

Valmennus- ja kurssipalveluiden kuukausitiedote 9/2023

Kursseilla on tilaa

Syyskausi on käynnistynyt, ja on ollut kiva tavata taas vanhoja tuttuja ja tutustua uusiin. Monissa ryhmissä on vielä tilaa, joten rohkeasti vain tutustumaan toimintaan ja ilmoittautumaan mukaan, jos kaipaavat arkeesi piristävää menoa ja ihmisten tapaamista!

Poikkeuksia syyskuussa

Iloa kulttuurista ja luonnosta -ryhmä on poikkeuksellisesti tauolla pe 29.9.

Ryhmien teemoja syyskuussa

Avoin olohuone

7.9. Kansainvälisen lukutaitopäivän kunniaksi luetaan yhdessä sarjakuvia /
näytelmäkäsikirjoituksia

14.9. Kokkaillaan yhdessä tortillalettuja

21.9. Liikkujan viikon kunniaksi kevyttä jumppaa ja loppurentoutus

28.9. Syyskuun leffa: Elokuva Jumanji 3 (2019, kesto 2h 3min)

Digitaidot tutuiksi: tietokoneen käyttäminen, nettinavigointi ja kuvankäsittely

ke 6.9. ja to 7.9. Windows 10 käyttöympäristö

ke 13.9. ja to 14.9. Nettiselaimen käyttö

ke 20.9. ja to 21.9. Resurssien hallinta, kansiot ja tiedostot

ke 27.9. ja to 28.9. Kuvien käsittely Windowsin omilla sovelluksilla

Värien voimaa: yhdistellään tekniikoita ja materiaaleja

4.9. Materiaalien poiminta luonnosta ja ympäristötaideteos. Ulkona: säävaraus

11.9. Yksivärinen tussimaalaus: tekniikkaa märeillä ja kuivalla siveltimellä

18.9. Sekatekniikka maalaten ja piirtäen

25.9. Kollaasi omista valokuvista/tulosteista ja lehtileikkeistä

Rentoutusryhmä: rentoutumisharjoitteita sisällä ja sään salliessa ulkona

5.9. Tietoisuusharjoittelu

12.9. Mielikuvaharjoittelu

19.9. Venyttely ja rauhoittavat jooga-asennot

26.9. Äänimaisemaa taustalla ja itse tehden