

# **Valmennus- ja kurssipalveluiden kuukausitiedote 11/2023**

## ***Huomioithan nämä marraskuussa!***

Tiistain rentoutusryhmän paikka muuttuu. Ryhmä kokoontuu 7.11. alkaen osoitteessa Kilonkallio 3B. Torstain Digitaidot tutuiksi -ryhmän kellonaika muuttuu: torstaista 2.11. alkaen ryhmä kokoontuu jo klo 12-13.

Huomioithan ryhmään tullessasi, että meillä ei ole odotustiloja. Paikalle kannattaa saapua vasta, kun ryhmä alkaa.

## ***Ryhmiä teemoja marraskuussa***

### **Avoin olohuone, torstai**

- 2.11. Kuukauden leffa: Yön ritari (2008)
- 9.11. Kokataan yhdessä: kasvisempanadat
- 16.11. Tee oma voimaeläin savesta
- 23.11. Savityöt jatkuvat
- 30.11. Näytelmällinen iltapäivä

### **Digitaidot tutuiksi: tekstin ja kuvien muokkausta, netikettiä ja tietoturvaa**

- ke 1.11. ja to 2.11. Näppäimistö, ja sen pikakomennot
- ke 8.11. ja to 9.11. Tietoturva ja yksityisyys
- ke 15.11. ja to 16.11. Tekstin muokkaus, tallennus ja liittäminen sähköpostiin
- ke 22.11. ja to 23.11. Kuvien rajaaminen ja leikkaaminen, näyttökuvan muuttaminen
- ke 29.11. ja to 30.11. Netiketti ja kuvien käyttö

### **Värien voimaa: piirtämistä, maalaamista ja savitöitä**

- 6.11. Pointillismi eli pistemaalaus
- 13.11. Realistinen asetelma
- 20.11. Muotoillaan koriste-esineitä savesta
- 27.11. Saviesineiden ja kivien koristelua

### **Rentoutusryhmä**

- 7.11. Venyttely ja rauhoittavat jooga-asennot
- 14.11. Mielikuvaharjoittelu
- 21.11. Tietoisuusharjoittelu
- 28.11. Äänimaisemaa taustalla ja itse tehden