

Vahannan Nuorisoseura ry

Kerhotarjonta syksy 2019

Ilmoittautumiset ja lisätietoa Vahannan Nuorisoseuran kerhoista ja toiminnasta vahannannuorisoseura@gmail.com

IMPROVISAATION PERUSKURSSI AIKUISILLE

Aika: Maanantai 17:00-19:00 13 kertaa syyskaudella
aloitus 2.9.2019

Ohjaaja: Anne Herrala, FM, draamakouluttaja, ohjaaja ja teatterialan monipuolinen ammattilainen

Esittely: Oletko kiinnostunut improvisaatioteatterista, mutta et ole vielä uskaltanut/ehtinyt/päässyt kurssille? Haluatko opetella heittäytymään tyhjän pään varaan, sanomaan JOO hölmöimmillekin ehdotuksille? Haluatko unohtaa tittelit, ikävät arkiset velvollisuudet ja aikuisen elämän tosikkomaisuudet? Jos vastasit kyllä, tämän kurssi on juuri sinua varten

Improvisaation peruskurssilla käydään läpi impron taustafilosofiaa, harjoitellaan impron tekniikoita ja heittäydytään yhdessä impron irrottelevaan maailmaan, jossa kaikki on mahdollista, kunhan sanot JOO! Kurssi auttaa sinua ottamaan itsesi vähemmän vakavasti, elämään hetkessä, sekä parantamaan vuorovaikutustaitojasi ja keskittymiskykyäsi. Kurssi antaa sinulle myös itsevarmuutta ja lisää iloa ja naurua elämääsi!

Hinta: 95 € lukukausi

JOOGA

Aika: Maanantai 19:30-20:45 13 kertaa syyskaudella
aloitus 2.9.2019

Keskiviikko 19:30-20:45 13 kertaa syyskaudella aloitus 4.9.2019

Ohjaaja: Pasi Viitala

Esittely: Sahaj-hathajoogan asanoille on tunnusomaista toistot ja hengityksen huomioiminen. Ananda Sevan asanat pohjautuvat alkuperäiseen pohjois-intialaiseen perinteeseen. Harjoitus on kehoa ja mieltä tasapainottavaa, vahvistavaa, energisoivaa ja rentouttavaa.

Hinta: 65 € lukukausi (13 kertaa)

LASTEN KOKKIKERHO

Aika: Maanantai 18:00-19:30 13 kertaa syyskaudella
aloitus 2.9.2019

Ohjaaja: Aava Karonen

Esittely: Kokkikerho ala-asteikäisille lapsille. Tehdään ruokaa ohjaajan opastuksella.

Hinta: 55 € lukukausi

VALOKUVAUS

Aika: Maanantai 18:00-20:00 13 kertaa syyskaudella
aloitus 2.9.2019

Ohjaaja: Jari Jauni

Esittely: Harjoitellaan valokuvausta yhdessä erilaisten tehtävien muodossa ja ohessa tutustutaan hieman valokuvauksen teoriaan. Kuvataan yhdessä sisällä ja ulkona mm. seuraavia aiheita, asetelma, maisema, kaupunki, yö- / iltakuvaus, lähi- ja henkilokuvaus. Sisältöä muokataan osallistujien tarpeen mukaan.

Hinta: 30 € lukukausi

MUSKARI

Aika: Tiistai 17:00-17:45 13 kertaa syyskaudella aloitus
3.9.2019

Ohjaaja: Katri Lugo

Esittely: Musiikkileikkiä lapsille. Muskarissa lauletaan, liikutaan, rytmittelään, kuunnellaan, soitetaan, leikitään ja lorutellaan, sekä opetellaan toimimista ryhmässä. Kolmen viikon välein vaihtuvat teemat vievät lapset ja aikuiset elämykselliseen musiikin maailmaan, missä opitaan uusia ja vanhoja lauluja sekä leikkejä myös kotona käytettäväksi.

Hinta: 55 € lukukausi

LIKKARI

Aika: Keskiviikko 17:30 -18:15 13 kertaa syyskaudella aloitus
3.9.2019

Ohjaaja: Helmi Peltomaa

Esittely: Liikuntapainotteinen kerho 4-6 -vuotiaille lapsille

Hinta: 30 € lukukausi

LUOVALAVA-KERHO

Aika: Tiistai 18:00-19:30 13 kertaa syyskaudella aloitus
3.9.2019

Ohjaaja: Moona Huittinen ja Venla Niemelä

Esittely: Lasten teatteriryhmän syksy alkaa teatteripelien ja -leikkien parissa. Tutustumme erilaisiin improvisaatiopeleihin ja -harjoitteisiin sekä improamme lyhyitä esityksiä. Keväällä luomme esityksen itse tehdystä käsikirjoituksesta. Vuoden aikana teatteriin tutustutaan innostavassa ja kannustavassa hengessä ja tavoitteena on rohkaista ja tukea osallistujien oman itseilmaisun kehittymistä.

Hinta: 40 € lukukausi

LÄPPÄRI, PÄDI & KÄNNYKKÄ

Aika: Keskiviikko 17:00-19:00 13 kertaa syyskaudella
aloitus 4.9.2019

Ohjaaja: Emma Littunen

Esittely: Aiheina mm. Tietokoneen/mobiililaitteen perustoiminnot, kuten päivitykset, väliaikaistiedostojen poisto (tietokoneella esim. CCleaner ja äylaitteissa niiden omat "siivoustoiminnot" ja esim. ohjelmien/sovellusten asennus perustasolla.

tietoturva ja eri nettiliittymävaihtoehdot (mm. se älypuhelimien jakaminen)

Skype (mahdollisesti kaksi kertaa, joista ensimmäisellä asennetaan ja luodaan tili ja toisella soitellaan)

Facebook (mahdollisesti kaksi kertaa, joista ensimmäisellä asennetaan ja luodaan tili ja toisella viestitellään)

Whatsapp (mahdollisesti kaksi kertaa, joista ensimmäisellä asennetaan ja toisella viestitellään, kokeillaan myös puheluita Whatsappin kautta)

Gmail (mahdollisesti kaksi kertaa, joista ensimmäisellä asennetaan ja luodaan tili ja toisella viestitellään)

Kartat ja säätiedot

Oma Kanta, Kela ja Verotus tms välttämättömät. Näihin ei tietoturvasyistä mennä sisään, vaan minä näytän tykin kautta perustoiminnot (mahdollisesti omilla tunnuksilla, ellei em. palveluissa ole ns. demokäyttäjämahdollisuutta)

Pankkipalvelut.

Kerhon aiheet tarkentuvat osallistujien tarpeen mukaan.

Hinta: 75 € lukukausi

PIENVÄLINETREENIT

Aika: Keskiviikko 18:15-19:15
aloitus 4.9.2019

14 kertaa syyskaudella

Ohjaaja: Reetta Rukkila

Esittely: Treeneissä vaihtelee 4 eri teemaa: HIIT (high intensity interval training) eli kovatehoinen sykettä nostattava intervalliharjoitus käsipainojen avulla, Kuminauhatreeni eli tehokas lihaskuntoharjoitus jumppakuminauhoja hyödyntäen, Kahvakuula eli kokonaisvaltainen toiminnallinen treeni, sekä Liikkuvuus jumppakepillä eli rauhallisempi liikkuvuutta kehittävä ja erityisesti niska-hartiaseutua huoltava harjoitus. Treeneihin tarvitset päivästä riippuen omat käsipainot, kahvakuulan tai harjanvarren -kuminauhat tulevat ohjaajalta.

Syyskauden treenit ovat täydellinen jatko suositulle Summer HIIT:ille täysin samantyyppisellä idealla monipuolisesta ja vaihtelevasta kokonaisuudesta hauskalla ja rennolla ryhmähengellä, mutta kuitenkin uusilla ja mielenkiintoisilla lajiteemoilla, pienvälineillä ja treenivinkeillä -treeneistä saat paljon ideoita myös omatoimiseen pienvälineharjoitteluun! Kaikki treenit tehdään aikaa vastaan omaan tahtiin ja liikkeistä tarjotaan erilaisia variaatioita (esim. hypylliset ja hypyttömät versiot), joten treenit sopivat sekä aloittelijoille, että haastetta kaipaaville. Treeneissä ei ole monimutkaisia koreografioita, eikä rytmitajuakaan tarvita -lämpimästi tervetuloa mukaan kaikki naiset ja miehet!

Hinta: 65 € lukukausi

SOITINRAKENNUSKERHO KOULULAISILLE

Aika: Tiistai 18:00-19:00
3.9.2019

13 kertaa syyskaudella aloitus

Ohjaaja: Katri Lugo

Esittely: Lukukauden aikana rakennamme kierrätysmateriaaleista ja arkipäiväisistä esineistä erilaisia soittimia, joidenka valmistuttua tietysti kokeilemme käyttää soittimia eri kappaleissa. Valmiit soittimet saat kotiin mukaasi.

Hinta: 60 € lukukausi

UKULELE

Aika: Tiistai 19:15-20:30
3.9.2019

13 kertaa syyskaudella aloitus

Ohjaaja: Katri Lugo

Esittely: Ukulele -tunneilla opitaan ukulelen soittoa. Ukulelen soittoon pääset nopeasti mukaan! Oma ukulele ja iloinen mieli mukaan!

Hinta: 55 € lukukausi

PÄÄDITOIMINTA

Mikäli aihe kiinnostaa, niin ota yhteyttä

vahannannuorisoseura@gmail.com

Lisätietoa Vahannan Nuorisoseuran kerhoista ja toiminnasta voi tiedustella

vahannannuorisoseura@gmail.com