

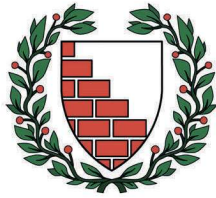
JOKELAN KANSALAIPOISTO

Koko kylän oma opisto jo vuodesta 1964



Syksy 2026

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 juhlaeppele, 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.

Kannen kuvan maalaus: Mari Tuukkanen

SISÄLLYSLUETTELO

ILMOITTAUTUMINEN, YLEISINFO, HENKILÖKUNTA	s. 1–2
OPINTO-OHJELMA	s. 3–31
LUENNOT	s. 3 –4
LYHYTKURSSEJA: himmeli, karjalanpiirakat, mindfulness, paikallishistoria, piparitilo, podcast, rentoutuminen, sanataide, tietotekniikka, ukulele	s. 5–8
ESITTÄVÄ TANSSI: burleski, havaijilainen ja tahitilainen tanssi, rivotanssi	s. 8–9
IKÄIHMISET: keskustelupiiri	s. 10
KIELET: italia, venäjä, viro	s. 10–11
KUVATAIDE: maalaus ja piirustus, posliininmaalaus	s. 12–13
KÄDENTÄIDOT: keramiikka, korut, lasityöt, ompelu, pitsinnypläys, puutyöt/entisöinti, silkin värjäys.....	s. 13–18
LASTEN JA NUORTEN LIKUNNALLISET KURSSIT: cheerleading, k-pop, parkour, taitotreeni, tanssi, zumba.....	s. 19–22
LIIKUNTA, TERVEYS: joogat, jumpat, kehonhuolto, kiinalainen voimistelu, kuntotanssi, zumba	s. 23–28
MUSIIKKI: kitara, klarinetti, kuorolaulu, musiikkiteatteri, nokkahuilu, piano, pop-laulu, saksofoni, viulu, yksinlaulu	s. 29–31
TUUSULAN VAPAA-AIKAPALVELUIDEN JUMPAT:	s. 32

JOKELAN KANSALAI SOPISTO SYYSTYÖKAUSI 2026

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuessaan opiskelija sitoutuu maksamaan kurssimaksun. Kurssin maksamatta jättäminen ei ole peruutus. Peruutus on tehtävä opiston toimistoon.

Mikäli kursseja joudutaan keskeyttämään 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- ja yksinlaulu-, viulu- ja puhallinsoitinkursseille, ks. seuraava kappale) voi ilmoittautua internetin kautta sunnuntaina 16.8. klo 11.00 alkaen osoitteessa <https://uusi.opistopalvelut.fi/jokela>

2. ILMOITTAUTUMINEN JOKELA-TALOSSA ja toimiston aukioloajat:

- MA–TO 24.8–10.9. klo 17.00–19.00
- KESKIVIIKKOISIN ja TORSTAIN 16.9.–3.12. klo 17.00–19.00
- SYYSLOMAVIIKKOLLA 12.–18.10. TOIMISTO ON SULJETTU.

Maksuvälineenä toimistossa suositellaan pankkikorttia. Maksuvälineenä käyvät myös yleisimmät liikunta- ja kulttuurisetelit/-kortit. Niillä voi maksaa myös mobiilisovelluksen kautta, jolloin ei tarvitse tulla toimistoon. Riittää, kun ilmoitat maksusta osoitteeseen toimisto@jokelankansalaisopisto.fi.

HUOM! Em. liikunta- ja kulttuurisetelit/-kortit ovat henkilökohtaisia ja niillä voi maksaa vain omia kursseja.


KAIKUKORTTI

Jos sinulla on ns. Kaikukortti, voit opiskella opistossamme maksutta yhdellä kurssilla/lukukausi. Ilmoittaudu suoraan rehtorille 040 672 7527 tai rehtori@jokelankansalaisopisto.fi. Kortin numero tulee ilmoittaa ilmoittautuessa. Mahdolliset materiaalmaksut veloitetaan. Kaikukorttilaisten määrä on rajattu yhteen/ kurssi. Osa opetuksesta on rajattu Kaikukortin käytön ulkopuolelle. Lisää tietoa ja yksityiskohtaisemmat ohjeet Kaikukortin käytöstä löytyvät nettisivuiltamme.

PERUUTUKSET

Maksu palautetaan 10 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.*

OPINTOPISTEKURSSIT

Muutamista kursseista, jotka on merkitty tunnuksella , voi saada opintopistesuorituksen. Lisätietoja saat sähköpostitse rehtori@jokelankansalaisopisto.fi tai puhelimitse 040 672 7527.

ALENNUKSET

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 eläkepääätös (uudet asiakkaat) tai todistus työnhausta. Alennuksia annetaan opetushallitukselta saadun määrärahan turvin niin kauan kuin määrärahaa riittää.

TODISTUKSET

Säännöllisesti (*läsnä vähintään 2/3 -opetuskerroista*) opintoryhmässä opiskellut voi pyynnöstä saada todistuksen opinnoistaan. Kuluvan tai edellisen vuoden todistuksista peritään 15 €, tätä vanhempia kursseja koskevista todistuksista 25 €.

VAKUUTUKSET

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

OPISTON TOIMISTO JA HENKILÖKUNTA

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

Toimistosihiteeri/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

Vanhankylän koulu, Vanhankylän koulutie 109, Jäniksenlinna

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

LUENNOT JA TAPAHTUMAT

Luennoille ja tapahtumiin on vapaa pääsy, ellei muuta mainita.

130123 Hyvinvointi-aamupäivä

Jokela-talo: sali

Ke 2.9. klo 9.00–12.00

Avoin ja maksuton hyvinvointitapahtuma ikääntyville, erityisesti näkövammaisille ja muistioireisille. Aamupäivän aikana kuullaan tietoiskuja muistiterveydestä, arjen toimintakyvystä ja liikunnan merkityksestä hyvinvoinnille. Tapahtumatorilla pääsee osallistumaan puristusvoima- ja tasapainomittauksiin, kokeilemaan yhteistä tasapainojumppaa sekä tutustumaan näytteilleasettajien toimintaan ja palveluihin. Tervetuloa viettämään virkistävä ja hyödyllinen aamupäivä hyvinvoinnin äärellä! Tapahtuman järjestää Näkövammaisten terveys ja hyvinvointi ry. yhteistyössä Jokelan Kansalaisopiston kanssa.

130124 Luento, vapaa pääsy: Uni - ihmeellinen lääke

Jokela-talo: sali

Ti 22.9. klo 11.00–12.30

Miikka Peltomaa, dosentti, unilääkäri

Uni on yksi tärkeimmistä palautumisen ja terveyden kulmakivistä – todellinen luonnon oma lääke. Tässä luennossa dosentti ja unilääkäri Miikka Peltomaa kertoo, miksi uni on elintärkeää niin aivoille, sydämelle kuin kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Luennoilla käsitellään yleisimpiä unihäiriöitä, kuten unettomuutta ja erityisesti Peltomaan lempiaihetta uniapneaa, joka on yksi tavallisimmista, mutta vahvasti alidiagnosoitu unihäiriö. Tule kuulemaan, miten uni voi toimia tehokkaana lääkkeenä arjessasi. Yhteistyössä: Jokelan Eläkkeensaajat ry

130110 Luento, vapaa pääsy: Koneiden sota ja ihmisen rooli

Jokela-talo: sali

Ke 30.9. klo 18.00–19.30

Jyri Kosola, insinöörieversti evp., Puolustusvoimien ent. tutkimusjohtaja

Luento käsittelee murroksellisten teknologioiden vaikutusta sodankäyntiin ja siitä johtuvaa sodankäynnin vallankumousta, jonka keskiössä on tekoälypohjainen tilanneymmärrys ja ennakointi sekä ihmisen korvautuminen älykkäillä koneilla monessa tehtävässä. Ihminen jää kuitenkin taistelukentälle - mutta missä roolissa? Se selviää luennon aikana.

130109 Luento, vapaa pääsy: Tuntematon presidentti Lauri Relander

Jokela-talo: sali

Ke 7.10. klo 18.00–19.30

Martti Turtola, professori

Itsenäisen Suomen 2. pres. oli Lauri Kristian Relander vuosina 1925-31. Hän on ollut ehkä vähiten tunnettu suomalaisessa presidenttigalleriassa. Hän on historiallisesti ollut myös aika vähätelty. Viimeisin tutkimus on kuitenkin muuttanut kuvaa hänestä paljon myönteisemmäksi. Hän oli aktiivinen ulkopoliitikko, teki valtiovierailuja ja sai siitä pilkkanimen reisu-Relander. Hänelle on pystytetty jopa muistomerkki Helsinkiin.

130112 Luento, vapaa pääsy: Petetyt ja unohdetut – inkeriläisten heimosotilaiden tragedia

Jokela-talo: sali

Ke 11.11. klo 18.00–19.30

Helena Miettinen, VTT, Inkerin kulttuuriseuran puheenjohtaja

Heimopataljoona 3:ssa ja vapaaehtoisista inkeriläisistä muodostetussa Erillisessä Pataljoona 6:ssa palveli jatkosodan aikana yhteensä noin 1200 inkeriläistä. Lisäksi inkeriläisiä taisteli jo talvisodassa useissa eri joukko-osastoissa. Talvisodan tunnetuimpiin inkeriläissankareihin kuuluvat Mannerheim-ristin ritarit Mikko Pöllä ja Antti Vorho. Sodan jälkeen Neuvostoliitto vaati Suomea palauttamaan heimosotilaat takaisin Neuvostoliittoon ja alkoi armoton ihmisjahti. Luento valottaa inkeriläisten heimosotilaiden historiaa sekä yleisellä tasolla että yksittäisten miesten kohtaloiden kautta: kuinka puna-armeijan sotilaasta tuli Suomen armeijan tiedustelija, millaisia olivat etsintäkuulutettujen miesten pakomatkat henkipattona ja mitä tapahtui Neuvostoliittoon palautetuille sotilaille. Pitkän linjan Inkeri-tutkija, VTT Helena Miettinen on koonnut tuoreeseen kirjaansa Tunte mattomat sankarit (WSOY) heimosotilaiden hajallaan olleita tarinoita. Luento perustuu kirjaan koottuun laajaan tutkimusaineistoon.

130111 Luento, vapaa pääsy: Suomen ja Ukrainan kohtalot 1900-luvulla

Jokela-talo: sali

Ma 16.11. klo 18.00–19.30

Maxim Fedorov, toimittaja, kirjailija

Luennolla kerrotaan Suomen ja Ukrainan historian yhtymäkohdista viime vuosisadalla. Etenkin itsenäistymisen aikaan kahden maan kohtaloissa oli paljon samankaltaisuuksia. Sen lisäksi Fedorov kertoo työstään Ukrainassa.

130125 Luento, vapaa pääsy: Sydänterveyden tukeminen ruokavalion avulla. Huom! Luento on etäluento, jota voit tulla seuraamaan myös Jokela-talon saliin. Ilmoittautuminen vaaditaan 25.11. klo 16 mennessä, jos haluat etälinkin sähköpostitse.

Jokela-talo: sali

Ke 25.11. klo 18.00–19.30

Juhani Sipinen, laillistettu ravitsemusterapeutti, TtM

Luento tarjoaa selkeän ja ajankohtaisen katsauksen siihen, miten laadukas, hyvin koostettu ruokavalio vähentää riskiä sydän- ja verisuonisairauksista. Luennolla käsitellään ravitsemuksen yhteyttä mm. kolesteroliin, verenpaineeseen sekä muihin sydänsairauksien riskitekijöihin. Miten voit omassa arjessa vähentää riskiä sairastumisesta, mikä on geeniperimän rooli?

LYHYTKURSSEJA ERI ALOILTA

Lyhytkursseja on myös kuvataiteissa s. 11–13, käden taidoissa s. 14–18 ja liikunnassa s. 23

219130 Tietoja ja taitoja kaksosuudesta

Jokela-talo: dojo-luokka

Ke 23.9., 30.9. ja 7.10. klo 18.00–19.30

Seppo Aho

Kurssimaksu 39,00 €

Kurssi on suunnattu monikoille, monikkovanhemmille, varhaiskasvattajille ja aiheesta kiinnostuneille. Kurssin sisältöjä ovat mm. monikkouden synty ja ilmiön erityisyys, kaksosuuden kokemusmaailma, monikkojen kohtaamisen ja kohtelun haasteita sekä monikkovanhempien edunvalvonta ja järjestötoiminta. Aiheista pidetään tarkentavia ja syventäviä keskusteluja pilottikurssin luonteen mukaisesti. Opetusmateriaali: Kaksoset puhuvat kaksosuudesta. Tietokirja ja selviytymisopas (Kaprio, Heinonen, Aho, Höykinpuro, Kumpula 2025), kirja sisältyy kurssimaksuun ja saadaan opettajalta.

110601 Suunnittele oma lohikäärmeesi – lasten sanataidetyöpaja 7-12-vuotiaille

Jokela-talo: dojo-luokka

To 24.9. klo 17.00–18.30

Mia Läätä

Kurssimaksu 10,00 €

Tule mukaan työpajaan, jossa jokainen lapsi saa keksiä ja luoda oman ainutlaatuisen lohikäärmeensä. Kurssilla tutustutaan erilaisiin lohikäärmeisiin eri puolilta maailmaa, ja pohditaan millainen se oma lohikäärme voisi olla: lentävä, tulta, jäätä vai vaikka saippuakuplia syöksevä, perinteinen vai ennennäkemätön. Lohikäärme piirretään ja siitä kirjoitetaan pieni esittely (lapsen taitotason mukaan). Halukkaat voivat lopuksi esitellä oman lohikäärmeensä muille. Tarvitset mukaan vain mielikuvituksesi, ja tahtoessasi vanhemman seuraksi.

219836 Tietokone tutuksi

Koulukeskus, ovi C1: luokka 143

Ma 28.9.–2.11. klo 16.00–18.15

Shokoofeh Motamedi

Kurssimaksu 30,00 €

Huom! Osallistujia suositellaan ottamaan oma kannettava tietokone mukaan kurssille. Tervetuloa oppimaan tietokoneen ja digitaalisten laitteiden käyttöä käytännönläheisesti ja selkeästi. Kurssi on suunnattu maahanmuuttajille sekä kaikille, jotka haluavat vahvistaa arjen digitaitojaan rauhallisessa oppimisympäristössä. Kurssilla opetellaan tietokoneen peruskäyttöä askel askeleelta — aivan alkeista lähtien: miten kannettava tietokone käynnistetään, miten hiirtä ja näppäimistöä käytetään sekä miten internetiin yhdistetään. Kurssilla harjoitellaan myös internetin käyttöä, sähköpostin lähettämistä sekä tiedostojen avaamisen ja tallentamisen perusteita. Lisäksi tutustutaan turvalliseen tietokoneen käyttöön ja tavallisimpiin digitaalisiin palveluihin. Kurssi etenee selkeällä kielellä ja käytännön harjoitusten kautta. Tarvittaessa tukea voidaan antaa myös englanniksi ja persiaksi. Tavoitteena on, että osallistuja saa lisää varmuutta tietokoneen käyttöön ja oppii hyödyllisiä taitoja arkeen, opiskeluun ja työelämään.

130117 Jokelan kotiseutuhistoriaa

Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka Ma 28.9., 19.10., 9.11. ja 30.11. klo 18.00–19.30

Sanna Kaisa Spoof

Kurssimaksu 15,00 €

Kotiseutuhistoriakurssi on tarkoitettu kaikille Jokelan historiasta ja sen tallentamisesta kiinnostuneille. Kurssin tapaamisissa keskustellaan alustusten pohjalta työstä, asumisesta ja vapaa-ajan vietosta Jokelassa sekä käsitellään kyläkuvan ja palveluiden muuttumista 1950-luvulta lähtien. Aihepiirejä valitaan myös osallistujien toiveiden mukaan. Lisäksi kursilla kartoitetaan kotiarkistojen aarteita, ja tutkitaan vanhoja valokuvia. Tervetuloa muistelemaan ja kyselemään sekä kartoittamaan Jokelan kylän menneitä vuosikymmeniä. Keskusteluihin johdattelee Jokelan historiaan perehtynyt dosentti Sanna-Kaisa Spoof.

250219 Tietoa ja tarinointia, podcast-kurssi

Koulukeskus: ovi D1: Luokka 131

Ti 29.9.–8.12. klo 17.30–19.00

Anne Seppänen

Kurssimaksu 40,00 €

Kurssi hahmottaa kuvaa niistä median toimintatavoista ja journalistisista perusasioista, joita podcastin tekemisestä kiinnostuneiden olisi hyvä tuntea. Kurssilla pohditaan myös podcastia ilmiönä ja miten se muuttaa mediaympäristöjä, vai muuttaako sittenkään? Kurssilla hahmotetaan median roolia demokratiassa, sen roolia moniäänisyyden ja valtakysymysten kannalta. Tutustutaan journalistin ohjeisiin ja uutiskriteereihin, tekijänoikeuksiin, sekä siihen mikä olikaan julkista ja mikä yksityistä. Podcasteja analysoidaan yhdessä keskustellen. Kurssilla opitaan tekemällä ja toteutetaan podcasteja yksin tai ryhmissä. Opetuskertojen teemat ovat: journalistinen prosessi ja podcast, tutustutaan eri kategorioihin ja haastattelutekniikoihin, oman aiheen ideointia ja taustatyötä, työsuunnitelmat: jäsennellään omaa aihepiiriä ja podcastin rakennetta, podcast-tekstin kirjoittaminen, esiintyminen ja lukuharjoituksia, äänitykset, valmiiden podcastien kuuntelua ja loppukeskustelut.

830408 Työvälineitä stressin hallitsemiseen ja purkamiseen

Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka

La 3.–4.10. klo 10.00–16.30

Vertti Pöllänen

Kurssimaksu 40,00 €

Tutustutaan erilaisiin keinoihin purkaa stressiä. Kehollisuus, liike ja hengityksen manipulatio keinona vaikuttaa hermostoon. Reaktiotottumukset, rentoutuminen, luontainen hengitys, ajatusten ja aistien tiedostaminen väylänä läsnäoloon. Avaimia rauhan ja onnellisuuden kokemuksen löytämiseen ja vahvistamiseen. Työvälineitä Alexander-tekniikasta, osteopatiasta, wim hof - ja buteyko-menetelmistä sekä meditatiivisista tietoisuustaidoista.

219835 Tietoturvaklinikka

Jokela-talo: dojo-luokka

Ke 21.10., 28.10. ja 4.11. klo 18.30–20.30

Jan Enlund

Kurssimaksu 15,00 €

Aluksi pidetään lyhyt katsaus uusimpiin tietoturva-asioihin. Sen jälkeen on henkilökohtainen neuvonta-aika. Tuo mukanaasi laite, johon haluat tietoturvatarkistuksen ja virtalähde sekä käyttöohje. Varaudu turvasovelluksen hankintaan ja maksamiseen luottokortilla.

110602 Luova kirjoittaminen

Jokela-talo: dojo-luokka

Tom Kalima

To 22.10.–3.12. klo 18.00–19.30

Kurssimaksu 27,00 €

Opettele kirjoittamaan luovasti. Tyhjä paperi tai tietokoneruutu on peikko tai mahdollisuus moneen: runoon, novelliin, romaaniin tai vain kirjeeseen sekä päiväkirjaan. Yleensä tarvitaan vain annos rohkeutta siirtää oma persoona paperille. Kurssilla kirjoitetaan paljon, koska kirjoittamaan oppii vain kirjoittamalla, lukemalla ja kuuntelemalla toisten kirjoituksia. Tekeminen opettaa enemmän kuin teorian pänttäminen.

810204 Perinteisiä karjalaisia piirakoita

Koulukeskus, ovi E1: kotitalousluokka

Marjut Kylliäinen

La 24.10. klo 10.00–15.00

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.

299100 Johdatus mindfulness-harjoitukseen

Jokela-talo: sali

Pe 30.10. klo 18.00–21.00, La-su 31.10.–1.11. klo 10.00–14.00

Annu Valonen

Kurssimaksu 28,00 €

Mindfulness, eli `Hyväksyvä tietoinen läsnäolo` on tietoista havainnointia omasta mielen-tilasta ja sen tuottamista tunteista sekä kehon tuntemuksista. Miten voit olla läsnä tässä hetkessä, arvostelematta, hyväksyen sen, mitä juuri nyt on. Mindfulness-harjoitusten avulla voit helpommin päästä irti laukkaavista ajatuksista, olla kiinni juuri nyt tapahtuvissa asioissa ja tunteissa, päästä kiinni juuri tähän hetkeen ja sitä kautta vahvistaa mielen ja kehon yhteyttä. Mindfulness kurssin ohjaa näyttelijä ja Mindfulness-ohjaaja Annu Valonen. Monet kokevat Mindfulnessin helpottavan stressiä ja ahdistusta, mutta sitä voi harjoittaa yhtä hyvin ilman mitään kuormitusta. Osallistu kurssille avoimin mielin rentouttamaan aivojasi, oli Mindfulness sinulle tuttu tai uusi juttu. Mitä mukaan? Laita yllesi mukavat vaatteet ja villasukat. Ota halutessasi mukaan oma jumppa/joogamatto, pieni tyyny ja viltti/peitto. Myös juomapullon voit tuoda. Mattoja saa lainaksi opistolta.

110430 Himmelikurssi

Jokela-talo: dojo-luokka

Anneli Venesjärvi

La-su 31.10. –1.11. ja 7.–8.11. klo 10.00–16.00

Kurssimaksu 60,00 €

Kurssilla voi valmistaa himmeliä mm. oljesta, järvi-/meriruo'oista, lasihelmiputkista, paperista, viilipurkin kansista, mehupilleistä. Opettelemme kuinka eri materiaaleista saadaan tehtyä himmelimateriaalia. Valmistamme sitä, jonka jälkeen otamme tekniikan haltuun. Ilmoittautuneille lähetetään kurssikirje materiaaleista ym. sähköpostilla.

110214 Ukulelen alkeet, lyhytkurssi, alaikäraja 14 vuotta

Koulukeskus, ovi E4: musiikkiluokka La 31.10., 7.11. ja 14.11. klo 10.00–12.30

Lauri Keskinen **Kurssimaksu 25,00 €**

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

110431 Piparitalon rakennus -kurssi. Aikuinen voi osallistua kurssille yksin tai yhden vähintään 6-vuotiaan lapsen kanssa. Lapsi ei maksa kurssimaksua.

Koulukeskus, ovi E1: kotitalousluokka La-su 21.–22.11. klo 10.00–16.00

Raita Karmavuo **Kurssimaksu 40,00 €**

Oletko joskus tuskailnut piparitalon kanssa ja kokoamisvaiheessa polttanut sormesi kuumassa sokerissa? Tule rakentamaan piparitalo rennolla otteella ja hyvällä mielellä, ilman sormien polttamista. Kurssilla saat vinkkejä talon suunnitteluun, koristeluun ja hyvän pikeerin (eli sokerikuorutteen) tekoon. Piparitalon rakentaminen alkaa rakennelman suunnittelusta ja kaavojen leikkaamisesta. Talo rakennetaan laktoosittomasta valmistaikinasta, joka sisältää gluteenia (emme pysty tarjoamaan gluteenitonta kontaminaatoriskin vuoksi). Valmis rakennus tai rakennelma on jokaisella oman näköinen ja kokoinen, kuitenkin käytettävissä oleva aika huomioiden. Kurssille voit osallistua myös lapsen kanssa. Kurssia vetää piparitalojen harrastelijarakentelija noin 30 vuoden kokemuksella. Lauantaina: Teemme suunnitelman, leikkaamme kaavat, leivomme ja paistamme kaikki talon osat, aloitamme seinien koristelun ja teemme taloon ikkunat. Sunnuntaina: Koristelemme seinät loppuun, kasaamme talot, koristelemme katot ja viimeistelemme pihat. Varaa itsellesi mukaan: · Essu · Tarjotin / puinen leikkuulauta / muu alusta, jonka päälle haluat talon tehdä · Karkkeja seinien koristeeksi (esim. pihlaja, ranskanpastillit, amerikanpastillit, M&M's, erilaiset lakut ja suklaaraakeet). Kurssin ensimmäisen päivän jälkeen saat lisävinkkejä esim. katon ja pihan koristeluun sopivista karkeista. · Paristolla toimivat pienet led-valot/valolanka (yleensä 20 lampua) (Kurssimaksuun sisältyvät?) muut materiaalit ja tarvikkeet (noin 12-15 € / piparitalo) Piparkakkutaikinaa 1 kg / talo isomaltoosi tomusokeri kanamunat (valkuainen) väriaineet porsotinpuusit leivinpaperia useita arkkeja / osallistuja

ESITTÄVÄ TANSSI

110507 Tahitilainen ja havaijilainen tanssi

Pertun koulu: sali

Su 25.10. klo 12.00–14.00

Tytti Vuorio

Kurssimaksu 15,00 €

Tule kokemaan oma upea matkasi tahitilaisen tanssin ja havaijilaisen hulan parissa! Tällä kurssilla pääset heti tanssifilikseen mukaan! Tiiviskurssilla tutustutaan tahitilaisen tanssin perusliikkeisiin ja tehdään tanssisarjoja. Yksittäisistä sarjoista yhdistetään tarinaa kertovia tai jonkin teeman ympärille kietoutuvia pidempiä sarjoja. Tutuksi tulevat lantioympyrät, erilaiset lantioiskut, kahdeksikot ja neliöt. Tahitilaisen tanssin keskiössä on kehonhallinta, lantio tekee omaa liikettään käsien liikkeessä itsenäisesti suhteessa lantioon. Ensimmäi-

sellä tunnilla tutustutaan tahitilaiseen tanssiin ja nostetaan sykettä rumputanssien rytmeissä, toisella tunnilla tunnelmoidaan pehmeällä ja lempeällä hulatanssilla. Hula on soljuvaa ja pehmeää tanssia, joka sopii kaikenikäisille ja taitotasolle. Hulatanssissa lanteet keinuu pehmeästi ja kädet kertovat tanssin tarinaa. Tiiviskurssi sopii aloittelijoille, et tarvitse aiempaa kokemusta. Ota mukaan vesipullo, pukeudu joustaviin vaatteisiin, joissa on mukava liikkua. Lanteille voi kietaista huivin tai pareon lantion liikkeitä korostamaan ja hiuksiin voi kiinnittää hiuskukkia Tyynenmeren saarten tunnelmaa luomaan. Tanssimme mieluiten avojaloin tai halutessasi pehmeäpohjaisilla tanssitossuilla, kenkiä tanssissa ei käytetä. Tervetuloa mukaan, nähdään tanssisalissa!

110503 Burleski lyhytkurssi, vapaa taso

*Jokela-talo: sali
Elisa Kallokoski*

*Ma 28.9., 5.10. ja 19.10. klo 18.00–19.30
Kurssimaksu 15,00 €*

Voit olla ensikertalainen tai jo lajin parissa pidempään ollut. Tunneilla ei lasketa kaseja, vaan kuunnellaan omaa fysiikkaa ja miten itse haluaa musiikkiin liikkeitä toteuttaa. Eli vaikka teemme yhdessä koreota, jokainen tulkitsee vapaasti omalla tavallaan. Koreon ohessa teemme erilaisia ilmaisu- ja liikeharjoituksia. Kyseessä on vapaan tason kurssi, jossa ei oteta paineita, vaan tärkeintä on pitää hauskaa. Sopii erinomaisesti jos haluat vain kevyesti harrastaa, etkä tähtää lavoille. TAI jos olet jo ollut siellä lavalla ja kaipaat kevyempää tuntia. Koreografia ei ole päämäärä, vaan työväline. Sen suorittaminen alusta loppuun ei ole tärkeää, vaan oman liikekielen löytäminen. Laittautuminen tunneille on vapaaehtoista, voit siis hyvin tulla paikalle niin kimaltaen, kuin legginsseissä ja topissa. Tärkeintä on, että pystyt liikkumaan ja olosi on mukava. Jätetään kuitenkin hajusteet pois, kun tullaan tunneille. Vesipullo on myös hyvä löytyä! Burleski sopii lajina kaikille kokoon, sukupuoleen, rajoitteisiin tai taustaan riippumatta. Tunnit ohjaa Akaalainen pitkän linjan ammattilainen, Elisa Kallokoski, taiteilijanimeltään Wicked Violetta. Häneen voi tutustua paremmin mm.: www.wickedvioletta.fi.

110506 Rivitanssin alkeiskurssi

*Jokela-talo: sali
Rita Otti*

*Pe 23.10., 30.10., 6.11. ja 13.11. klo 18.30–19.30
Kurssimaksu 18,00 €*

Nimitys RIVItanssi kertoo että sitä tanssitaan rivissä eli paria ei tarvita. Koreografia tiettyyn kappaleeseen on hyvin usein esim. säkeistön mittainen ja sen kuluessa tanssijat kääntyvät 90 tai 180 astetta ja toistavat samat liikkeet toiseen suuntaan eli sama koreografia toistetaan 1-4 eri "seinään". Kaikki tanssijat tekevät samat liikkeet, tyypillisesti asettuen yhteen tai useampiin yhdensuuntaisiin riveihin. Musiikkina voi kantrin lisäksi soida yhtä hyvin listapoppia, rock'n'rollia, valssia, jivea, lattareita tai käytännössä ihan mitä tahansa. Rivitanssi on monipuolista, mitä tahansa tanssilajia rivissä. Tervetuloa mukaan!

IKÄIHMISET

Muistatko? Vapaa pääsy, ei ilmoittautumista

Ester Matilda -koti

Tuula Rantila

To 15.00–16.00 3.9.–10.12.

Ei kurssimaksua

Ikäihmisille tarkoitettu muistelu- ja keskustelupiiri. Mukaan ovat tervetulleita myös muut kuin Ester Matilda –kodin vakituiset asukkaat. Vanhojen muistojen verestäminen ja rauhallinen yhdessäolo pitävät mielen virkeänä. Keskustelun käynnistämisen tukena voidaan käyttää myös kirjallista materiaalia ja muita virikkeitä. Keskustelujen aihepiiriä ei ole rajoitettu; jokainen voi tuoda mukaan omia muistojaan ja itseään kiinnostavia aiheita.

KIELET

120601 Venäjän jatkokurssi 2

Koulukeskus, ovi C1: luokka 143

Satu Tamminen

To 3.9.–26.11. klo 17.30–19.00, ei 15.10.

Kurssimaksu 48,00 €

Tule jatkamaan venäjän opintoja! Kehitämme kielitaitoa käytännönläheisten dialogien sekä monipuolisten rakenne- ja puheharjoitusten avulla. Aiheina mm. Suomi-tietoutta, suomalaiset juhlat, suomalainen sauna ja Helsinki-tietoutta. Kurssi soveltuu noin seitsemän - kahdeksan vuotta venäjää opistossa opiskelleille. Oppikirja: Kafe Piter 3 kappaleesta 2. Taitotaso B1.

120602 Venäjän jatkokurssi 1

Koulukeskus, ovi C1: luokka 143

Satu Tamminen

To 3.9.–26.11. klo 19.00–20.30, ei 15.10.

Kurssimaksu 48,00 €

Tule jatkamaan venäjän opiskelua ja oppimaan uutta venäläisestä kulttuurista! Kertaamme ja opittua sekä opimme paljon uutta sanastoa ja uusia rakenteita, joita harjoittelemmekin monipuolisten tehtävien avulla. Teemme paljon myös puheharjoituksia pärjätäksemme venäjän kielellä tavallisissa arkielämän tilanteissa. Aiheina mm. tien kysyminen, Moskova, lomanviettosuunnitelmat, ammatinvalinta, juhlat, onnittelet ja maljapuheet. Oppikirja: Kafe Piter 1 (uusi vuoden 2020 versio oppikirjasta) kappaleesta 14. Taitotaso A1.

120821 Italiano di nuovo – italian jatkokurssi

Koulukeskus, ovi C1: luokka 144

Marja-Liisa Tuomainen-Olson

To 10.9.–3.12. klo 17.30–19.00, ei 15.10.

Kurssimaksu 48,00 €

Italian ryhmämme on opiskellut yhdessä kaksi vuotta. Olemme käsitelleet Bella vista 1 –oppikirjan kokonaan. Aloitamme kertaamalla nopeutetusti kirjan keskeiset sisällöt, kuten passato prossimon muodostamisen. Kuuntelemme italialaista musiikkia ja laajennamme sanavarastoamme kappaleiden sanoitusten avulla. Painopiste on matkailijan tarvitsemassa sanastossa ja peruskieliopissa. Teemme vuorovaikutteisia keskusteluharjoituksia ja tutustumme italialaiseen kulttuuriin kulinariamin kautta kirjallisia harjoituksia unohtamatta. Oppikirjana Bella vista 2, SanomaPro. Taitotaso: A2.

120822 Italiano da capo – italian alkeisjatkokurssi

Koulukeskus, ovi C1: luokka 144

To 10.9.–3.12. klo 19.00–20.30, ei 15.10.

Marja-Liisa Tuomainen-Olson

Kurssimaksu 48,00 €

Haluatko aloittaa uuden kielen opiskelun ja tutustua italialaiseen kulttuuriin? Tervetuloa syksyllä 2025 aloittaneelle italian alkeisjatkokurssille! Kertaamme nopeutetusti Bella vista 1 –oppikirjan alkukappaleet. Opetusta on mahdollista eriyttää osallistujien taitotason mukaisesti. Työskentely tapahtuu tällöin osin pienryhmissä, joita opetetaan samassa luokassa sekä vuorotellen että yhdessä. Osaamme jo muutamia verbejä, tervehdyksiä sekä matkailijan tarvitsemia fraaseja ja sanastoa, josta on hyötyä, mikäli aikomuksenesi on matkustaa Italiaan. Osaamme preenssin taivutuksen perusteet. Tutustumme italian kielen perusrakenteisiin ja teemme vuorovaiikutteisia keskusteluharjoituksia. Kuuntelemme italialaista musiikkia ja kartutamme kulttuurista osaamistamme laulujen sanoin kulinarismia unohtamatta! Oppikirja: Bella vista 1, kappaleesta 7. Taitotaso: A1.

120901 Viro 1, alkeisjatko - Meie keelesild

Koulukeskus, ovi C1: luokka 143

Ti 15.9.–1.12. klo 18.55–20.35, ei 13.10.

Ilona Treiman

Kurssimaksu 48,00 €

Kurssi soveltuu myös uusille osallistujille, joilla on jo hieman aiempaa kosketusta viroon kieleen tai valmiutta omaksua perusteita itsenäisesti, sillä oppikirjassa edetään luvusta 12 eteenpäin.

”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 ja matkustamiseen Virossa. Kurssin tavoitteena on oppia puhekieltä. Kuunteluharjoitukset ovat olennainen osa oppimista. Kurssi sopii aloittelijoille sekä niille, jotka haluavat kerrata ja vahvistaa kielitaitoa. Mukaan voivat tulla myös uudet opiskelijat, mutta kurssilla edetään jo oppikirjan luvusta 12 alkaen, joten aivan alkeiden perusteiden tunteminen helpottaa opiskelua. Oppikirja: Meie keelesild, luvusta 12 eteenpäin. Taitotaso A1–A2.

120903 Viroa edistyneille – õige keel õige meel

Koulukeskus, ovi C1: luokka 143

Ti 15.9.–1.12. klo 17.15–18.55, ei 13.10.

Ilona Treiman

Kurssimaksu 48,00 €

Mukavaa, käytännönläheistä viroon kielen opiskelua. Tule hiomaan taitojasi syntyperäisen opettajan johdolla. Sinulle, joka olet perehtynyt viroon perusteisiin ja haluat kehittää sekä pitää yllä viroon taitoa. Kartoitamme sanavarastoa ja kielioppia, opimme selviytymään viroon kielellä eri tilanteissa sekä käsitellään ajankohtaisia aiheita. Oppikirjana KnaguKihnu kpl 3 siv. 26.

KUVATAITEET

110605 Lasten ja nuorten kuvataide, kesäkurssi 8-12 vuotiaille B

Huom! Ilmoittautuminen on jo auki!

Jokela-talo: dojo-luokka

Ma-to 3.-6.8. klo 11.00–14.00

Liisa Björn

Kurssimaksu 25,00 €

Neljän päivän kuvataidekursilla piirretään ja maalataan eri välineillä ja tutustutaan eri tekniikoihin. Saan sallieissa nautitaan jonkin aikaa myös luonnosta ja piirretään yhdessä ulkona. Ota välipala ja juomista mukaan. Kurssimaksu sisältää materiaalit.

110607 Elävän mallin piirustuksen lyhytkurssi, alaikäraja 13 vuotta

Huom! Ilmoittautuminen on jo auki!

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Ma 3.8, ke 5.8, ke 12.8 ja ke 19.8. klo 17.30–21.15

Liisa Björn

Kurssimaksu 40,00 €

Neljän kerran lyhytkurssi sopii niin aiemmin piirustusta harjoittaneille kuin myös vasta-alkajille. Kurssin aikana tehdään sekä nopeatempoisia croquis- piirustuksia että pitkää asentoa elävästä mallista. Harjoitetaan mallin mittasuhteiden löytämistä sekä muodon kuvaamista valon ja varjon käsittelyllä. Omat paperit, luonnoslehtiö ja välineet mukaan.

Lasten ja nuorten kuvataide, 5-7-vuotiaat ja 8-12-vuotiaat

Kurssilla tutustutaan erilaisiin kuvataiteen tekniikoihin; mm. piirustukseen ja maalaukseen sekä niissä eri materiaaleihin ja ilmaisukeinoihin. Myös sommittelua ja värioppia käsitellään ja kehitetään visuaalista havaintokykyä. Rohkaistaan omaa itseilmaisua ja kokeillaan myös sekatekniikoita. Kurssimaksu sisältää materiaalit.

110302 Lasten ja nuorten kuvataide, 8-12-vuotiaat

Jokela-talo: dojo-luokka

Ti 1.9.–24.11. klo 15.30–17.00, ei 13.10.

Liisa Björn

Kurssimaksu 45,00 €

110303 Lasten ja nuorten kuvataide, 5-7-vuotiaat

Jokela-talo: dojo-luokka

Ti 1.9.–24.11. klo 17.00–18.00, ei 13.10.

Liisa Björn

Kurssimaksu 31,00 €

110304 Piirustus ja maalaus

Koulukeskus, ovi D1: kuvataideluokka

Ke 2.9.–25.11. klo 17.30–20.30, ei 14.10.

Liisa Björn

Kurssimaksu 55,00 €

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 sommitelun ja väriopin ratkaisuihin. Omat tarvittavat materiaalit on hyvä olla mukana tunnilla. Neuvoja hankintoihin saa kurssin opettajalta.

110307 Akvarelli- ja akryylimaalauksen viikonloppukurssi

Jokela-talo: sali

La-su 10.–11.10. klo 10.00–17.00

Marjo Peltokoski

Kurssimaksu 45,00 €

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/akryylimaalausta harrastaneille.

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

*Koulukeskus: kuvataideluokka,
käynti ovesta D2 lammen puolelta*

La 17.10. klo 10.00–15.00

Marjo Peltokoski

Kurssimaksu 25,00 €

Alaikäraja 5 vuotta. HUOM! Sekä aikuinen että lapsi ilmoitetaan kurssille, kurssimaksun maksaa vain aikuinen. 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.

110330 Posliininmaalausta lysterivärein

*Koulukeskus: kuvataideluokka,
käynti ovesta D2 lammen puolelta*

La-su 14.–15.11. klo 10.00–16.00

Marjo Peltokoski

Kurssimaksu 50,00 €

Maalataan posliinimaljakoihin, lautasiin ja mukeihin nestemäisillä lysteriväreillä. Käytetään erilaisia tekniikoita kiiltävien efektien luomiseksi. Värit poltetaan kiinni, aineet ovat tuoksuvia, ei sovellu tuoksuallergiselle.

KÄDEN TAIDOT

Ompelua stailaten A ja B

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.

110400 Ompelua stailaten A

*Koulukeskus, ovi E1: käsityöluokka
Janelle Heikkilä*

*Ma 7.9.–30.11. klo 18.00–21.00, ei 12.10.
Kurssimaksu 55,00 €*

110401 Ompelua stailaten B

*Koulukeskus, ovi E1: käsityöluokka
Janelle Heikkilä*

*To 10.9.–3.12. klo 18.00–21.00, ei 15.10.
Kurssimaksu 55,00 €*

Keramiikka A ja B

Kurssilla opit keramiikan käsinrakentamisen tekniikoita (makkara-, nipistely- ja levytekniikan) joiden avulla voit toteuttaa itse suunnittelemasi esineitä. Pääset harjoittelemaan keramiikkaesineen valmistusprosessin eri vaiheita. Kokeilet ja opit valmistamaan savesta suunnittelemasi keraamisia koriste- ja käyttöesineitä. Käytössä on kaksi dreijaa, joita voit halutessasi kokeilla. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että aiemmin harrastaneille. Savet hankitaan yhteistilauksena. Ensimmäisellä opintokerralla läsnäolosi on välttämätöntä yhteistilauksen vuoksi. Materiaaleina on korkeapolttoinen savi ja lasitteet. Kurssimaksun hintaan sisältyy 15 euron materiaalmaksu, joka käsittää poltot, muutaman peruslasitteen, enkoopit ja patinat. Kurssilla tarvitset omia keramiikkatyövälineitä, joista opettaja kertoo tarkemmin kurssin alussa.

110402 Keramiikka A Huom!

Kurssimaksu sisältää 15 euron materiaali- ja polttomaksun. Tästä kurssista on mahdollista saada opintopistesuoritus, lisätiedot 040 672 7527 Juha Aunola

*Kolsan koulu: teknisen työn luokka
Satu Turunen*

*Ma 7.9.–30.11. klo 17.15–20.15, ei 12.10.
Kurssimaksu 76,00 €*

110403 Keramiikka B Huom!

Kurssimaksu sisältää 15 euron materiaali- ja polttomaksun. Tästä kurssista on mahdollista saada opintopistesuoritus, lisätiedot 040 672 7527 Juha Aunola

*Kolsan koulu: teknisen työn luokka
Satu Turunen*

*Ke 9.9.–2.12. klo 16.50–19.50, ei 14.10.
Kurssimaksu 76,00 €*

110411 Kouluikäinen lapsi & aikuinen -keramiikkakurssi Huom! Lapsi ja aikuinen ilmoitetaan kurssille, kurssimaksun maksaa vain aikuinen

*Kolsan koulu: teknisen työn luokka
Satu Turunen*

Ti 15.9.–20.10. klo 16.50–19.50, ei 13.10.

Kurssimaksu 35,00 €

Tällä kurssilla pääsette viettämään yhteistä aikaa saven äärellä ja oppimaan miten savi muotoutuu keramiikaksi. Ensimmäisellä kerralla tehdään roikkuvia koristeita ja kuvioidaan koristeita erilaisin tavoin. Toisella kerralla tehdään muki tai kulho savesta ja siihen saa maalata mieleisensä kuvion savimaaleilla. Kolmannella kerralla muotoillaan savesta esim. hassu hahmo tai vaikkapa eläinhahmo. Neljännellä kerralla pääset toteuttamaan omia ideoitasi käsinrakennustekniikoilla. Viimeisellä kerralla harjoitellaan töiden lasittamista. Työt lasitetaan kirkkaalla lasitteella. Savimaksut maksetaan opettajalle. Opit keramiikan perustekniikoita (makkara-, nipistely- ja levytekniikka) ja savimaaleilla maalausta sekä keramiikkatöiden lasittamista. Kurssi soveltuu vasta-alkajille. Mikäli keramiikan käsinrakennuksen tekniikat ovat jo teille molemmille entuudestaan tuttuja voitte kurssilla toteuttaa omia ideoitanne. Ota kurssille mukaan kumihanskoja, muovipussi saven suojaamiseen ja sellaiset vaatteet, että ei haittaa jos ne likaantuvat. Ensimmäisellä kerralla voit halutessasi tuoda mukanasasi omia piiparkakkumuotteja tms. ja leimasimia joilla painaa saveen kuvioita.

110410 Keramiikan raapekoristelukurssi

*Vanhankylän koulu,
Vanhankylän koulutie 109, Jäniksenlinna*

La 3.10. klo 12.00–16.00,

su 4.10. klo 12.00–15.00,

la 17.10. klo 12.00–15.00,

la 24.10. klo 15.00–16.00

Kurssimaksu 40,00 €

Emmi Kouko

Raapekoristelukurssilla tehdään lauantaina esineitä käsinrakennustekniikoilla, jotka maalataan enkooppimaaleilla ja koristellaan raaputtaen sunnuntaina. Kurssi ei vaadi aiempaa kokemusta keramiikasta. Voit tuoda kurssille muovipusseja ja oman essun. Savimaksu maksetaan opettajalle, 5€. Opetuskerrat ovat lauantai 3.10. klo 12-16 ja sunnuntaina 4.10. klo 12-15. Lasituskerta on lauantaina 17.10. klo 12-15. Valmiiden töiden nouto on lauantaina 24.10 klo 12-14.

110412 Keramiikan koristelukurssi

*Vanhankylän koulu,
Vanhankylän koulutie 109, Jäniksenlinna*

La 7.11. 12.00–16.00, Su 8.11. klo 12.00–15.00,

la 21.11. klo 12.00–15.00 ja

la 28.11. klo 15.00–16.00

Kurssimaksu 40,00 €

Emmi Kouko

Koristelukurssilla tehdään lauantaina esineitä käsinrakennustekniikoilla ja tutustutaan erilaisiin koristelutekniikoihin, muun muassa enkooppikoristelu, kolmiulotteinenkoristelu, pitsikoristelu. Sunnuntaina jatketaan työskentelyä ja viimeistellään työt. Kurssi ei vaadi aiempaa kokemusta keramiikasta. Voit tuoda kurssille muovipusseja, oman essun ja pitsiliinan, jos sellainen löytyy ja pitsikoristelu kiinnostaa. Savimaksu maksetaan opettajalle, 5€. Opetuskerrat ovat lauantai 7.11. klo 12-16 ja sunnuntai 8.11. klo 12-15. Lasituskerta on lauantaina 21.11. klo 12-15. Valmiiden töiden nouto on lauantaina 28.11 klo 15-16.

110404 Aikuisen ja 6-12 -vuotiaan lapsen puutyökerho HUOM! sekä aikuinen että lapsi ilmoitetaan kurssille, kurssimaksun maksaa vain aikuinen

*Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila Ma 7.9.–30.11. klo 17.30–19.30, ei 12.10.
Tommy Sundholm Kurssimaksu 40,00 €*

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? Kaipaatko mummulasta peritty pikkupöytä kunnostusta ja entisöintiä tai juuri ostettu sohvapöytä tuunausta ja parantelua? Tule tekemään ja oppimaan puutöitä ja vanhojen tavaroiden kunnostusta. Esineille ja materiaaleille on rajallisesti säilytystiloja.

110405 Puutyöt ja entisöinti A

*Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila Ti 8.9.–1.12. klo 18.00–21.00, ei 13.10.
Ilkka Ampuja Kurssimaksu 61,00 €*

110406 Puutyöt ja entisöinti B

*Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila Ke 9.9.–2.12. klo 18.00–21.00
Ilkka Ampuja Kurssimaksu 61,00 €*

110407 Puutyöt ja entisöinti C

*Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila To 10.9.–3.12. klo 18.00–21.00, ei 15.10.
Ilkka Ampuja Kurssimaksu 61,00 €*

110549 Ikkunaentisöinti

*Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila La 19.9. ja 3.10. klo 10.00–16.00
Ilkka Ampuja Kurssimaksu 40,00 €*

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

110408 Pitsinnypläys  Tästä kurssista on mahdollista saada opintopistesuoritus, lisätiedot 040 672 7527 Juha Aunola

*Koulukeskus, ovi E1: käsityöluokka Ke 9.9.–2.12. klo 18.00–20.30, ei 14.10.
Sirke Myllymäki Kurssimaksu 48,00 €*

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 Hopeakorupaja, ketjujen perusteet

Kolsan koulu: teknisen työn luokka

To 10.9.–15.10. klo 17.30–21.15

käynti ovesta D2 lammen puolelta

Ilona Treiman

Kurssimaksu 53,00 €

Tervetuloa kiehtovien korujen maailmaan! Tule suunnittelemaan ja valmistamaan omaleimaisia koruja. Opitaan korutyön perustaidot: sahaus, viilaus, lankatyö, viimeistely. Valmistetaan viikinginketjua, kudottuja ketjuja, sormuksia sekä rintakoruja hopealangasta ja levystä, johon voit yhdistää kivihelmiä. Sopii aloittelijoille sekä edistyneille. Tule mukaan avoimin mielin ja tuo omia työkaluja, kuten korupihdit, viilat, jos on. Materiaaleja ja tarvikkeita voi ostaa tai tilata opettajan kautta.

110415 Hopeataonta ja kivenistutus, jatkokurssi

Kolsan koulu: teknisen työn luokka

To 29.10.–26.11. klo 17.15–21.00

Ilona Treiman

Kurssimaksu 44,00 €

Kurssi on tarkoitettu korutyön alkeet hallitseville. Jatketaan seikkailua yksilöllisten korujen maailmassa, jossa kehität taitojasi ja opit lisää korutyön tekniikoita: juottaminen, levyn muotoilu, prässäys ja patinointi. Opimme pyöröhiotun kiven istutuksen. Luodaan näyttäviä koruja. Tehdään hopeaketjuja, joissa pyritään myös innovatiivisuuteen. Mm. vanhat hopealusikat löytävät uuden elämän. Tule avoimin mielin ja ota mukaan omat työkalut (pihdit, saha, viilat jne.). Materiaalimaksu käytön mukaan.

110417 Hopeavalu

Etänä Teamsissä (15.11.)

Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila

Ilona Treiman

Su 15.11 klo 18.30–20.45,

pe 20.11. klo 17.30–20.30 sekä

la-su 21.–22.11. klo 9.45–16.30

Kurssimaksu 44,00 €

Tule valmistamaan yksilöllisiä hopeakoruja valutekniikalla. Valumuotteina käytetään seepi-ankuorta, valuhiekkaa sekä orgaanisia aineita esim. männynneulasia, herneitä, papuja yms. Tulos on yksilöllinen ja näyttävä. Opitaan raakakappaleiden valun jälkeiset työvaiheet: hionta, kiillotus ja patinointi. Ota mukaan hopearomua esim. vanhoja lusikoita, hopeakolikoita tai korukursseilta ylijäänyttä hopeaa sekä mahdolliset omat työkalut: pihdit, saha, viilat ym. Materiaaleja ja tarvikkeita voi ostaa opettajalta. Materiaalimaksu käytöstä riippuen. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että jatkajille.

110453 Mosaiikin mahdollisuudet

HUOM! kouluikäiset alle 14-vuotiaat vain aikuisen kanssa.

Nion mosaiikkiateeljee,

Tiensuuntie 112, Jokela (28.10., 14.11.)

Koulukeskus: kuvataideluokka,

käynti ovesta D2 lammen puolelta (7. ja 8.11.)

Leena Nio

Ke 28.10. klo 17.00–18.30,

La-su 7.–8.11. klo 10.00–15.00 ja

la 14.11. klo 10.00–13.00

Kurssimaksu 41,00 €

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 työvälilä, tarvikkeista ja tekniikoista. Pedanet Mosaiikin taikaa sivuilla on myös ohjeet esityksinä kuvien kera ja linkkejä moniin hyödyllisiin mosaiikkisivuihin, mm. mosaiikin tekemisen ohjausvideoihin.

110413 Lasin sulatus

Koulukeskus: kuvataideluokka,

käynti ovesta D2 lammen puolelta

Marjo Peltokoski

La-su 31.10–1.11. ja 28.–29.11.,

kaikkina päivinä klo 10.00–17.00

Kurssimaksu 65,00 €

Kurssilla kerrataan lasinsulatuksen perusasiat: materiaali, ominaisuudet ja lasin työstö. Opastetaan lasinleikkaamiseen. Kurssilainen rakentaa omanlaisentyönsä, esim. koruja, ikkunakoristeita, lautasia jne. opettajan ohjauksessa. Ideoita, malleja ja mallikirjoja on käytössä kurssilla. Polttopaperikulut 13 - 20 €/uunilevyllinen maksetaan opettajalle. Opettaja hankkii materiaalia. Omia työvälilä voi ottaa mukaan, myös opettajalla on työvälilä kurssilaisten käyttöön. Sopii ennen lasia työstäneille ja uusille kokeilijoille.

110331 Silkin värjäys

Koulukeskus: kuvataideluokka,

käynti ovesta D2 lammen puolelta

Marjo Peltokoski

La-su 12.–13.12. klo 10.00–14.00

Kurssimaksu 35,00 €

Tule värjäämään silkkiä esim. joululahjoiksi. Kurssilla voi kuvioida esim. punomalla ja lasikostamalla silkkihuiveja, ohuita verhoja tai vaikkapa vaatteita. Esim. mandala-kuviot ovat upeita ja ajattomia aiheita joissa voi eri värejä yhdistelemällä loihkia kaunista. Värit kiinnitetään keittämällä. Opettajalta voi ostaa materiaaleja ja hinta määräytyy käyttämiesi värimäärien mukaan (esim. 20 - 50 €). Kurssille voivat osallistua vasta-alkajat ja aiemmin silkkiä värjänneet. Työvälilä ovat kurssilaisten käytössä. Kokeile ja ylläty.

LASTEN LIIKUNTA- JA TANSSIKURSSIT

830301 Kaksi yksilöityä lasten tanssi- tai liikuntaryhmää *Kurssimaksu 58,00 €*

Voit osallistua kahteen seuraavista tanssi- tai liikuntaryhmistä hintaan 58,00 €: cheerleading, dancemix, k-pop, lastentanssi, parkour, taitotreeni, temppujumppa, zumba kids. HUOM! Ilmoittaudu valitsemillesi kahdelle kurssille sekä kurssille 830301 Kaksi yksilöityä lasten tanssi- tai liikuntaryhmää. Maksa vain kurssin Kaksi yksilöityä lasten tanssi- tai liikuntaryhmää maksu.

830302 Kolme yksilöityä lasten tanssi- tai liikuntaryhmää *Kurssimaksu 68,00 €*

Voit osallistua kahteen seuraavista tanssi- tai liikuntaryhmistä hintaan 68,00 €: cheerleading, dancemix, k-pop, lastentanssi, parkour, taitotreeni, temppujumppa, zumba kids. HUOM! Ilmoittaudu valitsemillesi kolmelle kurssille sekä kurssille 830302 Kolme yksilöityä lasten tanssi- tai liikuntaryhmää. Maksa vain kurssin Kolme yksilöityä lasten tanssi- tai liikuntaryhmää maksu.

K-pop 7-12-vuotiaille A ja B, avoin taso sekä K-pop nuorille ja aikuisille, avoin taso

Ole ajoissa paikalla! Ovet ovat lukossa ja sisälle ei pääse myöhässä. 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!

110525 K-pop 7-12-vuotiaille A, avoin taso

Kolsan koulu: sali

Su 30.8.–29.11. klo 16.00–17.00, ei 11.10.

Heidi Hakso

Kurssimaksu 42,00 €

110526 K-pop 7-12-vuotiaille B, avoin taso

Kolsan koulu: sali

Su 30.8.–29.11. klo 17.00–18.00, ei 11.10.

Heidi Hakso

Kurssimaksu 42,00 €

110527 K-pop nuorille ja aikuisille, avoin taso

Kolsan koulu: sali

Su 30.8.–29.11. klo 18.00–19.00, ei 11.10.

Heidi Hakso

Kurssimaksu 42,00 €

Taitotreeni A, Lepola ja B, Perttu, 8-vuotiaasta ylöspäin

Ole ajoissa paikalla! Ovet ovat lukossa ja sisälle ei pääse myöhässä. Haluaisitko oppia jonkin 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 loppurentoutus.

830240 Taitotreeni A, Lepola, 8-vuotiaista ylöspäin

*Lepolan koulu: sali: käynti ovesta E Ma 31.8.–30.11. klo 17.00–18.00, ei 12.10.
koulun takanurkalta Visantien puolelta
Hanna Lehtimäki* **Kurssimaksu 42,00 €**

830241 Taitotreeni B, Perttu, 8-vuotiaista ylöspäin

*Pertun koulu: sali To 3.9.–3.12. klo 17.00–18.00, ei 15.10.
Hanna Lehtimäki* **Kurssimaksu 42,00 €**

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.

830280 Cheerleading 4-6 -vuotiaat A

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali Ma 31.8.–30.11. klo 17.30–18.15, ei 12.10.
Vivianne Lähteenmäki* **Kurssimaksu 38,00 €**
Pienten ryhmässä on pääpaino liikkumisen perustaidoissa, leikeissä ja tempuradoissa.

830282 Cheerleading, yli 7-vuotiaat

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali Ma 31.8.–30.11. klo 18.15–19.15, ei 12.10.
Vivianne Lähteenmäki* **Kurssimaksu 38,00 €**

Yli 7-vuotiaiden ryhmässä harjoitellaan monipuolisesti perusliikkumistaitoja sekä cheerleadingin lajitaitoja kuten nostot, akrobatia ja tanssi.

Lasten tempujumppa

Ole ajoissa paikalla! Ovet ovat lukossa ja sisälle ei pääse myöhässä. Tempujumppassa harjoitellaan liikunnan perustaitoja hausalla tavalla. Kehitämme motoriikkaa, tasapainoa ja kehonhallintaa sekä nostamme sykettä. Jokaisen tunnin loppuun rakennetaan tempurata.

Kurssit: katso seuraava sivu.

830248 Lasten tempujumppa 7-9-vuotiaille

Lepolan koulu: sali: käynti ovesta E Ma 31.8.–30.11. klo 18.00–19.00, ei 12.10.

koulun takanurkalta Visantien puolelta

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 38,00 €

830247 Lasten tempujumppa 3-6-vuotiaille

Lepolan koulu: sali: käynti ovesta E Ti 1.9.–1.12. klo 16.30–17.15, ei 13.10.

koulun takanurkalta Visantien puolelta

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 38,00 €

Lastentanssi

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. Opetellaan yksi tanssikoreografia. Pidetään hauskaa ja nautitaan tanssista yhdessä!

110520 Lastentanssi 4-6 -vuotiaille

Pertun koulu: sali

Hanna Lehtimäki

Ke 2.9.–2.12. klo 17.00–17.45, ei 14.10.

Kurssimaksu 38,00 €

110521 Lastentanssi 6-8 -vuotiaille

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Hanna Lehtimäki

Ke 2.9.–2.12. klo 17.45–18.30, ei 14.10.

Kurssimaksu 38,00 €

110523 Zumba Kids® 6-10 -vuotiaille

Pertun koulu: sali

Hanna Lehtimäki

Pe 4.9.–4.12. klo 17.00–18.00, ei 16.10.

Kurssimaksu 42,00 €

Ole ajoissa paikalla! Ovet ovat lukossa ja sisälle ei pääse myöhässä. Hauskanpitoa helppojen koreografioiden parissa, itseilmaisua myös rytmikkäiden leikkien avulla. Käytetään monipuolista musiikkia, painotus on lattareissa. Tunti sopii sekä tytöille että pojille.

110524 DanceMix yli 11-vuotiaille

Pertun koulu: sali

Hanna Lehtimäki

Pe 4.9.–4.12. klo 16.00–17.00, ei 16.10.

Kurssimaksu 42,00 €

Ole ajoissa paikalla! Ovet ovat lukossa ja sisälle ei pääse myöhässä. DanceMix on liikunnallinen, helppo tanssitunti. Koreografiat sisältävät paljon toistoa ja ne on helppo oppia. Käytetyt kappaleet ovat pääosin tanssipoppia, ryhmäläisten toiveet huomioidaan. Tavoitteena on hauska tanssitunti ilman turhia paineita!

Parkour

Ole ajoissa paikalla! Ovet ovat lukossa ja sisälle ei pääse myöhässä. Parkourtunnilla mm. tasapainoillaan, ylitetään esteitä, sujahdellaan ahtaista väleistä, kiivetään seinille, hypitään erilaisille pinnoille, leikitään parkourleikkejä ja ennenkaikkea pidetään hauskaa! Vaikka parkour lajina saattaa vaikuttaa ensisilmäyksellä todella fyysiseltä ja haastavalta, lajin vahvuus on kuitenkin se, että parkouria voi harrastaa kukin tyylillään ja omien taitojen mahdollistamalla tavalla. Turhia riskejä ei oteta, vaan huimat ja haastavat temput suoritetaan aikanaan taitojen kartuttua. Tunnin ikätasoisesta ohjauksesta vastaa Parkour Akatemian ammattilaisohjaaja!

830243 Parkour 5-7-vuotiaat

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

La 5.9.–28.11. klo 10.00–11.00, ei 17.10.

Kurssimaksu 42,00 €

830244 Parkour 8-10-vuotiaat

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

La 5.9.–28.11. klo 11.00–12.00, ei 17.10.

Kurssimaksu 42,00 €

830245 Parkour 11-vuotiaista ylöspäin

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

La 5.9.–28.11. klo 12.00–13.00, ei 17.10.

Kurssimaksu 42,00 €

830246 Parkourin perheryhmä. Tähän ryhmään voi osallistua aikuinen lapsen kanssa, lapsen alaikäraja on 5 vuotta. Vain aikuinen maksaa kurssimaksun.

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

La 5.9.–28.11. klo 13.00–14.00, ei 17.10.

Kurssimaksu 42,00 €

LIIKUNTA JA TERVEYS

830202 Kaksi yksilöityä jumpparyhmää

Kurssimaksu 77,00 €

Voit osallistua kahteen seuraavista jumpparyhmistä hintaan 77 €: Luontovoimailu, Seka höntsälentopallo, Step Boost -treeni, Kahvakuula, Keppijumppa, Kehonhuolto/Toimiva keho, Kevyt keppijumppa, Zumba A/B/Gold, Kuntotanssi A/B, Pilates, 20-20-20-jumppa, Core ja kehonhallinta, Kiertoharjoittelu, K-pop nuorille ja aikuisille, Lempeyden Yin-joo-ga A/B, Äijäjooga, Kiinalainen voimistelu ja Matalan kynnyksen päiväjooga A/B. HUOM! Ilmoittaudu valitsemillesi kahdelle kurssille sekä kurssille 830202 Kaksi yksilöityä jumpparyhmää. Maksa vain kurssin Kaksi yksilöityä jumpparyhmää maksu.

830203 Kolme yksilöityä jumpparyhmää

Kurssimaksu 90,00 €

Voit osallistua kolmeen seuraavista jumpparyhmistä hintaan 90 € : Luontovoimailu, Seka höntsälentopallo, Step Boost -treeni, Kahvakuula, Keppijumppa, Kehonhuolto/Toimiva keho, Kevyt keppijumppa, Zumba A/B/Gold, Kuntotanssi A/B, Pilates, 20-20-20-jumppa, Core ja kehonhallinta, Kiertoharjoittelu, K-pop nuorille ja aikuisille, Lempeyden Yin-joo-ga A/B, Äijäjooga, Kiinalainen voimistelu ja Matalan kynnyksen päiväjooga A/B. HUOM! Ilmoittaudu valitsemillesi kolmelle kurssille sekä kurssille 830203 Kolme yksilöityä jumpparyhmää. Maksa vain kurssin Kolme yksilöityä jumpparyhmää maksu.

830201 Luontovoimailu

Tapaamispaikka: Parkkipaikka Notkopuiston

päiväkodin takana, Sivutie 4

Saara Markelin

Ti 25.8.–6.10. klo 17.00–18.00

Kurssimaksu 32,00 €

Tunnilla käytetään lähiluontoa monipuolisena liikuntaympäristönä. Huonon sään sattuessa kerta siirretään eteenpäin. Kehitämme voimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta maastoa ja kuntoportaita hyödyntäen. Tapaamispaikalta siirrymme luonnon ”kuntosalille” kävellen ja voit halutessasi ottaa omat kävelysauvat mukaan. Pukeudu säänmukaisesti liikuntaan sopivin vaattein ja jalkinein. Ota mukaan vesipullo ja istuinalusta.

830230 Lisää liikettä ja terveyttä arkeen - pienryhmävalmennus

Pertun koulu: sali

Hanna Lehtimäki

Su 13.9. klo 14.00–16.30,

su 18.10. ja 22.11. klo 14.00–15.30

Kurssimaksu 20,00 €

Ole ajoissa paikalla! Ovet ovat lukossa ja sisälle ei pääse myöhässä. Haluatko kartoittaa kuntoasi ja saada vinkkejä kuinka edistää terveyttäsi ja hyvinvointiasi pienillä arjen muutoksilla? Kurssin aluksi tehdään yhdessä lihaskunto-, liikkuvuus-, sekä kestävyyskunnan-kartoitus, sitten sovitaan kullekin sopivat yksilölliset, realistiset tavoitteet, tehdään toteutussuunnitelma, väli- sekä loppuarviointi. Kurssin aikana saat käytännön vinkkejä ja tukea elämäntapamuutokseen. Ensimmäiselle ja viimeiselle kokoontumiskerralle tarvitset mukaan liikuntavarusteet.

830204 Seka höntsälentopalloa

Pertun koulu: sali

Ma 31.8.–30.11. klo 19.15–20.45, ei 12.10.

Kari Peltonen

Kurssimaksu 55,00 €

Ole ajoissa paikalla! Ovet ovat lukossa ja sisälle ei pääse myöhässä. Lentopalloa kevyellä asenteella. Jos olet joskus pelannut lentopalloa ja haluaisit aloittaa uudelleen, niin tämä voisi olla sinulle. Lentopalloääntöjen tunteminen olisi suotavaa, mutta ei pakollista. Harjoittelu painottuu alun lämmittelyn jälkeen pelailuun, ja höntsäsäännöillä mennään. Vaikka treeni on molemmille sukupuolille, niin verkko yritetään pitää turvallisuussyistä noin miesten korkeudella. Mukaan tarvitset joustavat vaatteet, sisäpelikengät ja juomapullon. Ikärajaa ei varsinaisesti aseteta, mutta pelin vaatiman voimatason vuoksi ei kovin nuorille.

830206 Step boost -treeni

Kolsan koulu: sali

Ma 31.8.–30.11. klo 17.30–18.30, ei 12.10.

Mira Lehtinen

Kurssimaksu 55,00 €

Ole ajoissa paikalla! Ovet ovat lukossa ja sisälle ei pääse myöhässä. Tehokas ja energinen treeni, joka yhdistää aerobiset sykkeennostot step-laudalla ja lihaskuntoharjoittelun. Tunti alkaa lämmittelyllä laudalla sykettä nostaen. Lihaskuntoa tehdään pattereina, joiden välissä sykettä kohottavat step-osuudet. Lopuksi venytellään. Treeni sopii kaikille. Voit säätää tunnin haastavuutta kaikille kuntotasoille sopivaksi. Ota mukaan treenikengät, jumppamatto ja vesipullo!

830207 Kahvakuula

Kolsan koulu: sali

Ma 31.8.–30.11. klo 18.30–19.30, ei 12.10.

Mira Lehtinen

Kurssimaksu 55,00 €

Ole ajoissa paikalla! Ovet ovat lukossa ja sisälle ei pääse myöhässä. 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. Kuulia on hyvä olla kaksi; toinen kevyempi, toinen painavampi. Opistolla on muutama kuula tutustumista varten, mutta kukin hankkii oman neopreeni- vinyyli- tms. päällystetyn kuulan. Tunti sisältää lämmittelyn, patterimuotoisen treenin ja venytelyt. Ota mukaan juomapullo, hikipytyhe ja jumppa-alusta.

830208 Kehonhuolto

Kolsan koulu: sali

Ma 31.8.–30.11. klo 19.30–20.30, ei 12.10.

Mira Lehtinen

Kurssimaksu 55,00 €

Ole ajoissa paikalla! Ovet ovat lukossa ja sisälle ei pääse myöhässä. Kehonhuoltotunti auttaa sinua palautumaan rasituksesta, lisäämään liikkuvuutta ja vetreyttä sekä parantamaan kehonhallintaa. Tunnilla huolletaan kehoa ja aktivoidaan kehon tukilihaksia mm. liikkuvuus-, hengitys- ja mielikuvaharjoitusten avulla.

830209 ZUMBA® Gold - kevennetty Zumba

Lepolan koulu: sali: käynti ovesta E Ma 31.8.–30.11. klo 19.00–20.00, ei 12.10.

koulun takanurkalta Visantien puolelta

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 55,00 €

Ole ajoissa paikalla! Ovet ovat lukossa ja sisälle ei pääse myöhässä. ZUMBA® Gold on tanssi-fitness tunti, joka on kevyempi ja helpompi kuin perinteinen Zumba-tunti, mutta tutut lattarirytmit soivat. Askelkuviot ovat helppoja ja sisältävät paljon toistoa. Tunti ei sisällä hyppyjä eikä rankkoja sykkeenkohotuksia. Ilmapiiri on iloinen ja kannustava. Voit osallistua olipa tanssitaustasi mikä tahansa!

ZUMBA® A ja B

Ole ajoissa paikalla! Ovet ovat lukossa ja sisälle ei pääse myöhässä. 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 sallittu!

830210 ZUMBA® A

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

Hanna Lehtimäki

Ti 1.9.–1.12. klo 18.30–19.30, ei 13.10.

Kurssimaksu 55,00 €

830211 ZUMBA® B

Pertun koulu: sali

Hanna Lehtimäki

To 3.9.–3.12. klo 19.00–20.00, ei 15.10.

Kurssimaksu 55,00 €

830212 Keppijumppa

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

Hanna Lehtimäki

Ti 1.9.–1.12. klo 17.30–18.30, ei 13.10.

Kurssimaksu 55,00 €

Ole ajoissa paikalla! Ovet ovat lukossa ja sisälle ei pääse myöhässä. Monipuolista keppijumppaa, joka helpottaa jännityksiä ja lisää liikkuvuutta niska- ja hartiasseudulla 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.

Kuntotanssi A ja B

Kunto nousuun hausalla 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.

Kurssit: katso seuraava sivu.

830226 Kuntotanssi A, päiväryhmä

*Jokela-talo: sali
Hanna Lehtimäki*

*Ti 1.9.–1.12. klo 14.00–15.00, ei 13.10.
Kurssimaksu 55,00 €*

830227 Kuntotanssi B, iltaryhmä

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali
Hanna Lehtimäki*

*Ke 2.9.–2.12. klo 18.30–19.30, ei 14.10.
Kurssimaksu 55,00 €*

830223 Pilates

*Pertun koulu: sali
Paula Luusalo*

*Ke 2.9.–2.12. klo 17.30–18.30, ei 14.10.
Kurssimaksu 55,00 €*

Ole ajoissa paikalla! Ovet ovat lukossa ja sisälle ei pääse myöhässä. Ota oma jumppamatto mukaan. Pilateksen hallitut, tarkasti opetetut liikkeet vahvistavat tukilihaksia ja parantavat tasapainoa sekä liikkuvuutta. Saat oivalluksia kehonhallinnasta - tutuiksi tulevat ydintuki, lapatuki, lonkan tuki. Pilateksen hengitystekniikka tukee rauhallisten liikkeiden suorittamista. Kukin etenee omassa tahdissaan ilman musiikkia. Tunti sopii aloittelijoille, ja konkarit saavat haastavampia liikevariaatioita. Pilateksessa ei käytetä kenkiä. Ei opetusta 14.10

830224 20-20-20-jumppa

*Pertun koulu: sali
Paula Luusalo*

*Ke 2.9.–2.12. klo 18.30–19.30, ei 14.10.
Kurssimaksu 55,00 €*

Ole ajoissa paikalla! Ovet ovat lukossa ja sisälle ei pääse myöhässä. Keskiraskas tunti sisältää kaiken tiiviissä paketissa: 20 min kunnonkohotusta, 20 min lihasvoimaa, 20 min venyttelyä ja lihaskalvohuoltoa! Kunnonkohotuksessa on iloisen erityyppisiä musiikkikappaleita, voit itse vaikuttaa rankkuus- ja taitotasoon, tavalliset askeleet saa tanssahdellakin. Lihaskunnossa selkeitä, tehokkaita liikkeitä tehdään pääosin kehonpainolla. Venyttelyssä huomioidaan lihaskalvolinjoja, ja saat hyviä täsmävinkejä jumien availuun. Mukavat lenkkarit jalkaan, jumppamatto ja vesipullo mukaan!

830225 Core ja kehonhallinta

*Pertun koulu: sali
Paula Luusalo*

*Ke 2.9.–2.12. klo 19.30–20.30, ei 14.10.
Kurssimaksu 55,00 €*

Ole ajoissa paikalla! Ovet ovat lukossa ja sisälle ei pääse myöhässä. Ota oma jumppamatto mukaan. Core on tehokas keskikroppatreeni, jossa keskitytään vahvistamaan erityisesti vatsa-, selkä- ja pakaralihaksia. Yhdistäessä coren ja kehonhallinnan, tavoitteena on keskivartalon vahvistaminen, tasapainon parantaminen ja rangan liikkuvuuden lisääminen. Alkulämmittelyssä herätellään keskivartalo hallituilla liikkeillä taivutus- ja kiertoasuuntiin. Sen jälkeen tehdään keskivartalon lihaksistoa aktivoivia liikkeitä käsipainon/kahvakuulan kanssa, osassa liikkeistä on kuminauha apuna. Tunti sisältää toiminnallisia harjoitteita, jotka kehittävät kehonhallintaa ja parantavat ryhtiä, lisäten siten selkärangan hyvinvointia. Vastaavasti huomioidaan ryhdin kannalta olennaiset, mutta tyypillisesti kireät kehon alueet, monin avaavin liikkein (mm. lonkankoukistajat ja rintalihakset). Lopussa venytellään lyhyesti ja lempeästi.

830228 Toimiva keho - toiminnallinen kehonhuolto

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Ke 2.9.–2.12. klo 19.30–20.30, ei 14.10.

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 55,00 €

Kurssilla vahvistetaan heikkoja ja vetreytetään kireyteen taipuvaisia lihasryhmiä. Alussa valmistellaan kehoa tulevaan tuntiin liikeratoja avaavin harjoittein. Kevyillä liikesarjoilla oman kehon painolla harjoitetaan tasapainoa ja koordinaatiota sekä ryhdin ja vartalon hallinnan kannalta keskeisiä lihasryhmiä. Liikkeet tehdään dynaamisesti, rauhallisesti omien tuntemusten mukaan liikkuen seisten sekä lattiatasossa. Tunnille tarvitset mukaan jumpa-alustan.

830229 Kiertoharjoittelu

Pertun koulu: sali

To 3.9.–3.12. klo 18.00–19.00, ei 15.10.

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 55,00 €

Ole ajoissa paikalla! Ovet ovat lukossa ja sisälle ei pääse myöhässä. 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 raskuutta ja saada tunnista kevyen tai todella raskaan. Kurssi sopii sekä naisille että miehille.

830239 Äijäjooga

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

Ti 25.8.–24.11. klo 19.30–20.45, ei 13.10.

Nina Vuorenpää

Kurssimaksu 57,00 €

Ole ajoissa paikalla! Ovet ovat lukossa ja sisälle ei pääse myöhässä. 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.

830308 Kiinalainen voimistelu Huom! Etäosallistujat ilmoittautuvat kurssille 830308E Huom! 2.9. ja 4.11. kelloaika on 12.00-13.00

Jokela-talo: sali

Ke 9.9.–2.12. klo 11.30–12.30, ei 14.10.

Juha Pekka Palonen

Kurssimaksu 55,00 €

Tunnilla teemme kehoa avaavia ja vahvistavia kiinalaisia puistojumppa liikkeitä. Terveiden ja hyvinvoinnin vaalijat harjoittavat ympäri maailmaa kiinalaista voimistelua. Harjoitukset rentouttavat, nostavat energiatasoa ja lisäävät sisäistä selkeyttä. Jumpassa on mukana voimistelullisia 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.

**830309 Kevyt keppijumppa Huom! Etäosallistujat ilmoittautuvat kurssille
830309E Huom! 2.9. ja 4.11. kelloaika on 13.00-14.00**

Jokela-talo: sali

Ke 9.9.–2.12. klo 12.30–13.30, ei 14.10.

Juha Pekka Palonen

Kurssimaksu 55,00 €

Kevyt keppijumppa on monipuolinen ja tehokas kuntoilumuoto koko keholle. Jumppa kiinteyttää, kohottaa kuntoa ja jumpasta voi saada apua selkä- ja hartiavaivoihin. Tunnilla teemme helppoja, mutta tehokkaita liikkeitä. 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.

Lempeyden Yin-jooga A ja B

Tunti sopii vasta-alkajalle ja myös kokeneelle joogille. Lempeyden Yin-jooga on kehon ja mielen palautumista edistävä tunti. Se on pitkä kehomeditaatioharjoitus, jossa fyysiset asanat (asennot) johdattavat sinut kokonaisvaltaiseen rentoutumisen tilaan. Asanoissa viivytään 2-5 min, jolloin ne avaavat kehoa tehokkaasti vaikuttaen niin kehon energjakanaviin kuin myös faskiakudoksiin lisäten joustavuutta ja liikkuvuutta. Asa noissa käytetään vaihtelevasti tukea tuovia apuvälineitä. Asanat vaihtuvat vuodenajan ja tunnin fokuksen mukaan. Harjoitus päättyy loppurentoutukseen. Erittäin hyvä palauttava harjoite aktiivista liikuntaa harrastavalle. Ohjaajalla on lainattavissa rajallinen määrä apuvälineitä, joten suosituksena on oman joogamaton lisäksi joogasäkki/bolsteri (tai iso tyyny), joogatiili ja viltti.

830314 Lempeyden Yin-jooga A

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Ke 3.9.–26.11. klo 19.15–20.45, ei 17.9., 15.10.

Kati Raikamo

Kurssimaksu 65,00 €

830313 Lempeyden Yin-jooga B

Pertun koulu: sali

Su 6.9.–29.11. klo 18.00–19.30, ei 20.9., 4.10., 1.11.

Kati Raikamo

Kurssimaksu 60,00 €

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 3.9.–3.12. klo 9.30–10.45, ei 15.10.

Saara Markelin

Kurssimaksu 57,00 €

830312 Matalan kynnyksen päiväjooga B

Jokela-talo: sali

To 3.9.–3.12. klo 11.00–12.15, ei 15.10.

Saara Markelin

Kurssimaksu 57,00 €

MUSIIKKI

*Laulu- ja soittotuntien vapaille ajoille ilmoittaudutaan ma 24.8. klo 17-19 alkaen opiston toimistossa Jokela-talossa. Katso kunkin kurssin tilanne netistä:
uusi.opistopalvelut.fi/jokela*

110100 Pop-laulun yksilöopetus. Täynnä, varasijalle voi ilmoittautua.

*Koulukeskus, ovi C1: Luokka 146 Ma 7.9.–30.11. klo 15.00–21.00, ei 12.10.
Meerika Ahlqvist Kurssimaksu 135,00 €*

Yksinlauluryhmien vanhat opiskelijat ovat voineet ilmoittautua ennakkoon keväältä 2026. Pop-laulun yksilöopetuksessa saat yksilöllistä ohjausta 30 minuutin oppitunnilla viikoittain omien toiveiden sekä tavoitteidesi mukaisesti. Tunneilla käydään läpi pop-laulun eri tyyli-lajeja (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.

110110 Viihdekuoro Pihlaja

*Koulukeskus, ovi E4: musiikkiluokka Ti 8.9.–1.12. klo 18.30–20.00, ei 13.10.
Pia Lehtonen Kurssimaksu 45,00 €*

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!

Äänenmuodostus ja yksinlaulu A ja B

Yksinlauluryhmien vanhat opiskelijat ovat voineet ilmoittautua ennakkoon keväältä 2026. Hengitystekniikkaa ja äänenkäyttöharjoituksia. Henkilökohtaiset tavoitteet ja mielilymykset otetaan huomioon kappaleita valittaessa, jolloin oppilas keskittyy luontevaan ilmaisutyylisiin ja oman luonnollisen lauluäänen 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. (125 €) tai 30 min (175 €).

110101 Äänenmuodostus ja yksinlaulu A

*Koulukeskus, ovi C1: Luokka 146 To 3.9.–26.11. klo 15.30–19.00, ei 15.10.
Riitta Wulff-Mäkelä Kurssimaksu 125,00 €/175,00 €*

110111 Äänenmuodostus ja yksinlaulu B

*Koulukeskus, ovi C1: Luokka 146 Pe 4.9.–27.11. klo 15.00–18.00, ei 16.10.
Riitta Wulff-Mäkelä Kurssimaksu 125,00 €/175,00 €*

110103 Viulu, Koulukeskus

Koulukeskus, ovi E4: musiikkiluokka Pe 4.9.–27.11. klo 16.00–20.30, ei 16.10.

Pia Lehtonen

Kurssimaksu 135,00 €

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.

Piano

Sointuja vai sonaatteja? Klassista tai kevyttä musiikkia, vapaasäestystä pianolla. Pianotunneille on ollut vanhojen opiskelijoiden ennakoilmoittautuminen keväältä 2025. 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 (90 €) tai 30 minuuttia (edistyneet ja aikuiset opiskelijat, 135 €) viikoittain.

110104 Piano, Koulukeskus A

Koulukeskus: ovi D1: Luokka 131

Ma 31.8.–30.11. klo 15.30–20.00, ei 12.10.

tai ke 2.9.–2.12. klo 15.00–19.20, ei 14.10.

Riina Rutanen

Kurssimaksu 90,00 €/135,00 €

110105 Piano, Kolsa

Kolsan koulu: musiikkiluokka

Marja Telkkälä

Ma 7.9.–30.11. klo 16.00–19.30, ei 12.10.

Kurssimaksu 90,00 €/135,00 €

110107 Piano, Koulukeskus B

Koulukeskus, ovi E4: musiikkiluokka

Pia Lehtonen

Ti 8.9.–1.12. klo 16.40–17.20, ei 13.10.

Kurssimaksu 90,00 €/135,00 €

110108 Piano, Lepolan koulu

Lepolan koulu

Daiva Sojakka

Ma 7.9.–30.11. klo 16.30–19.30, ei 12.10.

Kurssimaksu 90,00 €/135,00 €

110109 Puhallinsoittimet: nokkahuilu, klarinetti, saksofoni

Koulukeskus: ovi D1: Luokka 131

Timja Aunola

To 10.9.–3.12. klo 17.00–20.00, ei 15.10.

Kurssimaksu 90,00 €/135,00 €

Tervetuloa opettelemaan puhallinsoittimista alkeita tai verryttelemään vanhaa soittoharrastusta! Puhallinsoittintunneille on ollut vanhojen opiskelijoiden ennakoilmoittautuminen keväältä 2026. Voit tulla kurssille klarinetin, saksofonin tai nokkahuilun kanssa. Lähdemme liikkeelle oppilaan taitotason mukaan valikoidusta ohjelmistosta, johon pääsee vaikuttamaan myös itse. Kehitämme myös oppilaan soitotekniikkaa ja tulkintaa sekä perehdyimme ergonomia-asioihin. Tyylilaji on vapaa, opettajalla on kokemusta niin klassisesta musiikista kuin jazz-musiikistakin, populäärisävelmiä unohtamatta. Yksilöllinen viikoittainen aika on 20 (90€) tai 30 minuuttia (135€).

110113 Kitaran alkeis- ja jatkoryhmä, yli 10-vuotiaat ja aikuiset. TÄYNNÄ

Jokela-talo: dojo-luokka

Ma 14.9.–30.11. klo 15.00–19.00, ei 12.10.

Juha Aunola

Kurssimaksu 46,00 €

Kitaratunneilla tutustutaan kitaran perustekniikkaan, viritykseen ja nuotinluvun alkeisiin, sointumerkeistä soittoon sekä tarvittavaan musiikin teoriaan. Kitaratunneille on ollut vanhojen opiskelijoiden ennakkoilmoittautuminen keväältä 2026. Pitemmällä olevat opiskelijat tutustuvat mm. helppoon klassiseen ohjelmistoon ja yhteissoittoon. Oma akustinen kitara välttämätön. Yksilöllistä ohjausta 25 minuuttia viikossa. Huom! vanhat opiskelijat ovat voineet ilmoittautua ennakkoon.

110114 Päiväkaraoke

Jokela-talo: sali Pe 12.9., 26.9., 10.10., 24.10., 7.11., 21.11. ja 5.12. klo 12.00–13.30

Juha Aunola

Kurssimaksu 25,00 €

Tervetuloa piristämään perjantapäivää laulamalla karaokea omalla pienellä porukalla Tule mukaan rentoon meininkiin! Aiempaa kokemusta laulamisesta tai karaokesta ei tarvita, oma äänesi ja ilmaisusi riittävät. Saat halutessasi opettajan vinkkejä laulamiseesi.

110121 Musiikkiteatteri Onnikka on uudistunut!

Jokela-talo: sali

Su 6.9.–13.12. klo 17.30–20.30, ei 11.10.

Annu Valonen

Kurssimaksu 55,00 €

Tule mukaan iloiseen ja rentoon ryhmään. Laulutaito ei ole välttämätön osallistumisen edellytys. Syksyn ja kevään aikana harjoittelemmme näytelmän esitettäväksi yleisölle kevätlukukauden lopuksi. Tervetuloa uudet ja vanhat osallistujat.

TUUSULAN VAPAA-AIKAPALVELUT

1210 Kuntojumppa, syksy 21,70 €

Jokela, Jokela-talo

Ma 31.8.–7.12.26 ja 11.1.–26.4.27 Klo 14.00–14.55

Ohjaaja Helen Nevalainen

1270 Etäkuntojumppa, syksy 21,70 €

Järjestetään etänä

To 3.9.–10.12.26 ja 14.1.–22.4.27 Klo 12.00–12.55

Uimahallin liikunnanohjaajat. Muista antaa sähköpostiosoitteesi ilmoittautuessa.

1280 Kehonhuolto, syksy 21,70 €

Jokela, Jokela-talo

To 3.9.–10.12.26 ja 14.1.–22.4.27 Klo 14.00–14.55

Ohjaaja avoin

1340 ja 1350 Vesijumppat, syksy 21,70 €

Uimahallin terapia-allas

Ti 1.9.–8.12.26 ja 12.1.–20.4.27 Klo 14.00–14.30 ja

Uimahallin liikunnanohjaajat

klo 14.30–15.00

Ryhmät on tarkoitettu vain jokelalaisille ja kellokoskelaisille senioreille. Vesijumppiin 1340 ja 1350 kuljetus Jokelasta ja Kellokoskelta.

Tuolijumppa, maksuton

Jokela, Hyvän Tuulen Tupa,

Parittomat viikot, ke 9.9.26 alkaen,

Ester-Matilda (Konduktöörinkuja 2)

klo 10.00–10.30

Ohjaaja Helen Nevalainen

Ilmoittautumiset

Vapaa-aikapalveluiden liikunnat ti 18.8.26 klo 13.00 alkaen. - netissä www.tuusula.fi/liikunta - puhelimitse 040 314 3415, 040 314 3418

Ilmoittautumiset jatkuvat koko syksyn ajan netissä, Tuusulan Opiston toimistossa, Patalioonantie 6, 04300 tai puhelimitse 040 314 3415, 040 314 3418 ja 040 314 2222. Huom. sähköpostilla ei voi ilmoittautua.

Muut liikuntaryhmät ja lisätiedot: www.tuusula.fi/liikunta ja liikunnansuunnittelija Sami Liehu p. 040 314 2222

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. 040 314 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.



©Tuusulan kartta