# JOKELAN KANSALAISOPISTO

## Koko kylän oma opisto

## Syksy 2022

www.jokelankansalaisopisto.fi

fi-fi.facebook.com/Jokelankansalaisopisto

**Jokelan Kansalaisopisto** on Jokelan Kansalaisopiston kannatusyhdistys ry:n ylläpitämä ja opetushallituksen valvonnan alainen yksityinen kansalaisopisto, joka on perustettu vuonna 1964.
**Jokelan Kansalaisopiston vaakunassa** tiilimuuraus viittaa opiston kotipaikan, Jokelan, vahvaan tiiliteollisuusperinteeseen. Porraskoro kuvaa omistajan, kansalaisopiston, toimintaa - "**Tiedon portaat**". Juhlavaakunaa - joka tehtiin opiston 50-vuotisjuhlaa varten - ympäröi juhlaseppele, joka koostuu kahdesta laakerin oksasta - näin viitataan yhtäältä juhlaan ja toisaalta opiston kotipaikkaan: Tuusulan vaakunassa on laakerin oksa. Sekä alkuperäisen että juhlavaakunan suunnittelija on heraldikko Jukka Suvisaari.

# SISÄLLYSLUETTELO


**ILMOITTAUTUMINEN, YLEISINFO, HENKILÖKUNTA** **s. 1 - 2**

**OPINTO-OHJELMA** **s. 3 - 36**

**LUENNOT ja TAPAHTUMAT** **s. 3 - 4**

**LYHYTKURSSEJA:** 3D-tulostus, ensiapu**,** hedelmäkaiverrus, hyvinvointi, kuvataiteet, kädentaidot, lemmikit, liikunta, musiikki, rentoutus, tanssi, videokuvaus s**. 5 - 13**

**KIELET:** englanti, espanja, venäjä, viro **s. 14 - 15**

**KUVATAIDE:** maalaus ja piirustus, posliininmaalaus **s. 16 - 17**

**KÄDENTAIDOT:** keramiikka, korut, makramee, ompelu, pitsinnypläys, puutyöt/entisöinti, tuunaus **s. 17 - 19**

**LASTEN JA NUORTEN LIIKUNNALLISET KURSSIT:** cheerleading, k-pop, parkour, sirkus, taitotreeni, tanssi **s. 19 - 23**

**LIIKUNTA, TERVEYS:** asahi, jooga, jumpat, kehonhuolto, kiinalainen voimistelu, kuntotanssi, Tuusulan kunnan vapaa-aikapalveluiden jumppia, zumba **s. 24 - 31**

**MUSIIKKI:** kitara, klarinetti, kuorolaulu, musiikkiteatteri, nokkahuilu, piano, pop-laulu, saksofoni, viulu, yksinlaulu **s. 32 - 34**

**SANATAIDE:** runon kirjoittaminen **s. 35**

**TIETOTEKNIIKKA:** perusteet, pilviohjelmat **s. 36**

# JOKELAN KANSALAISOPISTO
# SYYSTYÖKAUSI 2022

## ILMOITTAUTUMINEN

**HUOM! Kurssin maksamatta jättäminen ei ole peruutus. Peruutus on tehtävä opiston toimistoon.**

**MAHDOLLINEN ETÄOPETUS JA KESKEYTYS:** Poikkeustilanteessa kursseja voidaan siirtää pidettäväksi etäopetuksena. Tällöin kurssimaksuja ei palauteta. Mikäli kursseja joudutaan keskeyttämään koronapandemian tai muun opistosta riippumattoman syyn vuoksi, kurssimaksuja hyvitetään pitämättä jääneiden kertojen suhteessa maksuun, mikäli maksu ylittää 15 €. Maksu hyvitetään ensisijaisesti tulevissa kurssimaksuissa.

### 1. ILMOITTAUTUMINEN INTERNETIN KAUTTA:

Kaikille kursseille, paitsi piano-, pop-laulu-, puhallin-, viulu- ja yksinlaulukurssit (ks. seuraava kappale) voi ilmoittautua ja maksaa kurssimaksun internetin kautta alkaen lauantaina 13.8. klo 10.00 osoitteessa

**https://www.opistopalvelut.fi/jokela/**

### 2. ILMOITTAUTUMINEN JOKELA-TALOSSA ja toimiston aukioloajat:

HUOM! Piano-, pop-laulu-, puhallin-, viulu- ja yksinlaulukurssit kursseille ilmoittautuminen vain toimistossa.

- MA 22.8. ja TI 23.8. klo 17.00-20.00
- KE-TO 24.-25.8. sekä MA-TO 29.8.-8.9. klo 17.00-19.00
- TIISTAISIN JA TORSTAISIN 12.9. – 1.12. klo 16.00 – 19.00
- SYYSLOMAVIIKOLLA 42 17.-23.10 TOIMISTO ON SULJETTU.

Voit ilmoittaa kursseille myös perheenjäsenesi tai ystäväsi.

Maksuvälineenä toimistossa suositellaan pankkikorttia, maksuvälineenä käyvät myös yleisimmät virike-, liikunta- ja kulttuurisetelit/kortit. **HUOM! Em. setelit ja kortit ovat HENKILÖKOHTAISIA, eikä niillä voi maksaa muiden kursseja.**

**Ilmoittautuessaan opiskelija sitoutuu maksamaan kurssimaksun.**

## PERUUTUKSET

Maksu palautetaan 8 euron toimistokuluilla vähennettynä, jos opiskelija peruuttaa ilmoittautumisensa viimeistään 14 päivää ennen kurssin alkua. Mikäli peruutus tulee tämän jälkeen ennen kurssin alkua, peritään puolet kurssimaksusta. Jos peruutus tulee kurssin alkamisen jälkeen, kurssimaksua ei palauteta. Jos kurssi peruuntuu, kurssimaksu palautetaan vähentämättömänä.

**Opisto ei vastaa opistosta riippumattomista syistä johtuvista sali- tai muiden tilavuorojen peruuntumisista.**

**ALENNUKSET (alennuksia ei myönnetä Kaksi – Kuusi jumpparyhmää -maksusta, koska niihin sisältyy alennus muutenkin)**

**Kansaneläkettä** saavat henkilöt, tai jos eläkkeeseen sisältyy kansaneläkettä, sekä **työttömät** saavat 70 % alennuksen yhdestä kurssista/lukukausi. Ilmoittautuminen tehdään toimistoon ja mukana on oltava henkilöllisyystodistus sekä kansaneläkkeen eläkepäätös (uudet asiakkaat) tai tulostettu todistus TE-keskukselta työnhausta. **Alennuksia annetaan opetushallitukselta saadun määrärahan turvin niin kauan kuin määrärahaa riittää.**

**TODISTUKSET**

Säännöllisesti opintoryhmässä opiskellut voi pyynnöstä saada todistuksen opinnoistaan. Kuluvan tai edellisen vuoden todistuksista peritään 10 €, tätä vanhempia kursseja koskevista todistuksista 20 €.

**VAKUUTUKSET**

Opisto on vakuuttanut alle 16-vuotiaat opiskelijat opetuksen aikana sattuvien tapaturmien varalta. Muiden opiskelijoiden on itse huolehdittava vakuutusturvastaan.

**OPISTON SYYSTYÖKAUSI 28.8. – 11.12.2022**

**Syysloma on viikolla 42: 17.-23.10.**

## OPISTON HENKILÖKUNTA JA TOIMIPAIKAT

**Toimisto: Jokela-talo, Keskustie 20, 05400 Jokela.**

**Henkilökunta:**

**Rehtori Juha Aunola**, puh. 040 6727 527, parhaiten tavoitettavissa puhelimitse mato klo 12-15. Sähköposti: rehtori@jokelankansalaisopisto.fi

**Toimistosihteeri/Taloudenhoitaja Maritta Väänänen**, parhaiten tavoitettavissa toimistoaikoina Jokela-talossa ja muina aikoina sähköpostitse: toimisto@jokelankansalaisopisto.fi

**Muut toimipaikat:**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Koulukeskus | Jyväkuja 13 | Pertun koulu | Kouluraitti 16 |
| Kolsan koulu | Leikkurinkuja 10 | Ester Matilda -koti | Konduktöörinkuja 2 |
| Lepolan koulu | Visantie 1 | Linjala | Kellokoskentie 361 |

Tiedot alkavista kursseista, tapahtumista sekä mahdollisista muutoksista ja lisäyksistä löytyvät opiston www-sivuilla: www.jokelankansalaisopisto.fi

# OPETUSOHJELMA SYYSTYÖKAUDELLA 2022

## LUENNOT JA TAPAHTUMAT

**Luento, vapaa pääsy: Terveelliset ravitsemustottumukset haltuun - Plate by Zumba**

*Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka* ***Ke 24.8. klo 18.00–19.30***

*Hanna Lehtimäki, Plate by Zumba -valmentaja ja liikuntaneuvoja*

Dieetit ovat väliaikaisia, kun taas Plate by Zumba antaa selkeät ohjeet terveellisempien ravitsemustottumusten omaksumiseen osana jokapäiväistä arkea. Luennolla käydään läpi tasapainoisen ruokavalion avaintekijät ilman kalorien laskentaa tai nälkäkuuria. Käymme läpi mm. kuinka vähentää mielitekoja ja sokereita ruokavaliosta ja sekä kuinka lisätä kuitua.

**Kävelyluento, vapaa pääsy: Jokelan kadun- ja paikannimet**

*Kolsan koulu* ***Ma 29.8. klo 18.30–19.30***

*Sanna Kaisa Spoof , filosofian tohtori*

Kävelyluento alkaa Kolsan koulun pihalta. Noin tunnin mittaisella kävelyllä perehdytään Jokelan kadun- ja paikannimien kulttuurihistoriaan.

**Luento, vapaa pääsy: Varautuminen - kuinka toimit häiriötilanteissa 72 tunnin ajan ilman viranomaisapua**

*Jokela-talo: sali* ***Ke 21.9. klo 19.00–20.30***

*Risto Vesalainen, palotarkastaja, evp*

Suomessa on kotitalouksille laadittu 72 tunnin varautumissuositus. Se tarkoittaa, että meidän kaikkien tulisi pyrkiä pärjäämään ilman viranomaisapua ainakin 72 tuntia häiriötilanteiden sattuessa. Varautuminen koostuu tiedoista, taidoista ja tarvikkeista. Luennolla perehdytään siihen, mitä varautuminen käytännössä tarkoittaa.

**Luento, vapaa pääsy: Omakotiasujan energiaratkaisut**

*Jokela-talo: sali* ***Ke 28.9. klo 19.00–20.30***

*Paavo Uusitalo, asiakaspäällikkö, energia- ja ympäristötekniikan insinööri*

Luennolla käydään läpi omakotitalojen tyypilliset piirteet aikakausittain ja käytettävissä olevat ratkaisut energiatehokkuuden parantamiseksi taloudellisesta näkökulmasta. Käsiteltäviä aiheita ovat erilaiset lämpöpumppuratkaisut, oma energiantuotanto aurinkopaneeleilla ja muut käytettävissä olevat ratkaisut kuten lisäeristys. Yhteistyössä: Jokelan Omakotiyhdistys ry

**Luento, vapaa pääsy: Suomalainen mieli on hyvä mieli**

*Koulukeskus, ovi D1: peilisaliJokela-talo: sali* ***To 13.10. klo 18.00–19.30***

*Esa Saarinen, filosofi, professori*

Filosofi Esa Saarisen mukaan parempi ajattelu synnyttää parempaa elämää. Inspiroivista luennoistaan tunnettu filosofi pyrkii synnyttämään kuulijoissaan elämänuskoa, innostusta ja ihmisten välistä arvostusta. Saarinen toimi vuoteen 2021 saakka professorina Aalto yliopistossa, jossa hänen ”Filosofia ja systeemiajattelu” -luentonsa saavuttivat suuren suosion. Hän on aktiivinen keskustelija, kirjoittaja ja puhuja, jonka tavoitteena on vahvistaa ihmisten myönteisiä vahvuuksia.

**Luento, vapaa pääsy: Elokuvamusiikin helmiä**

*Jokela-talo: sali* ***Ti 25.10. klo 11.00–12.30***

*Juha Aunola, musiikin maisteri*

Luennolla tutustutaan ja muistellaan elokuvamusiikin helmiä niin kotimaisista kuin ulkomaisistakin elokuvista. Yhteistyössä: Jokelan Eläkkeensaajat ry.

**Luento, vapaa pääsy: Diktatuurien Eurooppa ennen toista maailmansotaa ja nyt**

*Jokela-talo: sali* ***Ke 26.10. klo 19.00–20.30***

*Martti Turtola, professori*

Ensimmäisen maailmansodan tuloksena eurooppalaiset monarkiat hajosivat ja syntyi kuvitelma demokratian voitosta. Toisin kuitenkin kävi. Eturintamassa Mussolinin Italia muuttui diktatuuriksi. 1990-luvulla sosialistisen blokin hajoiamisen jälkeen kuviteltin uudelleen länsimaisen demokratian täydellistä voittoa mutta toisin on käynyt. Euroopassa on syntynyt diktatuureja.

**Joulujuhla**

Ke 7.12. klo 18.30 Jokelan koulukeskus, peilisali, Jyväkuja 13

Opiston opiskelijat esiintyvät.

# LYHYTKURSSEJA ERI ALOILTA

**Pitkät kurssit löytyvät aineryhmittäin sivulta 14 alkaen.**

**Ensiapu, hedelmien taidekaiverrus, hyvinvointi ja rentoutuminen, karjalaiset piirakat, musiikki**

**830306 Sointukylpy- ja äänimaljarentoutus, lyhytkurssi**
*Jokela-talo: sali* ***Ke 12.30–13.30, 7.–28.9.***
*Juha Pekka Palonen* ***Kurssimaksu 15,00 €***
Sointukylpy- ja äänimaljarentoutustunnilla äänimaljojen ja kongin harmoniset äänet ja värähtelyt voivat saattaa sinut unen ja valvetilan rajamaille, hellästi koskettaen kehoasi, tunteitasi sekä ajatuksiasi. Saat olla tekemättä ja yrittämättä mitään ja antaa maljojen soinnin ja värähtelyn helliä kehoa ja mieltäsi. Kehon ja mielen rentoutuessa virkeys ja energiataso lisääntyvät, stressitaso laskee, levollisuus ja unen laatu paranevat sekä itsetuntemus vahvistuu. Tunnille tarvitset mukaan makuualustan, viltin ja päänalustaksi pienen tyynyn tms.).

**830331 Ensiavun peruskurssi, Ea1**
*Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka* ***La–su 9.00–16.00, 10.–11.9.***
*Taija Martikainen* ***Kurssimaksu 42,00 € ja rekisteröintimaksu 26,00 €, ks. alla***
Opetellaan käytännön ensiavun perustaidot, jotka tulisi hyvä olla jokaisella meistä. Erilaisin menetelmin opitaan auttamaan tavallisimmissa sairaus- ja onnettomuustilanteissa. Luentojen lisäksi mm. peruselvytys harjoitellaan käytännössä. Aihealueita ovat mm. hätäensiavun perusteet, haavat, tavallisimmat sairaskohtaukset, palovammat ja sähkön aiheuttamat vammat, nivelvammat ja murtumat sekä myrkytykset. Kurssisisällöt noudattavat SPR:n EA1:n vaatimuksia.Kurssisuoritus on voimassa 3 vuotta ja on pätevä koko Euroopan alueella. Kurssimaksun lisäksi tulee EA-koulutuksen sähköisenpätevyyden rekisteröintimaksu 26e/hlö. Rekisteröintimaksu suoritetaan kouluttajalle käteisellä.

**830330 Hätäensiapu sekä EA1- ja EA2 -kertaus**
*Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka* ***Ti 18.00–21.00, 25.10.***
*Taija Martikainen* ***Kurssimaksu 17,00 € ja rekisteröintimaksu 26,00 €, ks. alla***
Virallinen SPR:n koulutuspohjainen hätäensiapukurssi antaa valmiudet henkeä pelastavaan ensiapuun, eli ne vähimmäistiedot- ja taidot jotka jokaisella tulisi ehdottomasti olla. Kurssin suorittanut saa Hätäensiapu 4h kortin. Tällä kurssilla on mahdollista myös päivittää yhden kerran voimassa oleva EA1 ja EA2. Hätäensiavun perusteet • tajuttomalle annettava ensiapu • peruselvytys+defibrillaattori • vierasesine hengitysteissä • verenkierron häiriötila ( sokki) • verenvuodon tyrehdyttäminen. Kurssimaksun lisäksi tulee EA-koulutuksen sähköisenpätevyyden rekisteröintimaksu 26e/hlö. Rekisteröintimaksu suoritetaan kouluttajalle käteisellä.

**830332 Ensiavun peruskurssi, Ea2**

*Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka* ***La 9.00–16.00, 5.11.***

*Taija Martikainen* ***Kurssimaksu 28,00 € ja rekisteröintimaksu 26,00 €, ks. alla***

Osallistuminen edellyttää voimassa olevaa EA1-korttia. Syvennetään Ensiapu 1 -kurssin taitoja. Kurssin suorittanut osaa aloittaa ensiavun antamisen niin tavallisimmissa sairaus- ja onnettomuustilanteissa oleville henkilöille kuin haasteellisemmissa ensiapua vaativissa tilanteissa sekä ehkäistä tapaturmia. Sisältö: • Auttamistoiminta ensiapua vaativissa tilanteissa • Hätäensiapu: • Peruselvytys; aikuinen, lapsi ja vauva • sisältää myös aikuisen varhaisen defibrilloinnin • tajuttomalle annettava ensiapu • verenkierron häiriötila (sokki) • vieras esine hengitysteissä • Vammamekanismin merkitys vamman synnyssä: • Loukkaantuneen tutkiminen ensiavun antamiseksi • Rintakehän, vatsan ja lantion vammat sekä sisäiset verenvuodot • Ranka- ja raajavammat • Pään- ja kasvojen vammat • Vammojen ensiapu • Murtumat • Nivel- sekä pehmytosavammat • Rasitus- ja lihasvammat • Loukkaantuneen tilan seuranta ja tarkkailu • Ensiapuasennot, loukkaantuneen suojaaminen ja siirrot sekä kuljetukset • Ensiapu ja ehkäisy kylmän aiheuttamissa vammoissa • Ensiapu ja ehkäisy lämmön aiheuttamissa sairastumisissa. Kurssimaksun lisäksi tulee EA-koulutuksen sähköisenpätevyyden rekisteröintimaksu 26e/hlö. Rekisteröintimaksu suoritetaan kouluttajalle käteisellä.

**810221 Hedelmien taidekaivertamisen peruskurssi**

*Jokela-talo: dojo-luokka* ***La 12.00–15.00, 17.9.***

*Nittiya Kosa* ***Kurssimaksu 15,00 €***

Tervetuloa opettelemaan vihannesten taidekaiverruksen olympialaisten (Stuttgart, Saksa) hopeamitalin saavuttaneen opettajan johdolla hedelmien ja vihannesten taiteellisen kaivertamisen perusteita. Taito on vanha Thaimaalainen taidemuoto. Opiskelijat oppivat käyttämään kaiverrusveistä ja tekemään omenoista ja vihanneksista kauniita lehtiä ja kukkia. Opettaja tuo veitset mukanaan ja niitä voi lainata korvauksetta. Veitsen voi myös ostaa omaksi. Opettaja tuo myös muut tarvittavat välineet ja raaka-aineet mukanaan. Raaka-aineet sisältyvät kurssin hintaan.

**810222 Hedelmien taidekaivertamisen jatkokurssi**

*Jokela-talo: dojo-luokka* ***La 12.00–16.00 29.10.***

*Nittiya Kosa* ***Kurssimaksu 20,00 €***

Tervetuloa opettelemaan vihannesten taidekaiverruksen olympialaisten (Stuttgart, Saksa) hopeamitalin saavuttaneen opettajan johdolla hedelmien ja vihannesten taidekaiverrusta. Jatkokurssi kehittää edelleen peruskurssilla opittuja taitoja. Keskitymme erilaisten kukka-aiheiden kaivertamiseen. Kukat ovat jo lähellä aitoja luonnossa tavattavia malleja kuten ruusuja. Raaka-aineet sisältyvät kurssin hintaan.

**130219 Hyvän mielen työpaja - hyvinvointia muuttuvissa olosuhteissa**

*Jokela-talo: nuorisotila* ***La 10.00–13.00, 29.10., 5. ja 12.11.***

*Susanne Mäenpää* ***Kurssimaksu 20,00 €***

Tule mukaan hyvänmielen voimavarakeskeiseen menetelmätyöpajaan! Kurssin tarkoituksena on auttaa hahmottamaan omat voimavarat, joiden avulla on helpompi jaksaa oman elämän haasteissa, alati muuttuvan ja myllertävän maailman tilanteen kanssa, ja joista on mahdollista ammentaa voimaa arkeen. Kurssi soveltuu jokaiselle, joka on kiinnostunut oman psyykkisen hyvinvoinnin kehittämisestä, vahvuuksien valjastamisesta voimavaroiksi ja uteliaan kiinnostunut menetelmätyöskentelystä. Käytämme työskentelyssä jonkin verran luovaa kirjoittamista, mutta pääpaino kurssilla on vahvuustyöskentelyssä. Osallistuminen ei vaadi aiempaa osaamista. Tarvitset mukaasi vain avoimen mielen, rohkeutta tutustua itseesi hieman paremmin ja pisaran luovuutta!

**810204 Perinteisiä karjalaisia piirakoita**

*Koulukeskus, ovi E1: kotitalousluokka* ***La 10.00–14.00, 29.10.***

*Marjut Kylliäinen* ***Kurssimaksu 15,00 €***

Karjalan piirakan lisäksi on myös muita piirakoita, joiden valmistaminen on vähentynyt. Osa niistä sopii kahvileivonnaiseksi,osa välipalaksi tai aterioille. Kurssilla tutustutaan leivontaohjeisiin ja -tapoihin. Tarvikkeet sisältyvät kurssimaksuun. Ota mukaan esiliina ja sisäkengät.

**110115 Musiikin teorian lyhytkurssi**

*Koulukeskus, ovi E4: musiikkiluokka* ***Ti 17.15–18.15, 20.9.–11.10.***

*Pia Lehtonen* ***Kurssimaksu 15,00 €***

Onko musiikin teoria päässyt unohtumaan? Haluaisitko opetella ja harjoitella musiikin teorian perusasioita? Nyt siihen tarjoutuu mahdollisuus vasta-alkajille ja kertaajille tarkoitetulla kurssilla. Käsiteltäviä asioita ovat mm. nuotit viivastolla, aika-arvot, sävellajit, asteikot, sointujen muodostaminen. Kurssi sisältää teoriaopetusta, kirjallisia harjoitustehtäviä, kuuntelutehtäviä. Musiikin teorian tuntemus auttaa kaikkien soittimien soittamisessa.

**110114 Ukulele, lyhytkurssi**

*Koulukeskus: luokkatila* ***La 10.00–12.30 ,29.10.–19.11. , ei 5.11.***

*Lauri Keskinen* ***Kurssimaksu 25,00 €***

Opetellaan säestämän helppoja lauluja muutamalla soinnulla. Kurssi ei edellytä aikaisempaa soittokokemusta. Jos tarvitset ukulelen lainaksi soittotunneille, ota yhteys rehtori@jokelankansalaisopisto.fi

## Kuvataide ja kädentaidot

**Katso myös pitkät kurssit s. 16 –19.**

**110307 Akvarelli- ja akryylimaalauksen viikonloppukurssi**

*Jokela-talo: sali* ***La –su 10.00–17.00, 15.–16.10.***

*Marjo Peltokoski* ***Kurssimaksu 41,00 €***

Kurssilla voit maalata omista malleistasi, netissä olevista ideoista tai opettajan malleista tai oppikirjoista. Kokeillaan erilaisia tekniikoita ja maalauskikkoja. Värioppia ja kuvan katsomisen teoriaa. Henkilökohtaista ohjausta. Kurssimateriaalia voi ostaa opettajalta. Opettajan työvälineitä, esim. siveltimiä ja vaneripohjia on kurssilaisten käytössä kurssin aikana. Voit tuoda myös omat työvälineet ja materiaalit jos on. Kurssi sopii vastaalkajille sekä jo aiemmin akvarelli- tai akryylimaalausta harrastaneille.

**110308 Yhdessä lapsen kanssa posliinia maalaamaan, alaikäraja 5 vuotta HUOM! sekä aikuinen että lapsi ilmoitetaan kurssille, kurssimaksun maksaa vain aikuinen**

*Koulukeskus: kuvataideluokka* ***La 10.00–15.00, 22.10.***

*käynti ovesta D2 lammen puolelta*

*Marjo Peltokoski* ***Kurssimaksu 18,00 €***

Kurssilla voi maalata sekä lapsi että aikuinen. Aiheena voi olla oma malli tai jäljennös opettajan malleista. Voit kokeilla helppoja tuputus- sivellin- tai jopa sormella maalausta. Opettajalta voi ostaa edullisia mukeja, lautasia, pikkukippoja jne. Työvälineitä on käytössä kurssin aikana. Värit opettaja tekee valmiiksi ja väri poltetaan posliinin pintaan, jonka jälkeen astioita voi turvallisesti käyttää ruokailuunkin. Esineiden hinnat alkaen 2 €. Poltot sisältyvät kurssin hintaan.

**180400 Oma kamera hallintaan**

*Jokela-talo: dojo-luokka* ***La–su 10.00–16.00, 12.–13.11.***

*Jarno Hänninen* ***Kurssimaksu 25,00 €***

Tutustu kamerasi mahdollisuuksiin ja kuvaa parempia videoita. Kurssilla käydään käytännönharjoitusten kautta läpi videokuvauksen perusteet. Mukaan oma kamera. Ei laitteistovaatimuksia, vaan kaikki kännykästä videokameraan käyvät. Kurssi soveltuu kaikille. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita.

**110449 Ikkunaentisöinti**

*Ikituulen verstas, Urakkakuja 1, Jokela* ***La 10.00–16.00, 17.9. ja 8.10.***

*Ilkka Ampuja* ***Kurssimaksu 27,00 €***

Perehdytään vanhojen ikkunoiden kunnostamiseen perinteisin menetelmin. Opetellaan maalin ja kitin poisto sekä puupaikkaukset. Uudelleenmaalaus tehdään öljymaalilla ja kittaus öljykitillä. Ota mukaan ikkuna, työkäsineet ja vähän huonompi taltta, mikäli löytyy.

**110413 Lasin sulatus**

*Koulukeskus: kuvataideluokka* ***La–su 10.00–17.00, 5.–6.11. ja 3.–4.12.***
*käynti ovesta D2 lammen puolelta*
*Marjo Peltokoski* ***Kurssimaksu 50,00 €***

Kurssilla kerrataan lasinsulatuksen perusasiat: materiaali, ominaisuudet ja lasin työstö. Opastetaan lasin leikkaamiseen. Kurssilainen rakentaa omanlaisen työnsä esim. koruja, ikkunakoristeita, lautasia jne. opettajan ohjauksessa. Ideoita, malleja ja mallikirjoja on käytössä kurssilla. Polttopaperikulut 12 - 20 € /uunilevyllinen maksetaan opettajalle. Opettaja hankkii materiaalia. Omia työvälineitä voi ottaa mukaan, myös opettajalla on työvälineitä kurssilaisten käyttöön. Sopii ennen lasia työstäneille ja uusille kokeilijoille.

**110416 Hopeasavikorut ja keum-boo -tekniikka**

*Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila* ***La–su 12.–13.11. klo 9.30–16.00,***
***to 24.11. ja 1.12. klo 17.15–21.00***
*Ilona Treiman* ***Kurssimaksu 39,00 €***

Kurssilla valmistetaan persoonallisia koruja. Tutustut hopeasaveen, joka on muovailtavaa, siveltävää ja pursotettavaa massaa ja erikoistyötapoihin. Pursotettavalla ruiskusavella luodaan elegantteja, pitsimäisiä sekä kolmiulotteisia ja onttoja muotoja. Hopeasavi muuttuu polttamisen jälkeen 99,9 % hopeaksi. Opit työvaiheet miten hopeasavesta voi valmistaa haluamansa mallisen korun. Koruihin voi esimerkiksi istuttaa värikkäitä zirkoneita. Voit tehdä mm. paperisavesta koruja, jolla onnistuu esim. japanilaisen paperintaittelun eli origamin tekeminen. Tutuksi tulee muinainen korealainen Keum-boo tekniikka, jossa 24 K puhdasta kultafoliota liitetään hopeisen esineen pintaan. Materiaalit voi ostaa opettajalta. Ota mukaan työskentelyalusta, muotoiluvälineitä, tuorekelmua, kannellinen purkki, pehmeäharjaksinen sivellin sekä kuviointiin leimasimia tms. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta korujen valmistamisesta.

**110417 Luu-, sarvi- ja hopeakurssi**

*Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila* ***Pe 2.12. klo 17.00–20.45,***
***La–su 3.–4.12. klo 10.00–16.00***
*Ilona Treiman* ***Kurssimaksu 32,00 €***

Kurssilla tehdään persoonallisia koruja, käyttö- ja koriste-esineitä. Suunnittele ja valmista itse sarvesta ja luusta joita yhdistetään eri metalleihin (hopea, messinki, kupari). Opit korutyön perusteita. Koruihin voit yhdistää jouhia. Ota mukaan omat työkalut, jos niitä on ennestään: viilat, hengityssuoja, lehtisaha, essu ja pihdit. Materiaalit voi ostaa opettajalta. Materiaalimaksu käytöstä riippuen. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että jatkajille.

**110454 Makramee-solmeilua aloittelijoille**

*Koulukeskus, ovi E1: käsityöluokka* ***To 18.45–20.30, 1., 8. ja 15.9.***

*Riina Rutanen* ***Kurssimaksu 18,00 €***

Ei ihme, että makrameen suosio ei ota lannistuakseen, kun erilaiset makramee-esineet luonnonsävyineen sopivat hyvin monenlaiseen sisustustyyliin. Lisäksi punominen tarjoaa meditatiivista, rauhoittavaa käsillä tekemistä. Osallistumalla kurssille tutustut lankamateriaaleihin, opettelet monipuolisen solmelutekniikan perussolmut ja saat ideoita niiden soveltamiseen myös omien projektien suunnittelemiseen. Opit tekemään sulka- tai lehtisolmeilun ja saat vinkkejä niiden käyttämiseksi erilaisissa solmeilutöissä niin sisustuksessa kun koristelussa. Lankamateriaalimaksu (6 €) maksetaan opettajalle. Ota mukaan mahdolliset omat työkalut: mittanauha, sakset, ikkunateippi, n. 30-35 cm pitkä keppi luonnosta, joka on kuivattu ja puhdistettu (tai puinen henkari).

**110455 Makrameesolmeilun jatkokurssi**

*Koulukeskus, ovi E1: käsityöluokka* ***To 18.45–20.45 22.9.–27.10., ei 20.10.***

*Riina Rutanen* ***Kurssimaksu 25,00 €***

Osaat jo makrameen perussolmut, mutta haluaisit syventää taitojasi, oppia uusia makrameetekniikoita ja soveltamaan erilaisia solmuja; oppia suunnittelemaan omia projekteja ja solmia näitä? Osallistu kurssille! Ensimmäisellä kokoontumiskerralla saat ideoita, neuvoja kurssityöhön mitä haluat toteuttaa. Lisäksi opimme solmeilemaan mukin pyöreän alustan. Omien töiden materiaalit kurssilaiset hankkivat itse tai ostavat opettajalta. (esim. keskikokoiseen seinävaatteeseen maksavat langat n. 8-10 €, amppeliin n. 6 €, mukin alusta 1,50 €) Voit myös jatkaa kesken jäänyttä makrameetyötäsi. Ota mukaan mahdolliset omat työkalut: mittanauha, sakset, ikkunateippi, korkkinen pannun alusta, nuppineuloja.

**110456 Makramee-kynttilälyhty pimeyden karkottamiseksi ja jouluisia makramee-esineitä sisustukseen, kattaukseen ja joulukuusenkoristeiksi**

*Koulukeskus, ovi E1: käsityöluokka* ***La 10.00–14.30, 19.11.***

*Riina Rutanen* ***Kurssimaksu 15,00 €***

Perussolmut jo osaaville. Makramee eli solmeilu soveltuu hyvin myös käyttö- ja koriste-esineiden tekemiseen. Kurssilta saa ideoita, malleja ja tekemisen iloa, kun pienet työt valmistuvat nopeastikin. Ota mukaan tyhjä, 0,75 - 1 l purkki. Tarvittavat muut materiaalit saat kurssilta. Materiaalimaksu on n. 6 euroa ja se maksetaan opettajalle. Ota mukaan mahdolliset omat työkalut: mittanauha, terävät sakset, tiheä kampa, ikkunateippi, korkkinen pannun alusta, nuppineuloja.

**110423 Mosaiikin perustaidot ja jatkokurssi**
*Nion mosaiikkiateljeessa, Tiensuuntie 112, Jokela: ke 5.10. ja la 22.10.*
*Koulukeskus, ovi D1: fys-kem.luokka: la–su 15.–16.10.*
***Ke 5.10. klo 18.00–19.30, La–su 15.–16.10. ja la 22.10. klo 10.00–15.00***
*Leena Nio* ***Kurssimaksu 32,00 €***
HUOM! kouluikäiset alle 14-vuotiaat vain aikuisen kanssa. Kurssilla voi koristaa mosaiikilla pannunalusen, styroksipallon, peilin reunan, tarjottimen, ruukun, vaasin, kiven, tehdä pienen taulun tai pienen pöydän pinnan tai tehdä useampia pieniä töitä. Kurssilla opitaan suora kiinnitystekniikka erilaisiin pohjiin ja osataan valita oikeat kiinnitysaineet. Kurssilainen valitsee minkälaisen työn haluaa toteuttaa ja mitä materiaaleja voi käyttää (ensimmäinen kurssipäivä on info-, ja suunnittelukerta). Suoritetaan palojen leikkaamista työvälineillä, työ sommitellaan kiinnittäen huomiota palojen asetteluun, työ toteutetaan, työ viimeistellään saumaten. Lähiopetuksen lisäksi kurssilaiset saavat kirjalliset ohjeet eri työvälineistä, tarvikkeista ja tekniikoista. Pedanet Mosaiikin taikaa sivuilla on myös ohjeet esityksinä kuvien kera ja linkkejä moniin hyödyllisiin mosaiikkisivuihin, mm. mosaiikin tekemisen ohjausvideoihin.

## Lemmikit

**219825 Koirakurssi: Arkitottelevaisuus, ryhmät A ja B**
Kurssi alkaa 25.8. klo 18.00 yhden tunnin mittaisella luennolla ILMAN koiria, Kun koiran perustarpeet ovat kunnossa ja omistajan ja koiran suhde on luottamukseen perustuva, on arki myös sujuvampaa koirasi kanssa. Kurssilla opit palkitsemaan koiraasi oikea-aikaisesti ja kouluttamaan koirallesi käytännön asioita oikealla tavalla. Lisäksi opit lukemaan koirasi elekieltä paremmin ja ymmärrät syyt käytöksien takana. Arkitottelevaisuuskurssilla harjoitellaan arjessa tarvittavia taitoja kuten ohitustilanteita, paikallaoloa, luoksetuloa ja muita arjen perustaitoja, ohitustilanteisiin painottuen sekä vahvistamme omistajan ja koiran välistä suhdetta. Kurssi sopii niin pennuille kuin aikuisillekin koirille.

**219825 Koirakurssi: Arkitottelevaisuus, ryhmä A**
*Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka 25.8.,* ***To 18.00–18.45, 25.8.–29.9.***
*Notkopuisto 1.9.–29.9.*
*Saila Ryytty* ***Kurssimaksu 12,00 €***

**219827 Koirakurssi: Arkitottelevaisuus, ryhmä B**
*Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka 25.8.,* ***To 25.8. klo 18.00–18.45,***
*Notkopuisto 1.9.–29.9.* ***1.9.–29.9. klo 19.00–19.45***
*Saila Ryytty* ***Kurssimaksu 12,00 €***

## Liikunta ja tanssi

**Katso myös pitkät kurssit s. 24 –31.**

### 830192 Polkujuoksu tutuksi

*Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka 1.9. / maasto 8.–29.9.* ***To 18.00–19.30 1.–29.9.***
*Mika Vänni* ***Kurssimaksu 30,00 €***

Polkujuoksu-tutuksi kurssilla pääset tutustumaan ohjatusti ja turvallisesti trendilajiin, jossa yhdistyvät liikkumisen ilo ja liikunnan sekä luonnon terveysvaikutukset. Kurssin ensimmäisellä kerralla torstaina 1.9. klo 18 on infotilaisuus Jokelan koulukeskuksen kirjastoluokassa ja sen jälkeen lyhyt maastolenkki. Infossa käymme yhteisesti läpi luennolla polkujuoksuun ja varusteisiin liittyviä keskeisiä asioita, jonka jälkeen kurssi siirtyy viikoittain eri maastoihin tutustumaan lajiin. Pääsääntöisesti hyödynnämme Lepokallion ja Teilinnummen maastoja kurssin aikana, mutta vierailu naapurikylillekin on mahdollista. Maastossa teemme rauhallisella vauhdilla erilaisia juoksulenkkejä, joiden aikana tutustumme polkujuoksun erityispiirteisiin, kuten etenemiseen ylä- ja alamäkeen ja juoksemiseen erilaisilla teknisillä poluilla. Yksittäisen lenkin pituus vaihtelee 5-8 km välillä riippuen maastosta ja tapaamiskerran teemasta. Kurssilla on paikalla aina vetäjinä kaksi polkujuoksuohjaajaa Nurmijärven Ladusta. Varusteiksi riittää maastoon sopivat lenkkikengät, joissa on pohjassa karkeampi kuvio pidon varmistamiseksi. Peruskunnoltasi olisi hyvä, jos pystyisit hölkkäämään tasaisella alustalla 7-10 km, koska poluilla juokseminen on fyysisesti vaativampaa kuin tasaisella alustalla.

### 830220 Pilates-klinikka

*Kolsan koulu: sali* ***Su 16.30–17.30, 4.–25.9.***
*Merja Ikonen* ***Kurssimaksu 15,00 €***

Mietitkö esimerkiksi, mitä voisin tehdä, kun olkapään liikkuvuus on huono? Tai lonkka leikattu? Tai mietitkö, mitä pilates oikein on? Tällä kurssilla saat pilateksen ja liikkeen näkökulmasta vastauksia omaan harjoitteluusi ja/tai kehon haasteisiisi liittyen. Kurssin sisältö rakentuu osallistujien tarpeiden mukaan pilateksen perusteiden pohjalta.
Huom! Tutustu myös pitkään kurssiin *830223 Pilates-Mobility-Barre -mix*, ks. sivu 28.

### 830221 Mobility

*Kolsan koulu: sali* ***Su 16.30–17.30, 2.–30.10., ei 23.10.***
*Merja Ikonen* ***Kurssimaksu 15,00 €***

Mobility-tunti on kehonhuollollinen tunti, jonka tavoitteena on lisätä liikkuvuutta, kehon hallinta ja voimaa erilaisin dynaamisin harjoittein, venyttelyin ja lihaskalvoharjoittein. Liikkeet tehdään pääosin oman kehon painolla. Liikkuvuusharjoitukset ovat suositeltavia kaikille, koska hyvä liikkuvuus on pohjana myös voimaominaisuuksien kehittymiselle. Tunti sopii kaikille perusliikuntaan kykeneville, tunnilla kaikki aloittavat omalta tasoltaan. Huom! Tutustu myös pitkään kurssiin *830223 Pilates-Mobility-Barre -mix*, ks. sivu 28.

**830222 Barre**

*Kolsan koulu: sali* ***Su 16.30–17.30, 6.–27.11.***

*Merja Ikonen* ***Kurssimaksu 15,00 €***

Löydä sisäinen prinsessasi (tai prinssisi)! Barretunnin jälkeen tunnet pidentyneesi ja saaneesi ylväyttä monipuolisin etenkin jalkoja, pakaroita ja keskivartaloa kehittävin harjoituksin. Vaikka sana ja termi barre viittaakin baletin harjoitustankoon, barre-tunti ei ole balettitunti. Toki barren pohjalla on baletin tankoharjoitusten variaatioita, mutta harjoituksissa on mukana myös pilateksesta ja joogasta tuttuja elementtejä. Barretunti aktivoi monipuolisesti etenkin kehon alaosan niveliä; lonkkia, polvia, nilkkoja, päkiöitä ja varpaita, ja liikettä saa myös selkä. Barretunti kehittää kehon kannattelua, tasapainoa, molemminpuolista hallintaa, liikkuvuutta ja myös mielen hallintaa. Lisäksi se on hauskaa! Tällä tunnilla tankona käytetään pääasiassa liikuteltavia pystykeppejä ja osa harjoituksista tehdään myös ilman keppiä tai tankoa lattialla seisten, istuen tai jopa maaten. Barretunnille suositellaan jalkaan sukkia, jotta jalkoja voi mukavammin liu'uttaa lattialla. Barre-tunti sopii kaikentasoisille liikkujille. Huom! Tutustu myös pitkään kurssiin *830223 Pilates-Mobility-Barre -mix*, ks. sivu 28

**110504 Itämaisen tanssin tiiviskurssi**

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali* ***Pe 14.10. klo 18.00–20.00, la 15.10. klo 12.00–14.00 ja su 16.10. klo 11.00–13.00***

*Leena Kallio* ***Kurssimaksu 31,00 €***

Itämainen tanssi on kaikille sopiva terveellinen tanssilaji, jossa naisellisen pehmeitä kaaria korostetaan terävin aksentein. Olemus kukoistaa ja ryhdistyy, kun vartalon linjaukset vahvistuvat. Teemme harjoitukset ensin rauhallisesti ja lisäämme haastetta tarpeen mukaan. Isossa peilisalissa on ihanasti tilaa liitävään liikkumiseen. Tunnin lopuksi kehonhuolto. Ota oma jumppamatto tai pyyhe venyttelyalustaksi. Avoin taso - sopii aloittelijoista konkareihin.

## Tietotekniikka, katso myös sivu 36.

**340200 3D-tulostuksen perusteet**

*Jokela-talo: kirjaston lukusali* ***Ke 18.00–20.15, 28.9.–26.10. , ei 19.10.***

*Kalevi Inki* ***Kurssimaksu 25,00 €***

Kurssilla käsitellään 3D-tulostuksen perusteita, harjoitellaan laitteiston käyttöä sekä 3D-ohjelmointia ja siirretään valmis 3D-tulostusmallinnus tulostimelle. Jokainen tulostaa kurssin yhteydessä pienimuotoisen 3D-tulosteen. Aiempaa tietämystä 3D-tulostuksesta tai ohjelmoinnista ei tarvita, tietokoneen peruskäytön osaaminen riittää. Edellyttää oman tietokoneen käyttöä. Kurssilla opitaan perusasiat 3D-ohjelmoinnista ja sen jälkeen voi itsenäisesti ohjelmoida ja tulostaa 3D-laitteilla esimerkiksi Tuusulan kirjastoissa.

# KIELET

**120302 Let´s Talk! - English conversation course**
*Koulukeskus, ovi C1: luokka 144* ***Ma 18.00–19.30, 5.9.–28.11., ei 17.10.***
*Paul Currie* ***Kurssimaksu 38,00 €***
Let's meet on Mondays and speak English! A great way to learn with a professional native English teacher who encourages everyone to join in. Students can also suggest conversation topics. Material provided by the teacher. Welcome! Level: Intermediate and above (CEF scale: B1 and above).

**120901 Viro I perusteet - Meie keelesild**
*Koulukeskus, ovi C1: luokka 143* ***Ti 18.55–20.35, 13.9.–29.11., ei 18.10.***
*Ilona Treiman* ***Kurssimaksu 38,00 €***
"Sammu sillale!" Älä usko kaikkea mitä kuulet! Se pätee Virossa. Sukulaiskielemme on täynnä kiemuroita. Nyt rohkeasti kielisiltaa rakentamaan. Kurssi antaa vankan perustiedon kielestä ja keskeisen sanaston. Aihepiirit liittyvät jokapäiväiseen elämään. Teemoja ovat matkustaminen Virossa sekä arjen tilanteet. Kurssin päämääränä on opettaa puhekieltä sekä lähentää meitä lähisukulaisiin. Kuunteluharjoitukset ovat olennainen osa oppimista. Harjoitukset helpottavat kieliopin ja sanaston omaksumista. Kurssi sopii aloittelijoille sekä niille, jotka haluavat kerrata ja vahvistaa kielitaitoa. Oppikirja: Meie keelesild alusta. Taitotaso A1.

**120903 Viroa edistyneille – õige keel õige meel**
*Koulukeskus, ovi C1: luokka 143* ***Ti 17.15–18.55, 13.9.–29.11., ei 18.10.***
*Ilona Treiman* ***Kurssimaksu 38,00 €***
KEELED SUUS, TEED LAHTI! Mukavaa, käytännönläheistä viron kielen opiskelua. Tule hiomaan taitojasi syntyperäisen opettajan johdolla. Sinulle, joka olet perehtynyt viron perusteisiin ja haluat kehittää sekä pitää yllä viron taitoa. Kartoitamme sanavarastoa ja kielioppia, opimme selviytymään viron kielellä eri tilanteissa sekä käsitellään ajankohtaisia aiheita. Oppikirjana K nagu Kihnu kappaleesta 12. Taitotaso B 2.

**120702 Espanjan alkeiskurssi Nähdään! – ¡Nos vemos 1!**
*Koulukeskus, ovi C1: luokka 142* ***Ti 17.30–19.00, 6.9.–29.11., ei 18.10.***
*Marja-Liisa Tuomainen-Olson* ***Kurssimaksu 38,00 €***
Espanjan alkeiskurssin painopiste on käytännön kielitaidossa. Kurssilla opitaan muun muassa tervehdykset, substantiivien ja adjektiivien taivutus yksikössä ja monikossa, lukusanat, persoonapronominit omistusmuotoineen sekä olla-verbien ja säännöllisten verbien preesensin taivutus. Opetuksessa hyödynnetään monikanavaista materiaalia: oppikirjan harjoitusten ohella teemme helppoja keskusteluharjoituksia ja kuuntelemme musiikkia. Oppikirja: ¡ Nos vemos 1! Otava.

**120701 Espanjan alkeisjatkokurssi Nähdään! – ¡Nos vemos 2!**
*Koulukeskus, ovi C1: luokka 142* ***Ti 19.00–20.00, 6.9.–29.11., ei 18.10.***
*Marja-Liisa Tuomainen-Olson* ***Kurssimaksu 38,00 €***
Espanjan alkeisjatkokurssilla kartutamme sanavarastoamme matkailuun, harrastuksiin ja ostosten tekemiseen liittyvissä tilanteissa. Syvennämme jo hankittua osaamista epäsäännöllisistä ja vokaalimuutosverbeistä sekä prepositioista. Tutustumme kestopreesensin käyttöön ja erilaisiin pronomineihin. Oppikirja: ¡ Nos vemos 2! Otava.

**120601 Venäjän jatkokurssi**
*Koulukeskus, ovi C1: luokka 142* ***To 17.30–19.00, 8.9.–1.12., ei 20.10.***
*Satu Tamminen* ***Kurssimaksu 38,00 €***
Tule jatkamaan venäjän opintoja! Kehitämme kielitaitoa käytännönläheisten dialogien sekä monipuolisten rakenne- ja puheharjoitusten avulla. Aihealueina mm. konserteissa, elokuvissa ja teatterissa käyminen sekä opiskelu ja tulevaisuuden suunnitelmat. Kurssi soveltuu noin 3-4 vuotta venäjää opistossa opiskelleille. Oppikirja: Kafe Piter 2 (vanha versio oppikirjasta) kappaleesta 7.

**120602 Venäjän alkeet**
*Koulukeskus, ovi C1: luokka 142* ***To 19.00–20.30, 8.9.–1.12., ei 20.10.***
*Satu Tamminen* ***Kurssimaksu 38,00 €***
Aloita venäjän opiskelu nyt! Aluksi käydään läpi aakkoset ja ääntäminen. Niiden jälkeen opetellaan tervehtimään, esittäytymään ja kertomaan itsestä, perheestä ja työstä. Kurssilla käydään läpi arkipäivän tilanteissa tarvittavaa sanastoa ja kielen perusrakenteita. Työskentely tapahtuu rauhalliseen tahtiin käytännönläheisten dialogien ja monipuolisten harjoitusten avulla. Dobro pozalovat! Oppikirjana Alestalo: Kafe Piter 1 (uusi versio oppikirjasta).

# KUVATAITEET

**Katso myös lyhytkurssit sivulla 8.**

**Lasten ja nuorten kuvataide, 5-8 – ja 7-12-vuotiaat**
Tutustutaan monipuolisesti kuvan tekemisen erilaisiin tekniikoihin ja materiaaleihin; sommitteluun, piirtämiseen, maalaamiseen, grafiikan alkeisiin ja kolmiulotteiseen työskentelyyn. Tavoitteena on kehittää visuaalista havainto- ja ajattelukykyä, oppia erilaisia valmiuksia ja taitoja, sekä rohkaista ja kehittää omaa persoonallista itseilmaisua. Kurssimaksu sisältää materiaalit.

**110302 Lasten ja nuorten kuvataide, 7-12-vuotiaat**
*Jokela-talo: dojo-luokka* ***Ma 15.30–17.00, 5.9.–28.11., ei 17.10.***
*Arja Sandholm-Kampman* ***Kurssimaksu 42,00 €***

**110303 Lasten ja nuorten kuvataide, 5-8-vuotiaat**
*Jokela-talo: dojo-luokka* ***Ma 17.00–18.30, 5.9.–28.11., ei 17.10.***
*Arja Sandholm-Kampman* ***Kurssimaksu 42,00 €***

**110310 Piirustus ja maalaus**
*Koulukeskus: kuvataideluokka* ***Ma 17.30–20.30, 5.9.–28.11., ei 17.10.***
*käynti ovesta D2 lammen puolelta*
*Liisa Björn* ***Kurssimaksu 45,00 €***
Kurssilla voit kokeilla niin piirustuksen ja maalauksenkin tekniikoita, sekä niiden yhdistelmiä ja syventää omaa ilmaisuasi. Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin jo aiemmin harrastaneille. Syksyllä pääpaino on piirustuksen tekniikoissa kuten hiili, lyijykynä sekä pastelli. Kevätkaudella painotetaan akryyli-, öljy- sekä akvarellimaalausta Käytettävät tekniikat ovat vapaasti valittavissa ja niiden käyttöön saa henkilökohtaista ohjausta, kuten myös sommittelun ja väriopin ratkaisuihin. Omat tarvittavat materiaalit on hyvä olla mukana tunnilla. Neuvoja hankintoihin saa kurssin opettajalta.

**Posliininmaalaus A, päiväkurssi ja B, iltakurssi**
Kurssi on tarkoitettu sekä vasta-alkajille että pidempään maalanneille. Maalataan posliinilautasille, maljakoihin ja laatoille sekä muihin posliiniesineisiin perinteisin ja uusin tekniikoin. Henkilökohtaista ohjausta, värien ja materiaalien käyttötietoutta, kokeilua ja uusien niksien käyttöä maalauksessa. Kaikille sopii jokin useista maalaustekniikoista oman mieltymyksen mukaan. Työvälineet ovat kurssilaisten käytössä tuntien aikana, opettajalta voi myös ostaa tarvikkeita. Kurssimaksu sisältää poltot.

**110305 Posliininmaalaus A, päiväkurssi**
*Marjo Peltokosken ateljee, Kielokatu 10, Järvenpää*
***To 10.00–13.00, 8.9.–1.12., ei 20.10.***
*Marjo Peltokoski* ***Kurssimaksu 45,00 €***

**110306 Posliininmaalaus B, iltakurssi**
*Koulukeskus: kuvataideluokka,* ***To 17.30–20.30, 8.9.–1.12., ei 20.10.***
*käynti ovesta D2 lammen puolelta*
*Marjo Peltokoski* ***Kurssimaksu 45,00 €***

# KÄDENTAIDOT

**Katso myös lyhytkurssit sivuilla 8–11.**

**110403 Keramiikka**
*Kolsan koulu: teknisen työn luokka* ***Ma 18.00–21.00, 5.9.–28.11., ei 17.10.***
*Henna Nivarpää-Ampuja* ***Kurssimaksu 51,00 €***
Valmistamme käyttö- ja koriste-esineitä dreijaten sekä käsin rakentaen. Käytämme erilaisia korkeanpolton savia. Harjoittelemme erilaisia tekniikoita, koristelutapoja ja lasituksia. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että aiemmin harrastaneille. Savea voi ostaa opettajalta. Polttomaksut sisältyvät kurssimaksuun.

**110404 Aikuisen ja 6-12 -vuotiaan lapsen puutyökerho HUOM! vain aikuinen maksaa kurssimaksun**
*Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila* ***Ma 17.30–19.30, 5.9.–28.11., ei 17.10.***
*Ilkka Ampuja* ***Kurssimaksu 34,00 €***
Sekä aikuisen että lapsen tulee ilmoittautua kurssille. Vain yksi lapsi/aikuinen.Tule tutustumaan puun mielenkiintoiseen maailmaan, tehdään autoja, veneitä, miekkoja, kilpiä, nukensänkyjä ym. Materiaalit voit tuoda itse tai ostaa opettajalta.

**Puutyöt ja entisöinti A, B ja C**
Puuttuuko yöpöytä, eikö eteiseen löydy mieleistä naulakkoa vai haluatko hämmentää aamupuuron omatekemällä kauhalla? Kaipaako mummulasta peritty pikkupöytä kunnostusta ja entisöintiä tai juuri ostettu sohvapöytä tuunausta ja parantelua? Tule tekemään ja oppimaan puutöitä ja vanhojen tavaroiden kunnostusta. Opettajalta voit ostaa materiaaleja. Esineille ja materiaaleille on rajallisesti säilytystiloja.
***Ryhmät A, B ja C, katso seuraava sivu.***

**110405 Puutyöt ja entisöinti A**
*Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila* ***Ti 18.00–21.00, 6.9.–29.11., ei 18.10.***
*Ilkka Ampuja* ***Kurssimaksu 51,00 €***

**110406 Puutyöt ja entisöinti B**
*Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila* ***Ke 18.00–21.00, 7.9.–30.11., ei 19.10.***
*Ilkka Ampuja* ***Kurssimaksu 51,00 €***

**110407 Puutyöt ja entisöinti C**
*Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila* ***To 18.00–21.00, 8.9.–1.12., ei 20.10.***
*Ilkka Ampuja* ***Kurssimaksu 51,00 €***

**190100 Ompelua stailaten**
*Koulukeskus, ovi E1: käsityöluokka* ***Ti 18.00–21.00, 6.9.–29.11., ei 18.10.***
*Janelle Heikkilä* ***Kurssimaksu 40,00 €***
Kurssilla luodaan persoonallisia asuja, vaatteita korjaamalla tai ompelemalla uusia. Stailataan ja löydetään ideoita pukeutumiseen sekä vinkkejä ompeluun. Avataan kiehtovaa värien maailmaa tekemällä oppilaille värianalyysi heidän niin halutessaan. Kurssi sopii ihan kaikille vasta-alkajasta isompiakin ompelun projekteja tekeville. Osallistujat hankkivat itse materiaalit. Opettaja opastaa hankinnoissa.

**110408 Pitsinnypläys**
*Koulukeskus, ovi E1: käsityöluokka* ***Ke 18.00–20.30, 7.9.–30.11., ei 19.10.***
*Sirke Myllymäki* ***Kurssimaksu 38,00 €***
Pitsinnypläys on perinteinen käsityömuoto, joka tarjoaa uusia haasteita myös kokeneille käsityön harrastajille. Perustekniikat oppii nopeasti kurssilla, joten uudetkin harrastajat ovat tervetulleita mukaan. Pitsinnypläyksen tekniikkaa, erilaisia tekotapoja, nypläysmallien suunnittelua ja soveltamista omaan työskentelyyn. Kurssilla voit valmistaa erilaisia pitsinnypläystöitä; liinoja, vaatteita, sisustukseen liittyviä pitsejä ym.

**110414 Hopeakorut ja -ketjut, perusteet**
*Kolsan koulu: teknisen työn luokka* ***To 17.30–21.15, 8.9.–6.10.***
*Ilona Treiman* ***Kurssimaksu 39,00 €***
Tervetuloa kiehtovien korujen maailmaan! Tule suunnittelemaan ja valmistamaan omaleimaisia koruja. Opitaan korutyön perustaidot: sahaus, viilaus, lankatyö, viimeistely. Valmistetaan viikinginketjua, kudottuja ketjuja, helppoja sormuksia sekä rintakoruja hopealangasta, johon voit yhdistää kivihelmiä. Voit osallistua myös, jos korutyö on sinulle ennestään tuttua, sillä perustaitoja on hyvä kerrata. Tule mukaan avoimin mielin ja tuo omia työkaluja, kuten korupihdit, viilat, jos on. Materiaaleja ja tarvikkeita voi ostaa tai tilata opettajan kautta.

**110415 Hopeakorupaja ja kivenistutus, jatkokurssi**
*Kolsan koulu: teknisen työn luokka* ***To 17.30–21.15, 13.10.–17.11., ei 20.10.***
*Ilona Treiman* ***Kurssimaksu 39,00 €***
Kurssi on tarkoitettu korutyön alkeet hallitseville. Jatketaan seikkailua yksilöllisten korujen maailmassa, jossa kehität taitojasi, opit lisää korutyön tekniikoita: juottaminen, levyn muotoilu, prässäys ja patinointi. Opimme pyöröhiotun kiven istutuksen eri mahdollisuuksia sekä putki- ja kruunuistutus. Luodaan näyttäviä koruja, mm. sormuksia hopealevystä. Tehdään hopeaketjuja, mm. juotettavia, joissa pyritään myös innovatiivisuuteen. Mm. vanhat hopealusikat löytävät uuden elämän. Tule avoimin mielin ja ota mukaan omat työkalut (pihdit, saha, viilat jne). Materiaalimaksu käytöstä riippuen.

**110409 Tuunaus-askartelu-silkkikurssi**
*Koulukeskus: kuvataideluokka,* ***Pe 18.00–21.15, 9.9.–2.12., ei 21.10.***
*käynti ovesta D2 lammen puolelta*
*Marjo Peltokoski* ***Kurssimaksu 41,00 €***
Kurssilla askarrellaan, huovutetaan, maalataan silkkiä ja akryylivärein puulle, esim. vanhoille seinälaudoille. Ideoimme yhdessä uusia tekniikoita. Myös jatkamme vaativimpien mandala- silkkihuivien kuviointia ja vahabatiikkitöitä, esim. kuvioimme kangaskasseja. Opettajalla on runsaasti materiaaleja. Opettajalta voi ostaa tarvikkeita ja värejä. Sopii vasta-alkajille sekä aiemmin harrastaneille.

## LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA-, SIRKUS- JA TANSSIKURSSIT

**Cheerleading**
Cheerleading on monipuolinen urheilulaji ja mukaansa tempaava harrastus, johon kuuluu nostoja ja pyramideja, akrobatiaa, tanssia, erilaisia hyppyjä sekä kannustushuutoja. Laji kehittää monipuolisesti liikkumisen perustaitoja sekä tarjoaa onnistumisen kokemuksia ja liikunnan riemua. Tunneilla harjoitellaan cheerleadingin perustaitoja sekä pelataan, leikitään ja tehdään erilaisia temppuratoja osallistujien iän ja taitotason mukaisesti. Cheerleading sopii kaikille liikuntataustaan ja sukupuoleen katsomatta.

**830280 Cheerleading 4-6 -vuotiaat**
*Koulukeskus, ovi D1: peilisali* ***To 17.45–18.30, 8.9.–8.12., ei 20.10.***
*Vivianne Lähteenmäki* ***Kurssimaksu 37,00 €***
Pienten ryhmässä on pääpaino liikkumisen perustaidoissa, leikeissä ja temppuradoissa.

**830281 Cheerleading, 7-9 -vuotiaat**
*Koulukeskus, ovi D1: peilisali* ***To 18.30–19.15, 8.9.–8.12., ei 20.10.***
*Vivianne Lähteenmäki* ***Kurssimaksu 37,00 €***
Harjoitellaan monipuolisesti perusliikkumistaitoja sekä cheerleadingin lajitaitoja kuten nostot, akrobatia ja tanssi.

**830282 Cheerleading, yli 9-vuotiaat**
*Koulukeskus, ovi D1: peilisali* ***To 17.00–17.45, 8.9.–8.12., ei 20.10.***
*Vivianne Lähteenmäki* ***Kurssimaksu 37,00 €***
Harjoitellaan monipuolisesti perusliikkumistaitoja sekä cheerleadingin lajitaitoja kuten nostot, akrobatia ja tanssi. Osallistujille suositellaan sisäkenkiä turvallisuuden vuoksi.

## Parkour

Parkourissa tavoitteena on liikkua mahdollisimman sulavasti, nopeasti ja tehokkaasti paikasta toiseen hyödyntäen ympäristön esineitä ja rakenteita pyrkien katkeamattomaan liikkeeseen. Tunneilla harjoittelemme parkourin perustaitoja ja liikkumismuotoja ikätaso huomioiden. Lisäksi teemme voimaharjoitteita ja luova ajattelu kehittyy! Harjoitteita tehdään yksittäin, liikkeitä yhdistellen sekä ratamuotoisesti.

**830188 Parkour 5-7-vuotiaat**
*Lepolan koulu: sali: käynti ovesta E*
*koulun takanurkalta Visantien puolelta* ***La 11.00–12.00, 27.8.–19.11., ei 22.10.***
*Kim Lehtola* ***Kurssimaksu 40,00 €***

**830189 Parkour 8-10-vuotiaat A**
*Lepolan koulu: sali: käynti ovesta E*
*koulun takanurkalta Visantien puolelta* ***La 12.00–13.00, 27.8.–19.11., ei 22.10.***
*Kim Lehtola* ***Kurssimaksu 40,00 €***

**830190 Parkour 8-10-vuotiaat B**
*Lepolan koulu: sali: käynti ovesta E*
*koulun takanurkalta Visantien puolelta* ***La 10.00–11.00, 27.8.–19.11., ei 22.10.***
*Kim Lehtola* ***Kurssimaksu 40,00 €***

**830191 Parkour yli 11-vuotiaat**
*Lepolan koulu: sali: käynti ovesta E*
*koulun takanurkalta Visantien puolelta* ***La 13.00–14.00, 27.8.–19.11. , ei 22.10.***
*Kim Lehtola* ***Kurssimaksu 40,00 €***

## Sirkus

Sirkuskerho koostuu kahdesta osasta 45min ohjattua sirkusharjoitusta ja 45min omavalintaista tekemistä. Loppupuoliskolla voi jatkaa sirkusharjoituksia, tehdä läksyjä tai vaikka rakentaa liikuntaradan. Myös pienet eväät voi ottaa mukaan. Käymme läpi sirkuksen lajeja kuten akrobatia, jongleerausvälineet ja tasapainovälineet. Ennakkotaitoja ei tarvitse olla. Mukaan liikkumiseen sopivat vaatteet.

**219810 Sirkus, ryhmä 7-13 -vuotiaille, Lepolan koulu**
*Lepolan koulu: sali: käynti ovesta E koulun takanurkalta Visantien puolelta*
***Ke 14.15–15.45, 24.8.–21.9.***
*Taija Kummelus-Eskelinen* ***Kurssimaksu 17,00 €***

**219812 Sirkus, ryhmä 7-13 -vuotiaille, Kolsan koulu**
*Kolsan koulu: sali* ***Ke 14.15–15.45, 28.9.–2.11. , ei 19.10.***
*Taija Kummelus-Eskelinen* ***Kurssimaksu 17,00 €***

**219814 Sirkus, ryhmä 7-13 -vuotiaille, Pertun koulu**
*Pertun koulu: sali* ***Ke 14.15–15.45, 9.11.–7.12.***
*Taija Kummelus-Eskelinen* ***Kurssimaksu 17,00 €***

## Taitotreenit

Haluaisitko oppia jonkun uuden taidon, kuten kuperkeikan, kärrynpyörän tai käsilläseisonnan, tai hioa aiempia taitoja? Kurssilla tehdään erilaisia liikehallinta-, tasapaino-, liikkuvuus-, voima- sekä koordinaatioharjoitteita monipuolisesti. Jokainen saa harjoitella omalla tasollaan ja ryhmäläisten toiveet huomioidaan. Sopii myös lajiharjoittelun tueksi. Taitoharjoittelussa on elementtejä mm. voimistelusta ja parkourista. Jokaisella tunnilla alkulämmittely, taitoharjoitteita sekä venyttelyt.

**830186 Taitotreeni A, Lepola, 6-11 -vuotiaat**
*Lepolan koulu: sali: käynti ovesta E koulun takanurkalta Visantien puolelta*
***Ma 16.45–17.45, 29.8.–21.11., ei 17.10.***
*Hanna Lehtimäki* ***Kurssimaksu 40,00 €***

**830187 Taitotreeni B, Perttu, 6-11 -vuotiaat**
*Pertun koulu: sali* ***To 17.00–18.00, 1.9.–24.11., ei 20.10.***
*Hanna Lehtimäki* ***Kurssimaksu 40,00 €***

**830185 Liikkuvuusharjoittelu lapsille ja nuorille**
*Lepolan koulu: sali: käynti ovesta E koulun takanurkalta Visantien puolelta*
***Ti 16.30–17.30, 30.8.–22.11., ei 18.10.***
*Hanna Lehtimäki* ***Kurssimaksu 40,00 €***
Toiminnallinen liikkuvuusharjoittelu auttaa saavuttamaan eri urheilulajeissa tarvittavaa lajinomaista liikkuvuutta. Toiminta- ja suorituskyvyn kannalta on tärkeää, että liikkuvuus on riittävää. Riittävä liikkuvuus on myös edellytys oikeille suoritustekniikoille, turvalliselle treenaamiselle sekä urheiluvammojen ennaltaehkäisylle. Tarkoituksena on lisätä sekä passiivista että aktiivista liikkuvuutta sekä antaa osallistujille vinkkejä kotiharjoitteluun.

## Zumba, K-pop ja lastentanssi

**830294 ZUMBA® Kids Jr. 4-6 -vuotiaille**
*Lepolan koulu: sali: käynti ovesta E koulun takanurkalta Visantien puolelta*
***Ma 17.45–18.30, 29.8.–21.11., ei 17.10.***
*Hanna Lehtimäki* ***Kurssimaksu 37,00 €***
4-6 -vuotiaille lapsille suunnatulla Zumba Kids Jr -tunnilla jammaillaan pääasiassa lattareiden tahdissa. Tunneilla harjoitellaan helppoja koreografioita, rytmikkäitä leikkejä unohtamatta. Tavoitteena on hauska ja energinen tanssitunti. Zumba Kids Jr. sopii sekä tytöille että pojille!

**830290 Lastentanssi 4-6 -vuotiaille**
*Koulukeskus, ovi D1: peilisali* ***Ke 17.30–18.15, 31.8.–23.11., ei 19.10.***
*Hanna Lehtimäki* ***Kurssimaksu 37,00 €***
Tutustutaan yhdessä tanssin ihmeelliseen maailmaan leikkien ja rytmikkäiden harjoitusten kautta monipuolisen musiikin siivittämänä. Opitaan kehon tuntemusta sekä musiikin ja rytmin hahmottamista. Kauden aikana opetellaan yksi pidempi koreografia. Pidetään hauskaa ja nautitaan tanssista yhdessä!

**830291 Lastentanssi 6-8 -vuotiaille**
*Koulukeskus, ovi D1: peilisali* ***Ke 18.15–19.00, 31.8.–23.11., ei 19.10.***
*Hanna Lehtimäki* ***Kurssimaksu 37,00 €***
Lastentanssissa opitaan oman kehontuntemusta ja -hallintaa sekä musiikin ja rytmin hahmottamista. Lapsen perusliikuntataitojen kehittymistä, sosiaalisuutta ja itseilmaisua tuetaan ikäryhmän taidot ja kehitysvaiheet huomioon ottaen. Tutustutaan erilaisiin musiikkeihin ja tanssityyleihin helppojen luovien harjoitteiden kautta ja opetellaan lyhyitä liikesarjoja sekä yksi pidempi koreografia. Pidetään hauskaa ja nautitaan tanssista yhdessä!

**110501 K-pop 7-12-vuotiaille, avoin taso**

*Notkopuiston päiväkoti* ***To 18.00–19.00, 1.9.–24.11., ei 20.10.***

*Heidi Hakso* ***Kurssimaksu 41,00 €***

K-pop eli ”Korean pop” on eteläkorealaista populaarimusiikkia, jonka pääpiirteisiin kuuluu musiikin lisäksi tanssia, joka on saanut vaikutteita eri tanssilajeista. K-popiin sisältyy tarkkojen koreografioiden lisäksi myös vahvaa visuaalista ilmettä. Tunneilla opetellaan eteläkorealaisten artistien/ryhmien koreografioita ja tehdään mahdollisia improvisaatioharjoituksia. Tule nauttimaan tunnille tanssin ilosta!

**830295 Zumba Kids® 7-11 -vuotiaille**

*Pertun koulu: sali* ***Pe 17.00–18.00, 2.9.–25.11., ei 21.10.***

*Hanna Lehtimäki* ***Kurssimaksu 41,00 €***

Hauskanpitoa helppojen koreografioiden parissa, itseilmaisua myös rytmikkäiden leikkien avulla. Käytetään monipuolista musiikkia, painotus on lattareissa. Tunti sopii sekä tytöille että pojille.

**830296 Nuorten Zumba® yli 11-vuotiaille**

*Pertun koulu: sali* ***Pe 16.00–17.00, 2.9.–25.11., ei 21.10.***

*Hanna Lehtimäki* ***Kurssimaksu 41,00 €***

Nuorille suunnatuilla Zumba-tunneilla opetellaan helppoja koreografioita pilke silmäkulmassa. Käytetään musiikkia laidasta laitaan nuorten toiveet huomioiden, painotus lattareissa. Tunti sopii sekä tytöille että pojille.

# LIIKUNTA JA TANSSI

**Katso myös lyhytkurssit s. 12–13.**

**830161 Jumpparyhmien starttipäivä , vapaa pääsy. Ennakkoilmoittautuminen on toivottavaa**
*Kolsan koulu: sali* ***Su 15.00–18.00, 28.8.***
*Hanna Lehtimäki*
Tervetuloa tutustumaan syksyn jumpparyhmiin. Ohjaajat pitävät 30 minuutin mittaisen esittelytunnin kustakin ryhmästä. Hikipyyhe ja juomapullo sekä tanssi- tai jumppakengät/lenkkarit mukaan, jumppa-alusta kehonhuoltotunneille.
**15.00 Kuntotanssi, Hanna Lehtimäki**
**15.30 Zumba, Hanna Lehtimäki**
**16.00 K-pop nuorille ja aikuisille, Heidi Hakso**
**16.30 Mobility, Merja Ikonen**
**17.00 Barre, Merja Ikonen**
**17.30 Viehkeää tanssitekniikkaa, Hanna Nikama**

**Kaksi-kuusi yksilöityä jumpparyhmää Huom! Työttömän ja KELA-alennuksia ei myönnetä yhteismaksuista, koska niissä on alennus jo muutenkin.**
Voit osallistua kahteen seuraavista lähi- tai etäjumpparyhmistä allamainituilla yhteishinnoilla: Kiinteytys-fascia, Keppijumppa A/B/kevyt, Kahvakuula, Zumba A/B/C, Kuntotanssi A/B, Kehonpainoharjoittelu, Niska-selkä-hartia, Toiminnallinen kehonhuolto, Kiertoharjoittelu, K-pop nuorille ja aikuisille, Pilates-Mobility-Barre -mix, Viehkeää tanssitekniikkaa, Kevyt lihaskuntojumppa, Asahi ja keppi -terveysliikunta, Äijäjooga, Asahi, Matalan kynnyksen päiväjooga A/B ja Kiinalainen voimistelu.

**830162 Kaksi yksilöityä jumpparyhmää** ***Kurssimaksu 61,00 €***
Ilmoittaudu valitsemillesi kahdelle kurssille sekä kurssille *830162 Kaksi yksilöityä jumpparyhmää*. Maksa vain kurssin *Kaksi yksilöityä jumpparyhmää* maksu.

**830163 Kolme yksilöityä jumpparyhmää** ***Kurssimaksu 72,00 €***
Ilmoittaudu valitsemillesi kolmelle kurssille sekä kurssille *830163 Kolme yksilöityä jumpparyhmää.* Maksa vain kurssin *Kolme yksilöityä jumpparyhmää* maksu.

**830164 Neljä yksilöityä jumpparyhmää** ***Kurssimaksu 83,00 €***
Ilmoittaudu valitsemillesi neljälle kurssille sekä kurssille *830164 Neljä yksilöityä jumpparyhmää.* Maksa vain kurssin *Neljä yksilöityä jumpparyhmää* maksu.

**830165 Viisi yksilöityä jumpparyhmää** ***Kurssimaksu 89,00 €***
Ilmoittaudu valitsemillesi viidelle kurssille sekä kurssille *830165 Viisi yksilöityä jumpparyhmää.* Maksa vain kurssin *Viisi yksilöityä jumpparyhmää* maksu.

**830166 Kuusi yksilöityä jumpparyhmää** ***Kurssimaksu 95,00 €***
Ilmoittaudu valitsemillesi kuudelle kurssille sekä kurssille *830166 Kuusi yksilöityä jumpparyhmää.* Maksa vain kurssin *Kuusi yksilöityä jumpparyhmää* maksu.

**830172 Kiinteytys-fascia**
*Kolsan koulu: sali* ***Ma 19.30–20.30, 29.8.–21.11., ei 17.10.***
*Sanna Törrönen* ***Kurssimaksu 45,00 €***
Ihmisen ihon alla on kalvorakennelma, Fascia. Siihen kuuluvat mm.lihaksia ympäröivät kalvot, jänteet, nivelsiteet – ja kapselit. Fascia on lujaa sidekudosta, joka suojaa, tukee ja antaa muodon kehon eri osille sekä välittää voimaa ja tietoa kehon liikkeistä. Hyväkuntoinen fascia on elastinen ja sisältää 70% vettä. Häiriötilassa se kuivuu ja voi aiheuttaa kipua ja liikerajoituksia. Tunnilla käsitellään fascioita hitailla dynaamisella laajoilla liikkeillä, jolloin liikeradat avautuvat ja nesteytyvät. Tunti alkaa kepin avulla liikeratojen avauksilla ja pystyasennosta siirrytään alempiin alkuasentoihin. Matolla tehdään välissä keskivartaloa vahvistavia liikkeitä. Muutamilla kerroilla käytetään myös rullia avaamaan kalvoja.

## Keppijumppa A ja B
Monipuolista keppijumppaa, joka helpottaa jännityksiä ja lisää liikkuvuutta niska- ja hartiaseudulla sekä kehittää kehon hallintaa ja ryhtiä. Tunti sisältää liikkuvuus- ja lihaskuntoharjoitteita. Tunnin alussa jumpataan seisten, loppupuolella lattialla. Oma jumppa-alusta mukaan. Sopii sekä naisille että miehille.

**830173 Keppijumppa A, Kolsa**
*Kolsan koulu : sali* ***Ma 18.30–19.30, 29.8.–21.11., ei 17.10.***
*Sanna Törrönen* ***Kurssimaksu 45,00 €***

**830174 Keppijumppa B, Lepola**
*Lepolan koulu: sali: käynti ovesta E koulun takanurkalta Visantien puolelta*
***Ti 17.30–18.30, 30.8.–22.11., ei 18.10.***
*Hanna Lehtimäki* ***Kurssimaksu 45,00 €***

**830180 Kahvakuula**
*Lepolan koulu: sali: käynti ovesta E*
*koulun takanurkalta Visantien puolelta* ***Ma 18.30–19.30, 29.8.–21.11., ei 17.10.***
*Hanna Lehtimäki* ***Kurssimaksu 45,00 €***
Kahvakuulailu on tehokasta, monipuolista ja hauskaa lihaskuntoharjoittelua, jolla kiinteytät ja vahvistat koko kehoa. Sopii naisille ja miehille. Kuulan yleisin aloituspaino naisilla on 6-8 kg ja miehillä 10-16 kg. Opistolla on muutama kuula tutustumista varten, mutta kukin hankkii oman neopreeni- vinyyli- tms. päällystetyn kuulan. Tunti sisältää lämmittelyn, patterimuotoisen treenin ja venyttelyt. Ota mukaan juomapullo, hikipyyhe ja jumppa-alusta.

## ZUMBA® A, B ja C

ZUMBA® on koko kehoa kuormittava tanssi-fitness -tunti, jossa yhdistyvät kuumat latinorytmit ja tanssihitit. Mukaansatempaava musiikki yhdistettynä helppoihin tanssiaskeliin saavat aikaiseksi - ei vain tehokkaan tunnin - vaan myös loistavan tunnelman! Zumba sopii jokaiselle tanssitaustaan katsomatta, soolot ovat sallittuja!

**830175 ZUMBA® A**
*Lepolan koulu: sali: käynti ovesta E koulun takanurkalta Visantien puolelta* ***Ma 19.30–20.30, 29.8.–21.11., ei 17.10.***
*Hanna Lehtimäki* ***Kurssimaksu 45,00 €***

**830176 ZUMBA® B**
*Lepolan koulu: sali: käynti ovesta E koulun takanurkalta Visantien puolelta* ***Ti 18.30–19.30, 30.8.–22.11., ei 18.10.***
*Hanna Lehtimäki* ***Kurssimaksu 45,00 €***

**830177 ZUMBA® C**
*Pertun koulu: sali* ***To 19.00–20.00, 1.9.–24.11., ei 20.10.***
*Hanna Lehtimäki* ***Kurssimaksu 45,00 €***

## Kuntotanssi A, päiväryhmä ja B, iltaryhmä

Kunto nousuun hauskalla tavalla! Tällä tunnilla musiikki- ja tanssityylit vaihtelevat laidasta laitaan. Helpot, paljon toistoa sisältävät tanssikoreografiat nostavat aerobistakuntoa, kehittävät tasapainoa sekä koordinaatiota ja mikä parasta tuovat hyvän mielen. Koreografiat eivät sisällä hyppyjä tai rankkoja sykkeenkohotuksia, joten tunti sopii kaikille, myös liikuntaa aloitteleville.

**830178 Kuntotanssi A, päiväryhmä**
*Jokela-talo: sali* ***Ti 14.00–15.00, 30.8.–22.11., ei 18.10.***
*Hanna Lehtimäki* ***Kurssimaksu 45,00 €***

**830179 Kuntotanssi B, iltaryhmä**
*Koulukeskus, ovi D1: peilisali* ***Ke 19.00–20.00, 31.8.–23.11., ei 19.10.***
*Hanna Lehtimäki* ***Kurssimaksu 45,00 €***

**830182 Kehonpainoharjoittelu**
*Pertun koulu: sali* ***Ke 19.00–20.00, 31.8.–23.11., ei 19.10.***
*Mira Lehtinen* ***Kurssimaksu 45,00 €***
Tunnilla treenataan lihaskuntoa monipuolisesti omaa kehonpainoa käyttäen. Tehokkaan tunnin aikana treenataan kehon kaikkia lihasryhmiä joko kierto- tai patteriharjoituksina.

Tunnilla opit kehittelemään liikkeitä helpommista perusliikkeistä haastavampiin variaatioihin - kunkin harjoittelijan omalle tasolle sopien. Tunti sopii kaikille. Treenin alussa valmistava lämmittely (ei askelsarjoja) ja lopuksi jäähdyttelyosio. Mukaan tarvitset jumppa-alustan ja juomapullon.

**830183 Niska-selkä-hartia**

*Pertun koulu: sali* ***Ke 20.00–21.00, 31.8.–23.11., ei 19.10.***

*Mira Lehtinen* ***Kurssimaksu 45,00 €***

Tunnilla keskitytään niska-hartiaseudun liikkuvuuden lisäämiseen, lihasten vahvistamiseen sekä keskivartalon hallintaan. Tunti sisältää lämmittelyn, kehonhallinta-, lihaskunto- ja liikkuvuusosiot sekä venyttelyn. Tunnilla ei tehdä askelsarjoja. Tunti sopii kaikille ja erityisen hyvin kevyemmän liikunnan ystäville ja niille jotka kaipaavat helpotusta niska-hartiaseudun ja selän alueen vaivoihin.

**830181 Toiminnallinen kehonhuolto**

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali* ***Ke 20.00–21.00, 31.8.–23.11., ei 19.10.***

*Hanna Lehtimäki* ***Kurssimaksu 45,00 €***

Kurssilla vahvistetaan heikkoja ja venytetään kireyteen taipuvaisia lihasryhmiä. Alussa valmistellaan kehoa tulevaan tuntiin lyhyillä toiminnallisilla harjoitteilla liikeratoja avaten. Kevyillä liikesarjoilla oman kehon painolla harjoitetaan tasapainoa ja koordinaatiota sekä ryhdin ja vartalon hallinnan kannalta keskeisiä lihasryhmiä. Välillä käytetään apuna opiston keppejä ja kuminauhoja. Venyttelyliikkeet tehdään dynaamisesti eli rauhallisesti hengityksen tahtiin liikkuen seisten sekä lattialla. Tunnille tarvitset mukaan jumppa-alustan.

**830184 Kiertoharjoittelu**

*Pertun koulu: sali* ***To 18.00–19.00, 1.9.–24.11., ei 20.10.***

*Hanna Lehtimäki* ***Kurssimaksu 45,00 €***

Helppo tapa aloittaa liikuntaharrastus! Kiertoharjoittelussa tehdään yksinkertaisia ja selkeitä perusliikkeitä kehonpainolla ja opiston välineitä hyödyntäen. Harjoittelussa yhdistyvät lihasvoima- ja kestävyysharjoittelu.Tunnin alussa lämmittely, lopuksi palauttavat venyttelyt. Tunti sopii kaikille kuntoon, ikään tai sukupuoleen katsomatta: voit itse säädellä rasitustasoa ja saada tunnista kevyen tai todella raskaan. Kurssi sopii sekä naisille että miehille.

**110502 K-pop nuorille ja aikuisille, avoin taso**
*Notkopuiston päiväkoti* ***To 19.00–20.00, 1.9.–24.11. , ei 20.10.***
***Kurssimaksu 41,00 €***
K-pop eli ”Korean pop” on eteläkorealaista populaarimusiikkia, jonka pääpiirteisiin kuuluu musiikin lisäksi tanssia, joka on saanut vaikutteita eri tanssilajeista. K-popiin sisältyy tarkkojen koreografioiden lisäksi myös vahvaa visuaalista ilmettä. Tunneilla opetellaan eteläkorealaisten artistien/ryhmien koreografioita ja tehdään mahdollisia improvisaatioharjoituksia. Tule nauttimaan tunnille tanssin ilosta!

**830223 Pilates-Mobility-Barre -mix**
*Kolsan koulu: sali* ***Su 16.30–17.30, 4.9.–27.11.***
*Merja Ikonen* ***Kurssimaksu 45,00 €***
Voit ottaa pilates-, mobility- ja barrelyhytkurssit myös yhtenä koko syyskauden mittasena kurssina, joka sisältyy yksilöityjen jumppien kimppamaksuihin. Katso sisällöt sivuilta 12–13.

**110503 Viehkeää tanssitekniikkaa**
*Kolsan koulu: sali* ***Su 17.30–18.30, 4.9.–27.11., ei 23.10.***
*Hanna Nikama* ***Kurssimaksu 45,00 €***
Tanssillinen tunti, jossa panostetaan naiselliseen liikekieleen, rytmiikkaan, tanssin tekniikkaan sekä viehkeisiin koreografioihin burleskiasenteella. Tutustumme eri tanssilajien saloihin sekä itseilmaisuun omasta kehosta nauttien pienten lajityypillisten maistiaisten kautta. Et tarvitse paria etkä aikaisempaa tanssikokemusta, tunti sopii myös kaikenkuntoisille.

**830201 Kevyt lihaskuntojumppa**
*Jokela-talo: sali* ***Ma 9.45–10.30, 5.9.–28.11., ei 17.10.***
*Juha Pekka Palonen* ***Kurssimaksu 43,00 €***
Lihaskuntojumppa on tehokasta ja helppoa. Jumpassa keskitytään lihaskuntoharjoituksiin pitkillä sarjoilla, musiikin tahdittamana. Tunnilla käytämme käsipainoja ja penkkejä kehonpainoharjoituksiin. Tunnilla emme mene lattialle. Jumpan lopussa on venyttelyosuus.Jumppa sopii kaikenikäisille ja kaikenkuntoisille. Tunnille tarvitset vaatteet joissa on hyvä liikkua, sisäkengät/tossut ja juomapullon.

**830203 Asahi ja keppi -terveysliikunta**
*Jokela-talo: sali* ***Ma 10.30–11.30, 5.9.–28.11., ei 17.10.***
*Juha Pekka Palonen* ***Kurssimaksu 45,00 €***
Asahi on liikuntamuoto, jossa yhdistyvät länsimaisen ja itämaisen terveysliikunnan parhaat perinteet. Asahi on yksinkertaista, mutta kokonaisvaltaista ja tehokasta liikuntaa,

joka auttaa ihmistä kohentamaan terveyttään ja elämänlaatuaan. Asahin liikkeet ovat rauhallisia ja ne tehdään hitaan hengityksen tahdissa. Keppijumpassa teemme liikkeet lempeästi kehoa kuunnellen. Keppijumppa kehittää mm. liikkuvuutta jumittuneisiin hartioihin sekä vahvistaa ja vetreyttää lihaksia. Tunti sopii kaikenikäisille ja kaikenkuntoisille. Tunnille tarvitset vaatteet joissa on hyvä liikkua, sisäkengät/tossut ja juomapullon.

**830168 Äijäjooga**

*Lepolan koulu: sali: käynti ovesta E koulun takanurkalta Visantien puolelta*

***Ti 19.30–20.45, 30.8.–22.11., ei 18.10.***

*Nina Vuorenpää* ***Kurssimaksu 47,00 €***

Notkeutta niveliin - tyyneyttä tietoisuuteen. Äijäjooga sopii sinulle, jos olet mm. riittävän kankea, tarpeeksi vetelä, lattia on kurkottaessa pelottavan kaukana, selkäsi ja hartiasi ovat jumissa. Tehdään keveitä perusharjoituksia ja rentoutumista. Pyrkimyksenä ei ole seistä päällä vaan tukevasti jaloilla. Kaikenlaiset ja -ikäiset, myös norjat äijät ovat tervetulleita ryhmään. Osallistuminen ei edellytä mitään tietoja tai kokemusta joogasta. Mukaan kiristämättömät vaatteet ja oma alusta/joogamatto.

**830205 Asahi**

*Jokela-talo: sali* ***Ke 11.30–12.30, 7.9.–30.11., ei 19.10.***

*Juha Pekka Palonen* ***Kurssimaksu 45,00 €***

Asahi on liikuntamuoto,jossa yhdistyvät länsimaisen ja itämaisen terveysliikunnan parhaat perinteet.Asahi on yksinkertaista,mutta kokonaisvaltaista ja tehokasta liikuntaa, joka auttaa ihmistä kohentamaan terveyttään ja elämänlaatuaan. Asahi liikkeet ovat rauhallisia ja ne tehdään hitaan hengityksen tahdissa. Asahin terveysvaikutukset perustuvat länsimaisen lääketieteen tutkimustyöhön. Asahi kehittää muunmuassa liikkuvuutta jumittuneisiin hartioihin,sekä vahvistaa vetreyttää lihaksia.Tunti sopii kaikenikäisille ja kaikenkuntoisille.Tunnille tarvitset vaatteet joissa on hyvä liikkua, sisäkengät/tossut ja juomapullon.

**Matalan kynnyksen päiväjooga A ja B**

Kokonaisvaltainen ja lempeä hathajoogatunti sopii jokaiselle terveydestään ja hyvinvoinnistaan kiinnostuneelle ikään ja kuntoon katsomatta. Tunnilla tehdään rauhallisia avaavia ja liikkuvuutta lisääviä liikkeitä (asanoita). Keskittynyt harjoitus ja luonnollinen hengitys rentouttavat kehon ja mielen. Ota mukaan mukavat väljät vaatteet ja mahdollinen oma alusta.

***Katso ryhmät seuraavalta sivulta.***

**830211 Matalan kynnyksen päiväjooga A**
*Jokela-talo: sali* ***To 9.30–10.45, 8.9.–1.12., ei 20.10.***
*Tuija Kuisma* ***Kurssimaksu 47,00 €***

**830212 Matalan kynnyksen päiväjooga B**
*Jokela-talo: sali* ***To 10.45–12.00, 8.9.–1.12., ei 20.10.***
*Tuija Kuisma* ***Kurssimaksu 47,00 €***

**830208 Kiinalainen voimistelu**
*Jokela-talo: sali* ***Pe 11.30–12.30, 9.9.–2.12., ei 21.10.***
*Juha Pekka Palonen* ***Kurssimaksu 45,00 €***
Tunnilla teemme kehoa avaavia ja vahvistavia kiinalaisia puistojumppa liikkeitä.Terveyden ja hyvinvoinnin vaalijat harjoittavat ympäri maailmaa kiinalaista voimistelua. Harjoitukset rentouttavat, nostavat energiatasoa ja lisäävät sisäistä selkeyttä. Jumpassa on mukana voimistellullisia liikkeitä sekä hitaita virtaavia liikkeitä. Liikkeet ovat helppoja ja sopivat kaikille, kaikenikäisille ja kaikenkuntoisille. Tunnille tarvitset vaatteet joissa on hyvä liikkua, sisäkengät/tossut ja juomapullon.

**830209 Kevyt keppijumppa**
*Jokela-talo: sali* ***Pe 12.30–13.30, 9.9.–2.12., ei 21.10.***
*Juha Pekka Palonen* ***Kurssimaksu 45,00 €***
Kevyt keppijumppa on monipuolinen ja tehokas kuntoilumuoto koko keholle. Jumppa kiinteyttää, kohottaa kuntoa ja jumpasta voi saada apua selkä ja hartia vaivoihin. Tunnilla teemme helppoja, mutta tehokkaita liikkeitä musiikin tahdittama. Jumpassa nostamme kevyesti sykettä, kehoa kuunnellen, oman kunnon ja tuntemuksien mukaan. Keppijumppa sopii kaikille,kaikenikäisille ja kaikenkuntoisille. Tunnille tarvitset vaatteet joissa on hyvä liikkua, sisäkengät/tossut ja juomapullon.

## Tuusulan Vapaa-aikapalveluiden liikuntakursseja kaudella 2022–23 HUOM! Ilmoittautuminen Tuusulan Opiston kautta, ks. alempana kohta ”Ilmoittautumiset”

**Vesijumpat, syksy *19,70 €***
*Tuusulan uimahalli terapia-allas*
***Ma 29.8.-12.12.22 ja 9.1.-25.4.23, klo 14.00-14.30 ja 14.30-15.00***
Kuljetus Jokelasta: Takoja klo 13.00- Terveyskeskus (Riihihaanpolun pys)- Pertun päiväkodin pys- Hämeentie- Tuusulan uimahalli. Paluu klo 15.40.

**Tuolijumppa, maksuton**
*Jokela, Hyvän Tuulen Tupa, Ester-Matilda*, parittomat viikot, ke klo 10.00. (Konduktöörinkuja 2), parittomat viikot, ke klo 10.00. Alkaa 31.8.22. Ei ennakkoilmoittautumisia.

**Rauhallinen kuntojumppa, syksy *19,70 €***
*Jokela, Jokela-talo*
***To 1.9.-15.12.22 (ei 10.11.) ja 12.1.-20.4.23, klo 13.10-13.55***
Kevennetty ryhmä mm. liikuntarajoitteisille ja selkävaivoista kärsiville. Tunti sisältää rauhallisen alkulämmittelyn, lihaskuntoharjoittelun, sekä loppuvenyttelyn.

**Kuntojumppa, syksy *19,70 €***
*Jokela, Jokela-talo*
***To 1.9.-15.12.22 (ei 10.11.) ja 12.1.-20.4.23, klo 14.00-14.55***
Lihaskuntoa, tasapainoa ja venyttelyä.

**Etäkuntojumppa, syksy *19,70 €***
*Järjestetään etänä*
***Ma 29.8.-12.12.21 ja 9.1.-25.4.22, klo 11.00-11.55***
Muista antaa sähköpostiosoitteesi ilmoittautuessa.

**Ilmoittautumiset**
Vapaa-aikapalveluiden liikunnat ti 16.8.22 klo 13.00 alkaen.
- netissä www.tuusula.fi/liikunta
- puhelimitse 020 692 010, käytössä vain 16.8. klo 13.00-16.00
- Aunelassa, Jääkärinpolku 1, 04300 Tuusula. Vain 16.8. klo 13.00-16.00

Ilmoittautumiset jatkuvat koko syksyn ajan netissä, Tuusulan Opiston toimistossa, Kiekontie 14, 04320 tai puhelimitse 040 314 3415 ja 040 314 3418. Huom. sähköpostilla ei voi ilmoittautua.
Muut liikuntaryhmät ja lisätiedot:
www.tuusula.fi/liikunta ja liikunnansuunnittelija Sami Liehu p. 040 314 2222

# MUSIIKKI

**Katso myös lyhytkurssit sivulla 7.**

**Laulu- ja soittotunneille ilmoittaudutaan vain toimistossa Jokela-talossa alkaen 22.8. klo 17-20, jolloin sovitaan yksilöllinen oppitunnin aika. Ks. sivu 1.**

**110100 Pop-laulun yksilöopetus**
*Koulukeskus, ovi C1: Luokka 146* ***Ti 16.00–19.00, 6.9.–29.11., ei 18.10.***
*Meerika Ahlqvist* ***Kurssimaksu 128,00 €***
Vanhoilla opiskelijoilla on ollut ennakkoilmoittautumismahdollisuus keväältä 2022. Pop-laulun yksilöopetuksessa saat yksilöllistä ohjausta 30 minuutin oppitunnilla omien toiveiden sekä tavoitteidesi mukaisesti. Tunneilla käydään läpi pop-laulun eri tyylilajeja (mm. pop, rock, blues, musikaali, iskelmä) rennolla otteella. Kurssilla harjoitellaan pop-laulun tekniikkaa, äänenkäyttöä ja tyylinmukaista tulkintaa sekä fraseerausta. Opettaja auttaa sinua löytämään omat vahvuutesi ja kannustaa positiivisella otteella. Ohjelmisto koostuu vapaavalintaisista kappaleista, joiden valinnassa opettaja auttaa sinua. Kurssi on tarkoitettu sinulle, joka haluat saada yksilöllistä ohjausta laulun harjoitteluun. Saatat taustaltasi olla laulanut suihkussa tai esiintynyt jo isommille joukoille. Saat sinun toiveiden ja tason mukaista opetusta.

**110102 Äänenmuodostus ja yksinlaulu**
*Koulukeskus, ovi C1: Luokka 146* ***To 15.30–21.00, 1.9.–24.11. , ei 20.10.***
*Riitta Wulff-Mäkelä* ***Kurssimaksu 113,00 €/155,00 €***
Yksinlauluryhmien vanhat opiskelijat ovat voineet ilmoittautua ennakkoon keväältä 2022. Hengitystekniikkaa ja äänenkäyttöharjoituksia. Henkilökohtaiset tavoitteet ja mieltymykset otetaan huomioon kappaleita valittaessa, jolloin oppilas keskittyy luontevaan ilmaisutyyliin ja oman luonnollisen lauluäänen kehittämiseen. Mahdollisuus sekä klassisen että kevyen musiikkin opiskeluun. Soveltuu sekä vasta-alkajille että yksinlaulua aiemmin harrastaneille. Pianistin säestys tukee opetusta läpi koko kurssin. Yksilöajat 20 min. (113 €) tai 30 min (155 €).

**110103 Viulu, Koulukeskus**
*Koulukeskus, ovi E4: musiikkiluokka* ***Pe 16.00–17.30, 2.9.–25.11. , ei 21.10.***
*Pia Lehtonen* ***Kurssimaksu 128,00 €***
Haluaisitko oppia soittamaan viulua tai oletko kenties jo aiemmin soittanut ja haluaisit jatkaa harrastusta? Kurssi sopii niin lapsille kuin aikuisillekin. Opetusta on mahdollisuus järjestää niin yksilö-, kuin pienryhmäopetuksena. Yksilöopetus on 30 min/viik-

ko tai kahden oppilaan pienryhmä 30 min/viikko (alle kouluikäiset aloittelijat), jolloin maksu on 64 €/oppilas. Vanhoilla opiskelijoilla on ollut ennakkoilmoittautumismahdollisuus keväältä 2022.

**Piano**

Sointuja vai sonaatteja? Klassista tai kevyttä musiikkia, vapaasäestystä pianolla. Pianokursseilla edetään oppilaan omien tavoitteiden mukaan. Kurssit on tarkoitettu sekä lapsille ja nuorille että aikuisille. Oma soitin tai mahdollisuus säännölliseen, mieluiten päivittäiseen harjoitteluun on välttämätöntä opintojen edistymiselle. Oppikirja tai muu opetusmateriaali sovitaan yksilöllisesti ensimmäisellä opetuskerralla. Yksilöllinen soittoaika on 20 minuuttia (85 €) tai 30 minuuttia (edistyneet ja aikuiset opiskelijat, 128 €) viikoittain. Pianotunneille on ollut vanhojen opiskelijoiden ennakkoilmoittautuminen keväältä 2022. Vapaana on muutamia aikoja.

**110104 Piano, Koulukeskus A**

*Koulukeskus: ovi D1: Luokka 131* — ***Ma 14.30–20.00, Ke 15.00–19.20, 29.8.–23.11., ei 17.10. ja 19.10.***

*Riina Rutanen* — ***Kurssimaksu 85,00 €/128,00 €***

**110105 Piano, Kolsa**

*Kolsan koulu: musiikkiluokka* — ***Ma 15.00–19.00, 5.9.–28.11., ei 17.10.***

*Marja Telkkälä* — ***Kurssimaksu 85,00 €/128,00 €***

**110106 Piano, Pertun koulu**

*Pertun koulu* — ***Ma 15.30–19.00., 29.8.–21.11., ei 17.10.***

*Mariia Johansson* — ***Kurssimaksu 85,00 €/128,00 €***

**110107 Piano, Koulukeskus B**

*Koulukeskus, ovi E4: musiikkiluokka* — ***Ti 16.00–17.00, 6.9.–29.11., ei 18.10.***

*Pia Lehtonen* — ***Kurssimaksu 85,00 €/128,00 €***

**110108 Piano, Lepolan koulu**

*Lepolan koulu* — ***Ke 16.30–19.30, 31.8.–23.11., ei 19.10.***

*Opettaja avoin* — ***Kurssimaksu 85,00 €/128,00 €***

**110109 Puhallinsoittimet: nokkahuilu, klarinetti, saksofoni**

*Koulukeskus: ovi D1: Luokka 131* ***To 17.00–19.50, 1.9.–24.11. , ei 20.10.***

*Timja Aunola* ***Kurssimaksu 85,00 €/128,00 €***

Tervetuloa opettelemaan puhallinsoittimista alkeita tai verryttelemään vanhaa soittoharrastusta! Voit tulla kurssille klarinetin, saksofonin tai nokkahuilun kanssa. Lähdemme liikkeelle oppilaan taitotason mukaan valikoidusta ohjelmistosta, johon pääsee vaikuttamaan myös itse. Kehitämme myös oppilaan soittotekniikkaa ja tulkintaa sekä perehdymme ergonomia-asioihin. Tyylilaji on vapaa, opettajalla on kokemusta niin klassisesta musiikista kuin jazz-musiikistakin, populäärisävelmiä unohtamatta. Yksilöllinen viikoittainen aika on 20 minuuttia ja se sovitaan toimistossa Jokela-talossa ma 22.8. klo 17-20 alkaen. Oma soitin on välttämätön.

**110110 Viihdekuoro Pihlaja**

*Koulukeskus, ovi E4: musiikkiluokka* ***Ti 18.30–20.00, 6.9.–29.11., ei 18.10.***

*Pia Lehtonen* ***Kurssimaksu 36,00 €***

Viihdekuorossa harjoitellaan kuorolaulua rennosti mutta tavoitteellisesti. Kehitetään äänenkäyttöä, moniäänisyyttä ja yhteismusisointia viihteellisen ja perinteisen kuoro-ohjelmiston parissa. Kuoro on tarkoitettu sekä nais- että mieslaulajille. Tervetuloa rohkeasti mukaan harrastamaan kuorolaulua mukavassa seurassa!

**110111 Musiikkiteatteri Onnikka**

*Jokela-talo: sali* ***Su 18.00–21.00, 4.9.–27.11.***

*Riitta Wulff-Mäkelä* ***Kurssimaksu 41,00 €***

Musiikkiteatteri tähtää ensi-iltaan keväällä 2023. Kurssilla harjoitellaan näytelmän lauluja säestäjän tukemana sekä puheosia näyttämötyötä varten. Uudet ottavat yhteyttä opettajaan riitta.wulff-makela@gmail.com.

**110113 Kitaran alkeis- ja jatkoryhmä, yli 10-vuotiaat ja aikuiset Huom! vanhat opiskelijat ovat voineet ilmoittautua ennakkoon**

*Koulukeskus, ovi E4: luokkatila* ***Ma 16.00–19.00, 19.9.–28.11., ei 17.10.***

*Juha Aunola* ***Kurssimaksu 41,00 €***

Kitararyhmissä tutustutaan kitaran perustekniikkaan, viritykseen ja nuotinluvun alkeisiin, sointumerkeistä soittoon sekä tarvittavaan musiikin teoriaan. Pitemmällä olevat opiskelijat tutustuvat mm. helppoon klassiseen ohjelmistoon ja yhteissoittoon. Oma akustinen kitara välttämätön. Yksilöllistä ohjausta 20 minuuttia viikossa.

# SANATAIDE

**Runon kirjoittamisen kurssit**

Kursseilla lähestytään runoutta eri suunnilta erilaisia työtapoja ja tyylilajeja kokeillen - runouden monimuotoisuudesta ja mahdollisuuksista innostuen. Harjoitteiden kautta kehitetään omaa ilmaisua sekä vahvistetaan omaa ääntä kirjoittajana, samalla tutustuen syvemmin ympäröivään maailmaan ja itseen. Kurssin aikana tutustutaan niin spoken word -runouteen kuin haikuihin, ja syksyn aikana sivutaan myös muita kirjallisuudengenrejä. Osallistujien toiveet huomioidaan mahdollisuuksien mukaan. Aikaa voidaan käyttää myös runon esittämiseen liittyviin seikkoihin. Tehtäviä tehdään ja niistä annetaan palautetta kannustavassa ja turvallisessa ilmapiirissä.

**110601 Runon kirjoittamisen kurssi, nuoret yli 13 vuotiaat**

*Koulukeskus, ovi C1: luokka 144* ***Ma 16.30–18.00, 12.9.–5.12., ei 17.10.***
*Juho Kuusi* ***Maksuton***

Nuorten ryhmä liittyy Tuusulan kunnan *Lukisinko-sanalinko* -lukuhankkeeseen ja on maksuton.

**110602 Runon kirjoittamisen kurssi, aikuiset**

*Koulukeskus, ovi C1: luokka 144* ***Ma 18.30–20.00, 12.9.–5.12., ei 17.10.***
*Juho Kuusi* ***Kurssimaksu 30,00 €***

# TIETOTEKNIIKKA

**Katso myös lyhytkurssit sivulla 13.**

**340101 Tietokoneenkäytön peruskurssi**

*Koulukeskus, ovi C1: tietotekniikkaluokka* ***Ma–to klo 9.30–12.45, 17.–20.10.***

*Anneli Odell* ***Kurssimaksu 30,00€***

Opi käyttämään tietokonettasi turvallisesti ja näppärästi. Opetus alkaa ihan alusta eikä vaadi aikaisempaa kokemusta. Käymme läpi mm. Windowsin uudet toiminnot, aloitusvalikko, tehtäväpalkki, tekstinkäsittely, näppäimistö, kopioi/liitä-toiminto, kansiot ja tallentaminen, koneen tietoturva, muistitikun käyttö. Eri sovellusten (ohjelmien) välillä liikkuminen. Tutustutaan myös etäyhteyksiin. Oppilaiden omat toiveet huomioidaan opetuksessa. Halutessasi voit ottaa oman kannettavan tietokoneen mukaan, muista virtapiuha.

**340102 Ilmaiset pilviohjelmat**

Koulukeskus, ovi C1: tietotekniikkaluokka ***Ma–to klo 13.00–16.15, 17.–20.10.***

*Anneli Odell* ***Kurssimaksu 30,00 €***

Pilvi on paljon muutakin kuin tallennustila. Käymme läpi Googlen ilmaisia pilviohjelmia mm. tekstinkäsittely, taulukkolaskenta, kuvien ja tiedostojen tallentamista ja niiden jakamista. Oppilaiden omat toiveet huomioidaan opetuksessa. Halutessasi voit ottaa oman kannettavan tietokoneen mukaan, muista virtapiuha.

## Jokelan Kansalaisopisto - Koko kylän oma opisto

Ehdota kursseja - Anna palautetta - Ota rohkeasti yhteyttä!

Sähköposti: rehtori@jokelankansalaisopisto.fi
Puhelin: 040 6727527, rehtori Juha Aunola

## JOKELAN KIRJASTO

Jokela-talo, Keskustie 20, puh. (09) 8718 4040

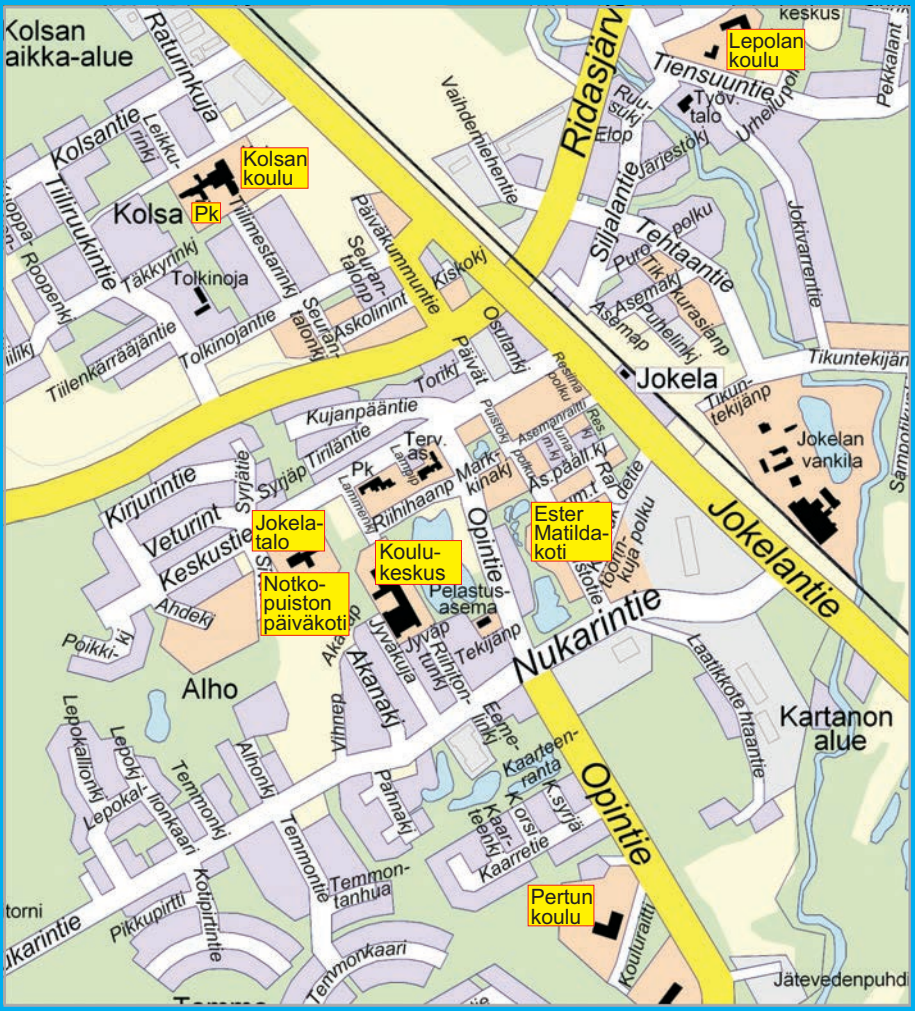
www.tuusula.fi/kirjasto

Avoinna: ma, ti, to 13 – 19, ke 10 – 19, pe 10 – 16, su 12 - 15

**Julkinen tiedote**
**– jaetaan kaikkiin talouksiin.**

Posti Oy

**Posti Green**




©Tuusulan kunta

Kerava 2022. Painojusit Oy