

iltojen ilot

Kotkan opiston tiedotuslehti – elokuu 2024



**Tarkista oman kurssisi muutokset, tiedot ja tilanne:
<https://uusi.opistopalvelut.fi/kotka/fi/>**

hallinto**Rehtori Mika Kempas**

puh. 040 587 2834

Toimistosihteeri**Seija Anttila**

puh. 052 344 551

Toimistosihteeri**Outi Kokko**

puh. 052 344 552

**päätoimiset
opettajat****Suunnitteliopettaja:****visuaaliset taiteet**

(kuvataide, käytännön taidot)

Petra Elomaa

puh. 040 072 9083

TO 10.00–12.00

puh. 052 344 553

Suunnitteliopettaja:**tietoyhteiskunta-aineet****Eija Huovila**

puh. 040 661 8814

MA 12.00–14.00

puh. 052 344 553

Suunnitteliopettaja:**esittävät taiteet**

(musiikki, tanssi, teatteri)

Antti-Ville Kojo

puh. 040 643 2308

MA 10.00–12.00

puh. 052 344 553

Suunnitteliopettaja:**kielet****Mari Laakso-Suutari**

puh. 040 661 8846

KE 12.00–14.00

puh. 052 344 553

Tanssinopettaja**Aleksander Leontjev**

TI 10.00–12.00

puh. 052 344 553

Päätoimisen henkilökunnan

sähköpostiosoitteet:

etunimi.sukunimi@kotka.fi



Lauri Pitkäselle elämä on sarjakuvaa

Suhteeni sarjakuviin on ollut elämänlaajuinen, kuten myös hyviin tarinoihin ja elokuviin.

Varhaisimmat lapsuusmuistoni liittyvät sarjakuvien lukemiseen ja innostukseni on ikävuo- sien myötä vain voimistunut. Vuodet 2009–2011 opiskelin Muurlan kansanopistossa sarja- kuvan piirtämistä ja käsikirjoit- tamista. Sittemmin olen ollut

mukana kahdessa kovakanti- sessa sarjakuvaromaanissa. En- simmäisessä vierailevana ku- vittajana ja toisessa projektin johtajana. Tänä keväänä päätin erään tuttuni kanssa, että uusi sarjakuvaromaani ilmestyisi maailmaan parin vuoden kulut- tua. Sarjakuva on elämäntapani.

Vapaa ajallani tykkään kun- toilla, uida, liikkua luonnossa ja

kiipeillä puissa. Sekä luonnolli- sesti piirtää ja lukee sarjakuvia.

Kuvataideopettajana pyrin olemaan kannustava, luovalle kasvulle tilaa antava, ja läsnä oleva. Mikäli jollakin oppilais- tani on voimakas mielikuvi- tus, pyrin aina sallimaan sille mah- dollisuuden kukoistaa. Pyrin aina antamaan oppilailleni ai- kaa ja olemaan heidän luotta-

muksensa arvoinen.

Odotan innolla tulevaa syk- syä ja mahdollisuutta auttaa sarjakuvasta kiinnostuneita op- pilaita löytämään oma ilmai- sutapansa ja keksimään omat tarinansa.

Nähdään tunneilla!

Raaka-aineiden kunnioitus ja lähiruoan periaate ovat tärkeitä

Marjo Seki asuu tällä hetkellä Kouvolaissa, mutta suuren osan aikuiselämästään hän vietti Ja- panissa peruskoulun opettajana Tokiossa ja pyöritti omaa pien- tä ravintolaansa Jokohamassa. Hän oli naimisissa japanilaisen kanssa, ja heillä on kaksi aikuis- ta poikaa.

Kun hän palasi takaisin Suo- meen 1990-luvun lopussa, hän toi mukanaan sushikulttuurin Tampereelle ja perusti kaupun- gin ensimmäisen japanilaisen ravintolan, Marusekin. Ravin- tolatyönsä ohessa Marjo täytti aikansa suomi-japani tulkkauk-

silla, käännöstoilla ja sushikurs- seilla.

Ruoanlaitto on Marjon in- tohimo, ja kaikki ruokaan liit- tyvä kiinnostaa. Hän kiertää pitämässä japanilaisen ruoan erikoiskursseja ympäri Suomea ja kirjoittaa ruokaa käsitteleviä kirjoja. Omien sanojensa mu- kaan Marjo ei ole fine dining -kokki, vaan hän pyrkii käyt- tämään edullisia suomalaisia raaka-aineita, joista valmistaa maukkaita ja terveellisiä japani- laisruokia.

Viime vuodet Marjo on pe- rehtynyt japanilaiseen temp-

peliruokaan, joka on buddha- laismunkkien tempeleissään valmistamaa kasvisruokaa. Tempeliruoossa korostuvat niin eettisyys, raaka-aineiden kunnioitus, lähiruoan periaate ja kiitollisuus ruokaa kohtaan kuin myös oikea mielenlaatu ruokaa valmistaessa.

–Tutustuminen tempeliruoa- kaan on saanut minut ajattele- maan uudella tavalla ruoasta ja syömisestä. Haluan luoda rakkautta ja hyvää oloa ruoan kautta, Marjo kertoo ja toivot- taan opiskelijat tervetulleiksi op- pimaan.



**Kotkan
opiston
tiedotuslehti**

Elokuu 2024

LEVIKKI

46.000 kpl

PÄÄTOIMITTAJA

Mika Kempas

TOIMITTAJAT

Seija Anttila

Mari Laakso-Suutari

KANNEN KUVA

Vesku Lanki

TAITTO

Pia Haapamäki

PAINO

Lehtisepät Oy, Kouvola

JAKELU

SSM Itä-Suomi Oy

Ota käyttökieli haltuun keskusteluryhmissä

Opistomme espanjan ja englannin kielten keskusteluryhmissä puhutaan, puhutaan ja puhutaan. Kieltä käytetään rohkeasti ja luontevasti. Kaikilla kurssin osallistujilla on jokaisella kokoumiskerralla mahdollisuus osallistua keskusteluun, sillä ryhmäkoko on pienempi kuin niin sanotuilla peruskursseilla. Jokainen kuulee toisia ja tulee

kuulluksi.

Keskustelut kehittävät kielen osalta paitsi sanastoa, myös keskustelutaitoja. Mielenpitojen ilmaiseminen, ehdottaminen, kohteliaisuusilmaukset, vahvistukset ja kieliopillisetkin osa-alueet tarttuvat muistiin ja siirtyvät keskustellen käyttöön kuin huomaamatta. Mukavassa ilmapiirissä ei tarvitse jännittää.

Keskustelujen aiheet valitaan yhdessä ja sovitaan aina etukäteen, jotta osallistujat voivat halutessaan valmistautua seuraavaan kokoontumiseen kotona. Kielitaidon karttumisen lisäksi keskustelukursseilta tarttuu mukaan myös tietoja uusista aihepiireistä.

Tervetuloa rohkeasti mukaan!



Kuva: Mari Laakso-Suutari

Mielenhallinta ja aivoterveysten edistäminen ovat Sara Viklundille sydämen asioita

Joitakin vuosia sitten Sara Viklund siirtyi Saimaan ääreltä Lappeenrannasta merikaupunki Kotkaan nauttimaan kauniista puistoista ja merellisestä ilmapölystä.

Sara opettaa opistossamme mielen hyvinvointiin liittyvillä kursseilla ja senioreille suunnatuissa ryhmissä sekä lähiopeutuksena että verkossa. Tärkeintä hänelle ovat muistista huolehtiminen, aivojen hyvinvoinnin lisääminen ja mielenterveyden edistäminen. Ne kaikki ovat erittäin tärkeitä aiheita, joilla on myös suuri yhteiskunnallinen merkitys sekä nyt että tulevaisuudessa.

Hän opiskeli vanhustyön asiantuntijaksi, jonka jälkeen syventyi perehtymään kognitiiviseen lyhytterapiaan ja skeematerapiaan. Sara on ollut mukana aktiivisesti myös erilaisissa järjestöissä ja yhdistyksissä sekä käynyt pitämässä aivoterveysten



teen ja muistiin liittyviä luentoja.

Häntä kiinnostavat psykologiaan, ikääntymiseen ja muistin toimintaan vaikuttavat tekijät ja aiheet, erityisesti elämäntavat ja ajattelumallit.

Hän painottaa kursseillaan tunnetilojen tunnistamista ja ihmisten omien käyttäytymismoodien tutkimista. Se vaatii opettajalta aitoutta ja avoimuutta, Sara vakuuttaa.

Tanssi on iloa, vakuuttaa Jouni Heino

Olen esiintynyt ja tanssinut monissa näytöksissä baletista flamencoön ja argentiinalaisesta tangosta irlantilaiseen tanssiin. Monipuolinen harrastuneisuus-teni on merkittävä voimavara, jonka avulla ymmärrän tanssin perusteita ja osaan ohjata opiskelijoita. Matkan varrella olen suorittanut ohjaajalisenssejä muun muassa vanhasta tangos-

ta ja seuratanseista.

Olen pitkäaikainen lavatanssien harrastaja, ja olen ilokseni huomannut, kuinka argentiinalainen tango on saamassa vahvan jalansijan suomalaisessa tanssikulttuurissa. Sen vahva ilmaisu ja monimuotoinen ilme ovat hyvin lähellä sydäntäni.

Opettajana olen ihmisläheinen ja pitkäjänteinen, huumo-

rintajuinen ja hyvin ihmisten kanssa toimeentuleva ohjaaja. Haluan kannustaa oppilaitani sekä uuden omaksumiseen että omien rajojensa laventamiseen ja taitojen parantamiseen.

Haluan luoda tanssin iloa ympärilleni – tervetuloa argentiinalaisen tangon tunneilleni!



työvuosi

Työvuosi

1.8.2024–31.7.2025

Opetus alkaa syksyllä 2.9. ja päättyy pääsääntöisesti 13.12. Mahdolliset syksyn rästitunnit pidetään 9.–12.12.

Opetus jatkuu keväällä 7.1. Syksyllä alkaneet kurssit päättyvät pääsääntöisesti 31.3. Mahdolliset kevään rästitunnit pidetään 1.–4.4.

Opetuksettomat ajat

Syksyllä syysloma
21.–27.10.2024
Keväällä talviloma
24.2.–2.3.2025

päätoimipaikat

OPINTOKESKUS KARHU

Ratakatu 14, 48600 KOTKA
Neuvonta puh. 052 344 553
Neuvonta avoinna opetuksen aikana ma–to 10–16, pe 10–14.

VANHA PALOASEMA

Kirkkokatu 13, Kotkansaari

VELHO

Ututie 2, Karhuvuori

INTERNET

www.kotkanopisto.fi

Kotkan opisto tekee yhteistyötä Joulupukin kanssa!

Ovatko läheisesi olleet kilttejä, mutta heille on vaikeaa keksiä joululahjaa, koska kaikkien kaapit jo pullistelevat tavaroista? Ei hätää – Kotkan opistolla on pulmaasi ratkaisu, josta Joulupukkin on iloinen: suunnitellaan yhdessä joululahjaksi kursseja, jotka ilahduttavat niin lahjan antajaa kuin sen saajiakin!

Voit valita kurssin aiheen – olipa se sitten keramiikkaa, maalaustaidetta, ruuanlaittoa, bändiharjoituksia, jonkin kielten preppausta matkaa varten, uuden it-ohjelman opiskelua, joogasessio, villasukkururssi tai mitä hyvänsä muuta meillä opetettavaa asiaa – sekä ryhmän koon ja keston muutaman tunnin yksilöopetuksesta vaikka koko suvun yhteiseen harrastusviikonloppuun – omien toiveidesi mukaisesti. Me luomme



Kuva: Mari Laakso-Suutari

haluamasi yksityiskurssin, jonka Joulupukki voi sitten toimittaa lahjan saajalle/saajille, ja jonka sitten yhdessä sovittuna aikana toteutamme.

Turhan krääsän antamisen sijaan lahjoita läheisillesi laatuaikeaa kiinnostavien kokemusten parissa! Uusien asioiden opettelu Kotkan opiston kurssilla antaa kestävän elämyksen lahjan saajalle, ja jos kyseessä on porukkalahja, yhdessä tekeminen lähentää ryhmää ja tuo mielenkiintoista, uutta sisältöä ystävyys- tai sukulaissuhteisiin.

Ole yhteydessä Kotkan opiston suunnittelijaopettajiin, niin suunnitellaan ja toteutetaan yhdessä unelmiesi kurssi joululahjaksi tai miksei muutenkin lahjaksi hänelle, jolla on jo kaikkea!

Elokuvakerho Majakan ohjelmisto syksyllä 2024



17.9. Ilker Çatak:
Opettajainhuone
Das Lehrerzimmer, 99 min, 2023



24.9. Alexander Payne:
The Holdovers
133 min, 2023



1.10. Justine Triet:
Putoamisen anatomia
Anatomie d'une chute,
152 min, 2023



8.10. Charlotte Wells:
Aftersun
101 min, 2023



15.10. Adil El Arbi & Bilall Fallah:
Rebel
135 min, 2022



29.10. Yorgos Lanthimos:
Poor Things
142 min, 2023



5.11. Davy Chou:
Kotiinpaluu
Retour à Séoul, 119 min, 2023



12.11. Celine Song:
Past lives
105 min, 2023



19.11. Andrew Haigh:
All of us strangers
106 min, 2024



26.11. Tran Anh Hung:
Tie sydämeen
La Passion de Dodin Bouffant,
134 min, 2023