

JULKINEN TIEDOTE

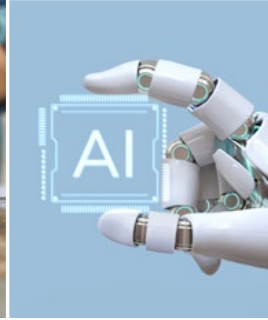
# Opinto- ohjelma

2024-2025



# Sisällys

- 8 Maksuttomat luennot
- 9 Lupakurssit
- 10 Tietotekniikka
- 12 Kielet
- 16 Sanataide
- 19 Musiikki
- 22 Teatteri
- 24 Kuvataiteet ja muotoilu
- 31 Kädentaidot
- 39 Kotitalous
- 41 Luonto ja ympäristö
- 42 Hyvinvointi
- 45 Tanssi, liikunta ja jooga



*Lasten ja nuorten  
kurssit löydät  
kääntämällä  
vihkon ympäri.*



**Loimaan Työväenopiston opinto-ohjelma 2024–2025**

**Julkaisija:** Loimaan kaupunki

**Taitto:** Etusivupaja, Loimaa **Painopaikka:** Waasa Graphics Oy – 2024

# Tule mukaan

oppimaan, kokemaan ja kasvamaan

Olen 10-vuotias koululainen, ja odotan malttamattomana sitä elokuun päivää, kun opinto-opas kolahtaa postilaatikkoon. Uppoudun lukemiseen ja haaveiluun. Kuvittelen kursseja ja niiden tuomia taitoja ja mahdollisuuksia. Odotan innolla 16-vuotispäivääni, jolloin voin osallistua kaikille kursseille.

Nyt käsissäsi on Loimaan työväenopiston opinto-opas lukuvuodelle 24-25. Oppaasta löydät laajan tarjonnan opinto- ja harrastevaihtoehtoja lapsille, nuorille ja aikuisille erityistarpeet huomioiden. Uskon, että löydät juuri sinulle sopivan kurssin.

Mikä opinto-oppaan lukemisessa kiehtoo minua edelleen? Ehkäpä se on mielikuvittelun mahdollisuus. Voin eläytyä rooleihin arkiminäni ulkopuolella. Kuvittelen olevani laulava säveltäjä-runoilija tai tuftausta taitava sometähti. Opinnot voivat antaa välineitä niin tekoälyä hyödyntävälle kotikokille kuin kierrätysasusteissa esiintyvälle stand up -koomikolle.

Entä jos valitsisin realistisemmin yhden viikoittaisen liikunnallisen tai luovan harrasteen? Se voimauttaisi marraskuun harmaassakin. Voisin osallistua myös lyhytkurssille tai Studia generalia -luennolle. Rakentaisin samalla kestävämpää elämäntapaa sekä vahvistaisin kansalaistaitoja, jotka tuovat resilienssiä, kriisinkestävyttä.

Mihin sinun mielikuvitus lentää, kun selaat vuoden 2024-2025 opinto-opasta? Kaipaatko rauhallisempaa vai villimpää menoa, mukavuusalueella pysymistä vai sen ylittämistä?

Tule rohkeasti mukaan oppimaan, kokemaan ja kasvamaan yhdessä muiden opiskelijoiden kanssa. Taitavat opettajat ovat tukemassa sinua matkallasi.

Antoisaa lukuvuotta 2024-2025  
Loimaan työväenopistossa!

**rehtori Lotta Koponen**

**Kursseille  
Ilmoittautuminen  
alkaa 15.8.**

**Lue lisää s. 4**

## **Loimaan työväenopisto**

### **Käyntiosoite:**

Ylistaronkatu 36  
32200 Loimaa

### **Postiosoite:**

PL 9, 32201 Loimaa

### **Puhelin:**

050 311 4691

### **Sähköposti:**

- tyovaenopisto@loimaa.fi
- etunimi.sukunimi@loimaa.fi

### **Toimisto avoinna:**

ma-pe klo 9.00-15.00

**loimaa.fi/tyovaenopisto**

## **Henkilöstö**

Loimaan musiikki- ja työväenopiston rehtori, MuM Lotta Koponen, p. 050 463 9000

Palvelusihteeri  
Suvi Juhonen-Kari,  
p. 050 311 4691

Suunnittelijaopettaja,  
TaM, muotoilija AMK  
Marja Junnikkala,  
p. 050 311 4520

## TÄRKEÄÄ TIETOA OPISKELIJOILLE



**Ilmoittautuminen  
alkaa torstaina  
15.8. klo 18.00**



**Verkossa:  
uusi.opistopalvelut.fi/loimaa**

Verkkoilmoittautuminen on avoinna kaikkina vuoro-  
kaudenaikoina, kätevin tapa varata kurssipaikka!



**Puhelimitse: 050 311 4691**

15.8. klo 18–20 ja 18.8. alkaen ma–pe klo 9–15

- Ilmoittautuminen tehdään aina kurssin osallistujan tiedoilla. Alaikäisten ilmoittautumiseen tarvitaan osallistujan tietojen lisäksi myös huoltajan tiedot maksajan kohdalle.
- Henkilötunnus (tai Y-tunnus, mikäli maksajana on yritys tai yhteisö) tarvitaan mm. maksujen valvontaa varten. HUOM! Ilmoittautuminen on mahdollista vain henkilötunnuksen omaavalle henkilölle.
- Matkapuhelinnumero pyydetään mm. mahdollisten kurssimuutosten ilmoittamista varten.
- Sähköpostiosoite pyydetään ilmoittautumisvahvistusten lähettämistä, kurssien lisätietojen informointia sekä kurssipalautteiden keräämistä varten.

**Huom! Sähköpostilla tai tekstiviestillä ei voi ilmoittautua kursseille.** Myöskään kurssin opettajalle ei voi ilmoittautua ryhmän alettua. Ilmoittautua voi vain netissä tai opiston toimistoon puhelimitse.

Kaikkiin opintoryhmiin on ilmoitauduttava ennakoon viimeistään viisi arkipäivää ennen kurssin alkua, ellei kurssin tiedoissa ole toisin mainittu. Ilmoittautuneille ei lähetetä erillistä tietoa kurssin alkamisesta. Tekstiviesti-ilmoitus lähetetään ainoastaan silloin, jos kurssi jostain syystä peruuntuu.

## Opiston toimikausi

Opintoryhmät kokoontuvat lukuvuoden aikana opetusohjelmaan merkittyinä aikoina. Opetusta ei ole syyslomalla (vk 42), talvilomalla (vk 8) eikä arkipyhinä.

## Ilmoittautumisen peruutus

Mikäli opiskelija ei osallistu kurssille, jolle on ilmoittautunut, tulee opiskelupaikka perua viimeistään viisi arkipäivää ennen kurssin alkua opiston toimistoon, ei opettajalle. Muussa tapauksessa kurssimaksusta peritään 50 prosenttia tai vähintään 20 euroa.

## Kurssikertojen peruuntuminen tai kurssin keskeytys

Opetusta saatetaan joutua jättämään pitämättä esimerkiksi opettajan sairastumisen tai muun äkillisen esteen vuoksi. Pääsääntöisesti lukukauden ensimmäiselle peruuntuneelle kurssikerralle ei palkata sijaista. Työväenopisto pidättää itsellään oikeuden jättää pidemmillä kursseilla kohtuullisen määrän kokoontumisia pitämättä ilman, että kurssimaksuja palautetaan. Mikäli opintoryhmän keskeytyminen johtuu muusta syystä kuin opiskelijamäärän alenemisestä, työväenopisto voi palauttaa opetukseen säännöllisesti osallistuneille osan maksetuista kurssimaksuisista. Kuitenkaan 20 euroa pienempiä maksuosuuksia ei palauteta.



## Maksut ja materiaalit

Ilmoittautuessaan opiskelija sitoutuu maksamaan kurssimaksun, mikäli ei ole peruuttanut ilmoittautumistaan määräajassa. Kurssimaksut laskutetaan yhdessä erässä. Opiston perimät maksut ovat suoraan ulosottokelpoisia ja maksamatta jääneet laskutetaan Suomen Kuntaperintä Oy:lle. Kurseille ei voi ilmoittautua, mikäli edellisten vuosien maksuja on maksamatta. Oppikirjat ja muu materiaali eivät sisällä kurssimaksuihin, vaan opiskelija kustantaa ne itse. Poikkeukset ilmoitetaan ohjelmassa erikseen.

## Opintoseteliavustus

**Mahdollinen opintoseteliavustus kohdennetaan kurssihintoihin elokuussa, kun opetushallituksen rahoituspäätös on saapunut.** Opetushallituksen opintoseteliavustus on tarkoitettu käytettäväksi joidenkin erityisryhmien kurssimaksun alentamiseen. Harkinnanvaraista opintoseteliperusteista kurssimaksun alennusta voi anoa taloudellisin perustein myös muille kursseille. Vapaamuotoinen hakemus on tehtävä kirjallisesti ja toimitettava työväenopiston toimistoon esimerkiksi sähköpostitse osoitteella tyovaenopisto@loimaa.fi Alennusta myönnetään vain niin kauan kuin rahaa riittää.

## Edenred, ePassi, Smartum ja Tyky

Kursseja voi maksaa myös seuraavilla työnantajan tarjoamilla maksuvälineillä:

- EDENRED (mobiilimaksu)
- ePASSI (mobiilimaksu)
- SMARTUM (seteli- ja mobiilimaksu)
- TYKY (setelimaksu)

Em. maksuista tulee ilmoittaa opistolle jo ilmoittautumisen yhteydessä (verkkoi ilmoittautumisissa kohdassa "maksutapailmoitus"). Maksut pitää hoitaa viimeistään kahden viikon sisällä kurssin alkamisesta. Muussa tapauksessa kurssimaksu laskutetaan normaalisti eikä opiskelijalle lähetettyä laskua enää hyvitetä.

Suoritetuista mobiili- ja verkkomaksuista saamme tiedon sähköisesti suoraan em. palveluntarjoajilta.

Setelit toimitetaan opiston toimistoon. Mikäli paikalle ei pääse toimiston aukioloaikana, se-

telit voi jättää kuoressa ulko-oven vieressä olevaan lukittuun postilaatikkoon tai lähettää ne omalla vastuulla postitse Loimaan työväenopisto, Ylistaronkatu 36, 32200 Loimaa. Mukaan pitää liittää maksajan nimi sekä maksettavan kurssin tiedot. Koko kurssimaksu on suoritettava seteleillä eli osaa kurssimaksusta ei laskuteta. Seteleitä ei voi vaihtaa rahaksi eikä niistä voida antaa takaisin vaihtorahaa. HUOM! Jos kurssi peruuntuu, niin emme voi palauttaa käytettyjä seteleitä. Maksa seteleillä vasta, kun kurssi on alkanut!

Etu on henkilökohtainen, eivätkä sitä voi käyttää esimerkiksi perheenjäsenet.

## Vakuutukset

Loimaan kaupungin vakuutusturva on voimassa opetuksen aikana, opetukseen välittömästi liittyvillä matkoilla ja opintoretkillä sekä muissa kaupungin järjestämissä ja valvomissa tilaisuuksissa.

## Opiskelijan korvausvastuu

Opiskelija on korvausvelvollinen, jos aiheuttaa vastoin opettajan ohjeita toimimisellaan tai varomattomuudellaan työvälineiden rikkoutumisen tai häviämisen, tai vahingon joko toiselle opiskelijalle tai opetustilalle.

## Loimaan työväenopiston ylläpitämät rekisterit ja henkilötunnuksen käsittely

Oppilaitos voi henkilötietolain 13 §:n perusteella käsitellä opiskelijan henkilötunnusta. Henkilötunnus on tarpeellinen yksiselitteisessä yksilöinnissä, jota tarvitaan opiskelijan ja oppilaitoksen oikeuksien sekä velvollisuuksien toteuttamiseksi, kuten maksut, todistukset, tutkinnot/passit/kortit ja opetuksen järjestäminen. Opiskelijan henkilötunnusta tai muita tietoja ei luovuteta ulkopuolisille tahoille, vaan käytetään ainoastaan opetuksen järjestämisestä aiheutuviin toimenpiteisiin ja opiskelijarekisterin lain mukaiseen ylläpitoon.



**Kulku  
opetustiloihin**

**Kartat s. 6**

## KULKU OPETUSTILOIHIN

### Puistokadun koulu

Puistokatu 16, Loimaa

#### A1, A2 ulko-ovi

A103  
A1119  
A129 (kuvataideluokka)  
A133 (musiikkiluokka)

#### B1, B2 ulko-ovi

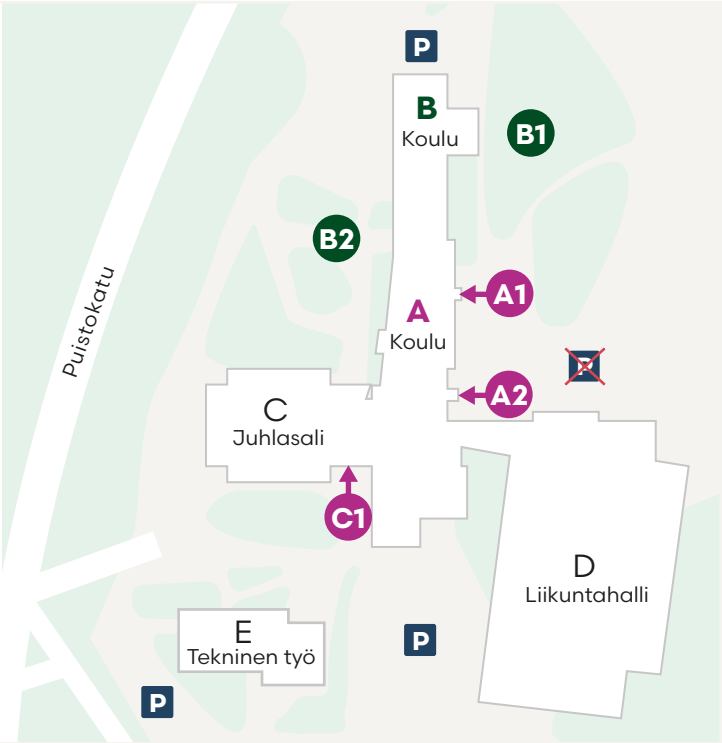
B027  
B028 (kotitalousluokka)  
B103  
B110  
B203

#### C1 ulko-ovi

A017  
A019 (tekstiililuokka)

#### **P** PAIKOITUS

Ei paikoitusta yläpohjalle.



### Vesikoskitalo

Juvantie 11, Loimaa

**A** Kutomo ja tekstiilitila

**B** Loimaan teatteri

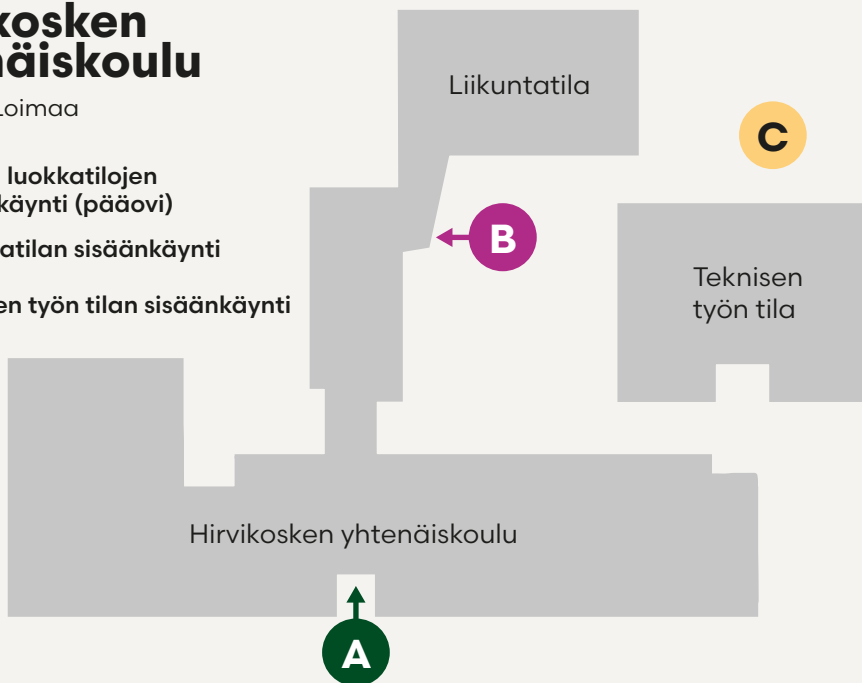
**P** Paikoitus



# Hirvikosken yhtenäiskoulu

Opintie 2, Loimaa

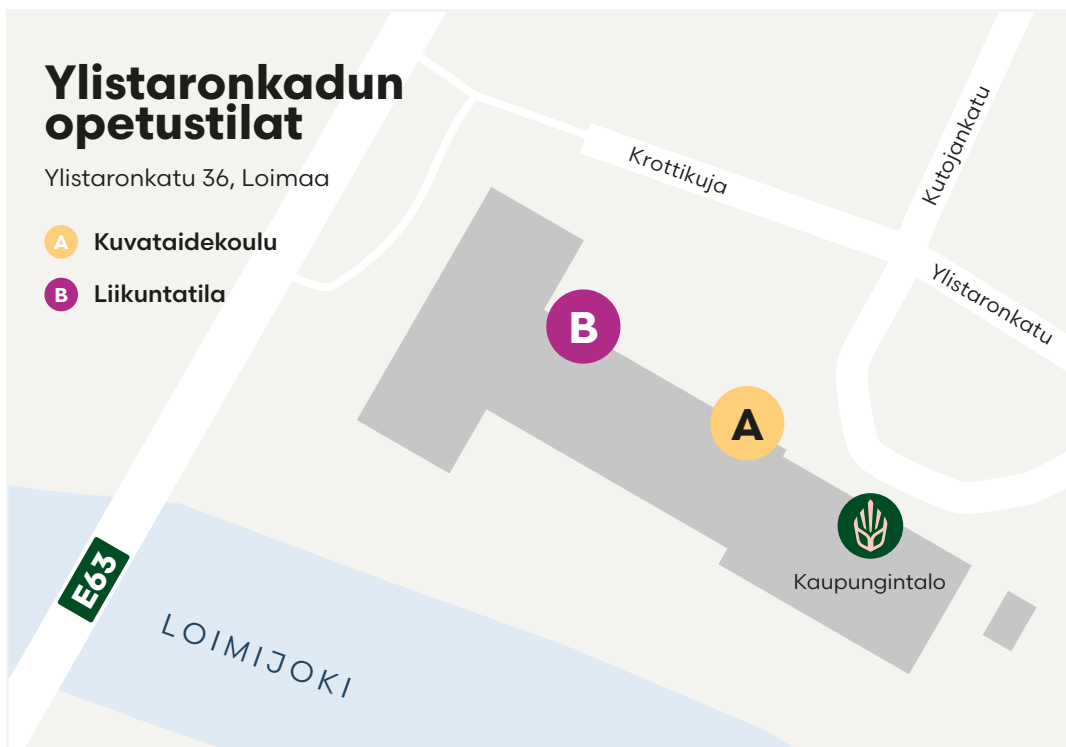
- A** Koulun luokkatilojen sisääkäynti (pääovi)
- B** Liikuntatilan sisääkäynti
- C** Teknisen työn tilan sisääkäynti



# Ylistaronkadun opetustilat

Ylistaronkatu 36, Loimaa

- A** Kuvataidekoulu
- B** Liikuntatila



# Maksuttomat luennot

## STUDIA GENERALIA -LUENNOT

Loimaan pääkirjasto, Kauppalankatu 17  
Torstaisin 17.30–19.00

Toteutus yhteistyössä Loimaan pääkirjaston kanssa.  
Ei ennakoilmoittautumista. Vapaa pääsy!

### 999901 **Studia Generalia -luennot, syksy**

17.10. Ihmiskohtaloita entisaikojen Loimaalta 1  
FM Sami Männistö

Euran kukkarontekijä-Markun murha 1552,  
Erkki Antinpojan noituusjuttu 1650-luvulta,  
kuinka Loimaan kirkkoherran pojasta tuli  
aatelismies.

24.10. Hoivamusikkous ja musiikkitahto  
hoivamusikko Armi Haatanen ja  
toiminnanjohtaja Leila Tanskanen

21.11. Presidentit urheilijoina  
FT, tietokirjailija, urheilutoimittaja Kalle  
Virtapohja

### 999902 **Studia Generalia -luennot, kevät**

30.1. Paavo Nurmen ihmeellinen  
Amerikan kiertue 1925  
FT, tietokirjailija, urheilutoimittaja  
Kalle Virtapohja

13.2. Ihmiskohtaloita entisaikojen Loimaalta 2  
FM Sami Männistö

Yrjö Klemetinpoika, menestystarina suuren  
Pohjan sodan vuosina, Kuolemantapaus Kojon-  
kulmalla 1746, Vilvaisten Knuutilan isännän kuo-  
lema 1794, Erkki Stormin sota 1788-1790

20.3. Loimaan ja Huittisten alueen mautilojen  
väistyvien perillisten elämänkulku 1700-1800  
luvuilla  
FT Kirsi Laine

Studia Generalia  
-luennot Loimaan  
pääkirjastossa

Vapaa pääsy!







### 999903 **Kierrätys kädentaidoissa**

**Pääkirjasto Kauppalankatu 17**

**Ke 18.00–18.45**

**18.9.2024**

**Sirpa Suomalainen-Vesanto**

Osaatko jo hyödyntää käytöstä poistettuja vaatteita ja tekstiilejä käsitöissäsi? Haluaisitko tietää lisää tekstiilien kierrätysmahdollisuuksista? Tule kuulemaan, miten pidennät tekstiilien elinkaarta, miten tunnistat eri tekstiilimateriaalit ja mitä materiaaleja kannattaa kierrättää. Näet myös esimerkkejä kierrätystekstiileistä tehdyistä tuotteista ja kuulet, miten ne on valmistettu. Pääkirjaston kädentaitojen kierrätystapahtumaan liittyvä luento. Luennoton vapaa pääsy, ei ennakkoi ilmoittautumista.

## **Kierrätys kädentaidoissa -tapahtumaviikko**

**Ma-la 16.-21.9.2024**

**Loimaan pääkirjastossa**

- **Käsityönäyttely ma-la 16.-21.9.**  
Pienimuotoinen näyttely kierrätysmateriaaleista tehdyistä sekä kunnostetuista käsitöistä.
- **Kierrätys kädentaidoissa -luento ke 18.9. klo 18.00–18.45.**  
Kaikille avoin, tule paikalle kuulemaan ja myös jakamaan omia kierrätysvinkkejäsi. Voit ottaa kierrätysmateriaaleista tekemiäsi tuotteita mukaan esim. sisustus-tekstiilejä, vaatteita tms. Luennon jälkeen vapaata keskustelua aiheesta sekä töiden esittelyä.

Tervetuloa mukaan kuulemaan ja keskustelemaan tekstiilien kierrätyksestä käsitöissä!

# Lupakurssit

### 999915 **Hygieniosaamisen testitilaisuus**

**Puistokadun koulu, luokka B027 Puistokatu 16**

**Ti 18.00–19.30**

**29.10.–5.11.2024**

**Satu Toivonen**

**18,00 €**

Kurssin aikana valmistaudutaan hygieniapassitestiin ja myös tehdään testi. Kurssimaksu ei sisällä todistusta ja korttia (10 €), jotka maksetaan opettajalle käteisenä. Osallistuminen edellyttää itseohjautuvaa ja oma-aloitteista etukäteisopiskelua. Oppimateriaalia on löydettävissä sivustolta [www.ruokavirasto.fi](http://www.ruokavirasto.fi).

*Huom!*

**Meiltä saat  
hygieniapassin  
edullisesti!**



# Tietotekniikka

## 340101 Tutustumme tekoälyyn

Puistokadun koulu, luokka A017

Puistokatu 16

Ke 17.00–19.15

2.–9.10.2024

Markku Salo

18,00 €

Tervetuloa kurssille "Tutustumme tekoälyyn!". Tutustumme kolmeen eri tekoälypohjaiseen verkkopalveluun. Lisäksi vilkaisemme tekoälyn eli koneoppimisen toiminnan perusteita ja kehityshistoriaa sekä tulevaisuuden näkymiä.

## 340102 Älypuhelin tutuksi - iPhone-perusteet

Puistokadun koulu, luokka A017

Puistokatu 16

La 10.00–15.30

9.11.2024

Markku Salo

18,00 €

Tule tutustumaan Apple iPhoneen ja iPadin toimintoihin ja sovelluksiin. Kurssin jälkeen tunnet laitteesi perustoimintoja, sovelluksien latauksen ja asentamisen ja osaat muuttaa asetuksia. Tiedostat myös tietoturvanäkökulman. Ota oma iPhone mukaan.

# Kielet

**Suomi s. 12**

**Ruotsi s. 13**

**Englanti s. 13**

**Saksa s. 13**

**Espanja s. 14**

**Viro s. 15**



# Kielet



## SUOMI

---

### 120101 **Suomea ulkomaalaisille – Finnish for Beginners, syksy**

Puistokadun koulu, Puistokatu, Loimaa  
Puistokatu 16

Ti 17.00–18.30

10.9.–26.11.2024

Sanna Miettinen, FM

34,00 €

Kurssilla opit lukemaan, puhumaan ja ymmärtämään suomen kieltä erilaisissa tilanteissa.

Opetuskielenä on suomi ja apukielenä englanti.

Lähtötaso A0, tavoitetaso A1. This is a course for speakers of other languages. You will learn read, speak and understand Basic Finnish in order to cope with everyday situations. The language of instruction is Finnish, aid language is English.

Course book: Oma suomi 1 kappaleet 1-3.

### 120102 **Suomea ulkomaalaisille – Finnish for Beginners, kevät**

Puistokadun koulu, Puistokatu, Loimaa  
Puistokatu 16

Ti 17.00–18.30

7.1.–1.4.2025

Sanna Miettinen, FM

34,00 €

Kurssilla opit lukemaan, puhumaan ja ymmärtämään suomen kieltä erilaisissa tilanteissa. Opetuskielenä on suomi ja apukielenä englanti. Lähtötaso A0 tai A1 opiskelijoiden tasosta riippuen. This is a course for speakers of other languages.

You will learn read, speak and understand Basic Finnish in order to cope with everyday situations. The language of instruction is Finnish, aid language is English. Course book: Oma suomi 1 kappaleet 4-5. Skill level A1.

### 120103 **Suomen kielen jatkokurssi – Finnish for Advanced, syksy**

Puistokadun koulu, luokka A017 Puistokatu 16  
Ti 18.45–20.15

10.9.–26.11.2024

Sanna Miettinen, FM

34,00 €

Osaat jo suomen kielen alkeita ja haluat oppia lisää. Kurssi sopii hyvin esimerkiksi niille, jotka ovat opiskelleet suomea yhden vuoden. Kurssilla opiskellaan lisää sanastoa ja ilmaisia ja keskustellaan. You know already some basics and would like to continue learning Finnish. Oppikirja: Oma Suomi 1, kappaleet 6-8. Taitotaso A2.

### 120105 **Suomen kielen jatkokurssi – Finnish for Advanced, kevät**

Puistokadun koulu, Puistokatu, Loimaa  
Puistokatu 16

Ti 18.45–20.15

7.1.–1.4.2025

Sanna Miettinen, FM

34,00 €

Osaat jo suomen kielen alkeita ja haluat oppia lisää. Kurssi sopii hyvin esimerkiksi niille, jotka ovat opiskelleet suomea yhden vuoden. Kurssilla opiskellaan lisää sanastoa ja ilmaisia sekä keskustellaan. You know already some basics and would like to continue learning Finnish. Oppikirja: Oma suomi 1, kappaleet 9-10. Taitotaso A2.

## RUOTSI

---

### 120201 **Diskussion på svenska**

Taidetalo, luokka 2 Rantatie 2

Ti 17.30–19.00

10.9.–26.11.2024, 7.1.–1.4.2025

Britta Wiander

54,00 €

Ruotsin keskustelukurssi. Kom med och diskutera på svenska. Vi pratar om intressanta ämnen som även ni får välja. Vi aktiverar och utökar ordförrådet och lär oss utträtta praktiska ärenden. Kom med även om du inte pratat svenska på länge!

## ENGLANTI

---

### 120305 **Englanti 8**

Taidetalo, luokka 1 Rantatie 2

Ke 15.45–17.15

11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025

Ville Nieminen, FM

54,00 €

Kehitämme kielitaitoa rennossa ja mukavassa opiskeluilmapiirissä. Oppikirja Around the World - Matkailuenglantia! avulla karttuu erityisesti matkailussa hyödyllinen sanavarasto ja kielitaito, joka toki hyödyttää muitakin kuin matkailijoita. Kurssi pitää sisällään runsaasti eri aihealueita ja harjoituksia, jotka laajentavat sanavarastoa sekä parantavat suullista kielitaitoa. Kurssi sopii englantia 4–5 vuotta opiskelleille. Oppikirja: Around the World - Matkailuenglantia! kpl 6-10 (Finn Lectura 2022). Taitotaso A2-B2.

### 120306 **Keskiviikkoiltapäivän englantia**

Taidetalo, luokka 1 Rantatie 2

Ke 14.00–15.30

11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025

Ville Nieminen, FM

54,00 €

Opiskelemme englantia kartuttaen sanavarastoa monipuolisesti eri aihealueista sekä parantaen kielen sujuvuutta hauskojen harjoitusten avulla. Kurssi sopii kieltä 3-4 vuotta opiskelleille. Oppikirja: English for You, Too, Book 4. Taitotaso B1-B2.

### 120307 **Evening chat**

Taidetalo, luokka 1 Rantatie 2

Ke 17.30–19.00

11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025

Ville Nieminen, FM

54,00 €

Want to learn to speak English more fluently? Or just to keep up the language skills you already have? In Evening Chat you can do that without studying – here we chat, play and have fun, all in English! Everybody is welcome, you do not have to speak perfectly to enjoy the lessons. So don't be shy and come join us! Taitotaso B1-B2.



## SAKSA

---

### 120401 **Saksa, jatkokurssi 3**

Puistokadun koulu Puistokatu 16

Ti 17.30–19.00

10.9.–26.11.2024, 7.1.–1.4.2025

FM Jukka Heikkinen

54,00 €

Saksan jatkokurssi opistossa saksaa noin 3-4 vuotta opiskelleille tai muualla vastaavat perustaidot hankkineille. Vahvistamme kurssilla sanaston ja kieliopin hallintaa sekä suullisia valmiuksia saksan kielessä. Etenemme rauhallisessa tahdissa, mutta joka oppitunti jotain uutta oppien. Voimme myös täydentää kurssiohjelmaa opiskelijoiden omien mielenkiinnon kohteiden mukaan. Herzlich willkommen!





## ESPANJA

### 120701 Espanjan alkeet iltapäivällä

Taidetalo, luokka 2 Rantatie 2

Ti 14.30–16.00

10.9.–26.11.2024, 7.1.–1.4.2025

Kirsi Aaltonen

54,00 €

Kurssi vasta-alkajille. Opitaan espanjan kielten alkeita aivan alusta, ensin ääntämistä ja sitten perusrakenteita. Aiheina tervehtiminen, esittäytyminen, itsestä ja perheestä kertominen sekä kahvilassa tilaaminen, lukusanat, hotellissa asiointi, kielet ja kansallisuudet, ammatit, päivämäärät, kellonajat ja vapaa-aika. Harjoittelemme paljon puhumista. Samalla tutustumme espanjalaisiin tapoihin ja kulttuuriin. Tervetuloa mukaan! ¡Bienvenidos! Oppikirja: Buenas Migas 1 (painos 2022 tai uudempi, vihreäkantinen), kappaleet 1-6. Taitotaso A1 Kurssi voidaan olosuhteiden vaatiessa toteuttaa etäopetuksena.

### 120702 Espanja 2

Puistokadun koulu, luokka A103 Puistokatu 16

Ti 19.00–20.30

10.9.–26.11.2024, 7.1.–1.4.2025

Kirsi Aaltonen

54,00 €

Kurssi sopii noin yhden lukuvuoden espanjaa opiskelleille, jotka osaavat ainakin säännöllisten verbien preesenstaivutuksen. Jatketaan espanjan alkeiden parissa. Aiheina mm. ravintolassa asiointi, ruoka- ja vaateostokset, tien kysyminen, sairastuminen ja lentomatkatustaminen. Kieliopissa lisää verbien preesensistä, datiiivi- ja akkusatiivipronominin, adjektiivien vertailu ja paikan ilmaiset sekä säännöllinen perfektin. Harjoittelemme paljon puhumista. Samalla tutustumme espanjalaisiin tapoihin ja kulttuuriin. Tervetuloa mukaan myös uudet ja kertaajat! ¡Vamos a estudiar! Oppikirja: Buenas Migas 1 (painos 2022 tai uudempi, vihreäkantinen), kappaleet 7-12. Taitotaso A1 Kurssi voidaan olosuhteiden vaatiessa toteuttaa etäopetuksena.

120703 **Aula internacional**  
Puistokadun koulu, luokka A103 Puistokatu 16  
Ti 17.15–18.45  
10.9.–26.11.2024, 7.1.–1.4.2025  
Kirsi Aaltonen  
54,00 €

Kurssi espanjan peruskieliopin jotakuinkin opiskelleille. Aktivoidaan kielitaitoa espanjalaisen oppikirjan avulla. Keskitytään puhumiseen, kertailaan rakenneasioita pienissä erissä ja kartutetaan sanavarastoa. Aiheina mm. tapakulttuurit, elämäntapa, tulevaisuus ja teknologia, elokuvat ja kirjat, mainokset ja mielipidekirjoitukset; rakenteista mm. ajan perifraasit, futuuri, datiiivi-akkusaatiivi sekä käsky muodot. Kirja voidaan tilata yhdessä. ¡Apúntate, te va a gustar!

120704 **Espanja 3 -etäkurssi**  
Verkko-oppimisympäristö  
Ma 18.00–19.30  
9.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025  
Kirsi Aaltonen  
54,00 €

Opitaan lisää espanjaa käytännönläheisten aiheiden (kaupunkiloma, asunnon vuokraus, koti, juhlat, menneet tapahtumat jne.) parissa. Kieliopissa uutena mm. perfekti. Etenemme rauhallisesti ja harjoittelemme paljon, varsinkin puhetta. Samalla kuulemme lisää elämästä Espanjassa ja Meksikossa. Tervetuloa mukaan iloiseen ryhmäämme! ¡Venga, a estudiar! Oppikirja: Buenas Migas 2, uudistettu painos (2023 tai uudempi, keltakantinen) kpl 1-5. Taitotaso A2



## VIRO

129801 **"E nagu Eesti" Viron peruskurssin jatko A1-A2**  
Loimaa Puistokatu 16 Puistokatu 16  
Ma 19.00–20.30  
9.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025  
Marika Mägi, KM  
54,00 €

Tere tulemast õppima ilusat eesti keelt! Tervetuloa opiskelemaan ihanaa viroa! Oletko kiinnostunut viro kielest ja virolaisista sekä matkustamassa Viroon? Olet lämpimästi tervetullut kursseille, jos haluat Viron-matkoilla puhua viroa. Opite ymmärtämään sekä käyttämään naapurimaan kieltä arkisissa puhetilanteissa. Kurssi tutustuttaa mm. Viron historiaan, kulttuuriin, tapoihin sekä matkailukohteisiin. Sopii hyvin aloittelijalle tai kieltä jo vähän pidempäänkin opiskelleelle. Oppikirja: Mall Pesti, Helve Ahi "E nagu Eesti" 2017.

129802 **"K nagu Kihnu" Viron jatkokurssi B2**  
Loimaa Puistokatu 16 Puistokatu 16  
Ma 17.30–19.00  
9.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025  
Marika Mägi, KM  
54,00 €

Tere tulemast eesti keele kursusele! Tervetuloa viro kursseille! Kurssi sopii noin 3 vuotta viroa opiskelleille tai vastaavat taidot omaaville. Vahvistetaan kielitaitojaan, miten toimia arkisissa puhetilanteissa, opitaan lisää sanastoa ja kielioppia sekä keskustellaan eri aiheista. Tutustutaan maan kulttuuriin, kansaan, luontoon ja historiaan. Oppikirja: Mall Pesti "K nagu Kihnu" 2018.

# Sanataide

## 110601 **Tarinapaja**

Pääkirjasto, kauppalankatu 7

Kauppalankatu 17

To 13.30–15.00

12.9.–21.11.2024, 16.1.–27.3.2025

Sanataideohjaaja Susanna Huolman

34,00 €

Haluatko kirjoittaa omia muistoja talteen? Kaipaatko inspiraatiota fiktion kirjoittamiseen? Haluatko palautetta teksteistäsi? Haluatko keskustella kirjoittamisesta? Tällä kurssilla saat virikkeitä kirjoittamiseen, pääset jakamaan tekstisi ja keskustelemaan. Tällä kurssilla riittää, että osaat kirjoittaa ja lukea. Korkeakirjallisia taitoja ei tarvita. Kirjoitustyö tapahtuu kotona. Kurssi kokoontuu joka toinen viikko. (Mahdollinen opintotieteilijäavustus ilmoitetaan elokuussa.)

## 110602 **Iloa, intoa ja ideoita - luovaa kirjoittamista**

Hirvikoski, Opintie 2

Ti 17.15–18.45

10.9.–19.11.2024, 14.1.–25.3.2025

Sanataideohjaaja Susanna Huolman

34,00 €

Tällä sanataidekurssilla tehdään kirjoitus- ja harjoituksia, joiden tavoitteena on tarjota työkaluja oman tekstin tuottamiseen. Kurssilla mm. inspiroidutaan muista taiteen lajeista, leikitellään sanoilla, luodaan henkilöhahmoja, keksitään tuoreita ilmaisuja ja löydetään uusia näkökulmia kirjoittamiseen. Tällä kurssilla pääset kehittämään kirjallista äänitietäsi ja jakamaan tekstisi kirjoittajien yhteisössä. Aikaisempaa kirjoituskokemusta ei tarvita. Kurssi kokoontuu joka toinen viikko.

## 110603 **Kirjoittamista ja luontoliikuntaa, syksy**

Hirvikosken kuntorata, Kuusitie 1, 32210

Loimaa

La 10.30–12.45

21.9.2024

Sanataideohjaaja Susanna Huolman

18,00 €

## 110604 **Kirjoittamista ja luontoliikuntaa, kevät**

Hirvikosken kuntorata, Kuusitie 1, 32210

Loimaa

La 10.30–12.45

5.4.2025

Sanataideohjaaja Susanna Huolman

18,00 €

Tällä matalan kynnyksen kurssilla liikutaan luonnossa, tehdään havaintoja, luodaan tunnelmia, kirjoitetaan ja keskustellaan laavulla nuotion äärellä. Tarvitset säänkestävät varusteet liikkumiseen ja kirjoittamiseen. Aikaisempaa kokemusta kirjoittamisesta ei tarvita. Liikkuminen tapahtuu kuntoradalla. Omat eväät mukaan.





# Taidetalon tulevaa ohjelmistoa

## Konsertit

- 17.9.2024 Seppo Kantonen jazz-trio  
15.10.2024 Pianobattle: Iiro Komulainen ja Niklas Klaavo  
12.11.2024 Arrhythmics: 12 naisen a cappella-yhtye

Joulukuun konsertin tiedot päivittyvät nettisivuillemme.

## Näyttelyt

- 24.4.2024 Martti Matilainen  
2.10.2025 Pekka Airaksinen  
8.1.2025 Aki Suutari ja Udi Salmiaitta

## Loimaan Taidemuseo

Taidetalon toisessa kerroksessa, Rantatie 2, Loimaa

Taidetalo on avoinna keskiviikosta lauantaihin klo 11-17

Museo on suljettuna: pyhäinpäivä 2.11., itsenäisyyspäivä 6.12.

ja joulukuun 22.12.2024–7.1.2025

[loimaantaidemuseo.fi](https://loimaantaidemuseo.fi)



LOIMAAN TAIDETALO



 **LOIMAA**



# Musiikki yhdistää!



Ilmoittaudu verkossa!

To 15.8. klo 18.00 alkaen:  
[uusi.opistopalvelut.fi/loimaa](https://uusi.opistopalvelut.fi/loimaa)

## Do, Re, Mi...

Musiikinteorian ja  
-säveltapailun alkeet

**Kurssi 10116 s. 21**



# Musiikki

110103 **Harmonikansoitto**  
Puistokadun koulu, luokka B027  
Puistokatu 16  
Ma 17.30–19.00  
9.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025  
Sari Jokela  
54,00 €

Harmonikansoiton ryhmäopetusta. Soitetaan sekä yksinäisesti että stemmoissa pääasiassa perinteistä harmonikkamusiikkia. Oma instrumentti on välttämätön.



110104 **Aikuisrokkarit A, syksy**  
Hirvikosken yhtenäiskoulu, musiikkiluokka  
Opintie 2  
Ti 17.00–18.45  
10.9.–26.11.2024  
Ville Nieminen  
45,00 €

110105 **Aikuisrokkarit A, kevät**  
Hirvikosken yhtenäiskoulu, musiikkiluokka  
Opintie 2  
Ti 17.00–18.45  
7.1.–1.4.2025  
Ville Nieminen  
45,00 €

Kokoonnumme viikoittain mukavalla porukalla, jossa eri taitotasoiset soittajat pääsevät hakemaan tuntumaa vanhojen ja uudempienkin pop-, rock-, blues-, rautalan- ja iskelmäbiisien bändisoittoon. Päättämme yhdessä soitettavat biisit ja mietimme roolituksia. Nuotintaitoa ei tarvita ja mukaan voivat tulla myös lähes aloittelijat. Ryhmä on tarkoitettu erityisesti aikuisikäisille, mutta varsinaista alaikäraja ei osallistumiselle ole. Mielellään oma instrumentti ja vahvistinlaite mukaan treeneihin.

110106 **Aikuisrokkarit B, syksy**  
Hirvikosken yhtenäiskoulu, musiikkiluokka  
Opintie 2  
Ti 18.45–20.30  
10.9.–26.11.2024  
Ville Nieminen  
45,00 €

110107 **Aikuisrokkarit B, kevät**  
Hirvikosken yhtenäiskoulu, musiikkiluokka  
Opintie 2  
Ti 18.45–20.30  
7.1.–1.4.2025  
Ville Nieminen  
45,00 €

Kokoonnumme viikoittain mukavalla porukalla, jossa eri taitotasoiset soittajat pääsevät hakemaan tuntumaa vanhojen ja uudempienkin pop-, rock-, blues-, rautalanka- ja iskelmäbiisien bändisoittoon. Päätämme yhdessä soitettavat biisit ja mietimme roolituksia. Nuotinlukutaitoa ei tarvita ja mukaan voivat tulla myös lähes aloittelijat. Ryhmä on tarkoitettu erityisesti aikuisikäisille, mutta varsinaista alaikärajaa ei osallistumiselle ole. Mielellään oma instrumentti ja vahvistinlaite mukaan treeneihin.

*Musiikki  
kuuluu  
kaikille!*

110108 **Musiikkikerho  
(kehitysvammaiset), syksy**  
Hirvikosken yhtenäiskoulu, musiikkiluokka  
Opintie 2  
Ti 16.00–16.45  
10.9.–26.11.2024  
Ville Nieminen  
22,00 €

110109 **Musiikkikerho  
(kehitysvammaiset), kevät**  
Hirvikosken yhtenäiskoulu, musiikkiluokka  
Opintie 2  
Ti 16.00–16.45  
7.1.–1.4.2025  
Ville Nieminen  
22,00 €

Nautimme musiikista laulun ja soiton avulla rennossa ryhmässä. Soittamisessa keskitymme erityisesti rytmeihin ja rytmisoittamiin. Aikaisempaa laulu- tai soittokokemusta ei vaadita. Voit ottaa oman instrumentin mukaan, jos sinulla on. (Mahdollinen opintotseteliavustus ilmoitetaan elokuussa).

110111 **Naiskuoro**  
Puistokadun koulu, musiikkiluokka A133  
Puistokatu 16  
Ti 18.30–20.45  
10.9.–26.11.2024, 7.1.–1.4.2025  
Mekku Mutala  
77,00 €

Naiskuorossa laulamme yhdessä moniäänisesti iloisella mielellä! Kuoro toimii myös nimellä Loimaan Naislaulajat Ry ja on Sulasolin jäsen. Kaiken tasoiset laulajat ovat tervetulleita. Viikoittaisissa harjoituksissa keskitymme mm. hengitystekniikkaan, äänenkäytön terveeseen tuottamiseen, tulkintaan sekä ryhmässä laulamiseen. Harjoittelemme ohjelmistoa tavoitteellisesti keikkoja kohti, mutta pääosassa ovat kuitenkin laulamisen ilo sekä oma kehittyminen.

### 110113 **Viihdekuoro**

**Alessandro-sali Oikokatu 3**

**Ke 18.30–20.45**

**11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025**

**Armi Haatanen**

**77,00 €**

Laulamme viihteellistä musiikkia eri vuosikymmeniltä aina tähän päivään saakka. Harjoittelemmme äänenkäytön ja äänifysiologian perusteita sekä hengitystekniikkaa. Laulamme äänissä iloisella mielellä. Esiinymme muutamia kertoja vuodessa. Kuoro esiintyy myös nimellä Loimaan viihdelaulajat. Aiempi kuorokokemus on eduksi, muttei välttämätön. Kukin opiskelija ilmoittautuu kurssille henkilökohtaisesti suoraan opistoon oppilaitoksen normaalien ilmoittautumiskäytäntöjen mukaisesti.

### 110114 **Lauletaan yhdessä**

**Kirkonkylän koulu Aapiskuja 5**

**Ma 15.30–17.00**

**9.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025**

**Sari Jokela**

**54,00 €**

Laulamme pääasiassa yksiaanisesti musiikkia laidasta laitaa: iskelmiä, kansanlauluja ja ikivihreitä. Aikaisempaa laulukokemusta ei tarvita. Tervetuloa mukaan!

### 110115 **Seniorikuoro**

**Taidetalo, luokka 1 Rantatie 2**

**Ti 11.00–12.30**

**10.9.–26.11.2024, 7.1.–1.4.2025**

**Armi Haatanen**

**54,00 €**

Aktiivisen kuorouran lopettaneille yli 65-vuotiaille. Laulamme rennolla mielellä 2-3-äänisiä sovituksia laulajien toiveita kuunnellen. (Mahdollinen opintoseteliavustus ilmoitetaan elokuussa).

### 110116 **Musiikinteorian ja -säveltäpailun alkeet**

**Taidetalo, luokka 2 Rantatie 2**

**Ma 16.30–18.45**

**9.–23.9.2024**

**Armi Haatanen**

**22,00 €**

Opetellaan nuottikirjoituksen merkintöjä ja mm 1/2- ja kokosävelaskeleen laulamista. Soveltuu kaikille nuottikirjoituksesta kiinnostuneille. Opetus voidaan tarvittaessa toteuttaa hybridinä.

### 110117 **Äänenmuodostuskurssi**

**Taidetalo, luokka 1 Rantatie 2**

**Ti 17.30–19.00**

**10.9.–19.11.2024, 1.1.–25.3.2025**

**Armi Haatanen**

**34,00 €**

Äänenmuodostus ja hengitys; harjoitetaan laulajan ja äänityöläisen näkövinkistä. Kokoon tumiskerrat 10.9 alkaen, joka toinen viikko.



110122 **Tammikodin musiikkituokiot, syksy**

Tammikoti Nahkurintie 3

To 10.45–11.30

12.9.–28.11.2024

Sari Jokela

22,00 €

110123 **Tammikodin musiikkituokiot, kevät**

Tammikoti Nahkurintie 3

To 10.45–11.30

9.1.–3.4.2025

Sari Jokela

22,00 €

Lauletaan yhdessä harmonikan säestyksellä iskelmiä, kansanlauluja ja ikivihreitä. Ryhmään voivat ilmoittautua kaikki kiinnostuneet. (Mahdollinen opintotseteliavustus ilmoitetaan elokuussa.)

110124 **Loimaan Toimintakeskuksen musiikkipiiri, syksy**

Loimaan toimintakeskus/ Kojonkulman koulu Kojonperäntie 36

Ke 12.15–13.15

11.9.–27.11.2024

Ville Nieminen

22,00 €

110125 **Loimaan Toimintakeskuksen musiikkipiiri, kevät**

Loimaan toimintakeskus/ Kojonkulman koulu Kojonperäntie 36

Ke 12.15–13.15

8.1.–2.4.2025

Ville Nieminen

22,00 €

Nautimme musiikista laulaen, soittaen sekä kuunnellen. Soittamisessa keskitymme erityisesti rytmeihin ja rytmisoittimiin. Aikaisempaa laulu- tai soittokokemusta ei vaadita. Voit ottaa oman instrumentin mukaan, jos sinulla on. (Mahdollinen opintotseteliavustus ilmoitetaan elokuussa.)

# Teatteri

110201 **Kertunmäen kesäteatteri**

Loimaan teatteri Juvantie 11

Su 17.00–20.30

12.1.–6.4.2025

Sari Äikää-Torkkeli, teatteri-ilm.ohj. YAMK  
65,00 €

Tule mukaan kehittämään ilmaisuvalmiuksiasi ja treenaamaan näyttelemistä. Harjoitellaan kesäteatterinäytelmää, jonka esitykset ovat kesällä Kertunmäen kesäteatterissa. Osallistuminen ei edellytä aiempaa kokemusta esiintymisestä. Myös muista teatterin osa-alueista kiinnostuneet (lavastus, puvustus, tekniikka) voivat osallistua kurssille.







*Taiteile  
tunteita ja  
tunnelmia!*

Savi taipuu  
moneksi.





# Kuvataiteet ja muotoilu

## Nuorten 13–18-vuotiaiden kuvataideryhmät

Kuvataidekoulun nuorten teemaopintoryhmiin voivat tulla myös kuvataidetta harrastavat 13–18-vuotiaat nuoret, jotka haluavat työskennellä oman teeman ja tekniikan parissa esim. keramiikka, piirtäminen ja maalaaminen. Kurssimaksu sisältää materiaalit.



110361 **Kuvataiteen teemaopinnot 7 A 1 (myös uusille 13–18-v.)**  
Kuvataidekoulu KULTA, luokka 3, Ylistaronkatu 36  
Ti 17.30–19.45  
27.8.–26.11.2024, 7.1.–6.5.2025  
Marja Junnikkala, TaM  
187,00 €

110363 **Kuvataiteen teemaopinnot 7 A 3 (myös uusille 13–18-v.)**  
Kuvataidekoulu KULTA, luokka 3, Ylistaronkatu 36  
To 17.45–20.00 29.8.–28.11.2024, 9.1.–22.5.2025  
Marja Junnikkala, TaM  
187,00 €



# Aikuisten kuvataideryhmät

## PIIRUSTUS JA MAALAUUS

**110302 Kuvataiteen iltapäiväryhmä**  
Taidetalo, luokka 3 Rantatie 2  
Ke 12.30–14.45  
11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025  
Marja Junnikkala, TaM  
77,00 €

Luova ja rento kohtaamispaikka kaikille taiteen parissa viihtyville. Ideoidaan työskentelyä mm. Taidetalon näyttelyihin tutustumalla. Kokeillaan erilaisten tekniikoiden ja materiaalien mahdollisuuksia. Aiheen ja tekniikan voi valita oman mieltymyksen mukaan ja hyödyntää olemassa olevia materiaaleja. Ota mukaan ensimmäiselle kerralle esim. piirustusvälineet, akvarellit tai akryylivärit, sivellin ja paperia.

**110303 Kuvataiteen maanantain iltaryhmä**  
Taidetalo, luokka 3 Rantatie 2  
Ma 17.30–20.30  
9.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025  
Klaus Kopu, kuvataiteilija  
94,00 €

Kursilla voi työskennellä eri tekniikoilla esim. öljyväri-, akvarelli-, pastellimaalaus tai lyijykynä-, hiili- sekä tus-sipiirustus. Työskentelyn aiheet ovat pääosin omavalintaisia, mutta toteutamme myös yhteisiä aiheita ryhmän toiveiden mukaan. Tutustumme kuvantekemisen perusasioihin mm. värioppiin, värien sekoittamiseen, sivellintekniikoihin sekä sommitteluun. Kurssi sopii sekä harrastusta aloittaville että jatkajille.

**110304 Kuvataiteen torstain iltaryhmä**  
Taidetalo, luokka 3 Rantatie 2  
To 17.30–20.00  
12.9.–28.11.2024, 9.1.–3.4.2025  
Niina Laitonen, kuvataiteilija  
79,00 €

Kuvataiteen (piirustus/maalaus) jatkoryhmässä luodaan yksilöllisiä teoksia. Valmistetaan myös erikoismaalaus pohjia ja niihin maalaus/piirustus. Vuositain tutustutaan myös harvinaisempiin tekniikoihin. Lisäksi ideoidaan Loimaan Taidetalon näyttely.



### 110305 **Maalauksen lyhytkurssi**

Taidetalo, luokka 3 Rantatie 2

La 10.00–14.00

12.10.–30.11.2024

Klaus Kopu, kuvataiteilija

47,00 €

Maalauskurssilla etsimme ja löydämme erilaisia maalaustekniikoita ja ilmaisutapoja yhdessä. Jokainen voi keskittyä löytämään omannäköistä ja itselleen merkityksellistä maalauksellista ilmaisua. Kurssi sopii aloittelijoille ja kokeneillekin tekijöille. Tule oppimaan uusia tekniikoita ja syventämään taitojasi.

### 110306 **Akvarelli, syksy**

Taidetalo, luokka 2 Rantatie 2

To 14.15–18.15

3.10.–21.11.2024

Annikki Mäkinen-Fagerström

47,00 €

### 110307 **Akvarelli, kevät**

Taidetalo, luokka 2 Rantatie 2

To 14.15–18.15

9.1.–13.3.2025

Annikki Mäkinen-Fagerström

54,00 €

Tutustumme akvarellimaalauksen eri tekniikoihin maalaten opettajan opastuksella havainnollisesti maisemia, kukkia, eläimiä jne. Kurssi sopii niin vasta-alkajille kuin harrastuksessaan pidemmälle ehtineillekin. Lisätietoja opettajalta, p. 050 306 3616. Ei opetusta viikolla 8 ja 9.



### 110308 **Ikonimaalaus, syksy**

Kuvataidekoulu KULTA, luokka 3

(keramiikka) Ylistaronkatu 36

La 10.00–15.00

14.9.–30.11.2024

Raija Laiho

47,00 €

Maalataan ikoni omavalintaisen mallin mukaan tai jatketaan aikaisemmin aloitettuja töitä. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että ikonimaalausta harrastaneille. Syyskauden kokoontumiskerrat: 14.9., 12.10., 16.11., 23.11., 30.11. Materiaalit voi tilata etukäteen opettajalta, p. 040 865 4579 tai [raija.laiho@hotmail.com](mailto:raija.laiho@hotmail.com).

### 110309 **Ikonimaalaus, kevät**

Kuvataidekoulu KULTA, luokka 3

(keramiikka) Ylistaronkatu 36

La 10.00–15.00

18.1.–5.4.2025

Raija Laiho

47,00 €

Maalataan ikoni omavalintaisen mallin mukaan tai jatketaan aikaisemmin aloitettuja töitä. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että ikonimaalausta harrastaneille. Kevätkauden kokoontumiskerrat: 18.1., 8.2., 1.3., 8.3., 5.4. Materiaalit voi tilata etukäteen opettajalta, p. 040 865 4579 tai [raija.laiho@hotmail.com](mailto:raija.laiho@hotmail.com).

**110310 Loimaan toimintakeskuksen  
kuvis- ja askartelu virikeryhmä, syksy**

Loimaan toimintakeskus/Kojonkulman  
koulu, Kojonperäntie 36

Ti 11.30–13.00

10.9.–26.11.2024

Taina Ojala, tekstiiliartesaani

54,00 €

**110311 Loimaan toimintakeskuksen  
kuvis- ja askartelu virikeryhmä, kevät**

Loimaan toimintakeskus/Kojonkulman  
koulu, Kojonperäntie 36

Ti 11.30–13.00

7.1.–31.3.2025

Taina Ojala, tekstiiliartesaani

54,00 €

Luovan toiminnan ryhmään ovat tervetulleita muutkin kuin toimintakeskuksen asiakkaat. Ryhmässä askarrellaan, maalataan ja käytetään erilaisia materiaaleja. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. (Mahdollinen opintoseteliavustus ilmoitetaan elokuussa.)

**110312 Tammikodin kuvis- ja  
askartelu virikeryhmä, syksy**

Tammikoti Nahkurintie 3

Ke 10.00–11.30

11.9.–27.11.2024

Taina Ojala, tekstiiliartesaani

54,00 €

**110313 Tammikodin kuvis- ja  
askartelu virikeryhmä, kevät**

Tammikoti Nahkurintie 3

Ke 9.30–11.00

8.1.–2.4.2025

Taina Ojala, tekstiiliartesaani

54,00 €

Luovan toiminnan ryhmään ovat tervetulleita muutkin kuin toimintakeskuksen asiakkaat. Ryhmässä askarrellaan, maalataan ja käytetään erilaisia materiaaleja. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. (Mahdollinen opintoseteliavustus ilmoitetaan elokuussa.)



## KERAMIikka, POSLIINI JA LASI

**110323 Keramiikkaa**

Kuvataidekoulu KULTA, luokka 3

(keramiikka) Ylistaronkatu 36

Ma 17.30–19.45

9.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025

Taija Laurell, AMK muotoilija (Lasi- ja keramiikka)

117,00 €

Tule tutustumaan keramiikan inspiroivaan maailmaan! Kurssilla saat toteuttaa ideasi savesta opettajan tuella ja opit saven turvallisuudesta työstämisestä lasittamisen perusteisiin. Saat opetusta tarpeen mukaan olitpa sitten vasta-alkaja tai jo pidempään harrastanut. Savet ja lasitteet on mahdollista hankkia yhteistilauksena omakustanteisesti. Kurssihinta sisältää töiden polton (ei materiaaleja).

 *Ilmoittaudu verkossa!*

Torstaina 15.8. klo 18.00 alkaen:  
[uusi.opistopalvelut.fi/loimaa](https://uusi.opistopalvelut.fi/loimaa)

### 110325 **Keramiikan alkeiskurssi**

Kuvataidekoulu KULTA, luokka 3  
(keramiikka) Ylistaronkatu 36

Su 14.00–16.15

15.9.–27.10.2024

Taija Laurell, muotoilija AMK (lasi ja keramiikka)  
43,00 €

Kurssilta saat tarvittavat tiedot monipuolisen keramiikkaharrastuksen aloittamiseen. Käymme läpi käsinrakentamisen perustekniikat sekä lasittamisen salat. Kurssimaksu sisältää polttomaksun.

### 110326 **Päiväkeramiikkaa, syksy**

Kuvataidekoulu KULTA, luokka 3  
(keramiikka) Ylistaronkatu 36

Ti 13.00–15.30

17.9.–26.11.2024

Marja Junnikkala, TaM  
67,00 €

### 110327 **Päiväkeramiikkaa, kevät**

Kuvataidekoulu KULTA, luokka 3  
(keramiikka) Ylistaronkatu 36

Ti 13.00–15.30

14.1.–25.3.2025

Marja Junnikkala, TaM  
67,00 €

Luovaa työskentelyä ja opastusta saven parissa aloittelijoille. Jos hallitset perustekniikat voit toteuttaa omavalintaisia töitä. Materiaaleja on mahdollista hankkia yhteistilauksena omakustanteisesti. Kurssihinta sisältää töiden polton.

## KERAMIIKAN LYHYTKURSSIT

### 110328 **Keraaminen lankakulho (aikuiset ja yli 13-v.)**

Kuvataidekoulu KULTA, luokka 3  
(keramiikka) Ylistaronkatu 36

Ke 17.30–20.30, Pe 17.30–20.30

25.9.–30.10.2024

Marja Junnikkala TaM  
27,00 €

Lankakulho on neulomiseen hurahaneille oiva apuväline kerien ja lankojen järjestyksessä pitämiseen. Kurssilla opit valmistamaan persoonallisen ja tarpeesi mukaisen lankakulhon. Kulho viimeistellään lasittamalla. Kurssi sopii aloittelijoille. Materiaalit voi ostaa opettajalta ja ne lisätään kurssimaksuun. Kulhon muotoilu ke 25. ja pe 27.9. klo 17.30–20.30. Lasittaminen 23.10. klo 17.30–20.30 ja töiden palautus 30.10. klo 17–17.45.





## *Muotoile oma voimaeläin!*

### 110329 **Keraaminen voimaeläin (aikuiset ja yli 12-v.) syksy**

Kuvataidekoulu KULTA, luokka 3 (keramiikka) Ylistaronkatu 36  
Ke 18.00–20.15, la 13.00–16.00, su 13.00–16.00

28.9.–6.11.2024

Marja Junnikkala TaM

27,00 €

Muotoile sympaattinen eläinveistos tai mielikuvituksellinen voimaeläin. Tutustu saveen materiaalina ja taiteen muotona. Opi käsinrakennustekniikkaa, pinnan kuviointia sekä työn viimeistelyä. Opetus käytännönläheistä ja aloittelijoille sopivaa! Voit rakentaa yhden ison (n. 40 cm) tai useamman pienen veistoksen. Materiaalit voi ostaa opettajalta ja ne lisätään kurssimaksuun. Muotoilu la ja su 28.-29.9. klo 13-16. Raakapoltetun työn viimeistely ke 30.10. klo 18-20.15. Työn palautus ke 6.11. klo 18-18.45.

### 110330 **Keraaminen voimaeläin (aikuiset ja yli 12-v.) kevät**

Kuvataidekoulu KULTA, luokka 3 (keramiikka) Ylistaronkatu 36  
Ke 17.15–19.30, la 13.00–16.00, su 13.00–16.00  
25.1.–26.2.2025

Marja Junnikkala, TaM

27,00 €

Muotoile sympaattinen eläinveistos tai mielikuvituksellinen voimaeläin. Tutustu saveen materiaalina ja taiteen muotona. Opi käsinrakennustekniikkaa, pinnan kuviointia sekä työn viimeistelyä esim. patinoimalla. Opetus käytännönläheistä ja aloittelijoille sopivaa! Voit rakentaa yhden ison (n. 40 cm) tai useamman pienen veistoksen. Materiaalit voit ostaa opettajalta ja ne lisätään kurssimaksuun. Työn rakentaminen la-su 25.-26.1. klo 13-16. Viimeistely/lasitus 12.2. klo 18-20.15 ja palautus 26.2. klo 17.15-18.00.



### 110332 **Posliini- ja lasimaalaus, lasinsulatus syksy**

Taidetalo, luokka 2 Rantatie 2

To 10.00–14.00

3.10.–21.11.2024

Annikki Mäkinen-Fagerström

47,00 €

### 110333 **Posliini- ja lasimaalaus, lasinsulatus kevät**

Taidetalo, luokka 2 Rantatie 2

To 10.00–14.00

9.1.–13.3.2025

Annikki Mäkinen-Fagerström

54,00 €

Maalataan vaihtoehtoisesti joko posliinia tai lasia. Käytössä on erilaisia maalausmalleja, sekä opettajan demonstroinnit eri tekniikoista. Kurssi sopii niin vasta-alkajille kuin harrastuksessaan pidemmälle ehtineillekin. Mahdollisuus tehdä myös lasinsulatuksia. Kurssimaksu ei sisällä polttoja ja sulatuksia. Ei opetusta viikolla 8 ja 9



*Käsitoissa  
kannattaa  
kiervättää!*

Itse  
tekemällä  
sopivaa!



# Kädentaidot



## OMPELU

110400 **Vaateompelu, syksy**  
Puistokadun koulu, tekstiilityön luokka A019  
Puistokatu 16  
Ma 17.00–20.00  
9.9.–25.11.2024  
Kristiina Jyläntö, vestonmi YAMK  
54,00 €

Kurssilla voit valmistaa vaatteita sekä aikuisille että lapsille. Tarpeen mukaan voit myös tuunata vanhoja vaatteita. Voit olla vasta-alkaja tai kokeneempi kotiompelija. Kurssilla opit valmiskaavan yksinkertaista muokkaamista omalle vartalolle sopivammaksi, vaateen valmistamista ja sovittamista. Opit myös ompelukoneen ja saumurin käyttöä sekä perusasioita ompelun työvälineistä ja rakenteista. Ota mukaan kaavalehtiä, kaavapaperia, kangasta, ompelulankoja, tuki-kangasta, paperi- ja kangassakset, viivoitin, mittanauha, silmä- ja nuppineuloja, kangasliitu, ratkoja ja muistiinpanovälineet. Opettajalta voit tarvittaessa ostaa kangasliidun ja kaavapaperia.

## LANKATYÖT

110411 **Nypläys**  
Taidetalo, luokka 2 Rantatie 2  
La 13.00–17.00  
14.9.–23.11.2024, 11.1.–5.4.2025  
Tuula Huovinen  
78,00 €

Kurssilla opetetaan nypläyksen alkeet aloittelijoille. Jatkajille taitotason mukaan ideoita ja opastusta. Ryhmä sopii kaikille nypläyksestä kiinnostuneille. Kokoontumiset parittomilla viikoilla.





# Neulotaan yhdessä!

## KÄSITYÖRYHMÄT

### 110412 Maanantaineulojat - kun kaikki ei mene niin kuin Strömsössä

Taidetalo, luokka 2 Rantatie 2

Ma 17.00–19.15

9.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025

Hanna Korsow-Laaksonen, tekstiiliartesaani  
77,00 €

Liity Maanantaineulojiin, rennon rehelliseen neulontapiiriin, jossa virheet ovat osa oppimista ja hauskanpitoa. Aloittelijat ja konkarit neulovat yhdessä, jakavat kommenteja ja oivalluksia. Kokeillaan uutta, työsetään ikuisuusprojekteja. Ei täydellisyyttä, vain lankaa, neulontaa ja naurua.

### 110413 Aamupäivän käsityöt ja kudontaa yhteisloimiin, syksy

Vesikoskitalo, kutomo ja tekstiilitila

Juvantie 11

Ma 10.00–12.15

9.9.–25.11.2024

Tuija Kurikka

52,00 €

### 110414 Aamupäivän käsitöitä ja kudontaa yhteisloimiin, kevät

Vesikoskitalo, kutomo ja tekstiilitila

Juvantie 11

Ma 10.00–12.15

13.1.–7.4.2025

Tuija Kurikka

57,00 €

Tule virkistymään ja tekemään erilaisia pieniä käsitöitä ja askarteluja. Mahdollisuus myös kutoa kangaspuilla yhteisloimissa esim. mattoa tai huopaa. Materiaalit loimiin yhteishankintana ja maksu käytön mukaan. Kudonta tapahtuu opettajan ohjaamana kurssin kokoontumisaikana. Kurssi sopii kaikille käsitöistä kiinnostuneille. (Mahdollinen opintotseteliavustus ilmoitetaan elokuussa.)



### 110415 Käsitöitä iltapäivällä - Hirvikosken kirjasto syksy

Hirvikosken kirjasto Hirvikoskentie 225

Ke 12.00–14.15

11.9.–20.11.2024

Taina Ojala, tekstiiliartesaani

28,00 €

Tule virkistäytymään monipuolisten käsitöiden parissa. Tutustutaan erilaisiin käsityötekniikoihin & käsityöläisten apuvälineisiin. Valmistetaan omavalintaisia tuotteita. Joka kerralla uuden idean & tekniikkavinkin esittely. Mahdollista neuloa, virkata, huovuttaa, solmeilla, kirjoa, värjätä jne. Syksyn kokoon-tumiskerrat: 12. ja 26.9, 10. ja 24.10. sekä 7. ja 21.11.

### 110416 Käsitöitä iltapäivällä - Hirvikosken kirjasto kevät

Hirvikosken kirjasto Hirvikoskentie 225

Ke 12.00–14.15

15.1.–26.3.2025

Taina Ojala, tekstiiliartesaani

28,00 €

Tule virkistäytymään monipuolisten käsitöiden parissa. Tutustutaan erilaisiin käsityötekniikoihin & käsityöläisten apuvälineisiin. Valmistetaan omavalintaisia tuotteita. Joka kerralla uuden idean esittely sekä tekniikkavinkki. Mahdollista neuloa, virkata, huovuttaa, solmeilla, kirjoa, värjätä jne. Kokoon-tumiskerrat: 15. ja 29.1., 12. ja 26.2., 12. ja 26.3.



110417 **Virttaan käsityöt, syksy**  
 Virttaan kylätalo Virttaanraitti 113 B  
 Ke 18.00–20.15  
 11.9.–27.11.2024  
 Kirsi Palojoki, käsityönohjaaja  
 47,00 €

110418 **Virttaan käsityöt, kevät**  
 Virttaan kylätalo Virttaanraitti 113 B  
 Ke 18.00–20.15  
 8.1.–2.4.2025  
 Kirsi Palojoki, käsityönohjaaja  
 54,00 €  
 Käytännönläheistä opastusta kankaankudontaan, ompeluun sekä neule- ja virkkaustöihin. Tutkitaan vanhoja ohjeita ja ideoidaan uutta. Kurssilla voidaan yhdessä tutustua uusiin erikoistekniikoihin.



## KUDONTA

110421 **Vesikoskitalon päiväkudonta**  
 Vesikoskitalo, kutomo ja tekstiilitila  
 Juvantie 11  
 Ma 13.00–16.00  
 9.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025  
 Tuija Kurikka  
 104,00 €

Kudontaryhmä kudonnan perustaidot hallitseville opiskelijoille. Työskentelyn lomassa opitaan lisää teoriaa ja tekniikkaa. Opiskelijalla on käytössään kangaspuut, joihin oppilas rakentaa, kutoo ja toteuttaa omien toiveidensa ja taitotasansa mukaisia töitä. Oppituntien lisäksi opiskelijat käyvät kutomassa omatoimisesti kurssin ajan. Kurssimaksu sisältää välinevuokran.

110422 **Vesikoskitalon iltakudonta**  
 Vesikoskitalo, kutomo ja tekstiilitila Juvantie 11  
 Ke 17.00–20.00  
 11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025  
 Ulla Sundqvist-Uusitalo, kotiteollisuusohj.  
 104,00 €

Tervetuloa opettelemaan kudontaa niin aloittelijat kuin kudontaa harrastaneet! Aloittavien kanssa opetellaan kudonnan perusteita ja kudotaan helppoja töitä, esim. räsymatto tai huopa. Opiskelijalla on käytössään kangaspuut, joihin rakentaa, kutoo ja toteuttaa omien toiveidensa ja taitotasansa mukaisia töitä. Oppituntien lisäksi opiskelijat käyvät kutomassa omatoimisesti kurssin ajan. Kurssimaksu sisältää välinevuokran.



### 110423 **Vesikoskitalon kevätkudonta**

**Vesikoskitalo, kutomo ja tekstiilitila**

**Juvantie 11**

**Ma 17.00–21.00**

**7.4.–26.5.2025**

**52,00 €**

Tervetuloa kevätkudontaan tekemään omavalintaisia kudonnaisia! Voit kutoa vaikkapa kesäiset räsymatot, mökille saunapyyhkeet tai pefletit. Jokaisella on käytössään omat puut, mutta myös yhteisloimet ovat mahdollisia. Sopii kaiken tasoisille kutojille.

### 110424 **Lasipalatsin päiväkudonta**

**Lasipalatsi, kutomo Loimijoentie 77**

**Ti 14.00–17.00**

**17.9.–26.11.2024, 7.1.–25.3.2025**

**Ulla Sundqvist-Uusitalo, kotiteollisuusohj.**

**96,00 €**

Kudotaan tekstiilejä kurssilaisten toiveiden ja tarpeiden mukaan. Jokaisella on käytössään omat puut, mutta myös yhteisloimet ovat mahdollisia. Käytännönläheisesti teoriaa työskentelyn lomassa. Kurssimaksu sisältää välinevuokran. Tervetuloa niin kokeneet kuin aloittelevatkin kutojat!

### 110425 **Lasipalatsin iltakudonta**

**Lasipalatsi, kutomo Loimijoentie 77**

**Ti 17.30–20.30**

**17.9.–26.11.2024, 7.1.–25.3.2025**

**Ulla Sundqvist-Uusitalo, kotiteollisuusohj.**

**96,00 €**

Kudotaan tekstiilejä kurssilaisten toiveiden ja tarpeiden mukaan. Jokaisella on käytössään omat puut, mutta myös yhteisloimet ovat mahdollisia. Käytännönläheisesti teoriaa työskentelyn lomassa. Kurssimaksu sisältää välinevuokran. Tervetuloa niin kokeneet kuin aloittelevatkin kutojat!

### 110426 **Lasipalatsin kevätkudonta**

**Lasipalatsi, kutomo Loimijoentie 77**

**Ti 17.00–21.00**

**8.4.–20.5.2025**

**Ulla Sundqvist-Uusitalo, kotiteollisuusohj.**

**52,00 €**

Kudotaan tekstiilejä kurssilaisten toiveiden ja tarpeiden mukaan. Jokaisella on käytössään omat puut, mutta myös yhteisloimet

ovat mahdollisia. Käytännönläheisesti teoriaa työskentelyn lomassa. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla läsnäolo suotavaa, sillä silloin sovitaan käytännön asiat. Tervetuloa niin kokeneet kuin aloittelevatkin kutojat!

### 110427 **Mellilän kudonta**

**Mellilän ent. kirjasto Asemantie 14**

**Ti 15.30–17.45**

**10.9.–26.11.2024, 7.1.–1.4.2025**

**Tarja Mäkiniitty**

**87,00 €**

Tervetuloa kutomaan kangaspuilla kauniita tekstiilejä omien toiveiden mukaan. Kurssille ovat tervetulleita aloittelijat sekä kudontaa harrastaneet. Jokaisella on käytössään omat puut, mutta myös yhteisloimet ovat mahdollisia. Opiskelemme käytännönläheisesti kudonnan perusteita.

### 110428 **Mellilän kevätkudonta**

**Mellilän ent. kirjasto Asemantie 14**

**Ti 16.30–18.45**

**8.4.–27.5.2025**

**Tarja Mäkiniitty**

**33,00 €**

Haluatko kokeilla kangaspuilla kudontaa ja valmistaa maton, poppanan tai muun nopean kudonnaisen? Työn voit kutoa valmiiseen loimeen tai luoda ja rakentaa sen yhdessä toisen oppilaan kanssa.

## **KÄDENTAITOJEN LYHYTKURSSIT**

### 110444 **Huovutuskurssi**

**Rouva Pyry Koskentie 476**

**La 13.00–16.00, Su 13.00–16.00**

**23.–24.11.2024**

**Taina Ojala**

**18,00 €**

Kahden iltapäivän mittaisella kurssilla käydään läpi neulahuovutusta, märkähuovutusta & neulottuja ja virkattuja tuotteita, jotka huovutetaan pesukoneessa. Kurssilla pääset siis tutustumaan monipuolisesti huovutuksen maailmaan. Materiaaleja voi ostaa opettajalta. Lisätietoja p. 040 6782400.



### 110445 **Tuftauskurssi**

**Rouva Pyry Koskentie 476**

**Ti 17.30–19.45**

**24.9.–8.10.2024**

**Taina Ojala, tekstiiliartesaani**

**22,00 €**

Kursilla pääset tutustumaan tekniikkaan ja valmistamaan tuftaamalla taulun, joko omasta mallista tai valmiista tuftauspaketista. Tuftaamalla teet mielenkiintoista pintaa, jota voit hyödyntää myös muissa sisustus-tekstiileissä. Kokoon-tumiskerrat ti 24.9 / 1.10. / 8.10. Materiaaleja voi ostaa opettajalta. Lisätietoja p. 040 6782400.

### 110446 **Kirjansidonta**

**Puistokadun koulu, kuvataideluokka A129**

**Puistokatu 16**

**Pe 18.00–21.00, La 9.30–15.30, Su 9.30–15.30**

**7.3.–6.4.2025**

**Tiina Raumolin, tekstiiliartesaani**

**54,00 €**

Kirjansidonnassa opit sidonnan perusasiat ja miten käytät erilaisia työvälineitä. Aloittelija oppii peruskirjan valmistuksen ja jatkajat etenevät omien valmiuksien mukaan. Opettajalla on malleja, joista jokainen löytäne sopivan. Uutena mallina paperikantinen sidos. Opit myös paperin värjäystä ja kuviointia. Kirjankansituksessa voi käyttää kierrätystekstiiliä. Sopii alkajille ja jatkajille. Opettajalta voi ostaa materiaaleja. Kokoon-tumiset pe 7.3 klo 18.00–21.00 sekä la-su 8-9.3., 22-23.3 ja 5-6.4. klo 9.30–15.30.

## PUU- JA METALLITYÖT

### 110451 **Hirvikosken puutyöt, syksy**

**Hirvikosken yhtenäiskoulu, teknisen työn luokka Opintie 2**

**Ma 17.15–20.15**

**9.9.–25.11.2024**

**Antero Vuokko, käsityöopettaja**

**54,00 €**

### 110452 **Hirvikosken puutyöt, kevät**

**Hirvikosken yhtenäiskoulu, teknisen työn luokka Opintie 2**

**Ma 17.15–20.15**

**13.1.–7.4.2025**

**Antero Vuokko, käsityöopettaja**

**65,00 €**

Kurssi soveltuu kaikentasoisille teknisistä töistä kiinnostuneille. Tehdään töitä omista materiaaleista, omaan tahtiin. Opastusta saa opettajan lisäksi myös monien alojen asiantuntijoilta, sillä muut oppilaat auttavat mielellään. Mahdollista valmistaa myös metallitöitä tai askarrella elektroniikkaa.





110456 **Jalometallista koruja ja pienoisveistoksia, syksy**  
 Puistokadun koulu, teknisen työn luokka  
 Puistokatu 16  
 Ma 17.00–20.00  
 16.9.–18.11.2024  
 Aki Suutari, muotoilija AMK  
 54,00 €

110457 **Jalometallista koruja ja pienoisveistoksia, kevät**  
 Puistokadun koulu, teknisen työn luokka  
 Puistokatu 16  
 Ma 17.00–20.00  
 20.1.–7.4.2025  
 Aki Suutari, muotoilija AMK  
 54,00 €

Kurssilla opitaan korunvalmistuksen perusmenetelmät; sahaus, juottaminen, vasarointi, viilaus, valssin käyttö, kuviointi ja kiillotus. Aloittelijoiden kanssa opetellaan perusasiat valmistamalla sileä tai kuvioitu sormus. Pidempään tehneiden kanssa esimerkiksi vahamallin työstö ja valaminen sekä kivenistutusmenetelmät. Kurssilla painotetaan oppilaan omia tavoitteita ja toiveita. Käytetään tarvittaessa läpi tuotesuunnittelua.

110458 **Jalometallikoruja lyhytkurssi, syksy**  
 Puistokadun koulu, teknisen työn luokka  
 Puistokatu 16  
 La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00  
 7.–8.12.2024  
 Aki Suutari, muotoilija AMK  
 22,00 €

Kurssilla voit keskittyä johonkin tiettyyn tekniikkaan ja/tai kokeilla jalometallin eri tekniikoita. Kurssilla on mahdollista keskittyä esimerkiksi hiekkavaluun, ketjunpunontaan, pintakäsittelyihin jne. Kurssi soveltuu jalometallin alkeet käyneille ja pidempään harrastaneille. Kurssin painotus on käytännön työskentelyssä.







## ENTISÖINTI JA VERHOILU

### 110460 Entisöinti ja verhoilu tiistai, syksy

Hirvikosken yhtenäiskoulu, teknisen työn luokka Opintie 2

Ti 17.30–20.30

10.9.–26.11.2024

Jenny Karén, verhoilija ja huonekalurestauroija

54,00 €

Entisöidään ja verhoillaan omia huonekaluja. Tuo huonekalu mukanaesi jo ensimmäisellä kerralla, niin katsotaan, mitä sille voitaisiin tehdä ja ryhdytään töihin. Ethän pura verhoiltuja huonekaluja etukäteen. Myös perinteiset verhoilumenetelmät onnistuu. Opettaja ohjeistaa tarvehankinnoissa sekä työkaluissa. HUOM! Huonekaluja ei voi säilyttää opetustilassa kurssikertojen välissä. Maalaukseen ja lakkaukseen saa ohjeita, mutta niitä voi tehdä vain rajoitetusti opetustilassa.

### 110461 Entisöinti ja verhoilu tiistai, kevät

Hirvikosken yhtenäiskoulu, teknisen työn luokka Opintie 2

Ti 17.30–20.30

7.1.–1.4.2025

Jenny Karén, verhoilija ja huonekalurestauroija

65,00 €



Ilmoittaudu verkossa!

To 15.8. klo 18.00 alkaen:  
[uusi.opistopalvelut.fi/loimaa](https://uusi.opistopalvelut.fi/loimaa)

110462 **Entisöinti ja verhoilu**  
**keskiviikko, syksy**

Hirvikosken yhtenäiskoulu, teknisen työn  
luokka Opintie 2  
Ke 17.30–20.30  
11.9.–27.11.2024  
Jenny Karén, verhoilija ja huonekalu-  
restauraaja  
54,00 €

110463 **Entisöinti ja verhoilu**  
**keskiviikko, kevät**

Hirvikosken yhtenäiskoulu, teknisen työn  
luokka Opintie 2  
Ke 17.30–20.30  
8.1.–2.4.2025  
Jenny Karén, verhoilija ja huonekalu-  
restauraaja  
65,00 €

Entisöidään ja verhoillaan omia huonekaluja. Tuo huonekalu mukanaasi jo ensimmäisellä kerralla, niin katsotaan, mitä sille voitaisiin tehdä ja ryhdytään töihin. Ethän pura verhoiltuja huonekaluja etukäteen. Myös perinteiset verhoilumenetelmät onnistuu. Opettaja ohjeistaa tarvehankinnoissa sekä työkaluissa. HUOM! Huonekaluja ei voi säilyttää opetustilassa kurssikertojen välissä. Maalaukseen ja lakkaukseen saa ohjeita, mutta niitä voi tehdä vain rajoitetusti opetustilassa.



110464 **Ikkunoiden kunnostus**  
Hirvikosken yhtenäiskoulu, teknisen työn  
luokka Opintie 2

Pe 18.00–18.45, La 10.00–13.00  
25.4.–17.5.2025  
Jenny Karén, verhoilija,  
huonekalurestauroija  
58,00 €

Opi perinteinen ikkunaentisöinti! Kurssilla opitaan lasien irrotus, tarvittaessa uusien lasiruutujen leikkaus, pohjatyöt, lasien kiinnitys lasitusnauloin ja pellavaöljykitillä tai vaihtoehtoisesti puulistoilla. Saat neuvot valmiin ikkunan pintakäsittelyyn ja opit Speedheat-herin käyttöä. Oma ikkuna mukaan! Tietoja tarvittavista materiaaleista/välineistä saat ensimmäisellä opetuskerralla pe 25.4. klo 18-18.45. Työskentelykerrat la 26.4. sekä 3.5.,10.5. ja 17.5. klo 10-13.





# Kotitalous

## 810200 **Sushi**

Puistokadun koulu, kotitalousluokka B028

Puistokatu 16

La 11.00–15.00

21.9.2024

Pomprapa Hemhong

18,00 €

Opetellaan tekemään sushia erilaisilla täytteillä (kasvis, kala, kana, muna). Maistellaan yhdessä ja loput voi viedä kotiin. Opettaja kerää raaka-ainemaksun 8 € käteisellä opetuskerran alussa.

## 810201 **Puhtia proteiinista -Parhaat pavut ja linssit**

Puistokadun koulu, kotitalousluokka B028

Puistokatu 16

Ma 18.00–21.00, Ti 18.00–21.00

23.–24.9.2024

Tuulikki Heikkilä, diplomiravintoneuvoja

18,00 €

Pavut, herneet ja linssit ovat herkullinen ja ekologinen proteiinin lähde. Ne ovat edullisia, monikäyttöisiä ja hyviä kotivaraksi pakaseen ja kuivakaappiin. Kurssilla opit käyttämään erilaisia kasvisproteiinin lähteitä ja loihtimaan erilaisia pääruokia ja lisukkeita. Kokoontumiset 23. ja 24.9.2024. Opettaja kerää materiaalimaksun 20 € käteisellä kurssin alussa.

## 810202 **Aasialaista ruokaa sesongin mukaan**

Puistokadun koulu, kotitalousluokka B028

Puistokatu 16

La 11.00–15.00

26.10.2024

Pomprapa Hemhong

18,00 €

Aasialainen ruoka on maukasta, raikasta ja aromikasta. Kurssilla saat ideoita ja opit valmistamaan kaksi erilaista aasialaista menyyttä: alkuruoka, pääruoka ja jälkiruoka. Opettaja kerää raaka-ainemaksun 29 € käteisellä ensimmäisellä opetuskerralla.

## 810203 **Thai food**

Puistokadun koulu, kotitalousluokka B028

Puistokatu 16

La 11.00–15.00

30.11.2024

Pomprapa Hemhong

18,00 €

Tutustu thaimaalaiseen ruokakulttuuriin. Valmistamme tahmariisiä ja erilaisia lisukkeita. Maistellaan makuja ja loput ruoat voi viedä rasiassa kotiin. Opettaja kerää raaka-ainemaksun 8 € käteisellä opetuskerran alussa.



**810204 Kokkauskurssi miehille, syksy**  
Puistokadun koulu, kotitalousluokka B028  
Puistokatu 16

Ma 18.00–21.00

16.9.–25.11.2024

**Tuulikki Heikkilä, diplomiravintoneuvoja**  
**34,00 €**

Haluatko kehittää ruoanvalmistustaitojasi mukavassa miesporukassa? Kertaamme perusasioita ruoanvalmistuksesta ja leivonnasta sekä opiskelemme uusia taitoja. Tutustumme uusiin ruoka-aineisiin, ja opettelemme niiden käyttöä. Valmistamme helppoja ja hieman haastavampiakin ruokia kalasta, lihasta ja kasviksista jälkiruokaa ja leivontaa unohtamatta. Rohkeasti mukaan vanhat ja uudet kokkaajat! Aihepiirit sovitaan yhdessä ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Opettaja kerää materiaalimaksun 50 € käteisellä kurssin alussa. Syyskauden kokoontumiset; 16.9., 7.10., 28.10., 11.11. ja 25.11.2024

**810205 Kokkauskurssi miehille, kevät**  
Puistokadun koulu, kotitalousluokka B028  
Puistokatu 16

Ma 18.00–21.00

13.1.–31.3.2025

**Tuulikki Heikkilä, diplomiravintoneuvoja**  
**34,00 €**

Haluatko kehittää ruoanvalmistustaitojasi mukavassa miesporukassa? Kertaamme perusasioita ruoanvalmistuksesta ja leivonnasta sekä opiskelemme uusia taitoja. Tutustumme uusiin ruoka-aineisiin, ja opettelemme niiden käyttöä. Valmistamme helppoja ja hieman haastavampiakin ruokia kalasta, lihasta ja kasviksista jälkiruokaa ja leivontaa unohtamatta. Rohkeasti mukaan vanhat ja uudet kokkaajat! Aihepiirit sovitaan yhdessä ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Kevätkauden kokoontumiset 13.1., 3.2., 24.2., 17.3., 31.3.2024. Opettaja kerää materiaalimaksun 50 € käteisellä kurssin alussa.

**810206 Kokkaus- ja leivontakerho**  
**(kehitysvammaiset), syksy**

Puistokadun koulu, kotitalousluokka B028  
Puistokatu 16

Ma 15.45–17.30

16.9.–25.11.2024

**Tuulikki Heikkilä, diplomiravintoneuvoja**  
**47,00 €**

Kokataan ja leivotaan yhdessä sekä suolaista että makeaa. Kurssi sopii kaikille, myös liikuntaesteisille (mahd. henkilökohtainen avustaja mukaan). Kurssimaksuun sisältyy materiaalimaksu. Ota mukaan esiliina, sisäkengät ja rasia kotiin viemisiä varten. Syyskauden kokoontumiset 16.9., 7.10., 28.10., 11.11. ja 25.11. (Mahdollinen opintotietoliikenne ilmoitetaan elokuussa.)

**810207 Kokkaus- ja leivontakerho**  
**(kehitysvammaiset), kevät**

Puistokadun koulu, kotitalousluokka B028  
Puistokatu 16

Ma 15.45–17.30

13.1.–31.3.2025

**Tuulikki Heikkilä, diplomiravintoneuvoja**  
**47,00 €**

Kokataan ja leivotaan sekä suolaista että makeaa. Kurssi sopii kaikille, myös liikuntaesteisille (mahd. henkilökohtainen avustaja mukaan). Kurssimaksuun sisältyy materiaalimaksu. Ota mukaan esiliina, sisäkengät ja rasia kotiin viemisiä varten. Kevätkauden kokoontumiset 13.1., 3.2., 24.2., 17.3. ja 31.3. (Mahdollinen opintotietoliikenne ilmoitetaan elokuussa.)



*Ilmoittaudu verkossa!*

To 15.8. klo 18.00 alkaen:  
[uusi.opistopalvelut.fi/loimaa](https://uusi.opistopalvelut.fi/loimaa)

# Luonto ja ympäristö

## 410403 Rakkaudesta vanhoihin taloihin

Esittelykohteet

La 12.00–15.00

14.9.–23.11.2024

Ulla Kaskiluoto

50,00 €

Kurssilla tutustutaan neljään vanhaan taloon ja niiden historiaan:

14.9. Aittamäen kartanon väentupa, Loimaa

28.9. Ypäjänselän Uusi-Laurila, Ypäjä

12.10. Pappisten Soro, Loimaa

23.11. Vilvaisten Patruunanmäki, Loimaa

Kurssi on lauantaisin klo 12-15. Kokoontuminen ja lähtö Loimaan Taidetalolta, Rantatie 2, klo 11.30. Lisätietoja: Ulla Kaskiluoto, p. 040 5156 225

## 410406 Sieniretki 1

Taidetalo, luokka 1 Rantatie 2

To 17.00–21.00

12.9.2024

Karoliina Kirvelä

20,00 €

## 410407 Sieniretki 2

Taidetalo, luokka 3 Rantatie 2

Ke 17.00–21.00

18.9.2024

Karoliina Kirvelä

20,00 €

Syksyn sienet, ruokasienten tunnistamista/tuntomerkkejä, kasvupaikkoja, löydettyjen sienten käsittelyä ja käyttömahdollisuuksia. Retkeilijöiden toiveiden mukaan myös mahdollisten värjyssienten tunnistusta. Säänmukainen vaatetus. Sienikori ja -veitsi sekä omat eväät mukaan. Lähtö metsään Taidetalon pysäköintipaikalta (Rantatie 2, Loimaa). Metsätien pääätteksi sienten tuntomerkkien kertausta taideluokka 1.

## 410408 Sieniretki 3 – Sienet korista

pannulle

Ma 17.00–21.00

23.9.2024

Karoliina Kirvelä

21,00 €

Retki painottuu lajituntemuksen vahvistamiseen ja laajentamiseen. Tutustumista kerättyjen sienten makuun eli paistetaan sieniä paikan päällä esimerkiksi jollakin kodalla tai laavulla. Maistellaan, vertaillaan laji kerrallaan ruokasienten erilaisia makuvaihteita. Säänmukainen vaatetus. Sienikori ja -veitsi sekä omat eväät mukaan. Pieni materiaali-maksu (2 €) maksetaan suoraan opettajalle. Lähtö Taidetalolta. Paikka varmentuu myöhemmin. Lähtijöihin otetaan yhteyttä.



# Hyvinvointi

## 830203 Shiatsu, rentouttava päähoito, syksy

Ylistaronkadun veistotila (matala siipi)

Ylistaronkatu 36

La 10.00–16.00

16.11.2024

Anu Vilander

18,00 €

## 830204 Shiatsu, rentouttava päähoito, kevät

Ylistaronkadun veistotila (matala siipi)

Ylistaronkatu 36

Su 10.00–16.00

26.1.2025

Anu Vilander

18,00 €

Tule oppimaan rentouttava Chi kung -päähoito! Rentouttavassa hoidossa käsitellään pään ja kasvojen tärkeimmät akupunktiopisteet. Pehmeät painallukset hemmottelvat sekä mieltä että kehoa ja poistavat jännityksiä. Hoitoa käytetään mm. päänsärkyyn, unettomuuteen ja stressiin. Käytännön harjoittelua toisen kurssilaisen kanssa. Kurssilla tarvitaan tasaparit, joten ilmoita mahdollisesta peruutuksesta ajoissa! Mukaan rento asu, makuualusta, 2 tyynyä ja peitto. Pidetään lyhyt evästauko omin eväin.



## 830207 Taiteesta hyvinvointia

Puistokadun koulu, kuvataideluokka A129

Puistokatu 16

La 10.00–14.30, Su 10.00–14.30

19.10.–3.11.2024

Päivi Viljanen

34,00 €

Tällä kurssilla saat kosketusta omaan luovuuteesi ja voimavaroihisi. Voit käsitellä taiteen avulla omia tunteitasi ja kokemuksiasi turvallisesti. Sinun ei tarvitse olla taiteellinen tai osata piirtää tai maalata. Tavoitteena onkin päästää irti kriittisyydestä ja suorittamisesta. Ryhmässä voi unohtaa kiireen ja aikataulut. Kurssilla toteutetaan kuvallisia töitä ja välillä työskentelyyn voi sisältyä musiikkia, liikettä ja kirjoittamista. Mitään ei kuitenkaan tarvitse osata. Tule sellaisena kuin olet!

## 830206 Musiikkitahtotyöpaja

Taidetalo, luokka 1 Rantatie 2

La 12.00–13.30

25.1.–1.2.2025

Leila Tanskanen

18,00 €

Työpajassa pääosassa on kullekin osallistujalle tärkeiden musiikkimuistojen muistelu ja musiikkimieltyksien kirjaaminen omaksi musiikkitahtoksi. Mitä haluaa kuulla, jos käy niin, että ei pysty toiveitaan ilmaisemaan. Työpaja sopii kaikenikäisille.

*Lempeyttä keholle  
ja mielelle!*



### 830210 TRE-kurssi stressinpurkuun, syksy

Ylistaronkadun veistotila (matala siipi)

Ylistaronkatu 36

Ke 16.45–18.15

6.–27.11.2024

Marika Lahtinen, KM

18,00 €

### 830211 TRE-kurssi stressinpurkuun, kevät

Ylistaronkadun veistotila (matala siipi)

Ylistaronkatu 36

Ke 16.45–18.15

8.–29.1.2025

Marika Lahtinen, KM

18,00 €

Onko sinulla kireyttä lihaksissa tai jännittyneisyyttä kehossa? Trauma Releasing Exercises eli TRE on helposti omaksuttava ja yksinkertainen itsehoitomenetelmä, jonka vaikutukset ilmenevät nopeasti. TRE rentouttaa ja aktivoi stressin ja traumaattisten kokemusten jännittämiä lihaksia. Menetelmässä käynnistetään lihaksien vapinana tai värinä alkava luonnollinen palautusmekanismi. Opittuasi menetelmän sertifioitun ohjaajan kanssa voit tehdä sitä helposti itse kotona. Osallistuminen edellyttää normaalin fyysisen ja psyykkisen kunnon. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että jatkajille.

### 830202 Kulhorentoutus

Tiibetin taiteen keskus Auvaistentie 400

Pe 18.00–20.15, La 10.00–13.00

4.–5.10.2024

Maarit Vainio, FM, jooga- ja meditaatio-ohjaaja

18,00 €

Itämaiset, soivat kulhot resonoivat ihmiskehon-mielen-kokonaisuudessa tuottaen harmoniaa. Kulhoja käytetään perinteisesti meditaation alku- ja loppuääninä. Tällä kurssilla ohjataan perusteellisia rentoutumisia kulhoja hyödyntäen. Kurssilla esitellään itämaista perinnettä, jolla on jo tuhansia vuosia ollut tietoa syvällisen rauhan saavuttamiseksi. Kurssilla ohjataan myös jooga-asanoita. Ota mukaan joogamatto ja päälle jooga-asusteet.



Ilmoittaudu  
verkossa!

To 15.8. klo 18.00 alkaen:  
[uusi.opistopalvelut.fi/loimaa](https://uusi.opistopalvelut.fi/loimaa)





# *Liike*

antaa  
vireyttä ja  
voimaa!



*Ilmoittaudu  
verkossa!*

To 15.8. klo 18.00 alkaen:  
[uusi.opistopalvelut.fi/loimaa](https://uusi.opistopalvelut.fi/loimaa)

*Lempeää  
liikettä  
keholle!*



# Tanssi, liikunta ja jooga

## TANSSI

---

### 110501 **Aikuisbaletti, syksy**

Ylistaronkatu 36 liikuntatila,  
Ylistaronkatu 36  
Ti 15.45–16.45  
10.9.–26.11.2024  
Paula Mantere  
28,00 €

### 110502 **Aikuisbaletti, kevät**

Ylistaronkatu 36, liikuntatila  
Ylistaronkatu 36  
Ti 15.45–16.45  
7.1.–1.4.2025  
Paula Mantere  
28,00 €

Aikuisbaletissa opiskellaan baletin alkeita rauhalliseen tahtiin rennossa ilmapiirissä. Ryhmä sopii kaikenikäisille aikuisille eikä vaadi aiempaa kokemusta tanssista. Baletti on sekä liikuntaa että taiteenlaji. Keskivartalon lihakset aktivoituvat, tasapaino paranee, lihakset voimistuvat ja liikkuvuus lisääntyy samalla, kun tehdään tanssillisia harjoitteita ja opetellaan ilmaisemaan tanssin keinoin.

### 110505 **Rivitanssi**

Ylistaronkatu 36, liikuntatila  
Ylistaronkatu 36  
To 16.30–17.30  
12.9.–28.11.2024, 9.1.–3.4.2025  
Anu Vilander  
47,00 €

Rivitanssi on hauska ja vauhdikas tanssilaji, joka sopii kaikenikäisille ja -tasoisille harrastajille. Et tarvitse paria etkä välttämättä aikaisempaa tanssikokemusta. Tunnilla tanssitaan vaihtelevan musiikin tahdissa. Osallistua voit jumppavaatteissa tai vaikka farkuissa, ja kengiksi sopivat jumppatossut tai tanssikengät. Vesipullo mukaan.

### 110506 **Rivitanssi, jatkoryhmä**

Ylistaronkatu 36, liikuntatila  
Ylistaronkatu 36  
To 17.35–19.05  
12.9.–28.11.2024, 9.1.–3.4.2025  
Anu Vilander  
54,00 €

Rivitanssi on hauska ja vauhdikas tanssilaji, joka sopii kaikenikäisille harrastajille. Jatkoryhmässä tanssitaan jo hieman haastavampia askelkuvioita, joten tanssin peruskuviot on hyvä olla hallussa. Tunnilla tanssitaan vaihtelevan ja menevän musiikin tahdissa. Osallistua voit jumppavaatteissa tai vaikka farkuissa. Kengiksi sopivat jumppatossut tai tanssikengät. Vesipullo mukaan.

## TANSSILIIKUNTA

### 110503 Senioritanssi, syksy

Ylistaronkatu 36 liikuntatila, Ylistaronkatu 36

Su 11.30–13.00

15.9.–1.12.2024

Johanna Heikkilä

34,00 €

### 110504 Senioritanssi, kevät

Ylistaronkatu 36 liikuntatila, Ylistaronkatu 36

Su 11.30–13.00

12.1.–6.4.2025

Johanna Heikkilä

34,00 €

Senioritanssi on kansainvälinen tanssitunti, jossa tanssitaan enimmäkseen paritansseja, yleensä piirissä, valmiiksi suunnitelluilla musiikeilla ja koreografioilla. Senioritanssi virkistää mieltä, harjoittaa muistia ja tarjoaa iloista yhdessäoloa. Tanssiessasi kehität tasapainoa, kävelykykyä ja säännöllinen harjoittelu vahvistaa sydän- ja verenkiertoelimistöä sekä tehostaa hengitystä. Senioritanssikurssille voit tulla yksin, sillä tunneilla tanssitaan jatkuvasti paria vaihtaen. Oppimista auttavat helpot askelsarjat, jotka kertautuvat yhä uudelleen. Senioritanssin harrastajilta ei edellytetä tanssitaustaa. Tansseja ohjaa koulutettu ohjaaja. Mukaan tarvitaan kengät, joilla mukava tanssia ja vesipullo juomataukoja varten. (Mahdollinen opintotseteliavustus ilmoitetaan elokuussa).

### 830101 LAVIS®-lavatanssijumppa, syksy

Ylistaronkatu 36 liikuntatila, Ylistaronkatu 36

Su 14.15–15.15

15.9.–1.12.2024

Johanna Heikkilä

28,00 €

### 830102 LAVIS®-lavatanssijumppa, kevät

Ylistaronkatu 36 liikuntatila, Ylistaronkatu 36

Su 14.15–15.15

12.1.–6.4.2025

Johanna Heikkilä

28,00 €

LAVIS®-lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu tanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. Lavis-

ta tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa, että kukaan talloo varpaille. Askeleet ja koreografiat ovat niin helppoja, että mukaan pääsee tottumattomampikin tanssija. Varusteiksi sopii joustava asu ja sisätossut tai tanssilenkkarit. Juomapullo mukaan.

### 830103 LAVIS®-lavatanssijumppa - Mellilä, syksy

Mellilän palloiluhalli, Melliläntie 65

Ma 17.00–18.00

9.9.–25.11.2024

Johanna Heikkilä

28,00 €

### 830104 LAVIS®-lavatanssijumppa - Mellilä, kevät

Mellilän palloiluhalli, Melliläntie 65

Ma 17.00–18.00

13.1.–7.4.2025

Johanna Heikkilä

28,00 €

LAVIS®-lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu tanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. Lavis-ta tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa, että kukaan talloo varpaille. Askeleet ja koreografiat ovat niin helppoja, että mukaan pääsee tottumattomampikin tanssija. Varusteiksi sopii joustava asu ja sisätossut tai tanssilenkkarit.

### 830105 Tanssijumppaa, syksy

Ylistaronkatu 36 liikuntatila, Ylistaronkatu 36

Su 13.15–14.15

15.9.–1.12.2024

Johanna Heikkilä

28,00 €

### 830106 Tanssijumppaa, kevät

Ylistaronkatu 36 liikuntatila, Ylistaronkatu 36

Su 13.15–14.15

12.1.–6.4.2025

Johanna Heikkilä

28,00 €

Tunnilla tanssitaan eri tanssilajeja helpoilla askelkuvioilla ja jumpataan oman kuntotason mukaan. Ei tarvita aikaisempaa tanssikokemusta. Tunnilla tanssitaan yksin ilman paria. Tunti sisältää myös alkulämmittelyt ja loppuvenyttelyt. Juomapullo mukaan!

### 830107 Zumba® – Loimaa, syksy

Ylistaronkatu 36 liikuntatila, Ylistaronkatu 36  
Su 15.30–16.30  
15.9.–1.12.2024  
Johanna Heikkilä  
28,00 €

### 830108 Zumba® – Loimaa, kevät

Ylistaronkatu 36 liikuntatila, Ylistaronkatu 36  
Su 15.30–16.30  
12.1.–6.4.2025  
Johanna Heikkilä  
28,00 €

Zumba® on aerobinen, tanssillinen ja iloinen liikuntatunti, joka nostaa hien pintaan. Askeleet perustuvat erilaisiin, lähinnä latinalais-tyyppisiin tanssimuotoihin. Liikkeiden tekemisen tempo vaihtelee ja vaikutukset tuntuvat koko kehossa. Ryhmä sopii jokaiselle. Varusteiksi sisätossut tai tanssilenkkarit.

### 830109 Zumba® – Mellilä, syksy

Mellilän palloiluhalli, Melliläntie 65  
Ma 18.10–19.10  
9.9.–25.11.2024  
Johanna Heikkilä  
28,00 €

### 830110 Zumba® – Mellilä, kevät

Mellilän palloiluhalli, Melliläntie 65  
Ma 18.10–19.10  
13.1.–7.4.2025  
Johanna Heikkilä  
28,00 €

Zumba® on aerobinen, tanssillinen ja iloinen liikuntatunti, joka nostaa hien pintaan. Askeleet perustuvat erilaisiin, lähinnä latinalais-tyyppisiin tanssimuotoihin. Liikkeiden tekemisen tempo vaihtelee ja vaikutukset tuntuvat koko kehossa. Ryhmä sopii jokaiselle. Varusteiksi sisätossut tai tanssilenkkarit.

## KUNTOLIIKUNTA

### 830126 Kuntoliikunta – Kauhanoja

Kauhanojan koulu, Vanha Hämeentie 240  
Vanha Hämeentie 240  
To 18.00–19.00  
12.9.–21.11.2024, 9.1.–3.4.2025  
Kujala Johanna  
47,00 €

Tehokasta ja monipuolista kuntoliikuntaa koko keholle. Ryhmässä liikuntaa iloisella ja rennolla mielellä oman kunnan ja taitotason mukaan. Tunnilla tehdään helppoja askelsarjoja, jotka sisältävät hyppyjä. Osallistuja saa valita itselleen sopivan liikkeen, jolloin esim. hyppyjä ei tarvitse tehdä. Mukaan tarvitset juomapullon, hikipyyhkeen sekä jumpatossut.

### 830111 Senioriitta – Loimaa, syksy

Ylistaronkatu 36 liikuntatila, Ylistaronkatu 36  
Ma 15.30–16.30  
9.9.–25.11.2024  
Johanna Heikkilä  
28,00 €

### 830112 Senioriitta – Loimaa, kevät

Ylistaronkatu 36 liikuntatila, Ylistaronkatu 36  
Ma 15.30–16.30  
6.1.–7.4.2025  
Johanna Heikkilä  
28,00 €

Ryhmä tarkoitettu 60+ naisille. Ohjelma sisältää monipuolista, rentouttavaa ja hauskaa yhdessäoloa liikunnan merkeissä. Luvasa on ikääntyville suunniteltua liikuntaa, jolla parannetaan ja ylläpidetään elämänlaatua, vireyttä ja fyysistä toimintakykyä. Lihaskiinnitys, notkeus, kestävyys ja hapenotto-kyky paranevat. Tasapaino säilyy ja näin ehkäistään kaatumisia. Myös mieliala nousee ja virkistyy! Ota mukaan jumppa-alusta, vesipullo ja hikipyhyhe. (Mahdollinen opintotietäily ilmoitetaan elokuussa).

 Ilmoittaudu verkossa!

Torstaina 15.8. klo 18.00 alkaen:  
[uusi.opistopalvelut.fi/loimaa](https://uusi.opistopalvelut.fi/loimaa)

**830113 Iltapäivän Senioriitat, syksy**  
Ylistaronkatu 36 liikuntatila, Ylistaronkatu 36  
Ma 14.30–15.30  
9.9.–25.11.2024  
Johanna Heikkilä  
28,00 €

**830114 Iltapäivän Senioriitat, kevät**  
Ylistaronkatu 36 liikuntatila, Ylistaronkatu 36  
Ma 14.30–15.30  
13.1.–7.4.2025  
Johanna Heikkilä  
28,00 €

Ryhmä tarkoitettu 60+ naisille. Ohjelma sisältää monipuolista, rentouttavaa ja hauskaa yhdessäoloa liikunnan merkeissä. Luvasa on ikääntyville suunniteltua liikuntaa, jolla parannetaan ja ylläpidetään elämänlaatua, vireyttä ja fyysistä toimintakykyä. Lihasvoima, notkeus, kestävyys ja hapenottokyky paranevat. Tasapaino säilyy ja näin ehkäistään kaatumisia. Myös mieliala nousee ja virkistyy! Ota mukaan jumppa-alusta, vesipullo ja hikipytyhe. (Mahdollinen opintoseveliaustus ilmoitetaan elokuussa.)

**830118 Sirkusliikunta (kehitysvammaiset), syksy**  
Ylistaronkatu 36 liikuntatila, Ylistaronkatu 36  
Ke 16.00–17.00  
11.9.–27.11.2024  
Tuuli Hokkanen  
28,00 €

**830119 Sirkusliikunta (kehitysvammaiset), kevät**  
Ylistaronkatu 36 liikuntatila, Ylistaronkatu 36  
Ke 16.00–17.00  
8.1.–2.4.2025  
Tuuli Hokkanen  
28,00 €

Sirkusta ja liikuntaa aikuisille ja nuorille kehitysvammaisille. Tunnit sisältävät mm. jumppaa, keuhonhallintaa, tasapainoiluratoja ja erilaisia harjoituksia sirkusvälineillä. Tavoitteena kehittää toimintakykyä, tasapainoa, koordinaatiota ja pitää hauskaa. Toimintaa voidaan soveltaa osallistujien mukaan. Tila on esteetön, joten apuvälineelläkin pääsee, ja tarvittaessa avustajan voi ottaa mukaan. Tervetuloa avoimin mielin iloiseen ryhmäämme! (Mahdollinen opintoseveliaustus ilmoitetaan elokuussa.)

**830124 Teline- ja liikuntarataharjoittelu – Alastaro, syksy**  
Alastaro-halli Vahvalantie 4  
Ke 10.05–11.05  
11.9.–27.11.2024  
Tuuli Hokkanen  
28,00 €

**830125 Teline- ja liikuntarataharjoittelu – Alastaro, kevät**  
Alastaro-halli Vahvalantie 4  
Ke 10.05–11.05  
8.1.–2.4.2025  
Tuuli Hokkanen  
28,00 €

Ikääntyneille suunnattu liikuntarataharjoittelu, jossa jokainen harjoittelee omalla tasollaan. Harjoittelu perustuu Ikämoto (ikääntyneiden motorinen liikunta) harjoittelukonseptiin, jossa sovelletaan telinevoimistelun perusliikkeitä. Ennaltaehkäisevää harjoittelua, joka ylläpitää tasapainoa, koordinaatiota, liikkuvuutta sekä lihasvoimaa. Tunnit sisältävät alkulämmittelyn, kiertoarjoittelun liikuntaradalla ja loppuverryttelyn. Ryhmä sopii sekä naisille että miehille. (Mahdollinen opintoseveliaustus ilmoitetaan elokuussa.)







**830133 Tuolijumppaa ja tasapainoilua ikäihmisille - Kojonkulma, syksy**  
**Kojonkulman Ahjo Kojonperäntie 36**  
 Ke 10.45–11.30, To 10.45–11.30  
 12.9.–28.11.2024

**Tuuli Hokkanen**  
**22,00 €**

Ikäihmisille sopivaa tuolijumppaa kehon ja mielen virkistykseksi sekä erilaisia tasapaino-harjoitteita. Tunneilla keskitytään lihaskunnon, liikkuvuuden ja tasapainon ylläpitämiseen ja kehittämiseen. Harjoitteita voidaan soveltaa osallistujien toimintakyvyn mukaan. Ryhmä soveltuu sekä naisille että miehille. (Mahdollinen opintaseteliavustus ilmoitetaan elokuussa). Poikkeus viikot 38, 41, 46 kurssi keskiviikkoisin, torstain sijaan.

**830134 Tuolijumppaa ja tasapainoilua ikäihmisille - Kojonkulma, kevät**  
**Kojonkulman Ahjo Kojonperäntie 36**  
 Ke 10.45–11.30, To 10.45–11.30  
 9.1.–3.4.2025

**Tuuli Hokkanen**  
**22,00 €**

Ikäihmisille sopivaa tuolijumppaa kehon ja mielen virkistykseksi sekä erilaisia tasapaino-harjoitteita. Tunneilla keskitytään lihaskunnon, liikkuvuuden ja tasapainon ylläpitämiseen ja kehittämiseen. Harjoitteita voidaan

soveltaa osallistujien toimintakyvyn mukaan. Ryhmä soveltuu sekä naisille että miehille. (Mahdollinen opintaseteliavustus ilmoitetaan elokuussa).

**830135 Tuolijumppaa ja tasapainoilua ikäihmisille - Alastaro, syksy**  
**Alastaro-halli Vahvalantie 4**  
 Ke 9.15–10.00  
 11.9.–27.11.2024  
**Tuuli Hokkanen**  
**22,00 €**

**830136 Tuolijumppaa ja tasapainoilua ikäihmisille - Alastaro, kevät**  
**Alastaro-halli Vahvalantie 4**  
 Ke 9.15–10.00  
 8.1.–2.4.2025

**Tuuli Hokkanen**  
**22,00 €**

Ikäihmisille sopivaa tuolijumppaa kehon ja mielen virkistykseksi sekä erilaisia tasapaino-harjoitteita. Tunneilla keskitytään lihaskunnon, liikkuvuuden ja tasapainon ylläpitämiseen ja kehittämiseen. Harjoitteita voidaan soveltaa osallistujien toimintakyvyn mukaan. Ryhmä soveltuu sekä naisille että miehille. (Mahdollinen opintaseteliavustus ilmoitetaan elokuussa.)

## KEHONHUOLTO JA TERVEYSLIIKUNTA

### 830141 Kehonhuolto – Loimaa

Ylistaronkatu 36 liikuntatila

Ylistaronkatu 36

To 15.15–16.15

12.9.–28.11.2024, 9.1.–3.4.2025

Anu Vilander

47,00 €

Tavoitteena rento ja ryhdikäs keho, joka liikkuu ilman jumeja mahdollisimman kivuttomasti. Tehdään erilaisia harjoitteita lihassapainon, kehonhallinnan ja -tuntemuksen edistämiseksi ilman repivää räkkiä. Turvallista, selkeää ja monipuolista toiminnallista treeniä kehoa kuunnellen. Saat hyvän mielen ja liikkuvan kehon! Sopii esim. selkäongelmista kärsiville sekä kaikille kehon ongelmien ehkäisystä kiinnostuneille. Ota mukaan jumppa-alusta, vesipullo ja villasukat.

### 830144 "Vahva ja joustava keho"-faskiajumpalla, perus, syksy

Ylistaronkadun veistotila (matala siipi)

Ylistaronkatu 36

Ti 14.00–15.00

10.9.–26.11.2024

Marika Lätti

28,00 €

### 830145 "Vahva ja joustava keho"-faskiajumpalla, perus, kevät

Ylistaronkadun veistotila (matala siipi)

Ylistaronkatu 36

Ti 14.00–15.00

7.1.–1.4.2025

Marika Lätti

28,00 €

Ryhmäliikuntatunti, joka sisältää kehonhallintaa, toiminnallisia liikkuvuusharjoitteita sekä voimakestävyysosioita. Tunnin lopuksi tehdään rentouttavia venyttelyitä. Opetellaan palleahengitystä osana harjoitusta ja ymmärretään sen merkitys kehon joustavuuden ja voimantuoton välineenä ja hermoston tasapainottajana. Ota jumppamatto, pitkä vastuskuminauha, kumilenkki ja juomapullo mukaan.



### 830146 "Vahva ja joustava keho"-faskiajumpalla, teho, syksy

Ylistaronkadun veistotila (matala siipi)

Ylistaronkatu 36

To 18.00–19.00

12.9.–28.11.2024

Marika Lätti

### 830147 "Vahva ja joustava keho"-faskiajumpalla, teho, kevät

Ylistaronkadun veistotila (matala siipi)

Ylistaronkatu 36

To 18.00–19.00

9.1.–3.4.2025

Marika Lätti

28,00 €

Ryhmäliikuntatunti, joka sisältää kehonhallintaa, toiminnallisia liikkuvuusharjoitteita sekä voimakestävyysosioita. Tunnin lopuksi tehdään rentouttavia venyttelyitä. Opetellaan palleahengitystä osana harjoitusta ja ymmärretään sen merkitys kehon joustavuuden ja voimantuoton välineenä sekä hermoston tasapainottajana. Ota jumppamatto, pitkä vastuskuminauha, kumilenkki ja juomapullo mukaan.

# Asahi sopii kaikille!

830148 **Asahi – Loimaa, syksy**  
Ylistaronkadun veistotila (matala siipi)  
Ylistaronkatu 36  
Ti 15.15–16.15  
10.9.–26.11.2024  
Marika Lätti  
28,00 €

830149 **Asahi – Loimaa, kevät**  
Ylistaronkadun veistotila (matala siipi)  
Ylistaronkatu 36  
Ti 15.15–16.15  
7.1.–1.4.2025  
Marika Lätti  
28,00 €  
Terveysliikuntamenetelmä, joka perustuu sekä itä- että länsimaisen liikuntaperinteen yhdistämiseen. Seisten, hengityksen tahtiin tehtäviä pehmeitä, kehoa ja mieltä rentouttavia liikkeitä, jotka ylläpitävät kehon liikkuvuutta. Sopii kaikille ikään, sukupuoleen ja kuntoon katsomatta.

830150 **Asahi – Hirvikoski, syksy**  
Hirvihovin liikuntahalli, tatamitila Kuusitie 1  
Ke 10.00–11.00  
11.9.–27.11.2024  
Marika Lätti  
28,00 €

830151 **Asahi – Hirvikoski, kevät**  
Hirvihovin liikuntahalli, tatamitila Kuusitie 1  
Ke 10.00–11.00  
8.1.–2.4.2025  
Marika Lätti  
28,00 €  
Terveysliikuntamenetelmä, joka perustuu sekä itä- että länsimaisen liikuntaperinteen yhdistämiseen. Seisten, hengityksen tahtiin tehtäviä pehmeitä, kehoa ja mieltä rentouttavia liikkeitä, jotka ylläpitävät kehon liikkuvuutta. Sopii kaikille ikään, sukupuoleen ja kuntoon katsomatta.

830152 **Asahi – Alastaro, syksy**  
Alastaro-halli Vahvalantie 4  
To 12.15–13.15  
12.9.–28.11.2024  
Marika Lätti  
28,00 €

830153 **Asahi – Alastaro, kevät**  
Alastaro-halli Vahvalantie 4  
To 12.15–13.15  
9.1.–3.4.2025  
Marika Lätti  
28,00 €  
Terveysliikuntamenetelmä, joka perustuu sekä itä- että länsimaisen liikuntaperinteen yhdistämiseen. Seisten, hengityksen tahtiin tehtäviä pehmeitä, kehoa ja mieltä rentouttavia liikkeitä, jotka ylläpitävät kehon liikkuvuutta. Sopii kaikille ikään, sukupuoleen ja kuntoon katsomatta.



## JOOGA

---

### 830161 Jooga – Loimaa

Ylistaronkadun veistotila (matala siipi)

Ylistaronkatu 36

Ti 16.30–18.00

10.9.–26.11.2024, 7.1.–1.4.2025

Maarit Vainio

56,00 €

Onnellistuttavaa joogaa kaikille tavoitteena kehon ja mielen rentous sekä vapaasti virtaava hengitys. Ota mukaan jooga-alusta.

### 830167 Aamupäiväjooga – Loimaa, syksy

Ylistaronkadun veistotila (matala siipi)

Ylistaronkatu 36

Ti 9.00–10.30

10.9.–26.11.2024

Terhi Ryösä

34,00 €

### 830168 Aamupäiväjooga – Loimaa, kevät

Ylistaronkadun veistotila (matala siipi)

Ylistaronkatu 36

Ti 9.00–10.30

7.1.–1.4.2025

Terhi Ryösä

34,00 €

Lujanlempeä hathajooga sopii jokaiselle. Lempäät venytykset tekevät kehon joustavammaksi. Vahvistavat harjoitukset tuovat voimaa ilman kovaa ponnistelua. Tasapainoharjoitukset kehittävät keskittymiskykyä. Rentoutumisharjoitukset parantavat hengityksen laatua sekä rauhoittavat mieltä ja kehoa. Jooga on kilpailusta vapaa laji, jossa ei tarvita notkeutta tai voimaa eikä kukaan voi olla toista parempi. Joogassa ei pyritä suorittamiseen, vaan annetaan harjoituksen tapahtua. Ota mukaan jooga-alusta.

### 830169 Aamupäiväjooga - Hirvikoski

Hirvihovin liikuntahalli, tatamitila Kuusitie 1

Ti 10.00–11.30

10.9.–26.11.2024, 7.1.–1.4.2025

Maarit Vainio

54,00 €

Rentouttavaa ja virkistävää asanatyöskentelyä, joka sopii kaikille. Ota mukaan jooga-alusta.



### 830170 Aamujooga – Hirvikoski

Hirvihovin liikuntahalli, tatamitila Kuusitie 1

Ke 7.00–7.45

11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025

Teija Raitanen

34,00 €

Aamujooga herättää ja antaa voimia tulevaan päivään! Lempäät, mutta vahvistavat ja tasapainoa kehittävät harjoitukset sopivat sekä aloittelijoille että pitkään jooganneille. Harjoituksissa edetään hienovaraisesti ja tietoisesti, kehon viestejä kuunnellen mielen rauhoittumiseen ja kehon rentoutumiseen. Tavoitteena on lisätä kehonhallintaa ja liikkuvuutta sekä tiedostaa, kuinka liike ja hengitys tukevat toisiaan. Mukaan oma joogamatto.

### 830171 Yinjooga, syksy

Ylistaronkadun veistotila (matala siipi)

Ylistaronkatu 36

Ti 19.10–20.40

10.9.–26.11.2024

Terhi Ryösä

39,00 €

### 830172 Yinjooga, kevät

Ylistaronkadun veistotila (matala siipi)

Ylistaronkatu 36

Ti 19.10–20.40

7.1.–1.4.2025

Terhi Ryösä

39,00 €

Yinjooga on lempeä, rauhallinen ja parhaimmillaan meditatiivinen harjoitus, jossa asennot tuetaan hyvin apuvälineitä käyttäen. Apuvälineiden avulla on helpompi rentoutua ja viipyä pidempään eri asennoissa. Viipymisellä pyritään vaikuttamaan sidekudoksiin (faskioihin), kehon syvempiin osiin, kuten esimerkiksi jänteisiin ja niveliin sekä hoitamaan kehoa ja parantamaan liikkuvuutta. Asennoissa ollaan pääosin istuen tai makuulla. Joustavat, lämpimät vaatteet, joogamatto ja viltti mukaan. Muut apuvälineet saat kurssilta.



830173 **Yinjoogaa sunnuntaisin, syksy**  
Ylistaronkadun veistotila (matala siipi)  
Ylistaronkatu 36  
Su 18.00–19.00  
15.9.–1.12.2024  
Taija Laurell, Yin-joogaohjaaja  
22,00 €

830174 **Yinjoogaa sunnuntaisin, kevät**  
Ylistaronkadun veistotila (matala siipi)  
Ylistaronkatu 36  
Su 18.00–19.00  
12.1.–6.4.2025  
Taija Laurell, Yin-joogaohjaaja  
22,00 €

Hermostoa rauhoittava yin-jooga tarjoaa keholle ja mielelle hetken pysähtyä itse-  
si äärelle. Pitkäkestoiset asanat katkaisevat kiireen ja muistuttavat lempeästi läsnäolon tärkeydestä. Tunti sopii kaikille. Jos olet ras-  
kaana, kerrothan siitä opettajalle. Mukaan oma joogamatto, kaksi tyynyä, viltti ja vesipullo. Joogabolsteri ja blokit ovat hyvä lisä välineisiin, jotta asennot saa tuettua mukaviksi.

830175 **Flow-joogaa, syksy**  
Ylistaronkadun veistotila (matala siipi)  
Ylistaronkatu 36  
Su 17.00–17.45  
15.9.–1.12.2024  
Taija Laurell, Heartful Yoga -opettaja  
22,00 €

830176 **Flow-joogaa, kevät**  
Ylistaronkadun veistotila (matala siipi)  
Ylistaronkatu 36  
Su 17.00–17.45  
12.1.–6.4.2025  
Taija Laurell, Heartful Yoga -opettaja  
22,00 €

Voimaa, liikkuvuutta ja mielenrauhaa kehittävä dynaaminen flow-jooga liikuttaa kehoa ja mieltä. Tunti sopii parhaiten joogan alkeet tunteville, mutta olet tervetullut mukaan myös ensikertalaisena. Harjoituksen voi täydentää jäämällä nautiskelemaan rauhoittavasti yin-joogasta. Mukaan joogamatto, viltti ja vesipullo.

830177 **Yinjooga, viikonloppukurssi**  
Ylistaronkadun veistotila (matala siipi)  
Ylistaronkatu 36  
Pe 17.30–19.30, La 9.00–12.30  
8.–9.11.2024  
Terhi Ryösä  
23,00 €

830178 **Yinjooga, viikonloppukurssi**  
Ylistaronkadun veistotila (matala siipi)  
Ylistaronkatu 36  
Pe 17.30–19.30, La 9.00–12.30  
7.–8.2.2025  
Terhi Ryösä  
23,00 €

Yinjooga on lempeä, rauhallinen ja parhaimmillaan meditatiivinen harjoitus, jossa asennot tuetaan hyvin apuvälineitä käyttäen. Apuvälineiden avulla on helpompaa rentoutua ja viipyä pidempään eri asennoissa. Viipymisellä pyritään vaikuttamaan sidekudoksiin (faskioihin), kehon syvempiin osiin, kuten esimerkiksi jänteisiin ja niveliin sekä hoitamaan kehoa ja parantamaan liikkuvuutta. Asennoissa ollaan pääosin istuen tai makuulla. Joustavat, lämpimät vaatteet, joogamatto ja viltti mukaan. Muut apuvälineet saat kurssilta. Kurssimaksu sisältää välinevuokran.

830186 **Luontojoogaa ja kävelymeditaatiota Porsaanharjulla**  
La 10.00–15.00  
21.9.2024  
Maarit Vainio  
18,00 €

Tehdään Harjureitin eli ”pikkulapin” maisemiin luontoretki, johon yhdistetään joogaharjoitus luonnossa sekä tietoisien kävelämisen harjoitus. Yksinkertaiset menetelmät voivat avartaa kokemusta luonnosta ja rentouttaa syvällisesti. Mukaan omat eväät, jotka nautimme Porsaanharjun näköalalaavulla. Joogamattoa ei tarvita. Yhteislähtö omin kyydein klo 10 Hirvikosken ent. kunnantalon pihalta (Kanta-Loimaantie 7), josta suunnamme retken lähtöpisteeseen, Kantolaa-  
vulle (Säkyläntie 717). Opettaja ilmoittaa tarkemmat tiedot tekstiviestillä noin viikkoa ennen retkeä.

# Loimaan liikunta- palveluiden ohjelma

2024-2025



*Tule mukaan  
liikkumaan!*

## Kuntoliikuntaa Hirvihovin liikuntakeskuksessa

- **Circuit ti klo 17.30–18.30, liikuntasali.** Kiertotreeninäkin tunnettu tehokas liikuntamuoto, jossa kierretään harjoituksesta toiseen ja hyödynnetään välineitä.
- **Kuntoliikunta to klo 17.30–18.30, liikuntasali.** Alkuverryttely, sykkeen kohotusjakso, lihaskuntoharjoittelua ja loppuverryttely. Liikuntaa oman kehon painolla ja eri välineitä käyttäen. Kausimaksut Vesihovin kassalle: 30 € 1 krt/vko, 60 € 2 krt/vko.
- **Lavis® Hirvihovin liikuntasali ti klo 15–16.** Ennakoilmoittautuminen! Ilmoittautumislinkki ja lisätietoja: loimaa.fi/liikunta > ohjattu liikunta. Ilmoittautuminen aukeaa pe 9.8. klo 12. Hinta 30 €/kausi.

## Koko perheen yhteistä tekemistä

- ★ **UUSI RYHMÄ!** Perheliikunta Hirvihovin liikuntasali to klo 10.30–11.15. Leikitään ja temppuillaan yhdessä, harjoitellen erilaisia motorisia taitoja. Kerho on suunnattu alle kouluikäisille lapsille yhdessä aikuisen kanssa. Lapsi voi tulla vanhemman, isovanhemman tai vaikka kummin kanssa. Ryhmä on maksuton. Mukaan vesipullo, joustavat vaatteet sekä sisätossut tai paljasjaloin.
- **Perheluisteluvuorot jäähallissa ma ja pe klo 16–17 (alkaen.12.8.)** Ei mailoja kaukaloon. Kypäräpakko.

## Hyvän olon liikuntaa

- **Alastaro: ma klo 9–10, Alastarohalli**
  - ★ **UUSI AIKA!** Keskusta: ti klo 9–10, Ylistaronkatu 36, liikuntasali
  - ★ **UUSI PAIKKA!** Hirvikoski: to klo 9–10, Hirvihovin liikuntasali (lohko 1)
- Lihaskuntoa, liikkuvuutta ja tasapainoa kehittäviä liikkeitä musiikin tahdissa, välineillä ja ilman. Kausimaksu 30 € Vesihovin kassalle.

## Tuolijumput

- **Hirvikoski:** ma klo 10.30–11.15, Kanta-Loimaan seurakuntatalo
  - **Haara:** ma klo 13.30–14.15, Pääskynpesä
  - **Metsämaa:** ma klo 14.30–15.15, Kalliohoivi
  - ★ **UUSI AIKA!** Keskusta: ke 11–11.45, Heimolinna
  - ★ **UUSI RYHMÄ!** Alastaro: to klo 14–14.45, Alastarohalli
  - **Niinijoki:** pe klo 13–13.45, Niinijoen koulu
- Lisää liikkuvuutta, pitää isot lihakset vahvoina ja toimintakykyisinä. Tuolijumput ovat maksuttomia. Ryhmät sopivat monen tasoisille liikkujille!

## Kimppakävelyt senioreille

- **Hirvihovin liikuntakeskus:** ti klo 13–14
- Ulkoillaan yhdessä, kävellään rauhallinen lenkki, jumpataan välillä ja vaihdetaan kuumusia. Kokooneminen Hirvihovin edustalla.

## Soveltava liikunta (SoveLi)

- ★ **UUSI AIKA!** Keskusta: ke klo 9–10, Ylistaronkatu 36, liikuntasali
- **Hirvikoski:** pe klo 10–11, Hirvihovin liikuntasali

Tuolilla ja lattialla tehtäviä lihaskunto-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoitteita välineitä käyttäen. Mukaan voi ottaa omat apuvälineet ja henkilökohtaisen avustajan. Ryhmät ovat maksuttomia.

## Ikäihmisten kuntosalin alkeiskurssi

- **Hirvihovin kuntosali** pe klo 8.30–9.30.
- Sis. 8 ohjattua ja 8 omatoimista kertaa. Ilmoittautuminen aikeaa 9.8. klo 12: loimaa.fi/liikunta > ohjattu liikunta. Maks. 12 hlöä. Hinta 30 € (sis. ohjaus + omavälinäinen kuntosalikortti), Seniorikortilla 15 €.

## Seniorikortti 65+v. – liikuntaa ja kulttuuria yhdellä kortilla

Yli 65-vuotiaille tai työkyvyttömyyseläkkeellä oleville loimaalaisille. Kannustaa oma-toimiseen liikkumiseen ja kulttuuripalveluiden hyödyntämiseen. Kortti oikeuttaa sisäänkäynnin kerran päivässä seuraaviin paikkoihin: Virkistysuimala Vesihovi, Hirvihovin kunto- ja voimailusali, Taidetalo ja Alpo

Jaakolan Patsaspuisto (museoiden aukioloaikoina, ei sisällä tapahtumia).

Hinta: 60€/6kk tai 100 €/12 kk. Kortin lunastus (6 €) Vesihovin kassalta. Korttia hakiessa tulee todistaa henkilöllisyys tai työkyvyttömyystodistus.

## ★ UUTTA! Liikuntaneuvonta

Onko liikunnan aloittaminen ollut vaikeaa tai et ole löytänyt sopivaa liikuntamuotoa itsellesi? Liikuntapalvelut tarjoaa maksutonta liikuntaneuvontaa kaikenikäisille kuntalaisille:

- apua liikunnan aloittamiseen ja sopivan liikuntamuodon löytämiseen.
- suunnattu erityisesti vähän liikkuville loimaalaisille.
- neuvonnassa laaditaan yksilöllinen suunnitelma arkiaktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan lisäämiseksi.
- lähtökohtina asiakkaan omat kiinnostuksen kohteet ja mahdollisuudet.

Ota yhteyttä: liikuntaneuvonta@loimaa.fi.

## Vesihovi - rentoudu, kuntoudu ja viihdy!

- **Altaat:** Iso allas, monitoimiallas, pienten lasten allas, liukumäki, hierova suihku, porepenkki, ulkoallas.
- **Ohjattu toiminta:** Vesijumput, vauvauinnit ja lasten uimakoulu.
- **Kahviosta** pientä suolaista ja makeaa.

**Hinnat:** Aikuiset 4–8 €, lapset 5–17 v, opiskelija, eläkeläinen, työtön 4–6 €, perhelippu 17 € (max. 5 hlö, sis. 1–2 aikuista).

**Lippuvaihtoehdot:** kertalippu, perhelippu ja yhdistelmälippu: kuntosali + uinti sekä 10-kortti ja 6 kk kortti.

**Muut maksutavat:** ePassi, Smartum, Tyky, Edenred, Virike.

**Avoinna:** ma ja pe 9–21, ke 9–20, ti ja to 6–21, la 12–16.30. Poikkeusajat: vesihovi.fi, facebook.com/vesihovi. Uimahalli avataan kesätauon jälkeen ke 14.8.2024

**loimaa.fi/liikunta**  
**vesihovi.fi**