



JOKELAN KANSALAIPOISTO

Koko kylän oma opisto

Kevät 2023

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 juhla-seppele, 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, kotitalous, kädentaidot, lemmikit, liikunta, musiikki, puutarha, rentoutus, tanssi, itämainen tanssi, videokuvaus	s. 5–15
KIELET: englanti, espanja, venäjä, viro	s. 16–17
KUVATAIDE: maalaus ja piirustus, posliininmaalaus	s. 17–18
KÄDENTAI DOT: keramiikka, korut, makramee, ompelu, pitsinnypläys, puutyöt/entisöinti, tuunaus.....	s. 19–21
LASTEN JA NUORTEN LIIKUNNALLISET KURSSIT: cheerleading, k-pop, parkour, sirkus, taitotreeni, tanssi, zumba	s. 21–25
LIIKUNTA, TERVEYS: asahi, jooga, jumpat, kehonhuolto, kiinalainen voimistelu, kuntotanssi, zumba	s. 26–32
MUSIIKKI: kitara, klarinetti, kuorolaulu, musiikkiteatteri, nokkahuilu, piano, pop-laulu, saksofoni, viulu, yksinlaulu	s. 33 – 35
SANATAIDE: runon kirjoittaminen	s. 35
TIETOTEKNIikka: 3D-tulostus, perusteet, pilviohjelmat, älypuhelin.....	s. 36

JOKELAN KANSALAI SOPISTO

KEVÄTTYÖKAUSI 2023

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuessaan opiskelija sitoutuu maksamaan kurssimaksun. 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-, ja puhallinkurssit, joihin ilmoittaudutaan toimistossa, ks. seuraava kappale) voi ilmoittautua ja maksaa kurssimaksun internetin kautta alkaen lauantaina 1.1. klo 11.00 osoitteessa

<https://www.opistopalvelut.fi/jokela/>

2. ILMOITTAUTUMINEN JOKELA-TALOSSA ja toimiston aukioloajat:

- TI ja KE 3. ja 4.1. sekä MA–TO 9.–19.1. klo 17.00–19.00
- TIISTAISIN JA TORSTAISIN 24.1.–27.4. klo 16.00–19.00
- TALVILOMAVIKOLLA 8 (20.–26.2.) ja KIIRASTORSTAINA 7.4.

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.**

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 KEVÄTTYÖKAUSI on pääsääntöisesti 8.1. – 16.4.2023
KEVÄT- JA KESÄJATKOKAUSI ON HUHTI-KESÄKUUSSA.**

Talviloma on viikolla 8: 20. - 26.2.

OPISTON HENKILÖKUNTA JA TOIMIPAIKAT

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

Henkilökunta:

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

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

Muut toimipaikat:

Koulukeskus Jyväkuja 13

Kolsan koulu Leikkurinkuja 10

Lepolan koulu Visantie 1

Pertun koulu Kouluraitti 16

Ester Matilda -koti Konduktöörinkuja 2

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

OPETUSOHJELMA KEVÄTTYÖKAUDELLE 2023

LUENNOT JA TAPAHTUMAT

Luentoihin ja tapahtumiin on vapaa pääsy, ellei muuta mainita.

219817 Luento, vapaa pääsy:

Kyberturvallisuus – mitä kansalaisen on hyvä tietää?

Jokela-talo: sali

Ke 1.2. klo 19.00–20.30

Tero Muurman, rikostarkastaja, kyberturvallisuuden asiantuntija

Mitä on kyberturvallisuus ja mitä ovat kyberhyökkäykset? Luennolla luodetaan nykyistä turvallisuustilannetta, millaisia uhkia on odotettavissa ja miten niihin voi varautua tavallisen kansalaisen näkökulmasta. Myös verkkohuijauksia ja huijatuksi tulemisen välttämistä käsitellään, samoin poliisin roolia kansalaisten elämän turvaamisessa ja kyberrikosten tutkimisessa sekä ehkäisemisessä. Yhteistyössä Jokelan Reservinupseerit ry:n kanssa.

810206 Luento, vapaa pääsy: Kalan kylmäsavustus

Jokela-talo: sali

Ke 8.2. klo 19.00–20.30

Markku Ranta-aho

Luennolla esitellään kylmäsavukalan valmistusta. Käydään läpi eri vaiheet kalankäsittelystä maustamiseen ja savustamiseen sekä tarvittavat välineet. Tutustutaan myös savustuspöntön rakenteeseen ja valmistukseen. Huom! Savustuspöntön rakentamiseen järjestetään erillinen kurssi, mikäli osallistujia saadaan riittävästi. Lisätietoja kurssista: ks. s 10

130113 Luento, vapaa pääsy: Mannerheim ja Punaisen Ristin sairaalan valmistuminen 90 vuotta sitten

Jokela-talo: sali

Ke 15.2. klo 19.00–20.30

Martti Turtola, professori

Syyskuussa 2022 tuli kuluneeksi 90 vuotta ”Punaisen Ristin” eli nykyisen Töölön sairaalan valmistumisesta. Tuolloin se oli maailman modernein ennen muuta ensiapuun keskittynyt sairaala. Sen rakentamisessa oli otettu huomioon tuleva sota. Tosi käyttöön se joutui heti 30.11.1939 ensimmäisten punailmavoimien terroripommitusten tapahduttua Helsingissä. Sairaalan rakentamisen vaatimien varojen keruun keskeinen vaikuttaja oli silloinen SPR:n puheenjohtaja, kenraali Gustaf Mannerheim. Yhteistyössä SPR:n Jokela-Nuppulinnan osaston kanssa.

719827 Luento, vapaa pääsy: Pölyttäjät puutarhassa

Jokelan koulukeskus, luokka 142

Ke 22.3. klo 18.00–20.15

Sirkku Nikula, pihasuunnittelija, piharakentaja

Tällä luennolla keskustelemme luonnon pölyttäjistä, jotka mahdollistavat suurelta osin ihmisen ruuantuoton. Pölyttäjät vähenevät koko ajan. Mihin pölyttäjien väheneminen voi johtaa ja miten saamme sitä ehkäistyä? Keskustelemme luennolla pölyttäjiä suojaavista toimista ja siitä miten pölyttäjien hyvinvointia voi lisätä pienessäkin pihapiirissä. Mietimme kasvivalintoja ja sitä miten esim. hulevesiä kannattaa hyödyntää pölyttäjiä suojaavan kasvi-istutusalueen rakentamisessa.

719828 Luento, vapaa pääsy: Puutarhan vieraslajikasvit

Jokelan koulukeskus, luokka 142

Ke 29.3. klo 18.00–20.15

Sirkku Nikula, pihasuunnittelija, piharakentaja

Keskustelemme kasveista jotka haluavat valloittaa koko luonnon. Mitä kasveja kannattaa välttää omaa puutarhaa rakennettaessa, miten olemassa olevien kasvien leviämistä voidaan rajoittaa ja mitä haittaa näistä kasveista on jos ne pääsevät leviämään luontoon holtittomasti.

140101 Luento, vapaa pääsy: Terveelliset ravitsemustottumukset haltuun - Plate by Zumba

Jokela-talo: sali

Ke 19.4. 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 kalorin laskentaa tai nälkäkuuria. Käymme läpi mm. kuinka vähentää mielitekoja ja sokereita ruokavaliosta ja sekä kuinka lisätä kuitua.

130123 Luento, vapaa pääsy: Tietoa muistista

Jokela-talo: sali

Ti 25.4. klo 11.00–12.30

Pia Kuusinen, muistiohjaaja, Uudenmaan muistiluotsi

Muistiohjaaja luennoi muistista ja sen huollon tärkeydestä sekä muistisairauksista ja kuinka monet asiat vaikuttavat meidän muistiin. Yhteistyössä Jokelan Eläkkeensaajat ry:n kanssa.

Kevätjuhla: aika ja paikka ilmoitetaan myöhemmin.

Musiikkiteatteri Onnikka esittää näytelmän Ruoska ja rakkaus

Näytökset: la 25.3. klo 15.00 ja su 26.3. klo 15.00, Jokelan koulukeskuksen peilisali

Liput 15,00 € tuntia ennen ovelta

Kuvataide- ja kädentaitoryhmien kevätnäyttely: aika ja paikka ilmoitetaan myöhemmin.

LYHYTKURSSEJA ERI ALOILTA

Ensiapu, hyvinvointi, rentoutuminen

830326 Sointukylpy- ja äänimaljarentoutus, lyhytkurssi

Jokela-talo: sali

Ke 12.30–13.30, 11.1.–1.2.

Juha Pekka Palonen

Kurssimaksu 15,00 €

Sointukylpy- ja äänimaljarentoutustunnilla äänimaljoiden 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 maljoiden 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. Kurssi toteutetaan vain lähiopetuksena.

830333 Ensiavun peruskurssi, Ea1

Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka

La-su 9.00–16.00, 18.–19.3.

Taija Martikainen

Kurssimaksu 42,00 € ja rekisteröintimaksu 26,00 €

Kurssimaksun lisäksi tulee EA-koulutuksen sähköisen pätevyuden rekisteröintimaksu 26 €/hlö, joka suoritetaan kouluttajalle käteisellä. Opetellaan käytännön ensiavun perustaidot, jotka tulisi hyvä olla jokaisella meistä. Erilaisin menetelmin opitaan auttamaan tavallisimmissa sairaus- ja onnettomuustilanteissa. Luentoja lisäksi mm. peruselvytys harjoitellaan käytännössä. Aihealueita ovat mm. hätäensiavun perusteet, haavat, tavallisimmat sairaskohtaukset, palovammat ja sähköä 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.

830334 Hätäensiapu sekä EA1- ja EA2 -kertaus

Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka

Ma 18.00–21.00, 20.3.

Taija Martikainen

Kurssimaksu 17,00 € ja rekisteröintimaksu 26,00 €

Kurssimaksun lisäksi tulee EA-koulutuksen sähköisen pätevyuden rekisteröintimaksu 26 €/hlö. Rekisteröintimaksu suoritetaan kouluttajalle käteisellä. Virallinen SPR:n koulutus pohjainen 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 tyrehtyttäminen

130229 Hyvän mielen työpaja - hyvinvointia muuttuvissa olosuhteissa

Jokela-talo: nuorisotila

Ti 18.00–21.00, 7.–28.3.

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!

Hedelmien taidekaiverrus, kotitalous

810214 Muitakin piirakoita Karjalasta

Koulukeskus, ovi E1: kotitalousluokka

La 10.00–15.00, 28.1.

Marjut Kylliäinen

Kurssimaksu 15,00 €

Tutustutaan muihin, kuin tavallisiin karjalanpiirakoihin: valmistetaan vaihteeksi sultsinoita, tsupukoita vatruscoita tai kokkosia. Ota mukaan oma essu.

810223 Hedelmien taidekaivertamisen peruskurssi

Jokela-talo: dojo-luokka

La 12.00–15.00, 11.2.

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.

810224 Hedelmien taidekaivertamisen jatkokurssi

Jokela-talo: dojo-luokka

La 12.00–16.00, 18.3.

Nittiya Kosa

Kurssimaksu 20,00 €

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.

810215 Gluteeniton leivonta

*Koulukeskus, ovi E1: kotitalousluokka
Marjut Kylliäinen*

*La 10.00–15.00, 4.3.
Kurssimaksu 15,00 €*

Kokeillaan erilaisia gluteenittomia jauhoja ja leivonnan apuaineita suolaisiin ja makeisiin leivonnaisiin. Ota mukaan oma essu.

Järjestyksenvalvonta

219802 Järjestyksenvalvojan peruskurssi

Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka

*Pe 17.00–21.00 ja la-su 10.00–18.00,
10.–12.3. ja 17.–19.3.*

Sami Poikulainen

Kurssimaksu 150,00 €

Kurssin hyväksytysti suorittaneet voivat kurssin jälkeen hakea hyväksyntää järjestyksenvalvojaksi (järjestyksenvalvojakorttia, (maksu poliisille 48 €) poliisilta. Kurssi sisältää 32 tuntia teoriaa sekä 8 tuntia käytännön harjoituksia. Teoriaosuus sisältää 4 tuntia hätäensiapua ja 4 tuntia palo- ja pelastustoimea. Kurssimaksuun sisältyy mm. tarvittava koulutusmateriaali kansioissa.

Kuvataide

Katso myös pitkät kurssit s. 17–18

110330 Posliininmaalauksen lysterimaalauksen viikonloppukurssi

*Koulukeskus: kuvataideluokka,
käynti ovesta D2 lammen puolelta
Marjo Peltokoski*

La-su 10.00–16.00, 28.–29.1.

Kurssimaksu 27,00 €

Lysterillä juhlavasti posliinille, maljakoihin, lautasille, kahvikuppeihin ja mukeihin. Kurssi soveltuu myös aloittelijoille, ainut huomioitava on, että lysterit ovat tuoksuvia. Opettajalta voi ostaa materiaalia. Työvälineitä kuten siveltimiä kurssilaisten käytössä. Mallitöitä nähtävänä. Myös posliinivärit kurssilaisten käytössä, voi yhdistää lysterivärien rinnalle.

180401 Oma kamera hallintaan – videokuvauksen kurssi

*Jokela-talo: dojo-luokka
Jarno Hänninen*

La-su 10.00–16.00, 4.–5.2.

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.

110328 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, 4.2.
käynti ovesta D2 lammen puolelta Kurssimaksu 18,00 €
Marjo Peltokoski

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.

110327 Akvarelli- ja akryylimaalauksen viikonloppukurssi

Jokela-talo: sali La-su 10.00–17.00, 25.–26.2.
Marjo Peltokoski Kurssimaksu 41,00 €

Kurssilla voit maalata omista malleistasi, netissä olevista ideoista tai opettajan malleista tai oppikirjoista. Kokeillaan erilaisia tekniikoita ja maalauskippejä. 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 vasta-alkajille sekä jo aiemmin akvarelli- tai akryylimaalausta harrastaneille.

110329 Lasinmaalaus

Koulukeskus: kuvataideluokka, Ke, to ja pe 17.00–21.00, 3., 4. ja 5.5.
käynti ovesta D2 lammen puolelta Kurssimaksu 39,00 €
Marjo Peltokoski

Kurssilla maalataan käyttölaseja: lasilautaset, juomalasit, maljakot, lasipullot, lasipurkit jne. Väri kiinnitetään polttamalla. Käytämme hajuttomia öljyjä eikä väreistä aiheudu maalauksen aikana haitta-asteita. Opettajalta voi ostaa kurssimateriaalin, myös maksuttomia purkkeja on kurssilaisten saatavana. Siveltimiä ja maalaustarvikkeita on kurssilaisten käytössä kurssin aikana, sekä malleja ja ideoita. Aikaisempaa maalauskokemusta ei tarvitse olla, voi tulla kokeilemaan kivoja ideoita ja innostua lisää.

Kädentaidot

Katso myös pitkät kurssit s. 19–21

110464 Makramee-solmeilua aloittelijoille

Koulukeskus, ovi E1: käsityöluokka To 18.30–20.15, 12.–26.1.
Riina Rutanen Kurssimaksu 18,00 €

”Eihän se todella ole mitään rakettitiedettä!” - on ollut aiempien alkeiskurssilaisten toteamus. Totta! Perussolmuilla, joilla onnistuu toteuttamaan todella erilaisia sisustus- tai koriste esineitä, oppii nopeasti. Lisäksi punominen tarjoaa meditatiivista, rauhoittavaa käsillä

tekemistä. Osallistumalla kurssille tutustut lankamateriaaleihin, opettelet perussolmut, monipuolisen solmeilutekniikan ja saat ideoita niiden soveltamiseen myös omien projektien suunnitteluun. Opi tekemään sulka-/lehtisolmeilun ja saat vinkkejä niiden käyttämiseksi erilaisissa solmeiluteoksissa niin sisustuksessa kuin 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).

110465 Makrameesolmeilun jatkokurssi

Koulukeskus, ovi E1: käsityöluokka

Riina Rutanen

To 18.30–20.30, 2.2.–9.3., ei 23.2.

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? Entä, jos lanka loppuu kesken työn? Osallistu kurssille! Ensimmäisellä kokoontumiskerralla saat ideoita, neuvoja kurssityöhön, mitä haluat toteuttaa, opimme uusia solmuja pienoistyön avulla. Kurssilla opimme solmeilemaan pyöreän muki/lasin/pannun alustan. Omien töiden materiaalit kurssilaiset hankkivat itse tai ostavat opettajalta (esim. keskikokoiseen seinävaatteeseen maksavat langat n. 8-10 €, amppeliin n. 6 €, muki alusta 2 €) Voit myös jatkaa kesken jäänyttä makrameetyötäsi. Ota mukaan mahdolliset omat työkalut: mittanauha, sakset, ikkunateippi, korkkinen pannualusta, nuppineuloja.

110453 Mosaiikin perustaidot ja jatkokurssi

Nion ateljee, Tiensuuntie 112, Jokela (15.2., 4.3.)

Koulukeskus: kuvataideluokka,

käynti ovesta D2 lammen puolelta (25.-26.2.)

Leena Nio

Ke 18.00–19.30,

la-su 10.00–15.00, 15.2.–4.3.

Kurssimaksu 32,00 €

HUOM! kouluikäiset alle 14-vuotiaat vain aikuisen kanssa. 15.2. ja 4.3. opetus on Nion mosaiikkiateljeessa, Tiensuuntie 112, Jokela, muina päivinä koulukeskuksella. 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 työvälillä, työ sommitellaan kiinnittäen huomiota palojen asetteluun, työ toteutetaan, työ viimeistellään saumaten. Lähiopetuksen lisäksi kurssilaiset saavat kirjalliset ohjeet eri työvälillä, tarvikkeista ja tekniikoista. Pedanet Mosaiikin taikaa sivuilla on myös ohjeet esityksinä kuvien kera ja linkkejä moniin hyödyllisiin mosaiikkisivuihin, mm. mosaiikin tekemisen ohjausvideoihin.

110466 Keväisen enkelin/pikkukoristeiden tai makramee-ampppelin solmeilun työpaja

Koulukeskus, ovi E1: käsityöluokka

La 10.00–14.30, 25.3.

Riina Rutanen

Kurssimaksu 15,00 €

Ei edellytä solmujen osaamista – ne ehditään oppia kurssilla. Tarvittavat materiaalit saat kurssilta mm. ulko-amppeliille myös säänkestävä naru. Materiaalimaksu on n. 6 euroa ja se maksetaan opettajalle. Ota mukaan mahdolliset omat työkalut: mittanauha, sakset, ikkunateippi, korkkinen pannualusta, nuppineuloja.

Linnunpönttöjen ja hyönteishotellin rakennus A ja B - aikuinen ja lapsi, alaikäraja 5 vuotta

Sekä lapsi että aikuinen ilmoitetaan kurssille mutta vain aikuinen maksaa kurssimaksun. Tiaiset, varpuset ja muut lentävät kesänaapurit tarvitsevat kotia. Lapset, vinkatkaa äidille, isälle, mummulle, vaarille tai muille lähipiiriin aikuisille, että nyt olisi mieluisaa ja hyödyllistä nikkarointia tiedossa. Kurssilla voit valmistaa linnunpöntön ja/tai hyönteishotellin. Kahden linnunpöntön tai yhden pöntön ja yhden hyönteishotellin materiaalit kuuluvat hintaan. Lisätarvikkeet voi ostaa opettajalta hintaan n. 5 €/linnunpönttö/hyönteishotelli. Vain yksi lapsi/aikuinen.

110550 Linnunpönttöjen ja hyönteishotellin rakennus A - aikuinen ja lapsi

Sekä lapsi että aikuinen ilmoitetaan kurssille mutta vain aikuinen maksaa kurssimaksun

Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila

La 10.00–16.00, 28.1.

Ilkka Ampuja

Kurssimaksu 12,00 €

110551 Linnunpönttöjen ja hyönteishotellin rakennus B - aikuinen ja lapsi

Sekä lapsi että aikuinen ilmoitetaan kurssille mutta vain aikuinen maksaa kurssimaksun

Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila

La 10.00–16.00, 11.2.

Ilkka Ampuja

Kurssimaksu 12,00 €

110651 Kylmäsavu-uunin rakennuskurssi

Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila

La 10.00–16.00, 4.3.

Ilkka Ampuja

Kurssimaksu 75,00 €

Kurssilla työestetään ja kasataan kylmäsavu-uuni. Materiaali (filmivaneri, 60 €) sisältyy kurssin hintaan. Savunkehittäjä ei kurssilla valmisteta. Katso myös luento s. 3

110516 Hopeavalu

Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila

Pe 17.3. klo 17.15–21.00,

Ilona Treiman

La–su 18.–19.3. klo 9.45–16.30

Kurssimaksu 36,00 €

Kurssilla valmistetaan persoonallisia koruja. Tutustut hopeasaveen, joka on muovailtavaa, sivelettävää 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.

110443 Lasin sulatus

*Koulukeskus: kuvataideluokka,
käynti ovesta D2 lammen puolelta
Marjo Peltokoski*

*La-su 10.00–17.00, 18.–19.3.
ja la-su 22.–23.4.
Kurssimaksu 50,00 €*

Kurssilla kerrataan lasin sulatuksen 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.

110517 Hopeasavi- ja pronssisavikorut

*Kolsan koulu: teknisen työn luokka
Ilona Treiman*

*To 13. ja 20.4. klo 17.15–21.00
sekä la-su 22.–23.4. klo 9.45–16.30
Kurssimaksu 41,00 €*

Kurssilla valmistetaan persoonallisia koruja hopeasavesta. Opitaan hopeasaven perustekniikoita. Opit käsittelemää muovailtavaa, siveltävää ja pursotettavaa hopeasavea. Pursotettavalla ruiskusavella luodaan elegantteja, pitsimäisiä sekä kolmiulotteisia ja onttoja muotoja. Hopeasavi muuttuu polttamisen jälkeen 99,9 % hopeaksi. Koruihin istutetaan mm. värikkäitä zirkoneita. Kurssilla voit tehdä rajoitetun määrän pronssisavikoruja. Materiaalit voi ostaa opettajalta. Ota mukaan työskentelyalusta, muotoiluvälineitä, tuorekelmua, kannellinen purkki, pehmeäharjaksinen sivellin. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta korujen valmistamisesta. Materiaalimaksu käytöstä riippuen.

110654 Vanhat lautaset, uudet tuulet

*Nion mosaiikkiateljee,
Tiensuuntie 112, Jokela
Leena Nio*

*Su 10.00–13.00, 30.4.
Kurssimaksu 15,00 €*

Metallinen tarjotin tai posliinilautanen lautanen kiinnitetään kukan jalkaan ruuvilla ja liimalla ja koristellaan. Vaihtoehtoisesti kootaan 2 tai 3 posliinilautasesta ulkokukan pohja. Ensimmäinen porataan reikä lautasiin erikoisporalla. Lautaset ruuvataan päällekkäin kiinni kukan jalkaan. Lopuksi kukka koristellaan. Yhteen kukkaan tarvitaan 2 tai 3 eri kokoista posliinilautasta joka kurssilaisen pitää tuoda mukana. Kurssilainen voi tuoda lasihelmiä tai niitä voi ostaa opettajalta. Koristukseen voi käyttää astianpaloja, korkkeja, lasihelmiä, foliopaperia, jne. Opettaja tuo kukan jalat kurssille ruuveineen (6 € kpl).

110549 Ikkunaentisöinti

*Ikituulen verstaas, Urakkakuja 1, Jokela
Ilkka Ampuja*

*La 10.00–16.00, 15.4. ja 6.5.
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, työkalut ja vähän huonompi taltta, mikäli löytyy.

110440 Keväiset kukkaruukut ja ampelit punasavesta

*Kolsan koulu: teknisen työn luokka
Henna Nivarppää-Ampuja*

*Pe 18.00–21.00, La 10.00–16.00 5.–6.5.
Kurssimaksu 20,00 €*

Valmistetaan makkara- ja levytekniikalla kukkaruukkuja ja ampeleita. Ruukut voi halutessaan koristella kohokuvioiden tai maalaamalla. Ruukuista tulee sopivasti hengittäviä ja vettä läpäiseviä, että kukat tai yrtit viihtyvät niissä mainiosti. Kurssi sopii vasta-alkajille ja jo pidempään keramiikkaa harrastaneille. Materiaalit ostetaan opettajalta.

110447 Betonikurssi

*Marjo Peltokosken ateljee,
Kielokatu 10, Järvenpää
Marjo Peltokoski*

*La-su 17.–18.6. klo 10.00–16.00
Kurssimaksu 30,00 €*

Kurssilla voi työstää mieltymystensä mukaan pienehköjä ruukkuja tai isoja raparperin lehti askelmia vain mielikuvitus rajana. Tarvikemaksu sementistä ym. alkaen 5 € maksetaan opettajalle. Maksu määräytyy tehtävien esineiden koon ja määrän mukaan.

Lemmikit

Koirakurssi: Arkitottelevaisuus, ryhmät A, B ja C

Kurssi alkaa 8.5. klo 18.00 1 tunnin mittaisella luennolla ILMAN koiria. Luennon aihe on Miten koira oppii. Seuraavilla kerroilla harjoitellaan koiran kanssa käytännössä pienryhmissä Notkopiistossa, koulukeskuksen läheisyydessä. 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 käytöksen 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.

219835 Koirakurssi: Arkitottelevaisuus, ryhmä A

*Jokelan koulukeskus, kirjastoluokka (8.5.) ja
Notkopiisto
Saila Ryytty*

*Ma 18.00–19.00, 8.5. (alkuinfo),
ma 17.00–17.45, 15.5.–12.6. (pienryhmä)
Kurssimaksu 12,00 €*

219836 Koirakurssi: Arkitottelevaisuus, ryhmä B

Jokelankoulukeskus, kirjastoluokka (8.5.) ja *Ma 18.00–19.00, 8.5. (alkuinfo),
Notkokuisto ma 18.00–18.45, 15.5.–12.6., (pienryhmä)
Saila Ryytty Kurssimaksu 12,00 €*

219837 Koirakurssi: Arkitottelevaisuus, ryhmä C

Jokelankoulukeskus, kirjastoluokka (8.5.) ja *Ma 18.00–19.00, 8.5. (alkuinfo),
Notkokuisto ma 19.00–19.45 15.5.–12.6.
Saila Ryytty Kurssimaksu 12,00 €*

Liikunta, tanssi

Katso myös pitkät kurssit s. 26–32

830561 Kinkunsulatus-ZUMBA

*Kolsa Kolsan koulu: sali Su 14.00-15.30, 8.1.
Hanna Lehtimäki Kurssimaksu 5,00 €*

830230 Pilates-klinikka

*Kolsan koulu: sali Su 16.30–17.30, 15.1.–5.2.
Merja Ikonen Kurssimaksu 15,00 €*

Mietitkö esimerkiksi, mitä voisoin 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 830233 *Pilates-Mobility-Barre -mix*

830234 Rullahierontaa kotioloihin

*Kolsan koulu: sali Su 14.30–16.30, 12.2.
Merja Ikonen Kurssimaksu 8,00 €*

Miten hieroa rullalla? Tällä viikonloppukurssilla saat eväät itsehoitoon rullalla eri tilanteisiin; lämmittelyyn, jäähdyttelyyn ja jumien avaamiseen. Käydään läpi sekä ala- että ylävartalon hierontaa. Ota mukaan oma rulla, jos sellainen on; opistolla on muutama hierontarulla lainattavaksi.

830231 Mobility

*Kolsan koulu: sali Su 16.30–17.30, 12.2.–12.3., ei 26.2.
Merja Ikonen Kurssimaksu 15,00 €*

Mobility-tunti on kehonhuollollinen tunti, jonka tavoitteena on lisätä liikkuvuutta, kehon hallintaa 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 830233 *Pilates-Mobility-Barre -mix*

110624 Itämaisen tanssin tiiviskurssi

Koulukeskus, ovi D1: peilisali
Leena Kallio

Pe 18.00–20.00, La 12.00–14.00,
Su 11.00–13.00, 17.–19.2.
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 loppuksi kehonhuolto. Ota oma jumppamatto tai pyyhe venyttelyalustaksi. Avoin taso - sopii aloittelijoista konkareihin.

830232 Barre

Kolsan koulu: sali
Merja Ikonen

Su 16.30–17.30, 19.3.–16.4., ei 9.4.
Kurssimaksu 15,00 €

Löydä sisäinen prinsessasi (tai prinsisii)! 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 sukkaa, jotta jalkoja voi mukavammin liu'uttaa lattialla. Barre-tunti sopii kaikenlaisille liikkujille. Huom! Tutustu myös pitkään kurssiin *830233 Pilates-Mobility-Barre -mix*

830392 Polkujuoksu tutuksi

Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka (info 2.5.),
Maasto (9.–30.5.)
Mika Vänni

Ti 18.00–19.30, 2.–30.5.
Kurssimaksu 30,00 €

Polkujuoksu-tutuksi kurssilla pääset tutustumaan ohjatusti ja turvallisesti trendilajiin, jossa yhdistyvät liikkumisen ilo ja liikunnan sekä luonnon terveysvaikutukset. Ensimmäisellä kerralla on infotilaisuus 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 naapurikytillekin on mahdollista. Juoksulenkeillä (5-8 km) tutustumme polkujuoksun erityispiirteisiin, kuten etenemiseen ylä- ja alamäkeen ja juoksemiseen erilaisilla teknisillä poluilla. 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.

Musiikki

Katso myös pitkät kurssit s. 33–35

110140 Yhtyesoittoa jousi- ja puhallinsoittajille

Jokela-talo: sali

Timja Aunola

La 11.00–14.00, 4.–25.3.

Kurssimaksu 20,00 €

Haluaisitko päästä soittamaan viihdemusiikkia porukassa? Tervetuloa yhteissoittokurssille, jolla soitamme populaarisävelmiä kamariorkesterihengessä rennon ja kannustavan kapellimestarin johdolla. Aiempi kokemus orkesteri- tai yhtyesoitosta ei ole välttämätöntä, mutta oman soittimesi nuotistasoittotaso on hyvä olla noin 1/3-tutkinnon tasoa. Jos siis osaisit soittaa esim. Kulkuset, kulkuset -laulun D-duurissa nuotin eteen saatuasi itsenäisesti ja sujuvasti, on taitosi riittävä. Ilmoita soittimesi osoitteeseen rehtori@jokelankansalaisopisto.fi

110134 Ukulelen alkeisjatko, lyhytkurssi, alaikäraja 14 vuotta

Koulukeskus, ovi E4: musiikkiluokka

Lauri Keskinen

La 10.00–12.30, 28.1.–11.2.

Kurssimaksu 25,00 €

Opetellaan säestämään helppoja lauluja muutamalla soinnulla. Kurssi sopii alkeiskurssin käyneille tai jonkin verran soittaneille. Jos tarvitset ukulelen lainaksi soittotunneille, ota yhteys rehtori@jokelankansalaisopisto.fi

Puutarha

719825 Hyötyviljelyn perusteet

Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka

Sirkku Nikula

Ke 18.00–20.15, 18.1.–8.2.

Kurssimaksu 42,00 €

Miten saada avomaaviljelmä tuottamaan hyvin satoa vuodesta toiseen. Puhumme oikeasta lannoituksesta ja kalkituksesta, sekä kasvien veden tarpeesta. Tutustumme myös kasvihuoneviljelyyn ja kasvien tauteihin ja tuholaisiin. Ota muistiinpanovälineet mukaan.

719826 Kasvihuoneviljely

Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka

Sirkku Nikula

Ke 18.00–19.50, 15.2.–15.3.

Kurssimaksu 35,00 €

Syventävää tietoa yleisimpien hyötykasvien kasvihuoneviljelystä. Puhumme mm. kasvihuoneen rakennusmateriaaleista, kasvualustavaihtoehdoista, kastelusta, tuuletuksesta ja lämmityksestä, kasvivalinnoista ja viljelyhygieniasta. Ota mukaan muistiinpanovälineet.

Tietotekniikka, videokuvaus, älypuhelin

Katso tarkemmat tiedot kursseista sivulta 36

KIELET

120322 Let's Talk! - English conversation course

Koulukeskus, ovi C1: luokka 144

Ma 18.00–19.30, 9.1.–3.4., ei 20.2.

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).

120711 Espanjan alkeisjatkokurssi

Koulukeskus, ovi C1: luokka 142

Ti 19.00–20.00, 10.1.–4.4., ei 21.2.

Marja-Liisa Tuomainen-Olson

Kurssimaksu 30,00 €

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 ilmoitetaan kurssin alussa.

120712 Espanjan alkeiskurssi

Koulukeskus, ovi C1: luokka 142

Ti 17.30–19.00, 10.1.–4.4., ei 21.2

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 ilmoitetaan kurssin alussa.

120911 Viro, perusteet - Meie keelesild

Koulukeskus, ovi C1: luokka 143

Ti 18.55–20.35, 17.1.–4.4., ei 21.2

Ilona Treiman

Kurssimaksu 38,00 €

Älä usko kaikkea mitä kuulet! Se pätee Virossa. Sukulaiskielemme on täynnä kiemuroita. Kurssi antaa vankan perustiedon kielestä ja keskeisen sanaston. Aihepiirit liittyvät jokapäiväiseen elämään. 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 kpl. 7 eteenpäin.

120913 Viroa edistyneille – õige keel õige meel

Koulukeskus, ovi C1: luokka 143

Ti 17.15–18.55, 17.1.–4.4., ei 21.2

Ilona Treiman

Kurssimaksu 38,00 €

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. Kurssin tavoitteena on suullisen kielitaidon kehittäminen, kielioppia unohtamatta. Oppikirja: Sönajalaõis 1. B2. Mare Kitnik.

120612 Venäjän alkeet

Koulukeskus, ovi C1: luokka 142
Satu Tamminen

To 19.00–20.30, 12.1.–6.4., ei 23.2.
Kurssimaksu 38,00 €

Vielä ehdit mukaan syksyllä alkaneelle venäjän alkeiskurssille! Harjoittelemme edelleen kirjaimia ja ääntämistä. Kurssilla suomennetaan käytännönläheisiä dialogeja, joiden avulla opitaan käytännön puhetilanteissa tarvittavaa sanastoa ja kielen perusrakenteita. Kurssilla tehdään monipuolisia rakenne- ja puheharjoituksia. Tule rohkeasti mukaan! Oppikirja: Kafe Piter 1 (uusi vuoden 2020 versio oppikirjasta) kappaleesta 3.

120611 Venäjän jatkokurssi

Koulukeskus, ovi C1: luokka 142
Satu Tamminen

To 17.30–19.00, 12.1.–6.4., ei 23.2.
Kurssimaksu 38,00 €

Tule jatkamaan venäjän opintoja! Kehitämme kielitaitoa käytännönläheisten dialogien sekä monipuolisten rakenne- ja puheharjoitusten avulla. Aihealueina mm. kirjallisuus ja lukeminen sekä arkielämä ja kotityöt. Kurssi soveltuu noin 3-4 vuotta venäjää opistossa opiskelleille. Oppikirja: Kafe Piter 2 (vanha versio oppikirjasta) kappaleesta 9.

KUVATAITEET

Katso myös lyhytkurssit s. 7–8

110320 Piirustus ja maalaus

Koulukeskus, ovi D1: kuvataideluokka
Liisa Björn

Ma 17.30–20.30, 9.1.–3.4., ei 20.2.
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. 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.

Lasten ja nuorten kuvataide, 5-8-vuotiaiden ryhmä sekä 7-12 -vuotiaiden ryhmä

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.

Ryhmät, katso seuraava sivu.

110322 Lasten ja nuorten kuvataide, 7-12-vuotiaat

Jokela-talo: dojo-luokka

Arja Sandholm-Kampman

Ma 15.30–17.00, 9.1.–3.4., ei 20.2.

Kurssimaksu 42,00 €

110323 Lasten ja nuorten kuvataide, 5-8-vuotiaat

Jokela-talo: dojo-luokka

Arja Sandholm-Kampman

Ma 17.00–18.30, 9.1.–3.4., ei 20.2.

Kurssimaksu 42,00 €

Posliininmaalaus A ja B

Kurssi on tarkoitettu sekä vasta-alkajille että pidempään maalanneille. Maalataan posliinilautasille, maljakoihin ja laatoille sekä muihin posliiniesineisiin perinteisin ja uusien 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.

110325 Posliininmaalaus A, päiväkurssi

Marjo Peltokosken ateljee,

Kielokatu 10, Järvenpää

Marjo Peltokoski

To 10.00–13.00, 12.1.–6.4., ei 23.2.

Kurssimaksu 45,00 €

110326 Posliininmaalaus B, iltakurssi

Koulukeskus, ovi D1/D2: kuvataideluokka

Marjo Peltokoski

To 17.30–20.30, 12.1.–6.4., ei 23.2.

Kurssimaksu 45,00 €

KESÄKURSSIT

110332 Kesän taideviikko

Jokela-talo: sali

Marjo Peltokoski

Ma-pe 10.00–17.00, 5.–9.6.

Kurssimaksu 60,00 €

Maalauskurssi akvarelli-, akryyli- ja öljyvärein vasta-alkajille ja aiemmin maalanneille, myös nuorille. Tutustutaan myös pastelliväreihin. Teoriaa ja värioppia sekä henkilökohtaista ohjausta. Sään salliessa luonnostelemme myös ulkona. Aiheet jokainen voi valita mieltymystensä mukaan, esim. maisemat, eläimet, kukat. Maalata voi myös omista valokuvista tai opettajan malleista. Työvälineet ovat kurssilaisten käytössä kurssin ajan, opettajalta voi ostaa tarvikkeita ja muuta materiaalia.

110340 Lasten ja nuorten kuvataidekesä, 6-12 -vuotiaat

Jokela-talo: dojo-luokka

Arja Sandholm-Kampman

Ma-to 11.00–16.00, 5.–8.6.

Kurssimaksu 42,00 €

Kesäisen luonnon ja Jokelan ympäristön havainnointia pienillä maalaus- ja luonnosteluretkillä. Havaintojen monipuolista jatkotyöstämistä taiteen keinoin Jokela-talolla. Kurssi on tarkoitettu 6-12- vuotiaille, omat eväät mukaan joka päivä.

KÄDENTÄIDOT

Katso myös lyhytkurssit s. 8–12

Keramiikka A ja B

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.

110522 Keramiikka A

*Kolsan koulu: teknisen työn luokka
Henna Nivarpää-Ampuja*

*Ma 18.00–21.00, 9.1.–3.4., ei 20.2.
Kurssimaksu 51,00 €*

110523 Keramiikka B

*Kolsan koulu: teknisen työn luokka
Satu Turunen*

*Ke 18.00–21.00, 11.1.–5.4., ei 22.2.
Kurssimaksu 51,00 €*

110524 Aikuisen ja 6-12 -vuotiaan lapsen puutyökerho HUOM! vain aikuinen maksaa kurssimaksun

*Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila
Ilkka Ampuja*

*Ma 17.30–19.30, 9.1.–3.4., ei 20.2.
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, eikä eteiseen löydy mieleistä naulakkoa vai haluatko hämmentää aamupuuron omakekellä 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.

110525 Puutyöt ja entisöinti A

*Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila
Ilkka Ampuja*

*Ti 18.00–21.00, 10.1.–4.4., ei 21.2.
Kurssimaksu 51,00 €*

110526 Puutyöt ja entisöinti B

*Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila
Ilkka Ampuja*

*Ke 18.00–21.00, 11.1.–5.4., ei 22.2.
Kurssimaksu 51,00 €*

110527 Puutyöt ja entisöinti C

*Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila
Ilkka Ampuja*

*To 18.00–21.00, 12.1.–13.4., ei 23.2.
Kurssimaksu 51,00 €*

Ompelua stailaten A ja B

Kurssilla luodaan persoonallisia asuja, vaatteita korjaamalla tai ompelemalla uusia. Stailataan ja löydetään ideoita pukeutumiseen sekä vinkkejä ompeluun. Avataan kiehtovaa värin maailmaa tekemällä oppilaille värianalyysi heidän niin halutessaan. Kurssi sopii ihan kaikille vasta-alkajasta isompiakin ompelun projekteja tekeville. Osallistujat hankkivat itse materiaalit. Opettaja opastaa hankinnoissa.

190120 Ompelua stailaten A

*Koulukeskus, ovi E1: käsityöluokka
Janelle Heikkilä*

**Ma 18.00–21.00, 9.1.–3.4., ei 20.2.
Kurssimaksu 40,00 €**

190121 Ompelua stailaten B

*Koulukeskus, ovi E1: käsityöluokka
Janelle Heikkilä*

**Ti 18.00–21.00, 10.1.–4.4., ei 21.2.
Kurssimaksu 40,00 €**

110428 Pitsinnypläys

*Koulukeskus, ovi E1: käsityöluokka
Sirke Myllymäki*

**Ke 18.00–20.30 11.1.–5.4., ei 22.2.
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.

110429 Tuunaus-askartelu-silkki kurssi

*Koulukeskus: kuvataideluokka,
käynti ovesta D2 lammen puolelta
Marjo Peltokoski*

**Pe 18.00–21.15, 13.1.–14.4., ei 24.2.
Kurssimaksu 41,00 €**

Kurssilla askarrellaan, huovutetaan, maalataan silkkiä ja akryylivärein puulle, esim. vanhoille seinälaudoille. Ideoimme yhdessä uusia tekniikoita. Myös jatkamme vaativimpien mandala- silkkihuvien kuviointia ja vahabatiikkitoita, esim. kuvioimme kangaskasseja. Opettajalla on runsaasti materiaaleja. Opettajalta voi ostaa tarvikkeita ja värejä. Sopii vasta-alkajille sekä aiemmin harrastaneille.

110514 Hopeakorupaja: filigraani ja kivenistutus

Huom! Tälle kurssille on ollut ennakoilmoittautuminen syksyn kurssilta

*Kolsan koulu: teknisen työn luokka
Ilona Treiman*

**To 17.30–21.15, 12.1.–16.2.
Kurssimaksu 43,00 €**

Kurssilla suunnitellaan ja valmistetaan yksilöllisiä koruja. Opit hopeatyön perusteet sekä perinteisen kultasepäntekniikan, filigraanin, jossa ohuita metallilankoja juotetaan metalliin tai kehukseen, jolloin tulos on pitsimäinen. Koruihin voi yhdistää pyöröhiottuja kiviä sekä helmiä. Sopii erityisesti aiemmin korutöitä harrastaneille, mutta aloittelijatkin ovat tervetulleita. Ota mukaan mahdolliset omat työkalut (pihdit, saha, viilat). Materiaaleja ja tarvikkeita voit ostaa opettajalta tarvittaessa. Materiaalimaksu käytöstä riippuen.

110515 Hopea- ja uv-hartsikoruja

Kolsan koulu: teknisen työn luokka

Ilona Treiman

To 17.30–21.15, 2.–30.3.

Kurssimaksu 42,00 €

Kurssilla suunnittelemme ja valmistamme yksilöllisiä hopea- ja emalikoruja. Opit hopeatyön perusteet: hopealevyn sahauksen, muotoilun ja pintakäsittelyn. Opit yhdistämään metallikoruihin UV-geelihartsia. Se on läpinäkyvää geeliä, joka kovettuu, kun se altistetaan UV-valolle. Hartsia voi värjätä mielensä mukaan eri väripigmenteillä. Voit jatkaa edellisten kurssien projekteja. Ota mukaan mahdolliset omat työkalut (pihdit, saha, viilat). Materiaaleja ja tarvikkeita voit ostaa opettajalta tarvittaessa. Materiaalimaksu käytöstä riippuen. Kurssi sopii sekä korutöitä jo harrastaville että kokeilunhaluisille aloittelijoille.

LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA-, SIRKUS- JA TANSSIKURSSIT

Sirkus, ryhmät 7-13 -vuotiaille

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.

219820 Sirkus, ryhmä 7-13 -vuotiaille, Lepolan koulu

Lepolan koulu: sali, käynti ovesta E

koulun takanurkalta Visantien puolelta

Taija Kummelus-Eskelinen

Ke 14.15–15.45, 1.3.–5.4.

Kurssimaksu 17,00 €

219824 Sirkus, ryhmä 7-13 -vuotiaille, Pertun koulu

Pertun koulu: sali

Taija Kummelus-Eskelinen

Ke 14.15–15.45, 12.4.–17.5.

Kurssimaksu 17,00 €

830385 Liikkuvuusharjoittelu lapsille ja nuorille

Lepolan koulu: sali: käynti ovesta E

koulun takanurkalta Visantien puolelta

Hanna Lehtimäki

Ti 16.30–17.30, 10.1.–4.4., ei 21.2.

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.

Taitotreeni

Haluaisitko oppia jonkun uuden taidon, kuten kuperkeikan, kärrynpyörän tai käsilläseisannon, 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.

830286 Taitotreeni A, Lepola, 6-11 -vuotiaat

Lepolan koulu: sali: käynti ovesta

E koulun takanurkalta Visantien puolelta

Hanna Lehtimäki

Ma 16.45–17.45, 9.1.–3.4., ei 20.2.

Kurssimaksu 40,00 €

830387 Taitotreeni B, Perttu, 6-11 -vuotiaat

Pertun koulu: sali

Hanna Lehtimäki

To 17.00–18.00, 12.1.–13.4., ei 23.2.

Kurssimaksu 40,00 €

Lastentanssi ja lasten ZUMBA®

830292 Lastentanssi 4-6 -vuotiaille

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Hanna Lehtimäki

Ke 17.30–18.15, 11.1.–5.4., ei 22.2.

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!

830293 Lastentanssi 6-8 -vuotiaille

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Hanna Lehtimäki

Ke 18.15–19.00, 11.1.–5.4., ei 22.2.

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!

830394 ZUMBA® Kids Jr. 4-6 -vuotiaille

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

Hanna Lehtimäki

Ma 17.45–18.30, 9.1.–3.4., ei 20.2.

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!

830395 Zumba Kids® 7-10 -vuotiaille

Pertun koulu: sali

Pe 17.00–18.00, 13.1.–14.4., ei 24.2. ja 7.4.

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.

830396 Zumba Kids® yli 10-vuotiaille

Pertun koulu: sali

Pe 16.00–17.00, 13.1.–14.4., ei 24.2. ja 7.4.

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.

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 tempurajoja osallistujien iän ja taitotason mukaisesti. Cheerleading sopii kaikille liikuntataustaan ja sukupuoleen katsomatta.

830480 Cheerleading 4-6 -vuotiaat A

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

To 17.00–17.45, 12.1.–20.4., ei 16.2., 23.2. ja 6.4.

Vivianne Lähtenmäki

Kurssimaksu 37,00 €

Pienten ryhmässä on pääpaino liikkumisen perustaidoissa, leikeissä ja tempuradoissa.

830481 Cheerleading 4-6 -vuotiaat B

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

To 17.45–18.30, 12.1.–20.4., ei 16.2., 23.2. ja 6.4.

Vivianne Lähtenmäki

Kurssimaksu 37,00 €

Pienten ryhmässä on pääpaino liikkumisen perustaidoissa, leikeissä ja tempuradoissa.

830482 Cheerleading, 7-9 -vuotiaat

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

To 18.30–19.30, 12.1.–20.4., ei 16.2., 23.2. ja 6.4.

Vivianne Lähtenmäki

Kurssimaksu 41,00 €

Harjoitellaan monipuolisesti perusliikkumistaitoja sekä cheerleadingin lajitaitoja kuten nostot, akrobatia ja tanssi.

830483 Cheerleading, yli 9-vuotiaat

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

To 16.15–17.00, 12.1.–20.4., ei 16.2., 23.2. ja 6.4.

Vivianne Lähtenmäki

Kurssimaksu 37,00 €

Harjoitellaan monipuolisesti perusliikkumistaitoja sekä cheerleadingin lajitaitoja kuten nostot, akrobatia ja tanssi. Osallistujille suositellaan sisäkenkiä turvallisuuden vuoksi.

K-pop

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!

110531 K-pop 7-12-vuotiaille, avoin taso

*Notkokuiston päiväkotiki, käynti Sivutien puoleisen
parkkipaikan puolelta C-ovesta
Heidi Hakso*

**To 18.00–19.00 12.1.–13.4.,
ei 16.2., 23.2. ja 6.4
Kurssimaksu 41,00 €**

110532 K-pop nuorille ja aikuisille, avoin taso

*Notkokuiston päiväkotiki, käynti Sivutien puoleisen
parkkipaikan puolelta C-ovesta
Heidi Hakso*

**To 19.00–20.00 12.1.–13.4.,
ei 16.2., 23.2. ja 6.4
Kurssimaksu 41,00 €**

Parkour

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

830388 Parkour 5-7-vuotiaat

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

**La 11.00–12.00, 14.1.–22.4.,
ei 25.2. ja 8.4.
Kurssimaksu 40,00 €**

830389 Parkour 8-10-vuotiaat A

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

**La 12.00–13.00, 14.1.–22.4.,
ei 25.2. ja 8.4.
Kurssimaksu 40,00 €**

830390 Parkour 8-10-vuotiaat B

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

**La 10.00–11.00, 14.1.–22.4.,
ei 25.2. ja 8.4.
Kurssimaksu 40,00 €**

830391 Parkour yli 11-vuotiaat

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

**La 13.00–14.00, 14.1.–22.4.,
ei 25.2. ja 8.4.
Kurssimaksu 40,00 €**

KESÄKURSSIT

Lasten ja nuorten tanssileiri A ja B yli 7-vuotiaille

Vietetään kesää hauskasti tanssileirillä. Ohjelmassa monipuolisesti tanssia, akrobatiaa sekä kehonhallintaa, luovaa liikettä ja improvisaatiota, päivittäin myös ulkoilua ja retkeilyä lähiympäristössä. Aiempaa tanssikokemusta et tarvitse. Omat riittävät eväät mukaan. 10-11.30 tanssitunti 11.30 lounas + ulkoilua/retkeilyä+vapaata olemista/lautapelejä/piirtelyä yms. 13.30-14.30 kehonhallintaa ja improilua sekä kehonhuoltoa 14.30-16 välipala + ulkoilua

830380 Lasten ja nuorten tanssileiri A yli 7-vuotiaille

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Ma-pe 10.00–16.00, 5.–9.6.

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 45,00 €

830580 Lasten ja nuorten tanssileiri B yli 7-vuotiaille

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Ma-pe 10.00–16.00, 12.–16.6.

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 45,00 €

219838 Sirkusleiri yli 7-vuotiaille

Jokela-talo: sali

Ma-pe 10.00–16.00, 31.7.–4.8.

Taija Kummelus-Eskelinen

Kurssimaksu 45,00 €

Sirkuskursseilla tutustutaan sirkuksen alkeisiin. Lajeina ovat tasapainoilu, jongleeraus ja akrobatia. Tasapainoilussa kokeillaan mm. rullien päällä kävelyä ja yksipyöräisellä ajamista. Jongleerauksessa harjoitellaan heittämään palloja ja pyörittämään lautasia ja akrobatiassa tehdään temppuja kuten kuperkeikat tms. Omia välineitä tai aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Voit halutessasi ottaa mukaan sisäkengät tai tossut yksipyöräisellä ajamista varten. Ota omat eväät mukaan. Päiväohjelma on: klo 10-11.30 sirkusharjoitus, 11.30-12.30 lounastauko, 12.30-14 sirkusharjoitus, 14-14.30 välipala, 14.30-16 yhteisesti sovittua ohjelmaa.

830830 Keppihevoslleiri yli 7-vuotiaille

Jokela-talo: sali

Ma-to 10.00–16.00, 12.–15.6.

Taija Kummelus-Eskelinen

Kurssimaksu 45,00 €

Keppihevosharjoituksista kiinnostuneille tai sitä jo jonkin aikaa harrastaneille. Leirillä liikutaan keppihevosilla ja ilman, tutustutaan muihin leiriläisiin ja pidetään hauskaa. Leirillä käydään läpi eri teemoja, kuten koulu, esteet (puomit-100cm omalla tasolla mennen), maasto ja western. Lisäksi leikitään ja sään salliessa käydään uiittamassa hevosia kahlaamalla koululammella. Viimeisenä päivänä kisataan leikkimieliset leirikisat. Mukaan säänmukainen vaatetus ja omat eväät. Jos tarvitset lainahepan, ilmoita siitä erikseen opistolle. Leirillä saa kuvata omalla puhelimella kuvia ja videoita, kunhan huolehtii etteivät muut osallistujat näy.

LIIKUNTA, TANSSI JA TERVEYS

Katso myös lyhytkurssit s. 13–14

830561 Kinkunsulatus-ZUMBA

Kolsa Kolsan koulu: sali

Hanna Lehtimäki

Su 14.00-15.30, 8.1.

Kurssimaksu 5,00 €

Kaksi-kuusi yksilöityä jumpparyhmää

Voit osallistua alla mainituilla yhteishinnoilla kahteen-kuuteen seuraavista jumpparyhmistä: 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, Kevyt lihaskuntojumppa, Asahi ja keppi -terveysliikunta, Äijäjooga, Asahi, Matalan kynnyksen päiväjooga A/B ja Kiinalainen voimistelu.

830262 Kaksi yksilöityä jumpparyhmää

Kurssimaksu 61,00 €

Ilmoittaudu valitsemillesi kahdelle kurssille sekä kurssille 830262 *Kaksi yksilöityä jumpparyhmää*. Maksa vain kurssin *Kaksi yksilöityä jumpparyhmää* maksu.

830263 Kolme yksilöityä jumpparyhmää

Kurssimaksu 72,00 €

Ilmoittaudu valitsemillesi kolmelle kurssille sekä kurssille 830263 *Kolme yksilöityä jumpparyhmää*. Maksa vain kurssin *Kolme yksilöityä jumpparyhmää* maksu.

830264 Neljä yksilöityä jumpparyhmää

Kurssimaksu 83,00 €

Ilmoittaudu valitsemillesi neljälle kurssille sekä kurssille 830264 *Neljä yksilöityä jumpparyhmää*. Maksa vain kurssin *Neljä yksilöityä jumpparyhmää* maksu.

830265 Viisi yksilöityä jumpparyhmää

Kurssimaksu 89,00 €

Ilmoittaudu valitsemillesi viidelle kurssille sekä kurssille 830265 *Viisi yksilöityä jumpparyhmää*. Maksa vain kurssin *Viisi yksilöityä jumpparyhmää* maksu.

830266 Kuusi yksilöityä jumpparyhmää

Kurssimaksu 95,00 €

Ilmoittaudu valitsemillesi kuudelle kurssille sekä kurssille 830266 *Kuusi yksilöityä jumpparyhmää*. Maksa vain kurssin *Kuusi yksilöityä jumpparyhmää* maksu. Mikäli haluat osallistua useampaan kuin kuuteen ryhmään, ota yhteys: rehtori@jokelankansalaisopisto.fi

830233 Pilates-Mobility-Barre -mix

Kolsan koulu: sali

Merja Ikonen

Su 16.30–17.30 15.1.–16.4., ei 26.2. ja 9.4.

Kurssimaksu 45,00 €

Voit ottaa pilates-, mobility- ja barre lyhytkurssit myös yhtenä koko syyskauden mittaisena kurssina, joka sisältyy yksilöityjen jumppien kimpptomaksuihin. Katso esittelytekstit s. 13 ja 14.

830270 Kahvakuula

Lepolan koulu: sali: käynti ovesta E koulun

takanurkalta Visantien puolelta

Hanna Lehtimäki

Ma 18.30–19.30, 9.1.–3.4., ei 20.2.

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, hikipyöhe ja jumppa-alusta.

830272 Kiinteytys-fascia

Kolsan koulu: sali

Sanna Törrönen

Ma 19.30–20.30, 9.1.–3.4., ei 20.2.

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 niskaja 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.

830273 Keppijumppa A

Kolsa Kolsan koulu: sali

Sanna Törrönen

Ma 18.30–19.30, 9.1.–3.4., ei 20.2.

Kurssimaksu 45,00 €

830274 Keppijumppa B

Lepola Lepolan koulu: sali: käynti ovesta

E koulun takanurkalta Visantien puolelta.

Hanna Lehtimäki

Ti 17.30–18.30, 10.1.–4.4., ei 21.2

Kurssimaksu 45,00 €

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, solot ovat sallittuja

830275 ZUMBA® A

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

**Ma 19.30–20.30, 9.1.–3.4., ei 20.2.
Kurssimaksu 45,00 €**

830276 ZUMBA® B

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

**Ti 18.30–19.30, 10.1.–4.4., ei 21.2.
Kurssimaksu 45,00 €**

830277 ZUMBA® C

*Pertun koulu: sali
Hanna Lehtimäki*

**To 19.00–20.00, 12.1.–13.4., ei 23.2. ja 6.4.
Kurssimaksu 45,00 €**

Kuntotanssi A ja B

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.

830278 Kuntotanssi A, päiväryhmä

*Jokela-talo: sali
Hanna Lehtimäki*

**Ti 14.00–15.00 10.1.–11.4., ei 21.2., 21.3.
Kurssimaksu 45,00 €**

830379 Kuntotanssi B, iltaryhmä

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali
Hanna Lehtimäki*

**Ke 19.00–20.00 11.1.–5.4., ei 22.2.
Kurssimaksu 45,00 €**

830283 Niska-selkä-hartia

*Pertun koulu: sali
Mira Lehtinen*

**Ke 20.00–21.00 11.1.–5.4., ei 22.2.
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.

830381 Toiminnallinen kehonhuolto

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Hanna Lehtimäki

Ke 20.00–21.00 11.1.–5.4., ei 22.2.

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.

830382 Kehonpainoharjoittelu

Pertun koulu: sali

Mira Lehtinen

Ke 19.00–20.00 11.1.–5.4., ei 22.2.

Kurssimaksu 45,00 €

Tunnilla treenataan lihaskuntoa monipuolisesti omaa kehonpainoa käyttäen. Tehokkaan tunnin aikana treenataan kehon kaikkia lihasryhmiä joko kierto- tai patteriharjoituksina. Tunnilla opit kehrittelemään 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.

830384 Kiertoharjoittelu

Pertun koulu: sali

Hanna Lehtimäki

To 18.00–19.00 12.1.–13.4., ei 23.2.

Kurssimaksu 45,00 €

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

110532 K-pop nuorille ja aikuisille, avoin taso

Notkokuiston päiväkotikiik, käynti Sivutien puoleisen

parkkipaikan puolelta C-ovesta

Heidi Hakso

To 19.00–20.00 12.1.–13.4.,

ei 23.2. ja 6.4.

Kurssimaksu 41,00 €

Esittelyteksti, katso s. 24

830301 Kevyt lihaskuntojumppa

Huom! Sekä lähi- että etäosallistuminen on mahdollista tälle kurssille

Jokela-talo: sali

Ma 9.45–10.30, 9.1.–3.4., ei 27.3.

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 tarvitet vaatteet joissa on hyvä liikkua, sisäkengät/tossut ja juomapullon.

830303 Asahi ja keppi -terveysliikunta

Huom! myös etäosallistuminen on mahdollista, ilmoittaudu tälle kurssille

Jokela-talo: sali

Ma 10.30–11.30, 9.1.–3.4., ei 27.3.

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 tarvitet vaatteet joissa on hyvä liikkua, sisäkengät/tossut ja juomapullon.

830268 Äijäjooga

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

Ti 19.30–20.45 10.1.–4.4.

Nina Vuorenpää

Kurssimaksu 47,00 €

Huom! Opetusta on myös 21.2.

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.

830305 Asahi

Huom! myös etäosallistuminen on mahdollista, ilmoittaudu tälle kurssille

Jokela-talo: sali

Ke 11.30–12.30 11.1.–5.4., ei 22.3.

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 muun muassa liikkuvuutta jumittuneisiin hartioihin, sekä vahvistaa vetreyttä lihaksia. Tunti sopii kaikenikäisille ja kaikenkuntoisille. Tunnille tarvitet 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.

830311 Matalan kynnyksen päiväjooga A

Jokela-talo: sali

To 9.30–10.45, 12.1.–13.4., ei 23.2. ja 23.3.

Tuija Kuisma

Kurssimaksu 47,00 €

830312 Matalan kynnyksen päiväjooga B

Jokela-talo: sali

To 10.45–12.00, 12.1.–13.4., ei 23.2., 23.3.

Tuija Kuisma

Kurssimaksu 47,00 €

830308 Kiinalainen voimistelu

Huom! myös etäosallistuminen on mahdollista, ilmoittaudu tälle kurssille

Jokela-talo: sali

Pe 11.30–12.30, 13.1.–14.4., ei 24.3. ja 7.4.

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 tarvitet vaatteet joissa on hyvä liikkua, sisäkengät/tossut ja juomapullon.

830309 Kevyt keppijumppa

Huom! myös etäosallistuminen on mahdollista, ilmoittaudu tälle kurssille

Jokela-talo: sali

Pe 12.30–13.30, 13.1.–14.4., ei 24.3. ja 7.4.

Juha Pekka Palonen

Kurssimaksu 45,00 €

Kevyt keppijumppa on monipuolinen ja tehokas kuntoilu muoto koko keholle. Jumppa kiinteyttää, kohottaa kuntoa ja jumpasta voi saada apua selkää ja hartia vaivoihin. Tunnilla teemme helppoja, mutta tehokkaita liikkeitä musiikin tahdittamana. Jumpassa nostamme kevyesti sykkettä, kehoa kuunnellen, oman kunnon ja tuntemuksien mukaan. Keppijumppa sopii kaikille, kaikenikäisille ja kaikenkuntoisille. Tunnille tarvitet vaatteet joissa on hyvä liikkua, sisäkengät/tossut ja juomapullon.

Jatkokauden jumpat Huom! Kahden-kuuden jumpan alennus ei koske jatkokauden jumppia

830297 Kesä-ZUMBA® A ja B

Kursseille on mahdollista osallistua 5 € kertamaksulla. Korttimaksu.

Esittelyteksti, katso s. 28

830297 Kesä-ZUMBA® A

Aluksi paikkana on Koulukeskus, ovi D1: peilisali,

kun sää sallii siirrytään Notkopuistoon

Hanna Lehtimäki

Ti 19.00–20.00, 11.4.–13.6.

Kurssimaksu 39,00 €

830298 Kesä-ZUMBA® B

Aluksi paikkana on Pertun koulun sali,

kun sää sallii siirrytään ulos

Hanna Lehtimäki

To 19.00–20.00, 20.4.–22.6.

Kurssimaksu 37,00 €

830299 Keppijumppa, jatkokausi.

Kurssille on mahdollista osallistua 5 € kertamaksulla. Korttimaksu.

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Hanna Lehtimäki

Ti 18.00–19.00, 11.4.–20.6.

Kurssimaksu 40,00 €

Esittelyteksti, katso s. 27

830300 Kehonpainotreeni, jatkokausi.

Kurssille on mahdollista osallistua 5 € kertamaksulla. Korttimaksu

Aluksi paikkana on Pertun koulun sali,

kun sää sallii siirrytään ulos

Hanna Lehtimäki

To 18.00–19.00, 20.4.–22.6.

Kurssimaksu 37,00 €

Esittelyteksti, katso s. 29

830320 Kahvakuula, jatkokausi

Kurssille on mahdollista osallistua 5 € kertamaksulla. Käteismaksu.

Aluksi paikkana on Pertun koulun sali,

kun sää sallii siirrytään ulos

Mira Lehtinen

Ke 18.00–19.00, 3.5.–21.6.

Kurssimaksu 35,00 €

Esittelyteksti, katso s. 27

MUSIIKKI

Yhtyesoittoa jousi- ja puhallinsoittajille sekä Ukulelen alkeisjatko, lyhytkurssi
Lisätiedot, ks. s 15

Piano

Pianotunneille on ollut vanhojen opiskelijoiden ennakoilmoittautuminen syksyltä 2022. Vapaana on muutamia aikoja. Ilmoittautuminen vain toimistossa Jokela-talossa alkaen 3.1. klo 17-20, jolloin sovitaan yksilöllinen oppitunnin aika.

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.

110124 Piano, Koulukeskus A

*Koulukeskus: ovi D1: Luokka 131 Ma 14.30–20.00 tai ke 15.00–19.20, 9.1.–5.4.,
ei 20.2., 22.2.*

Riina Rutanen

Kurssimaksu 85,00 €/128,00 €

110125 Piano, Kolsa TÄYNNÄ

Kolsan koulu: musiikkiluokka

Marja Telkkälä

Ma 15.10–19.10, 9.1.–3.4., 20.2.

Kurssimaksu 85,00 €/128,00 €

110126 Piano, Pertun koulu TÄYNNÄ

Pertun koulu

Mariia Johansson

Ma 15.30–18.50, 9.1.–13.3., 20.2.

Kurssimaksu 64,00 €/96,00 €

110127 Piano, Koulukeskus B TÄYNNÄ

Koulukeskus, ovi E4: musiikkiluokka

Pia Lehtonen

Ti 16.40–18.20, 10.1.–4.4., 21.2.

Kurssimaksu 85,00 €/128,00 €

110128 Piano, Lepolan koulu TÄYNNÄ

Lepolan koulu

Daiva Sojakka

Ma 16.30–19.30, 9.1.–3.4., ei 20.2.

Kurssimaksu 85,00 €/128,00 €

110129 Puhallinsoittimet: nokkahuilu, klarinetti, saksofoni.

Koulukeskus: ovi D1: Luokka 131

To 16.00–20.00, 12.1.–6.4., ei 23.2.

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. Tyyllilaji on vapaa, opettajalla on kokemusta niin klassisesta musiikista kuin jazz-musiikistakin, populaarisävelmiä unohtamatta. Yksilöllinen viikoittainen aika on 20 (85€) tai 30 minuuttia (128€) Oma soitin on välttämätön.

110130 Viihdekuoro Pihlaja

Koulukeskus, ovi E4: musiikkiluokka

Ti 18.30–20.00, 10.1.–4.4., ei 21.2.

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!

110120 Pop-laulun yksilöopetus TÄYNNÄ

Koulukeskus, ovi C1: Luokka 146

Ti 15.00–20.30, 10.1.–4.4., ei 21.2.

Meerika Ahlqvist

Kurssimaksu 128,00 €

Pop-laulun yksilöopetuksessa saat yksilöllistä ohjausta 30 minuutin oppitunnilla viikoittain omien toiveiden sekä tavoitteidesi mukaisesti. Tunneilla käydään läpi pop-laulun eri tyyllilajeja (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. Saat taustaltasi olla laulanut suihkussa tai esiintynyt jo isommille joukoille. Saat sinun toiveiden ja tason mukaista opetusta.

110121 Musiikkiteatteri Onnikka

Jokela-talo: sali

Su 18.00–21.00, 8.1.–30.4., ei 19.2., 2.4.

Riitta Wulff-Mäkelä

Kurssimaksu 41,00 €

Musiikkiteatteri tähtää ensi-iltaan keväällä. Kurssilla harjoitellaan näytelmän lauluja säästäjän tukemana sekä puheosia näyttämötyötä varten. Uudet voivat ottaa yhteyttä riitta.wulffmakela@gmail.com

110122 Äänenmuodostus ja yksinlaulu TÄYNNÄ

Koulukeskus, ovi C1: Luokka 146

To 15.30–21.00, 12.1.–6.4., ei 23.2.

Riitta Wulff-Mäkelä

Kurssimaksu 113,00€/155,00 €

Yksinlauluryhmien vanhat opiskelijat ovat voineet ilmoittautua ennakkoon syksyltä 2022. Hengitystekniikkaa ja äänenkäyttöharjoituksia. Henkilökohtaiset tavoitteet ja mieltymykset otetaan huomioon kappaleita valittaessa, jolloin oppilas keskittyy luontevaan ilmaisutyyliin ja oman luonnollisen lauluäänien kehittämiseen. Mahdollisuus sekä klassisen että kevyen musiikin opiskeluun. Soveltuu sekä vasta-alkajille että yksinlaulua aiemmin harrastaneille. Pianistin säestys tukee opetusta läpi koko kurssin. Yksilöajat 20 min. (113 €) tai 30 min (155 €).

110123 Viulu Koulukeskus TÄYNNÄ

Koulukeskus, ovi E4: musiikkiluokka

Pe 16.00–17.30, 13.1.–14.4., ei 24.2.

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/viikko tai kahden oppilaan pienryhmä 30 min/viikko (alle kouluikäiset aloittelijat), jolloin maksu on 64 €/oppilas.

110133 Kitaran alkeis- ja jatkoryhmä, yli 10-vuotiaat ja aikuiset TÄYNNÄ

Huom! vanhat opiskelijat ovat voineet ilmoittautua ennakkoon syksyltä 2022.

Koulukeskus, ovi E4: luokkatila

Ma 16.00–19.00, 23.1.–10.4., ei 20.2.

Juha Aunola

Kurssimaksu 41,00 €

Kitaratunneilla 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

110612 Runon kirjoittamisen kurssi, aikuiset

Koulukeskus, ovi C1: luokka 144

Ma 18.30–20.00, 16.1.–17.4., ei 20.2., 10.4.

Juho Kuusi

Kurssimaksu 30,00 €

Kurssilla 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 itsen. 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.

TIETOTEKNIikka

340103 Älypuhelimien peruskurssi

Jokelan kirjasto: lukusali

Kalevi Inki

Ke 9.30–11.45, 18.1.–1.2.

Kurssimaksu 30,00 €

Älypuhelin on monipuolinen laite, jonka kaikkia ominaisuuksia ei tule hyödynnettyä. Käymme rauhalliseen tahtiin puhelimen käyttöä perusasioista lähtien ja mm. internetin ja sähköpostin käyttö, videopuhelut, kuvaaminen, videointi. Kurssilla annetaan laitekohtaista käytön ohjausta.

340210 3D-tulostuksen perusteet

Jokelan kirjasto: lukusali

Kalevi Inki

Ke 18.00–20.15, 8.2.- 15.3., ei 22.2.

Kurssimaksu 25,00 €

Kurssi soveltuu sekä aloittelijoille, että peruskurssin käyneille. 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.

340121 Kuvankäsittely

Koulukeskus, ovi C1: tietotekniikkaluokka

Anneli Odell

Ma 9.30–12.45, Ti 9.30–12.45,

Ke 9.30–12.45, To 9.30–12.45, 20.–23.2.

Kurssimaksu 30,00 €

Tuomme kuvia omalle koneelle kännykästä, tablettikoneelta, cd:ltä, muistitikulta/ulkoiselta kovalevyltä sekä pilvestä. Käytämme opetuksessa Windowsin omaa Valokuvat sovellusta jolla muokkaamme kuvia. Järjestämme kuvat omiin kansioihinsa resurssienhallinnassa, teemme niistä varmuuskopioita ja lähetämme kuvia eteenpäin. Skannaamme paperikuvia tablettitietokoneella ja kännykällä digimuotoon. Voit ottaa oman kannettavan tietokoneen mukaasi, muista myös virtajohto.

340122 Ilmaiset pilviohjelmat

Koulukeskus, ovi C1: tietotekniikkaluokka

Anneli Odell

Ma 13.00–16.15, Ti 13.00–16.15,

Ke 13.00–16.15, To 13.00–16.15, 20.–23.2.

Kurssimaksu 30,00 €

Opettelemme hyödyntämään Googlen ilmaista pilvipalvelua monipuolisesti. Pehdyttävänä asioina ovat kuvien ja asiakirjojen tallentaminen pilveen, niiden tuominen takaisin koneelle sekä jakaminen, tekstin tuottaminen puhumalla, tekstin kääntäminen toiselle kielelle ja jakaminen eteenpäin, Googlen kalenterin käyttö ja jakaminen. Kokeilemme myös Meet ja Duo videopuhelujen käyttämistä.

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

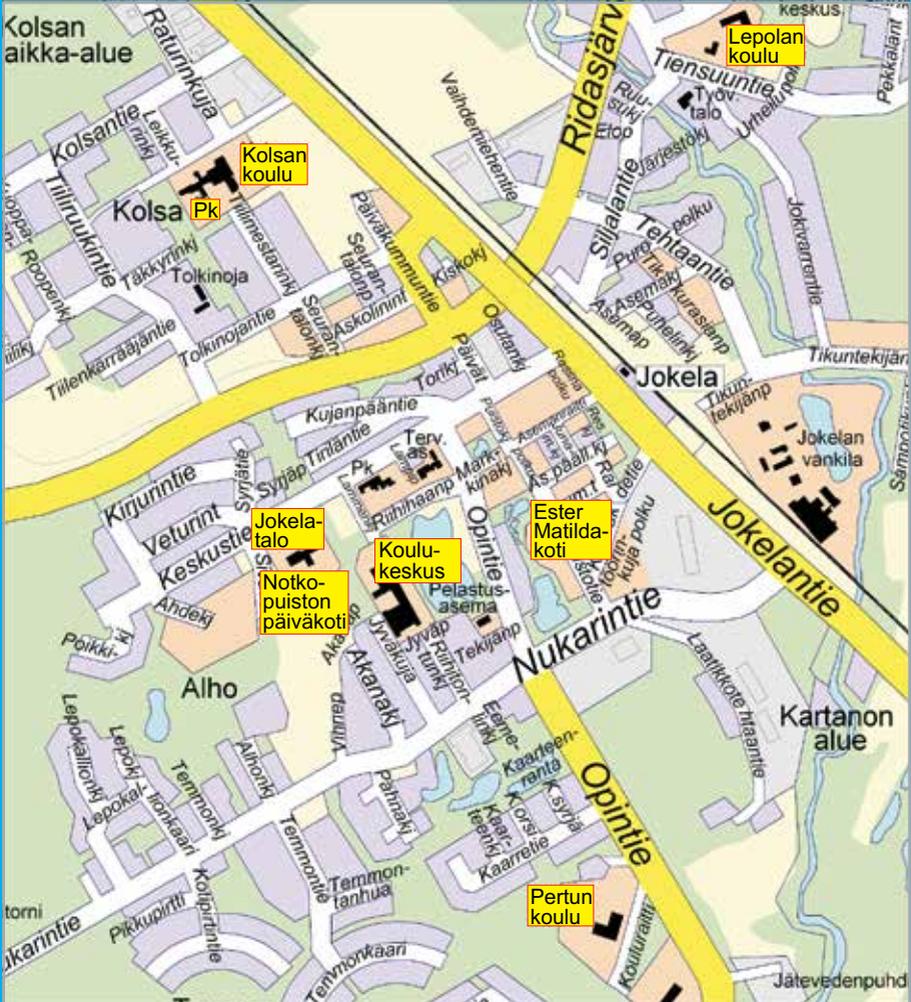
www.tuusula.fi/kirjasto

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

Julkinen tiedote
– jaetaan kaikkiin talouksiin.



Posti Green



©Jokelan kunta