €**  
Valmista puutöitä käsin ja koneilla kotiin, mökille tai veneeseen. Ota omat tarvikkeet, ideat ja suunnitelmat mukaan. Opettaja neuvoo tarvikkeiden hankinnassa ja suunnitelmien teossa.

**960007 Puutyön keväinen päivärühmä** (32 t)  
Korhonen Veli Matti  
TI 13.00–16.15 (2.4.–28.5.)  
Opintokeskus Karhu **68 €**  
Valmista puutöitä käsin ja koneilla kotiin, mökille tai veneeseen. Ota omat tarvikkeet, ideat ja suunnitelmat mukaan. Opettaja neuvoo tarvikkeiden hankinnassa ja suunnitelmien teossa.

**960014 Puuikkunoiden ja ovien perinnekunnostus C** (24 t)  
Kovasiipi Sanna  
MA 17.00–20.15 (15.1.–19.2.)  
Opintokeskus Karhu **58 €**  
Tule kunnostamaan vanha puuikkuna tai ovi. Saat tietoa ja taitoa tekemisen kautta pohjatöistä alkaen.

**960015 Puuikkunoiden ja ovien perinnekunnostus D** (24 t)  
Kovasiipi Sanna  
MA 17.00–20.15 (4.–18.3. ja 8.–22.4.)  
Opintokeskus Karhu **58 €**

**950001 Suunnittele onnistunut perennapenkki** (9 t)  
Keckman Eija  
MA 17.30–20.00 (8.–22.4.)  
Opintokeskus Karhu **29 €**

Tule suunnittelemaan perennapenkki puutarhaasi. Perehdymme perennapenkin perustamiseen, kasvivalintoihin, kasvupaikkaolosuhteisiin, valoon ja varjoon, kasvien sijoitteluun ja katseenvangitsijoihin perennapenkissä sekä kuinka väriopia voi hyödyntää istutuksissa. Teemme suunnitelmaluonnoksen, joka piirretään puhtaaksi symboleja käyttäen. M.

**950002 Helpoohoitoinen puutarha** (3 t)  
Keckman Eija  
MA 17.30–20.00 (13.5.)  
Opintokeskus Karhu **21 €**  
Tule kuuntelemaan vinkkejä puutarhan ylläpidosta.

**päätoimipaikat**  
**OPINTOKESKUS KARHU**  
Ratakatu 14, 48600 KOTKA  
Neuvonta puh. 052 344 553  
Toimisto avoinna opetuksen aikana ma–to 10–16, pe 10–14.  
**VANHA PALOASEMA**  
Kirkkokatu 13, Kotkansaari  
**VELHO**  
Ututie 2, Karhuvuori  
**INTERNET**  
www.kotkanopisto.fi

**Kotkan opiston tiedotuslehti**  
**Tammikuu 2024**  
**LEVIKKI**  
46.000 kpl  
**PÄÄTOIMITTAJA**  
Mika Kempas  
**TOIMITTAJA**  
Seija Anttila  
**TAITTO**  
Hamimedia Oy  
**PAINO**  
Lehtisepät Oy, Kouvola  
**JAKELU**  
SSM Itä-Suomi Oy



## KOTITALOUS

- 930005 Tofuruoka** (4 t)  
Trinidad Leila  
TO 17.00–20.10 (18.1.)  
Opintokeskus Karhu **31 €**  
Valmistamme erilaisia tofuruokia.
- 930006 Kevätrullat** (4 t)  
Trinidad Leila  
TO 17.00–20.10 (1.2.)  
Opintokeskus Karhu **31 €**  
Opimme valmistamaan erilaisia kevätrullia.
- 930007 Dumpling – Aasialaiset nyytit B** (4 t)  
Trinidad Leila  
TO 17.00–20.10 (15.2.)  
Opintokeskus Karhu **31 €**  
Opimme valmistamaan nyyttejä erilaisin täytein.
- 930008 Sushi ja Sashimi B** (4 t)  
Trinidad Leila  
TO 17.00–20.10 (7.3.)  
Opintokeskus Karhu **31 €**  
Valmistamme susheja, sashimeja ja misokeittoja.

## MERENKULKU

Kurssien suorittamisjärjestys on saaristo-, rannikko- ja avomerilaivurikurssi. Kurssien päättymisen jälkeen voit halutessasi suorittaa Suomen Navigaatioliiton tutkinnon. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla teemme yhteistilauksen materiaaleista.

- 970005 Saaristolaihuri C** (36 t+3 et)  
Nisula Sami  
KE 16.15–18.40 (17.1.–10.4.)  
Opintokeskus Karhu **74 €**  
Veneilijän päiväsaikaisen veneilyn peruskurssilla käymme läpi navigoinnin perusteita ja tärkeitä vesiliikenteen säädöksiä. Aiheinaamme ovat muun muassa merikarttatyöskentely, merimerkit, kompassioppi, saaristo- ja maisemanavigointi ja vesiliikenteen säädökset. Saat opiskelumateriaalia ja voit tehdä harjoitustehtäviä Peda.net verkko-oppimisympäristössä.
- 970006 Rannikkolaivurikurssi** (36 t+3 et)  
Nisula Sami  
KE 18.50–21.15 (17.1.–10.4.)  
Opintokeskus Karhu **74 €**  
Merenkulun jatkokurssin aiheita ovat muun muassa GPS, tutka, vuorovesi, sääoppi ja veneilijän tulli- ja passimoodollisuudet. Kurssi soveltuu saaristolaihurikurssin tai -tutkinnon suorittaneille. Opiskellaan lisää paikanmäärittämissä menetelmiä. Tutkinto on osa vuokraveneen kuljettajakirjaa ja kansainvälistä huviveneen kuljettajakirjaa. Saat opiskelumateriaalia ja voit tehdä harjoitustehtäviä Peda.net verkko-oppimisympäristössä.
- 970007 Veneilyn perusteet** (9 t)  
Nisula Sami  
KE 17.00–19.30 (17.4.–8.5.)  
Opintokeskus Karhu **27 €**  
Oletko aloitteleva veneilijä? Opimme veneen valintaan vaikuttavia seikkoja, väistämissääntöjä, solmuja, kiinnittymistä, ankkurointia, maisemanavigointia ja hätämerkkien, pelastusliivien ja -soihutujen käyttöä.
- 970008 Merisää tutuksi** (6 t)  
Nisula Sami  
KE 17.00–19.30 (15.–22.5.)  
Opintokeskus Karhu **27 €**  
Tutustumme merellisten sääilmiöiden syntyyn ja opimme tulkitsemaan merisäätiädotuksia. Opimme myös ymmärtämään tekijöitä merellisen sään muodostumisen taustalla, ennustamaan sääitä ja näin saavuttamaan mukavamman ja turvallisemman vesillä liikkumisen.
- 970009 Veneilijän meriradiokurssi B (VHF)** (9 t)  
Nisula Sami  
TO 17.00–19.30 (18.4.–2.5.)  
Opintokeskus Karhu **27 €**

Haaveiletko VHF-laitteesta? Veneen radioliikenteen hoitajalla pitää olla pätevyystodistus eli ”Rannikkolaivurin radiotodistus” (SRC-todistus). Traficom myöntää todistuksen hyväksytyyn pätevyystutkinnon perusteella. Tämä kurssi valmentaa tutkinnon suorittamiseen. Kurssilla on oltava mukana Rannikkolaivurin radioliikenneopas, jonka voit tulostaa Traficomin kotisivuilta. Opasta voi käyttää tunneilla myös digiversiona ottamalla oman laitteen mukaan.

- 970014 Rannikkolaivurin radiotutkintotilaisuus B** (4 t)  
Traficomin tutkinnon vastaanottaja  
PE 16.45–20.00 (10.5.)  
Opintokeskus Karhu  
Maksuton, ennakoilmoittautuminen  
Tutkinto ei edellytä kurssia. Voit ilmoittautua suoraan tutkintotilaisuuteen ja opiskella itsenäisesti Traficomin julkaisun Rannikkolaivurin radioliikenneopas (pdf, 1 MB). Katso lisätiedot, josta selvittää tilaisuuden sisältö, mukaan otettava materiaali ja Traficomien perimät tutkintomaksut.

## LIIKUNTA JA TERVEYS

- 810008 Terve selkä** (9 t)  
Simonen Kati  
MA 16.15–17.15 (8.4.–20.5.)  
Opintokeskus Karhu **27 €**  
Selän hyvinvointia erilaisin harjoituksin. Tunnit eivät sisällä askellusosuutta.
- 810009 Vauvajumppa B** (9 t)  
Trinidad Leila  
TO 10.05–10.50 (18.1.–21.3.)  
Opintokeskus Karhu **35 €**  
Yhteinen äidin ja lapsen liikuntahetki, jolla voit harjoittaa raskauden jälkeistä kehonhuoltoa. Palautuminen raskaudesta ja synnytyksestä helpottuu jumppaliikkeiden avulla.
- 810024 Lihaskuntoa senioreille D** (9 t)  
Simonen Kati  
KE 11.15–12.15 (27.3.–15.5.)  
Opintokeskus Karhu **27 €**  
Ylläpidämme lihas- ja luumassaa, harjoitamme kehonhallintaa ja voimaa.
- 810025 Lihaskuntoa senioreille E** (9 t)  
Nurminen Tiina  
PE 11.50–12.50 (5.4.–17.5.)  
Velho **27 €**
- 810026 Seniorijumppa G** (9 t)  
Simonen Kati  
PE 11.00–12.00 (5.4.–17.5.)  
Opintokeskus Karhu **27 €**  
Jumppamme opintokerroilla erilaisin teemoin ja välinein. Teemme lopuksi palauttavan venyttelyn.
- 810027 Seniorijumppa H** (9 t)  
Simonen Kati  
MA 9.20–10.20 (8.4.–20.5.)  
Vanha paloasema **27 €**
- 810036 Lavis G** (9 t)  
Nurminen Tiina  
MA 10.25–11.25 (8.4.–20.5.)  
Opintokeskus Karhu **27 €**  
Lavis eli lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hikinäinen liikuntamuoto, joka perustuu tanssiaskelien ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin.
- 810037 Lavis H** (9 t)  
Nurminen Tiina  
PE 10.40–11.40 (5.4.–17.5.)  
Velho **27 €**
- 810042 Barre C** (4 t)  
Kataja Katja  
PE 17.15–18.45 (26.1.–2.2.)  
Velho **21 €**  
Tehokas koko kehon harjoitus, jonka teemme balettitankoa ja pieniä käsipainoja apuna käyttäen. Tunnit sisältävät myös lyhyen mattoasarjan.

## TREENIT

- 810069 Pump-treeni B** (9 t)  
Simonen Kati  
MA 17.20–18.20 (8.4.–20.5.)  
Opintokeskus Karhu **27 €**  
Lihaskuntoharjoitus käsipainojen ja pump-tankojen avulla. Tämä soveltuu sekä naisille että miehille.
- 810070 Kahvakuula C** (9 t)  
Pälli Inka  
TI 17.15–18.15 (2.4.–21.5.)  
Velho **27 €**  
Treenaamme kahvakuulilla erilaisia toiminnallisia ja dynaamisia harjoitteita. Tämä soveltuu sekä naisille että miehille. Käytössäsi 4–16 kg:n kuulat.
- 810071 Senioreiden kahvakuula C** (9 t)  
Simonen Kati  
PE 9.30–10.30 (5.4.–17.5.)  
Velho **27 €**
- 810072 Lihaskunto B** (9 t)  
Pälli Inka  
TI 18.20–19.20 (2.4.–21.5.)  
Velho **27 €**  
Teemme helpon lämmittelyn jälkeen lihaskunto-osuuden eri välineitä tai omaa kehonpainoa käyttäen.
- 810073 Core** (9 t)  
Niskanen Salla  
TO 17.25–18.10 (18.1.–21.3.)  
Opintokeskus Karhu **27 €**  
Treenaamme keskivartalon lihaksia erilaisilla harjoituksilla.
- 810074 Porras/ulkotreeni** (9 t)  
Simonen Kati  
TI 17.00–18.00 (2.4.–21.5.)  
Karhulan keskusenttä **27 €**  
Tehokas treeni raikkaassa ulkoilmassa Karhulan keskusentällä. Sopii naisille ja miehille.

## PILATES

- 830011 Pilates F** (9 t)  
Kataja Katja  
KE 18.35–19.35 (3.4.–22.5.)  
Velho **27 €**  
Kehitämme voimaa, kestävyyttä, liikkuvuutta, kehonhallintaa ja kehotietoisuutta. Opimme samalla syvähengityksen sekä tukilihaksien hallintaa.
- 830018 Baby Pilates B** (9 t)  
Trinidad Leila  
KE 10.00–10.45 (17.1.–20.3.)  
Vanha paloasema **35 €**  
Yhteinen äidin ja lapsen liikuntahetki, jolla voit harjoittaa raskauden jälkeistä kehonhuoltoa, jolloin palautuminen raskaudesta ja synnytyksestä helpottuu.
- 830037 Senioreiden pilates F** (9 t)  
Simonen Kati  
MA 11.30–12.30 (8.4.–20.5.)  
Vanha paloasema **27 €**  
Kehitämme voimaa, kestävyyttä, liikkuvuutta, kehonhallintaa ja kehotietoisuutta. Opimme samalla syvähengityksen sekä tukilihaksien hallintaa.
- 830038 Senioreiden pilates G** (9 t)  
Kataja Katja  
KE 11.35–12.35 (3.4.–22.5.)  
Velho **27 €**
- 830039 Senioreiden pilates H** (9 t)  
Simonen Kati  
KE 10.10–11.10 (27.3.–15.5.)  
Opintokeskus Karhu **27 €**
- 810040 Pilates Intensiivikurssi** (5 t)  
Simonen Kati  
MA 18.30–19.45 (6.5.–20.5.)  
Opintokeskus Karhu **21 €**  
Tule tutustumaan pilates-harjoitteluun.

## JOOGA

- 840012 Hathajooga J** (14 t)  
Varma Marja-Leena  
MA 9.30–11.00 (8.4.–20.5.)  
Velho **40 €**  
Opimme tuntemaan paremmin itseämme, hankimme parempaa ruumiillista ja henkistä kuntoa, mielenrauhaa, kykyä rentoutua ja nukkua paremmin.
- 840013 Hathajooga K** (14 t)  
Varma Marja-Leena  
TI 19.30–21.00 (2.4.–21.5.)  
Velho **40 €**
- 840014 Hathajooga L** (14 t)  
Varma Marja-Leena  
KE 19.15–20.45 (3.4.–22.5.)  
Opintokeskus Karhu **40 €**
- 840018 Hathajooga M** (14 t)  
Varma Marja-Leena  
KE 17.15–18.45 (3.4.–22.5.)  
Vanha paloasema **40 €**
- 840022 Äijäjooga B** (14 t)  
Autio Niina  
TO 19.30–21.00 (4.4.–23.5.)  
Velho **40 €**  
Opimme tuntemaan paremmin itseämme, hankimme parempaa ruumiillista ja henkistä kuntoa, mielenrauhaa, kykyä rentoutua ja nukkua paremmin.
- 840032 Yoga Yinful® D** (9 t)  
Simonen Kati  
MA 10.25–11.25 (8.4.–20.5.)  
Vanha paloasema **27 €**  
Meditatiivinen ja rauhoittava harjoitus keholle ja mielelle. Pysymme asanoissa useamman minuutin ajan ja sallimme kehon rentoutua ja laskeutua läsnä olevaan hetkeen.
- 840033 Yoga Yinful® E** (9 t)  
Simonen Kati  
TI 18.30–19.30 (2.4.–21.5.)  
Opintokeskus Karhu **27 €**
- 840034 Yoga Yinful® F** (9 t)  
Simonen Kati  
TI 19.35–20.35 (2.4.–21.5.)  
Opintokeskus Karhu **27 €**
- 840035 Yoga Yinful® G** (9 t)  
Simonen Kati  
KE 9.00–10.00 (27.3.–15.5.)  
Opintokeskus Karhu **27 €**
- 840039 Selkäjoogan lyhytkurssi B** (8 t)  
Simonen Kati  
MA 18.30–20.00 (8.–29.4.)  
Opintokeskus Karhu **27 €**  
Tule tutustumaan selkäjoogaan ja Yinjoogan rentouttaviin venytyksiin.
- 840041 Flow jooga B** (9 t)  
Autio Niina  
TO 18.20–19.20 (4.4.–23.5.)  
Velho **27 €**  
Teemme dynaamisia harjoituksia, joissa kehon liikkeet yhdistyvät virtaavasti toisiinsa hengityksen johdattamana.
- KEHO JA MIELI**
- 870021 Rentoutusvenyttely D** (9 t)  
Simonen Kati  
PE 12.05–13.05 (5.4.–17.5.)  
Opintokeskus Karhu **27 €**  
Pienen lämmittelyn jälkeen venyttelemme lihaksia eri menetelmiä käyttäen.
- 870022 Spiraalistabilaatio E** (9 t)  
Kataja Katja  
KE 10.30–11.30 (3.4.–22.5.)  
Velho **27 €**  
Haluatko parantaa ryhtiäsi ja kehittää kehosi ydintukea. Opimme teoriaa ja teemme harjoitteita vastuskuminauhon avulla käyttäen.
- 870023 Spiraalistabilaatio F** (9 t)  
Kataja Katja

- KE 17.30–18.30 (3.4.–22.5.)  
Velho **27 €**
- 870024 Spiraalistabilaatio G** (4 t)  
Kataja Katja  
PE 17.15–18.45 (8.–15.3.)  
Velho **21 €**
- 870025 Kehonhuolto ja triggerpisteiden käsittely D** (3 t)  
Kataja Katja  
PE 17.15–19.30 (16.2.)  
Velho **21 €**  
Huollamme kehoa, käsittelemme triggerpisteitä (jumissa olevia tai kivuliaita kohtia lihaksissa) ja rentoudumme erilaisin menetelmin.
- 870016 Meditaatio C** (8 t)  
Hankinson Eila  
SU 14.00–15.30 (21.1.–25.2.)  
Opintokeskus Karhu **27 €**  
Tutustumme meditaation eri tyyppeihin. Rentoutumiseen, helppoihin harjoituksiin ja stressinpoistoon. Kokoontumiset: 21.1., 28.1., 18.2. ja 25.2.
- 870017 Meditaatio D** (8 t)  
Hankinson Eila  
SU 15.40–17.10 (21.1.–25.2.)  
Opintokeskus Karhu **27 €**
- 870026 Sointukylpy äänimaljarentoutus ja meditaatio D** (8 t)  
Häkkinen Minna  
KE 18.30–19.30 (17.1.–21.2.)  
Opintokeskus Karhu **27 €**  
Annamme tiibetiläisten äänimaljojen rauhoittaa kehoa ja mieltä. Ohjattu meditaatio johdattaa kohti itsetuntemusta.
- 870027 Sointukylpy äänimaljarentoutus ja meditaatio E** (8 t)  
Häkkinen Minna  
KE 19.35–20.35 (17.1.–21.2.)  
Opintokeskus Karhu **27 €**

## SANATAIDE

- 600013 Podcastin perusteet** (20 t)  
Lehtinen Hannu  
Ti 16.10–17.40 (16.1.–26.3.)  
Vanha paloasema **58 €**  
Perehdymme äänenkäyttöön ja ohjelman käsikirjoituksen laatimiseen. Podcasteissa visuaalisuus rakennetaan mielikuvilla, ja se on parhaimmillaan henkilökohtaista tarinan kerrontaa suoraan kuulijalle. Harjoittelemme äänityksiä.
- 600014 Elämänpolut kuvin ja sanoin** (32 t)  
Hein Irene  
Ma/jtv.17.50–21.00 (15.1.–20.5.)  
Vanha paloasema **68 €**  
Tutkit vanhojen valokuvien avulla isovanhempiesi tarinoita, omien eri ikäkausiesi vaiheita ja kuvaat elämänpolkusi lyhyesti kuvatekstein tai pitkästi kirjoittaen.
- 600015 Johdatus luovaan kirjoittamiseen** (4 t)  
Järvi Annukka  
La 10.30–13.45 (16.3.)  
Opintokeskus Karhu **21 €**  
Tiedätkö, mitä on luovuus? Seikkaillaan yhdessä luovaa kirjoittamista jäljestäen – ja jos ei luovuuden salaisuus paljastukaan, jokunen teksti saattaa kuitenkin löytyä! Mukaan ennakoasenteista vapaa mieli, kynä, paperia - ja ylle rennot vaatteet.

## LYHENTEET

**1A** = opintoryhmän nimessä oleva järjestysnumero (1,2...) kertoo alkavan opintovuoden ja kirjain (A, B...), että kyseessä on rinnakkainen ja saman tasoinen ryhmä  
**Em** = ryhmässä kerätään erillinen monistemaksu  
**M** = kurssimaksu sisältää monisteet