



**Sastamalan Opiston  
kevät-kesäkauden  
2017 kurssit**

## Ilmoittaudu

- netissä tai
- soittamalla toimistoon Arjalle 040 138 2033 tai Merjalle 040 138 2034 tai
- käymällä paikan päällä toimistossa (Onkiniemenkatu 1, 38200 Sastamala)  
ma-to klo 8-15.30, pe 8-15

**Kurssit toteutuvat, jos vähimmäisopiskelijamäärä täyttyy viimeisen ilmoittautumispäivään mennessä.**

## Kurssit lapsille, nuorille ja koko perheelle

### 11050311 Teatterileiri 7-9 -vuotiaille

12.6. - 13.6.2017, 12 oppituntia

Kannari, Huoneteatteri

ma 12:00-00:00, ti 00:00-12:00

Kati Juurikka ja Jaakko Karjula

36 € Ilm. 5.6.2017 mennessä

Tehdään, toimitaan, leikitään ja perehdytään teatterin maailman eri osa-alueisiin. Ei vaadi aikaisempaa harrastuneisuutta. Mukaan yöpymisvälineet. Ruokamaksu 5 €. Sisältyy taiteen perusopetukseen, muilta ruokamaksun lisäksi kurssimaksu. Tiedustelut opettajalta 0466004671 (Kati Juurikka).

### 11050321 Teatterileiri 10-12 -vuotiaille

14.6.- 15.6.2017, 16 oppituntia

Kannari, Huoneteatteri

ke 12:00-00:00, to 00:00-16:00

Kati Juurikka ja Jaakko Karjula

40 € Ilm. 7.6.2017 mennessä

Tehdään, toimitaan, leikitään ja perehdytään teatterin maailman eri osa-alueisiin. Ei vaadi aikaisempaa harrastuneisuutta. Mukaan yöpymisvälineet. Ruokamaksu 5 €. Sisältyy taiteen perusopetukseen, muilta ruokamaksun lisäksi kurssimaksu. Tiedustelut opettajalta 0466004671 (Kati Juurikka).

### 1110081 Kesäkivaa käsillä nuorille

5.6.-7.6.2017 16 oppituntia

Taitokeskus Sastamala

ma-ke 10:00-14:00 Tiina Jalonen

34 € + materiaalimaksu

Ilm. 29.5.2017 mennessä

Tehdään kesäisiä käsitöitä eri tekniikoilla. Valmistetaan kivoja juttuja sisustukseen, koristeita kotipihaan, asusteita itselle. Erilaisia käsityötekniikoita oppilaiden kiinnostuksen mukaan.

**1110091 Kesäkivaa käsillä pojille ja tytöille**

5.6.-7.6.2017 16 oppituntia

Taitokeskus Sastamala

ma-ke 10:00-13:00 Riitta Eeronheimo

31 € + materiaalimaksu

Ilm. 29.5.2017 mennessä

Kurssilla valmistetaan kivoja ja helppoja kesään liittyviä juttuja monella eri tekniikalla. Värjäystä, painantaa, punontaa, muovailua. Innostavaa, monipuolista ja hauskaa, jota pienetkin osaavat. Kurssille voivat ilmoittautua 5-vuotiaat ja sitä vanhemmat. "Sottavaatteet" päälle ja eväät mukaan. Tarvikemaksu 30-40 €.

**83012531 Perheliikunta, Varilan koulun kenttä**

24.4.-12.6.2017 7 oppituntia

ma 16:15-17:00 Heidi Ilomäki ja avustaja

18 € Ilm. 17.4.2017 mennessä

Yhdessä tapahtuva liikuntahetki, jossa muistellaan perinteisiä yhteisleikkejä ja opetellaan pallopelejä, joita voi toteuttaa myös kotona. Tunti on suunniteltu 3-5 -vuotiaalle lapsille. Ilmoittautumismaksu sisältää 1 aikuisen ja 1-2 lapsen maksun. 1.5. ei tuntia.

**83012501 Lasten liikuntakerho (4-6-vuotiaille), kevät-kesä, Varilan koulun kenttä**

18.4.-6.6.2017 8 oppituntia

ti 16:15-17:00 Heidi Ilomäki ja avustaja

18 € Ilm. 11.4.2017 mennessä

Liikuntakerhossa leikitään yhdessä pihaleikkejä, pelataan pallopelejä sekä temppuillaan!

**8301205 Lasten liikuntakerho kesällä**

5.6.2017-26.6.2017 8 oppituntia

Mouhijärven yhteiskoulu

ma 12:00-13:30 Päivi Nurmisto

20 € Ilm. 29.5.2017 mennessä

Liikunnan iloa : mm. palloleikkejä, temppuratoja, musiikkiliikuntaa. Toiminnallista liikkuvuutta ja rytmitajua kehittävää.

**Puutarhanhoito****0005091 Mansikkamaan hoitokurssi**

30.3.2017 4 oppituntia

Aktiivimaksu ei voimassa

Aittalahden opistotalo, Järvisali

to 17:30-20:30 Marko Ahola

10 € Ilm. 23.3.2017 mennessä

Oletpa sitten harkitsemassa, perustamassa tai jo viljelet mansikkamaatasi. Käymme läpi seuraavat aiheet; Mansikkamaan perustaminen, mansikkapenkki, maan ph, taimien hankinta, istutus, vuotuinen hoito, lannoitus, kastelu, kasvinsuojelu, tuholaiset, mansikkalajikkeet.

**0005081 Kompostointikurssi Vammala**

9.4.2017 4 oppituntia

Aktiivimaksu ei voimassa

Kauppalan kulma

su 13:00-16:00 Marko Ahola

10 € Ilm. 3.4.2017 mennessä

Tule ja opettele palauttamaan energia puutarhaasi kompostorin avulla! Käymme läpi seuraavat aiheet; Kompostoinnin niksit ja yleisimmät virheet, mitä kompostoriin voi laittaa ja mitä ei, kompostointi talvella, itse tehty kompostori, erilaiset kompostorit, kompostori mallit esittelyssä.

### **0005023 Kompostointikurssi Suodenniemi**

28.4.2017 4 oppituntia

Aktiivimaksu ei voimassa

Kerolan toimintakeskus

pe 17:30-20:30 Marko Ahola

10 € Ilm. 21.4.2017 mennessä

Tule ja opettele palauttamaan energia puutarhaasi kompostorin avulla! Käymme läpi seuraavat aiheet; Kompostoinnin niksit ja yleisimmät virheet, mitä kompostoriin voi laittaa ja mitä ei. Erilaiset kompostorit.

### **0005101 Omenapuun leikkauskurssi**

3.5.2017 4 oppituntia

Aktiivimaksu ei voimassa

ke 12:00-15:00 Marko Ahola

10 € Ilm. 26.4.2017 mennessä

Tule ja opettele omenapuun leikkausta yhdessä opettajan opastuksella. Käymme läpi omenapuun leikkauksen luonnossa joko kurssilaisen puutarhassa tai muualla. Kurssilla saat käytännön vinkkejä ja neuvoja omenapuun hoidosta.

### **0005071 Äitienpäivän kukka-asetelma**

12.5.2017 4 oppituntia

Aktiivimaksu ei voimassa

Kauppalan kulma

pe 17:00-20:00 Marko Ahola

10 € Ilm. 5.5.2017 mennessä

Tule ja ilahduta itseäsi tai muita opettelemalla tekemään kukka-asetelma, jonka voit viedä valmiina kotiisi. Kurssi sopii kaikille. Käymme läpi kukkien lukumäärän, mitä ne kertovat, erilaiset juhlat ym. Opettaja tuo mukanaan leikkokukat ja-vihreät, oassissienet.

### **0005025 Näyttävät kesäkukat pihallesi -kurssi**

2.5.2017 4 oppituntia

Aktiivimaksu ei voimassa

Mouhijärven yhteiskoulu

ti 18:00-21:00 Marko Ahola

10 € Ilm. 25.4.2017 mennessä

Tule kuuntelemaan ja saamaan vinkkejä kesäkukkien hoitoon. Luennolla käydään läpi mm. millaista multaa, iso vai pieni ruukku, istutus, oikea istutussyvyys, lannoitus ja kastelu. Katsotaan oikea kasvupaikka ja lajikkeet. HH-kurssi, ei voi maksaa aktiivikortilla

### **0005035 Helpot kasvit kotipihaasi -kurssi**

7.5.2017 7 oppituntia

Aktiivimaksu ei voimassa

Mouhijärven yhteiskoulu

su 13:00-18:15 Marko Ahola

20 € Ilm. 28.4.2017 mennessä

Tule opettelemaan alueellasi viihtyvät kasvit ja hyödynnä ne pihallesi. Kurssilla käymme läpi koristepuut, koristepensaat, hedelmäpuut, marjapensaat, perennat, havukasvit, ruusut.

### **0005013 Vanhan pihan preppauskurssi**

24.4.2017 4 oppituntia

Aktiivimaksu ei voimassa

Kerolan toimintakeskus

ma 18:00-21:00 Marko Ahola

10 € Ilm. 17.4.2017 mennessä

Tule opettelemaan miten saat pienellä vaivalla vanhasta pihasta viihtyisän ja hyvin toimiva. Pihan yleisimmät ongelmat. Suunnittelulla piha toimivaksi kasveja apuna käyttäen.

## **Ruoanlaitto**

### **8102061 Bentokurssi**

22.4.2017 6 oppituntia

**UUTUUS!**

Aittalahden opistotalo, Köökki

la 10:30-15:00 Reika Vesala

18 € Ilm. 14.4.2017 mennessä

Bento on japanilainen eväslaatikkoon pakattu lounas tai retkieväs. Kurssilla tehdään riisipalloja ja tamagoyaki-munakasrullaa, kana- ja lohikaraageja. Ainekset pakataan lopuksi rasioihin vihannesten kanssa. Bentoa maistetaan yhdessä ja sään salliessa lähdetään luontoon retkelle. Materiaalimaksu 5 €. Lisätietoja reika.vesala@iki.fi

### **8102026 Ilmastoystävällisempi arkiruoka**

2.5.-16.5.2017 9 oppituntia

Kannari

ti 18:00-20:15 Ilm. 18.4.2017 mennessä

26 € + materiaalimaksu

Elina Hituri, Sirkka Nylund

Kurssilla tutustutaan siihen, miten omassa arjessa voi ruoan valmistuksessa huomioida ilmastoystävällisyyden. Jokaisella kokoontumiskerralla myös valmistetaan jokin välipala, leivonnainen tai ruoka.

## **Kädentaidot**

### **111152 Lamppuhelmien valmistus, kesäkurssi**

14.7.-16.7.2017 20 oppituntia

Lasistudio

pe 18:00-21:00, la ja su 10:00-16:00 Antti Torstensson

35 € Ilm. 7.7.2017 mennessä

Valmistetaan lasihelmiä lampputekniikalla: kuumen kaasuliekin avulla sulatetaan lasipuikosta massaa kiertäen sitä metallipuikon ympärille. Helmiä voidaan koristella eri menetelmin. Materiaalimaksu (kaasu + happi) 10 €, väripuikoista käytön mukaan (n. 15 €).

**1112181 Kirjansidonta / Tuplakantinen koptisidos**

19.6.–21.6.2017 30 oppituntia

Tyrvään käsi- ja taideteollisuusoppilaitos

ma-ke 09:30-17:00 Tarja Rajakangas

38 € Ilm. 12.6.2017 mennessä

Kirjansidos noin 900-luvulta. Länsimaisen kirjan varhainen versio, joka ommellaan yhdellä neulalla ketjupistoin. Kansista voi tehdä historiallisen esikuvansa mukaiset kuviointia myöten tai ihan omanlaiset käyttäen luovuutta. Kannen päällystykseseen sopivat monenlaiset nahat ja kankaat, värjätyt, kirjoitetut, kierrätetyt. Nahkaa voimme toivottavasti myös värjätä kurssilla. Kurssiohje tarvittavista materiaaleista ja työvälineistä löytyy nettisivulta [www.kirjatar.fi](http://www.kirjatar.fi) pari viikkoa ennen kurssia. Materiaaleja on myös mahdollista ostaa kurssilla.

**1109111 Kankaanpainannan hauskat kuvat**

30.3.-27.4.2017 16 oppituntia

Taitokeskus Sastamala

to 18:00 - 21:00 Riitta Eeronheimo

34 € + materiaalimaksu

Ilm. 23.3.2017 mennessä

Kankaanpainanta on hauskaa ja luovaa. Kurssilla opit sapluunatekniikan sekä jännittävän valotuskaaviotekniikan. Sillä voit ikuistaa vaikka oman tai lapsesi piirustuksen. Kankaita kuvioidaan sisutustekstiileiksi, asusteisiin sekä vaatetuskankaiksi. Aikaisempaa kokemusta ei tarvitse olla.

**1109181 Kesäkassi, laukku tai pussukka**

5.5.-7.5.2017 13 oppituntia

Aittalahden opistotalo, Yläsali

pe 17:30-19:45, la ja su 10:00-14:00

Riikka Harsu

32 € Ilm. 28.4.2017 mennessä

Ommellaan laukkuja, kasseja ja pussukoita kesäksi.

**1109161 Ommellaan kesäksi**

24.4.-27.4.2017 16 oppituntia

Aittalahden opistotalo, Yläsali

ma-to 10:00-13:00 Riikka Harsu

34 € Ilm. 17.4.2017 mennessä

Valmistetaan helppoja tai vaativampia asuja. Tuunataan asuista vanhoja materiaaleja hyväksi käyttäen persoonallisia ja kauniita kesään tai vaikka vappujuhliin.

**1111711 Kesähelmet**

12.6.-16.6.2017 25 oppituntia

Aittalahden opistotalo, Yläsali

ma-pe 10:00-14:00 Tiina Karttunen

45 € Ilm. 5.6.2017 mennessä

Tehdään yksilöllisiä koruja erilaisilla helmityötekniikoilla. Kurssilla voit myös korjata rikkuneita koruja, tuunata niitä uusiksi tai solmia helmet uudelleen. Kurssi sopii koululaisille kesäohjelmaksi mutta myös kaikille muille.

**Kurssit toteutuvat, jos vähimmäisopiskelijamäärä täyttyy viimeisen ilmoittautumispäivään mennessä.**

**1111421 Valetaan betonia kesäiseen puutarhaan ja parvekkeelle**

9.5.-23.5.2017 12 oppituntia

Taitokeskus Sastamala

ti 18:00-21:00 Riitta Eeronheimo

32 € Ilm. 2.5.2017 mennessä

Kurssilla opetellaan helpon betonivalun perusasiat ja valetaan erilaisia kesäiseen puutarhaan ja parvekkeeseen liittyviä esineitä. Kukkaruokkuja, erilaisia vateja ja laattoja, koriste-esineitä, pitsilyhtyjä.

**1111691 Koivunrisuja ristiin rastiin**

22.4.-23.4.2017 12 oppituntia

Kauppalan kulma

la ja su 10:00-14:45 Sointu Hämäläinen

32 € + materiaalimaksu

Ilm. 14.4.2017 mennessä

**1302101 Eletty elämä näkyväksi - muistorasian kokoaminen**

29.4.-20.5.2017 27 oppituntia

Sastamalan seudun museo

su 10:00-15:00 Outi Lähteenlahti

35 € Ilm. 14.4.2017 mennessä

Kurssilla tehdään muisteluprosessin tuloksena oma muistorasia, joka kertoo siihen koottujen esineiden, kuvien, dokumenttien, materiaalien ja värien välityksellä eletystä elämästä. Tutustutaan luovan muistelutyön menetelmiin. 29.4., 6.5., 13.5. ja 20.5.2017

**1111215 Betonityökurssi**

12.5.-14.5.2017 15 oppituntia

Uotsolan puukoulu

pe 16:00-19:45

la 11:00-13.45

su 12:00-15.45 Kanerva Niemelä

30 € Ilm. 5.5.2017 mennessä.

Tehdään käyttötavaraa ja taidetta betonista. Betonia voi myös värjätä. Ilmoittautuminen ja tiedustelut opettajalle 050 569 2014. Sitova ilmoittautuminen viikkoa ennen suoraan opettajalle puh. 050 569 2014.

**1112065 Viikonlopun Painokuvia tekstiilille**

22.4.-23.4.2017 8 oppituntia

Tainan Savipaja

la 13:00-16:00

su 13:00-16:00 Taina Nurmi

18 €+ materiaalimaksu Ilm 13.4.2017 mennessä

Painamme pesunkestävillä tekstiiliväreillä käyttäen mm. hedelmiä, kasviksia, leimasia ja sabluunoita. Ohjaajalta voit ostaa painatukseen sopivan mm.tyynyliinan, t-paidan, kauppakassin tai essun. Kurssi sopii vasta-alkajille

**1112075 Keramiikka- ja Rakukeramiikka Keväällä**

4.5.-18.5.2017 12 oppituntia

Tainan Savipaja

to 18:00-21:00 Taina Nurmi

26 €+ materiaalimaksu. Ilm 27.4.2017 mennessä

Keramiikkakurssilla voit tehdä myös korkeapolton keramiikkaa, joka sopii elintarvikkeille. Kurssilla tehdään pienehköjä esineitä. Rakulasitetut esineet lämmitetään kaasulla ulkona, jonka jälkeen savustetaan.

### **1112085 Ulkoruukku kesäkukkasille**

1.6.-15.6.2017 12 oppituntia

Tainan Savipaja

to 18:00-21:00 Taina Nurmi

Kurssimaksu 26,00 €

26 € + materiaalmaksu. Ilm 25.5.2017 mennessä

Tule tekemään oman näköisesi keraaminen ruukku kesäkukille. Valmistamme erikokoisia ja muotoisia ruukkuja käsin rakentaen ja erilaisten muottien avulla.

### **1112095 Painokuvia keramiikalle**

2.5.2017-1.6.2017 8 oppituntia

Tainan Savipaja

ti 18:00-21:00

to 17:15-18:00 Taina Nurmi

18 € + materiaalmaksu Ilm 25.4.2017 mennessä

Siirretään valokuvia/kuvioita keramiikalle. Teemme kuvansiirrolla keramiikkatauluja. Valmiita kuvia voi ostaa ohjaajalta, myös omia kuvia voi käyttää. Ota etukäteen yhteys opettajaan, kuvia täytyy muokata ensin. Kurssipäivät tiistait, töiden nouto to 1.6.

### **1112255 Keväistä Mosaiikkia viikonloppuna**

1.4.2017-2.4.2017 7 oppituntia

Tainan Savipaja

la 13:00-16:15

su 13:00-15:00 Taina Nurmi

18 € Ilm 24.3.2017 mennessä

Kurssilla tutustutaan perustekniikoihin, työvälineisiin ja tarvikkeisiin. Suunnitellaan ja toteutetaan pienehkö työ. Materiaalina käytetään lasi- ja keramiikkamosaiikkia. La suunnitellaan, leikataan palat ja liimataan, sunnuntaina saumataan ja viimeistellään työt.

### **1111033 Keväthuovutuksia**

7.4.-9.4.2017 17 oppituntia

Suodenniemen Urheilutalo

pe 17:30-20:00

la 10:00-15:15

su 10:00-15:15 Marita Metsäkylä

30 € Ilm. 31.3.2017 mennessä

Huovutamme keveitä tuotteita kevääseen ja kesään. Huiveja silkille, verhoja vaikkapa sideharsolle, liinoja ja esim. kesäisiä huopakransseja.

### **1111063 Betonityökurssi**

9.6.-11.6.2017 15 oppituntia

Putajan rantasauna

pe 16:00-19:45

la 11:00-13:45

su 12:00-15:45 Kanerva Niemelä

30 € Ilm. 2.6.2017 mennessä



Tehdään käyttötavaraa ja taidetta betonista. Betonia voi myös värjätä. Ilmoittautuminen ja tiedustelut opettajalle 050 569 2014. Sitova ilmoittautuminen viikkoa ennen suoraan opettajalle puh. 050 569 2014.

## Musiikki, teatteri ja kirjallisuus

### **1101215 Pianonsoiton kesäkurssi**

7.7.-30.7.2017 2 oppituntia

Mouhijärven yhteiskoulu

pe 12.00-

la 12.00-

su 12.00- Niko Björnin

50 € Ilm. puh.044 5360 805

Intensiivikursseilla valmistetaan kunkin musiikillisten taitojen ja toiveiden mukaan 1-3 kappaletta kurssin päätteeksi pidettävään konserttiin. Ilmoittaudu mukaan suoraan opettajalle puh. 044 536 0805. Ilm.maksu 30 min. yksityisopetuksesta.

### **1105471 Katuteatterikurssi, prosessi II**

16.4.-30.6.2017 25 oppituntia

Kannari, Huoneteatteri

Kati Juurikka

30 € Ilm. 9.4.2017 mennessä

Toivottavaa osallistua ensin prosessiin I. Tehdään katuteatteria. Kurssi tähtää esityksiin touko-kesäkuussa. Ensimmäinen kok. su 16.4. klo 11-14. Muu aikataulu rakennetaan yhdessä. Työskentelemme pääsääntöisesti ulkona sunnuntaisin 3h/vko. Lisätiedot 046 600 4671. Yhteistyössä Romulan Taiteellisen Teatterin kanssa.

### **1105031 Teatterileiri 7-9 v.**

### **1105032 Teatterileiri 10-12 v.**

Katso kurssit lapsille ja nuorille yllä.

### **1106146 Olipa kerran -satukurssi**

20.4.-27.4.2017 8 oppituntia

Kinnalan Koukku

to 17:00-20:15

Tiina Laaninen, Marja Koukku

18 € Ilm. 13.4.2017 mennessä

Olipa kerran ja mitä sitten tapahtuikaan? Kurkista satujen maailmaan, tutustu erilaisiin perinteisiin satuihin ja opettele satujen kirjoittamista. Mahdollisuus saada 27.4. rakentavaa palautetta kurssilla kirjoitetusta sadusta.

## Tanssi

### **11011035 Tangokurssi**

5.4.2017-3.5.2017 10 oppituntia

Häijään koulu

ke 20:00-21:30 Ari Vaskelainen

18 € Ilm 29.3.2017 mennessä

Alkeista nopeasti edeten, tutustutaan Suomalaisen tangon saloihin ja tunnelmaan. Omaa paria ei tarvita, ryhmässä kiertävä parin vaihto (oman parinkin kanssa mahdollisuus tanssia).

### **11051401 Fuskun perusteet**

19.3.-23.4.2017 7 oppituntia

Oivapaja

su 17:00-18:00 Ari Vaskelainen

14 € Ilm. 12.3.2017 mennessä

Tule tutustumaan paljon lavoilla tanssittavaan, suosittuun suomalaiseen kädenalitatssiin.

Et tarvitse aiempaa tanssikokemusta etkä omaa paria, ryhmässä kiertävä parin vaihto.

Sopii myös jo lajeja tanssineille kertaukseksi.

### **11051411 Tango, alkeet**

19.3.-23.4.2017 10 oppituntia

Oivapaja

su 18:00-19:30 Ari Vaskelainen

18 € Ilm. 12.3.2017 mennessä

Tutustutaan Suomalaisen Tangon saloihin ja tunnelmaan. Omaa paria ei tarvita, ryhmässä kiertävä parin vaihto.

### **11051421 Tango, jatko**

19.3.-23.4.2017 10 oppituntia

Oivapaja

su 19:30-21:00 Ari Vaskelainen

18 € Ilm. 12.3.2017 mennessä

Hiotaan Suomalaisen Tangon taitoja ja tekniikoita. Omaa paria ei tarvita, ryhmässä kiertävä parin vaihto.

### **11051431 Häätanssit haltuun, alkeet/perus**

13.5.-13.5.2017, 8 oppituntia

Opetuspaikka avoin

la 11:00-17:00 Ari Vaskelainen

16 € Ilm. 6.5.2017 mennessä

Opetellaan häissä soitettavia tanssilajeja. Opetus suunnattu hääpareille, häävieraille tai muuten lavatansseista innostuneille. Sisältö: valssi, foksi & hitaat/slowarit. Opetuspaikka varmistuu myöhemmin.

## **Liikunta**

### **83013391 Street Basket, Sylvään koulun piha**

25.4.-13.6.2017, 16 oppituntia

ti 17:30-19:00 Jari Kortelahti

24 € Ilm. 18.4.2017 mennessä

1. 3 vs. 3 -pelin säännöt 2. aloitus ja hyökkäys 3. puolustus ja tuomitseminen.

### **83012641 Kuljetaan metsässä**

20.4.-25.5.2017 16 oppituntia

to 17:00-19:00 Antti Lepistö

26 € Ilm. 13.4.2017 mennessä

Opetellaan kulkemaan metsässä ja poluilla kartan kanssa ja ilman. Tutustutaan erilaisiin maastoihin ja metsätyyppeihin rennosti liikkuen ja metsästä nauttien. Ensimmäisellä kerralla kokoonnumme Karhunpolulla Nuupalassa.

### **83012651 Pyörällä päästään**

19.4.-24.5.2017 16 oppituntia

ke 17:00-19:00 Antti Lepistö

26 € Ilm. 12.4.2017 mennessä

Tutustutaan retkipyöräilyyn, pyörän ja pyöräilijän kunnossapitoon sekä tehdään yhdessä pyöräretkiä ympäri Sastamalaa. Jokaisella kerralla omat aiheensa ja reittinsä.

### **83012661 Juoksukoulu**

18.4.-23.5.2017 12 oppituntia

ti 17:00-18:30 Antti Lepistö

26 € Ilm. 11.4.2017 mennessä

Käydään läpi juoksemiseen liittyviä osa-alueita ja tehdään joka kerralla erilainen harjoitus. Tutustutaan mm. tekniikkaan, ravintoon, varusteisiin, harjoitustyypeihin, treenien suunnitteluun, lihahuoltoon ja lihaskunnon ylläpitoon.

## **Jooga, meditaatio, taiji ja chi kung**

### **8301145 Kesäjoogaa Tervamäessä**

6.6.2017-25.7.2017 10 oppituntia

Tervämäen koulu

ti 18:00-19:00 Elina Kokkonen, Soili Elovaara-Laakso

18 € Ilm. 30.5.2017 mennessä

Nauti kesästä ja joogan hyvää tekevää vaikutuksesta. Iloista kesäjoogaa koulun pihalla tai sateen sattuessa sisällä.

### **83012631 Kesäistä joogaa kaikille, Sastamalan pääkirjaston takapiha**

7.6.-26.7.2017 11 oppituntia

ke 18:00-19:00 Elina Kokkonen ja Soili Elovaara-Laakso

24 € Ilm. 31.5.2017 mennessä

Rentoa ja iloista joogaa ulkona. Sateella tai voimakkaan tuulisella ilmalla sisällä kirjaston yläkerrassa.

### **83012601 Chi kung, Oivapaja**

26.4.-14.6.2017 25 oppituntia

ke 18:00-20:15 Helmiina Kauhanen

38 € Ilm. 19.4.2017 mennessä

Hyvinvointia ja terveyttä vahvistava kiinalainen harjoitus. Kehittää rentoa toimintakykyä ja itsensä tiedostamista mielen ja kehon tasolla. Sopii aloittelijoille ja pidempään harjoitelleille.

### **8302066 Mietiskely**

7.5.-18.6.2017 18 oppituntia

Kannari

su 11:00-13:15 Helmiina Kauhanen

29 € Ilm. 30.4.2017 mennessä

Mietiskely on rentoutumista ja keskittymistä tähän hetkeen ja omaan itseen. Tutkimme mielen rauhoittumisen vaikutuksia omaan olemiseen ja ruokimme mieltä monipuolisilla harjoitteilla. Ei kokoontumista 4.6.

### **8301336 Viiden elementin taiji**

25.4.-20.6.2017 27 oppituntia

Kannari

ti 18:00-20:15 Helmiina Kauhanen

39 € Ilm. 18.4.2017 mennessä

Tässä hiukan helpommassa taiji -liikesarjassa yhdistyvät harmoninen liike, elämänviisaus ja musiikki. Tutustumme myös liikkeiden symboliikkaan - sisällön ymmärtäminen antaa liikkeelle syvyyttä.

### **8301346 Hsin Tao – kiinalainen liikemeditaatio**

27.4.-15.6.2017 24 oppituntia

Kannari

to 18:00-20:15 Helmiina Kauhanen

39 € Ilm. 27.4.2017 mennessä

Mietiskelyharjoitus pehmeällä, keinuvalla liikkeellä on elämys, joka opettaa rentoutumista syvällisellä tasolla.

### **8302076 Sunnuntai leikille ja läsnäololle**

16.4.-23.4.2017 12 oppituntia

Kannari

su 11:00-16:30 Ilm. 2.4.2017 mennessä

33 € Elina Kokkonen, Jyrki Helminen

Päivärettiitti, jossa kokeilemme erilaisia leikkilisiä liike- ja improvisaatioharjoituksia turvallisessa ilmapiirissä. Vastapainoksi rentoudumme ja hiljenemme kuuntelemaan sisälle päin.

## **Jumpat ja tanssilliset jumpat**

### **83012521 Puistojumppa, Kaalisaari**

20.4.-8.6.2017 7 oppituntia

to 18:00-19:00 Heidi Ilomäki

18 € Ilm. 13.4.2017 mennessä

Tunti koostuu alkulämmittelyosuudesta (helpot askelkuviot), lihaskunto-osuudesta sekä venyttelyosuudesta. Puistojumppa sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille miehille ja naisille. 25.5. ei tuntia.

### **83012491 Puistozumba ja core, Kaalisaari**

5.6.-24.7.2017 11 oppituntia

ma 18:00-19:00 Riikka Lausniemi

24 € Ilm. 29.5.2017 mennessä

Vauhdikas ja iloinen kesän tanssitunti, jossa hiki virtaa! Tarttuvan latinomusiikin tahdissa harjoitellaan helppoja tanssikuvioita ja kunto nousee kuin huomaamatta. Zumbaosuuden jälkeen puolen tunnin vatsatreeni.

**8301195 Lavista keväälle Mouhijärvi**

8.5.2017-19.6.2017 7 oppituntia

Mouhijärven yhteiskoulu

ma 18:00-18:45 Päivi Nurmisto

20 € Ilm. 28.4.2017 mennessä

Hauska tanssijumppa, joka perustuu tanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin. Sisältää venyttelyt. Tämä kurssi sopii erityisesti seniori-ikäisille. Naiset ja miehet mukaan!

**8301193 Lavista keväälle Suodenniemi**

11.5.-22.6.2017 7 oppituntia

Suodenniemen Urheilutalo

to 17:15-18:00 Nurmisto Päivi

20 € Ilm. 28.4.2017 mennessä

Hauska tanssijumppa, joka perustuu tanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin. Sisältää venyttelyt. Naiset ja miehet mukaan!

**83012561 Lavis, kevät, Seukku A**

2.5.-30.5.2017 5 oppituntia

ti 18:00-18:45 Ursula Eerola

18 € Ilm. 25.4.2017 mennessä

**83012551 Lavis, kevät, Seukku, B**

3.5.-31.5.2017 5 oppituntia

ke 9:00-9:45 Ursula Eerola

18 € Ilm. 26.4.2017 mennessä

Hauska tanssijumppa, joka perustuu tanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin. Sisältää venyttelyt.

**Senioriliikunta****83012511 Puistojumppaa senioreille, Kaalisaaren senioripuisto**

24.4.-12.6.2017 7 oppituntia

ma 10:00-11:00 Heidi Rinne

18 € Ilm. 17.4.2017 mennessä

Askellusta, perusjumppaa ja yhdessä liikkumisen iloa Kaalisaaren Senioripuiston laitteita käyttäen. Kaiken kuntoisille miehille ja naisille sopiva senioritunti. 1.5. ei tuntia.

**8301566 Kuntoliikuntaa ikääntyneille/senioreille**

26.4.-14.6.2017, 11 oppituntia

Äetsän paloasema, sali

ke 8:30-9:30 Petri Suuniittu

26 € Ilm. 19.4.2017 mennessä

Lihaskuntaa, kestävyyttä ja kehonhallintaa kohottavaa kuntoliikuntaa pienvälineitä ja omaa kehonpainoa apuna käyttäen. Ohjaajalla tarvittavat välineet. Oma jumppamatto mukaan. Veteraanit kurssimaksutta.

**8301576 Kuntosaliikuntaa ikäihmisille/senioreille**

26.4.-14.6.2017 11 oppituntia

Puuhala, kuntosali

ke 10:45-11:45 Petri Suuniittu

26 € Ilm. 19.4.2017 mennessä

Ohjattua lihaskuntoharjoittelua rauhalliseen tahtiin kuntosalilaitteilla. Ohjaaja avustaa tarvittaessa laitteisiin siirtymistä. Veteraanit kurssimaksutta.

### **8301656 Kuntosaliliikuntaa senioreille, naiset A**

24.4.-12.6.2017 14 oppituntia

Puuhala, kuntosali

ma 12:00-13:30 Anelma Iso-Tryykäri

26 € Ilm. 17.4.2017 mennessä

Rauhallisesti lihaskunnan kohentamiseen ja tasapainon parantamiseen tähtäävä. Alussa lämmittely ja lopuksi venyttelyt. Ei kok. 1.5.

### **8301666 Kuntosaliliikuntaa senioreille, naiset B**

26.4.-14.6.2017 16 oppituntia

Puuhala, kuntosali

ke 12:00-13:30 Anelma Iso-Tryykäri

26 € Ilm. 19.4.2017 mennessä

Rauhallisesti lihaskunnan kohentamiseen ja tasapainon parantamiseen tähtäävä. Alussa lämmittely ja lopuksi venyttelyt.

### **8301676 Kuntosaliliikuntaa senioreille, naiset ja miehet A**

24.4.-12.6.2017 14 oppituntia

Puuhala, kuntosali

ma 13:30-15:00 Anelma Iso-Tryykäri

26 € Ilm. 17.4.2017 mennessä

Rauhallisesti lihaskunnan kohentamiseen ja tasapainon parantamiseen tähtäävä. Alussa lämmittely ja lopuksi venyttelyt. Veteraanit kurssimaksutta. Ei kok. 1.5.

### **8301686 Kuntosaliliikuntaa senioreille, naiset ja miehet B**

26.4.-14.6.2017 16 oppituntia

Puuhala, kuntosali

ke 13:30-15:00 Anelma Iso-Tryykäri

26 € Ilm. 19.4.2017 mennessä

Rauhallisesti lihaskunnan kohentamiseen ja tasapainon parantamiseen tähtäävä. Alussa lämmittely ja lopuksi venyttelyt. Veteraanit kurssimaksutta.

### **8301556 Tuolijumppa, Onnela**

26.4.-14.6.2017 8 oppituntia

ke 9:45-10:30 Petri Suuniittu

Maksuton

Rauhallista jumppaa, venyttelyä ja rentoutusta tuolilla istuen. Myös muille kuin Onnelan asukkaille. Ilm. opettajalle ensimmäisellä kokoontumiskerralla.

## **Luennot**

### **1301006 Luento: Kaarlo Sarkian Italian matka ja levoton elämä 30-luvulla**

11.5.2017 2 oppituntia

Sarkia -museo, Sarkiantie 199

to 18:00-19:30 Marja Koukku

Maksuton

Luento Kaarlo Sarkian syntymäpäivänä Pärskäyksiä -runoviikolla.  
Tilaisuus yhteistyössä Sarkia-Seuran kanssa.

### **4102006 Luentoja luonnossa - Luonnonmetsät, kohde 1**

22.4.2017 3 oppituntia

la 12:00-14:30 Maksuton

### **4102016 Luentoja luonnossa - Luonnonmetsät, kohde 2**

6.5.2017 3 oppituntia

la 12:00-14:30 Maksuton

Mikä on luonnonmetsä, mistä sen tuntee, miksi niitä pitäisi olla? Retkeilyä ja elämyksiä lähimetsässä kaiken ikäisille luonnonystävälle. Kok. klo 12 Kauppakulmalla, Äetsäntie 162, josta siirrytään (tarvittaessa yhteiskyydein) kohteeseen. Luennoitsijana luontokartoittaja Marko Alakruuvi.

### **11061003 Suomen ja Suodenniemen historiaa rakentamisen ja rikki repimisen vuosilta**

3.7.2017-3.7.2017 2 oppituntia

Kerolan toimintakeskus

ma 18:00-19.30 Tomi Ahoranta

Kaikille avoin yleisöluento. Tutustutaan suuriin linjoihin ja pieniin yksityiskohtiin Suomen ja Suodenniemen murrosvuosien ajoilta. Tarina alkaa siitä, kun yhteiskunta alkoi rakoilla sortovuosien aikana ja päättyy itsenäisyyden ensimmäisiin vuosiin.

### **1301003 Isoisän sotaretken jäljillä**

1.4.2017-1.4.2017 6 oppituntia

Kerolan toimintakeskus

la 10:00-15:30 Tomi Ahoranta

20 € Ilm. 24.3.2017 mennessä

Tule kokoamaan isän tai isoisän sotaretken talvi- ja jatkosodan palapeliä eheäksi kertomukseksi. Kurssilla tutkitaan kopioituja ja digitoituja asiakirjoja ja kirjoitetaan niiden pohjalta kertomus, joka kuvaa sotaretken vaiheet sen alusta loppuun saakka. Kurssille tarvitset mukaan oman kannettavan tietokoneen sekä Kansallisarkistosta tilaamasi kohdehenkilösi sotilaskantakorttien kopiot. Tilausta varten tarvitset henkilön nimen ja syntymäajan (sekä valtakirjan Tee tilaus heti jälkeen, sillä kopioiden viikkoja. Kurssin vetäjältä on Word-dokumenttina tietojen voit kirjata tiedot myös itse jos henkilö on yhä elossa). kurssihyväksynnän toimitusaika on useita saatavissa lomakepohja kirjaamista varten mutta haluamallasi tavalla.

