



JOKELAN KANSALAIPOISTO

Koko kylän oma opisto

Kevät 2022

www.jokelankansalaisopisto.fi

fi-fi.facebook.com/Jokelankansalaisopisto



Jokelan Kansalaisopisto on Jokelan Kansalaisopiston kannatusyhdistys ry:n ylläpitämä ja opetushallituksen valvonnan alainen yksityinen kansalaisopisto, joka on perustettu vuonna 1964.

Jokelan Kansalaisopiston vaakunassa tiilimuuraus viittaa opiston kotipaikan, Jokelan, vahvaan tiiliteollisuusperinteeseen. Porraskoro kuvaa omistajan, kansalaisopiston, toimintaa - **“Tiedon portaat”**. Juhlavaakunaa - joka tehtiin opiston 50-vuotisjuhlaa varten - ympäröi juhlaseppele, joka koostuu kahdesta laakerin oksasta - näin viitataan yhtäältä juhlaan ja toisaalta opiston kotipaikkaan: Tuusulan vaakunassa on laakerin oksa. Sekä alkuperäisen että juhlavaakunan suunnittelija on heraldikko Jukka Suvisaari.

SISÄLLYSLUETTELO

ILMOITTAUTUMINEN, YLEISINFO, HENKILÖKUNTA	s. 1 - 2
OPINTO-OHJELMA	s. 3 - 35
LUENNOT ja TAPAHTUMAT	s. 3 - 4
LYHYTKURSSEJA: 3D-tulostus, ensiapu, hedelmäkaiverrus, kuvataiteet, kädentaidot, liikunta ja terveys, ohjelmointi, puutarha, rentoutus, tanssi, äänenkäyttö	s. 5 - 13
KIELET: espanja, venäjä, viro	s. 14 - 15
KUVATAIDE: maalaus, posliininmaalaus	s. 15 - 16
KÄDENTAI DOT: keramiikka, korut, ompelu, pitsinnypläys, puutyöt/entisöinti, tuunaus	s. 16 - 18
LASTEN JA NUORTEN LIIKUNNALLISET KURSSIT: cheerleading, keppihevost, parkour, sirkus, taitotreeni, tanssi	s. 19 - 23
LIIKUNTA, TERVEYS: asahi, burleski, jooga, jumpat, kehonhuolto, kiinalainen voimistelu, kuntotanssi, zumba	s. 24 - 31
MUSIIKKI: kitara, klarinetti, kuorolaulu, musiikkiteatteri, nokkahuilu, piano, saksofoni, viulu, yksinlaulu	s. 32 - 34
TIETOTEKNIikka: internet-turvallisuus, perusteet, pilviohjelmat	s. 35

JOKELAN KANSALAIPOISTO

KEVÄTTYÖKAUSI 2022

ILMOITTAUTUMINEN

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

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

1. ILMOITTAUTUMINEN INTERNETIN KAUTTA: Kaikille kursseille, paitsi piano-, yksinlaulu-, viulu- ja puhallinsoitinkursseille, (ks. seuraava kappale) voi ilmoittautua ja maksaa kurssimaksun internetin kautta sunnuntaina 2.1. klo 10.00 alkaen osoitteessa <https://www.opistopalvelut.fi/jokela>

2. ILMOITTAUTUMINEN JOKELA-TALOSSA, Keskustie 20, Jokela ja TOIMISTON AUKIOLOAJAT:

Huom! Pop-lauluun ja pianoon on muutama paikka. Viulu, puhallinsoittimet ja kitara ovat täynnä.

- TI 4.1. klo 17.00 - 19.00 ja KE 5.1. klo 16.00 - 18.00
- MA - TO 10. - 20.1. klo 17.00 - 19.00
- TIISTAISIN JA TORSTAISIN 25.1. - 28.4. klo 16.00-19.00
- VIIKON 8 (21. - 27.2.) sekä KIIRASTORSTAINA 14.4. TOIMISTO ON SULJETTU.

Voit ilmoittaa kursseille myös perheenjäsenesi tai ystäväsi. Maksuvälineenä toimistossa suositellaan pankkikorttia. Maksuvälineenä käyvät myös yleisimmät liikunta- ja kulttuurisetelit/-kortit. **HUOM! Em. liikunta- ja kulttuurisetelit/- kortit ovat henkilökohtaisia ja niillä voi maksaa vain omia kursseja. Ilmoittautuessaan opiskelija sitoutuu maksamaan kurssimaksun.**

OPISTON KEVÄTTYÖKAUSI on pääsääntöisesti 9.1. - 10.4.2022

TALVILOMA on viikolla 8: 21. - 27.2. **JATKOKAUSI** on huhti-kesäkuussa.

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 tilavurojen peruuntumisista.**

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 eläkepäätös (uudet asiakkaat) tai tulostettu todistus TE-keskukselta 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 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 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

Toimistosiihteeri/Taloudenhoitaja Maritta Väänänen, parhaiten tavoitettavissa toimistoaikoina Jokela-talossa ja muina aikoina sähköpostitse:

toimisto@jokelankansalaisopisto.fi

Toimipaikat Jokela-talon lisäksi:

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 lisäksi löytyvät opiston www-sivuilla: www.jokelankansalaisopisto.fi

222225 Jokelan Kansalaisopiston kannatusyhdistys ry 2022

Jäsenmaksu 5,00 €

Liittymällä Kannatusyhdistyksen jäseneksi osoitat tukesi Jokelan omalle opistolle. Kannatusyhdistyksen jäseneksi voi liittyä henkilö tai yhteisö ja maksu on molemmille sama.

OPETUSOHJELMA KEVÄTTYÖKAUDELLE 2022

LUENNOT JA TAPAHTUMAT

Kaikki luennot lähetetään myös etäyhteydellä. Ohjeet lähetetään sähköpostitse, joten ilmoittautuminen vaaditaan.

219816 Luento, vapaa pääsy: Näkökulmia asunnon hyvään sisäilmaan nyt ja tulevaisuudessa

Jokela-talo: sali

Ke 26.1. klo 19.00–20.30

Heikki Lehtiniemi, insinööri, sisäilma-asiantuntija

Hyvä sisäilma ja energiatehokkuus, ovatko ne ristiriidassa keskenään? Luennolla pohditaan mitkä ovat yleisimmät hyvän sisäilman pilaaajat, miksi asumme ja teemme töitä ala-arvoisissa olosuhteissa. Miten voidaan parantaa nykyinen huono sisäilma hyväksi olemassa olevissa taloissa ja miten tehdään hyvä sisäilma rakennettaviin taloihin? Riittävätkö tehot hyvän ilmanvaihdon, lämmityksen ja sähköautoilun tarpeisiin vanhoissa ja uusissa taloissa? Yhteistyössä: Jokelan Omakotiyhdistys ry

170130 Luento, vapaa pääsy: Energiaa, elinvoimaa ja iloa elämään joka päivä!

Jokela-talo: sali

Ti 1.3. klo 11.00–12.30

Tarja Valtonen, sairaanhoitaja, FLT ravintovalmentaja®

Millä tavalla ravitsemus ja liikunta tukevat toisiaan? Miten tanssi hoitaa meitä? Mitä on kokonaisvaltainen hyvinvointi? Mikä on yhteisöllisyyden merkitys hyvinvoinnillemme.

130111 Luento, vapaa pääsy: Mäntsälän kapina 1932 – Oliko Suomi vallankaappauksen partaalla?

Jokela-talo: sali

Ke 2.3. klo 19.00–20.30

Martti Turtola, professori

Helmikuun lopussa 1932 heitettiin läheisessä Ohkolan kylässä, sen työväentalolla arpaa Suomen demokratiasta. Sosiaalidemokraatteihin liittynyt entinen kokoomuspoliitikko, tohtori Mikko Erich oli vastoin “lapualaisten” varoituksia tullut pitämään puhetta Ohkolan työväentalolle Mäntsälään. Paikalle oli kokoontunut muutama sata “lapualaista”, jotka poliisista huolimatta uhkasivat vaikka väkivalloin lopettaa tilaisuuden. Muutama laukaus ammuttiinkin, mutta onneksi kuolonuhreja ei tullut. Tilaisuus peruuntui, mutta se toimi eräänlaisena lähtölaukauksena äärioikeistolaiselle vallankaappaushankkeelle, joka sitten kuivui kokoon presidentti Svinhufvudin päätäväisen toiminnan ansiosta.

219190 Luento ja ideailta, vapaa pääsy: Jokelan oma taidetapahtuma - Elämän kuvat -pelto ja Kimara-satupuutarha elokuva 6.-22.8. 2022

Jokela-talo: sali

Ke 16.3. klo 18.00–19.30

Leena Nio, mosaiikkitaiteilija

Leena Nio esittelee vuoden 2021 tapahtuman, johon kaikki ovat tervetulleita osallistumaan. Elämän kuvat -pellossa oli 36 hahmoa joilla on variksenpelättimen tapaisia pohjia ja ne edustivat olemuksellaan tai kertoivat tarinan. Mukana mm Aleksis Kivi, Kellokosken prinsessa, puutarhuri, lätkäpelaaajat, Pertti Porkkana, nuotiolla istuvat äijät, emäntä piiskaamassa piikaa, Anna mummo, 2-päinen haamu, jne. Tule mukaan luomaan uusia hahmoja jotka voivat kertoa oman tai vaikka jonkun perheenjäsenen tarinan. Samoin voi osallistua Kimara-satupuutarhan luomiseen luomalla eläinhahmoja tai tilataidetta.

719823 Luento, vapaa pääsy: Jokamiehen oikeudet ja retkeilyetiketti

Jokela-talo: sali

Ke 6.4. klo 19.00–19.30

Jari Kuusrainen, liikuntapaikkojen hoito

Luennolla käydään läpi retkeilyyn, ulkoiluun ja luonnossa liikkumiseen liittyviä hyviä tapoja, käytäntöjä ja sääntöjä. Keskitymme myös Jokelan alueen erityispiirteisiin. Mitkä ovat jokamiehen oikeudet? Miten välttää tekemästä vahinkoa luonnossa? Mitä tarkoittaa metsäpaloavaara?

250100 Luento, vapaa pääsy: Yrttitarhan perustaminen

Jokela-talo: sali

Ke 13.4. klo 18.00–20.15

Satu Hovi, tietokirjailija

Luennolla saat vinkkejä oman yrttitarhan perustamiseen sekä siihen, millaisia yrttejä sellaisessa kannattaisi mahdollisimman vähällä vaivalla kasvattaa. Kuulet myös hyviä säilöntä- ja käyttövinkejä sadonkorjuuseen. Satu Hovi on kirjailija, joka on julkaissut useita yrttien käyttöä esitteleviä kirjoja.

719824 Luento, vapaa pääsy: Hulevedet puutarhassa

Jokela-talo: sali

Ke 20.4. klo 18.00–20.15

Sirkku Nikula, pihasuunnittelija, piharakentaja

Tällä luennolla keskustelemme seuraavista aihealueista: Miten sadevesien kulku kannattaa ottaa huomioon pihasuunnittelussa, onko kertyvä sadevesi aina vain ongelma vai voisiko sitä hyötykäyttää pihassa. Mihin hulevedet saa ohjata ja mitkä säännökset minua koskee. Miksi hulevesiä pyritään aina ensisijaisesti imeyttämään omalle pihalle? Miten rakennan näyttävän sadepuutarhan?

Musiikkiteatteri Onnikka esittää (mikäli koronarajoitukset sallivat):

Jumalainen Hanna G. : La 26.3. klo 15.00 ja su 27.3. klo 15.00, Jokelan koulukeskus, peilisali, Jyväkuja 13, Jokela. Liput 15 € tuntia ennen ovelta.

Kevätjuhla (mikäli koronarajoitukset sallivat)

Ke 13.4. klo 18.30 Jokelan koulukeskus, peilisali, Jyväkuja 13, Jokela

Kevätnäyttely pidetään huhtikuussa mikäli koronarajoitukset sallivat

Aika ja paikka ilmoitetaan myöhemmin.

LYHYTKURSSEJA ERI ALOILTA

3D-tulostus, elintarvikkeet, ensiapu, ohjelmointi, puutarha, rentoutus, äänenkäyttö

Katso myös tietotekniikan kurssit s. 35

340150 Python-ohjelmoinnin perusteet, osa 1, etäkurssi Huom! Ilmoittautuminen viimeistään 4.1.

Katariina Kallio

Ti 11.1.–15.2. klo 18.00–19.00

Kurssimaksu 42,00 €

Kurssi johdattaa askel askeleelta Python-ohjelmoinnin maailmaan. Opinnot tapahtuvat kokonaan netin kautta, eli voit opiskella esimerkiksi kotoasi käsin joustavalla aikataululla. Kurssilla on viikoittainen luento, jonka tutori pitää oppimisalustan kautta. Python on moderni ohjelmointikieli, joka on hyvin suosittu sekä ensimmäisenä ohjelmointikielenä että ohjelmointikielenä, jota käytetään tieteellisessä laskennassa; Python-kielestä on siis todella moneksi. Tällä kurssilla opiskellaan ohjelmoinnin perusteet tutustumalla Python-ympäristön asentamiseen, muuttujiin, tulosteiden muotoiluun, merkkijonojen käsittelyyn sekä toiminnallisiin lauseisiin kuten toisto- ja ehtolauseisiin. Kurssi sopii kaikille ohjelmoinnista kiinnostuneille sekä ammattilaisille, jotka haluavat laajentaa osaamistaan ottamalla haltuun uuden ohjelmointikielen ohjatusti. Tälle kurssille on tarjolla jatkokurssi, Python-ohjelmoinnin perusteet, osa 2. Suosittelemme jatkokurssin suorittamista, jos tavoitteena on päästä hyödyntämään Pythonohjelmointikieltä toden teolla. Tutori pitää ryhmälle viikoittain videotapaamisia, joissa käydään läpi tehtäviä ja osallistujia askarruttavia kysymyksiä (ti klo 18:00-19:00). Tutori vastaa keskustelufoorumilla esitettyihin kysymyksiin arkipäivisin

340151 Python-ohjelmoinnin perusteet, osa 2, etäkurssi

Katariina Kallio

Ti 22.3.–26.4. klo 18.00–19.00

Kurssimaksu 42,00 €

Kurssilla syvennetään Python-ohjelmointiosaamista. Opinnot tapahtuvat kokonaan netin kautta, eli voit opiskella esimerkiksi kotoasi käsin joustavalla aikataululla. Kurssilla on viikoittainen luento, jonka tutori pitää oppimisalustan kautta. Tämä kurssi sopii kaikille, jotka haluavat lisätä tietämystään kielestä kurssin Python-ohjelmoinnin perusteet, osa 1 jälkeen. Kurssilla opiskellaan, miten Pythonilla rakennetaan funktioita, miten virheenjäljitys- ja korjaus tapahtuu koodia kirjoitettaessa ja ajonaikana sekä mitä ovat luokat, oliot ja kokoelmat. Kurssilla perehdytään myös tiedostokäsittelyyn ja syvennetään osaamista pienimuotoisen koodausprojektin avulla. Tutori pitää ryhmälle viikoittain videotapaamisia, jossa käydään läpi tehtäviä ja osallistujia askarruttavia kysymyksiä (ti klo 18:00-19:00). Tutori vastaa keskustelufoorumilla esitettyihin kysymyksiin arkipäivisin

830306 Sointukylpy- ja äänimaljarentoutus, lyhytkurssi

Jokela-talo: sali

Ke 19.1.–9.2., ei 23.2. klo 12.30–13.30

Juha Pekka Palonen

Kurssimaksu 15,00 €

Sointukylpy- ja äänimaljarentoutustunnilla äänimaljojen ja kongin harmoniset äänet ja värähtelyt voivat saattaa sinut unen ja valvetilan rajamaille, hellästi koskettaen kehoasi, tunteitasi sekä ajatuksiasi. Saat olla tekemättä ja yrittämättä mitään ja antaa maljojen soinnin ja värähtelyn helliä kehoa ja mieltäsi. Kehon ja mielen rentoutuessa virkeys ja energiataso lisääntyvät, stressitaso laskee, levollisuus ja unen laatu paranevat sekä itsetuntemus vahvistuu. Tunnille tarvitet mukaan makuualustan, viltin ja päänalustaksi pienen tyynyn tms.) Kurssi toteutetaan vain lähiopetuksena.

719825 Istutussuunnittelu

Jokela-talo: sali

Ke 19.1.–2.3., ei 23.2 klo 18.00–20.15

Sirkku Nikula

Kurssimaksu 45,00 €

Tällä kurssilla opetlemme piirtämään käsin mittakaavaan yksittäisiä istutusalueita, valitsemme niihin sopivat kasvit ja selvitämme mitä kasveja voi suunnitella mihinkin osaan pihaan ja mitä muita seikkoja tulee ottaa huomioon kasvivalintoja tehdessä. Kurssi sisältää myös harjoituskuvien piirtoa. Opettaja toimittaa kurssille piirtopaperit, tausta- aineistoa sekä kurssimuistiinpanot, opiskelijoiden on hankittava suhdeviivaimet 1:25- 1:100 ja tarvittavat tontin pohjakuvat jos niitä käytetään suunnitelman pohjana. Huomioithan että tällä kurssilla emme tee kokonaista pihasuunnitelmaa.

340200 3D-tulostuksen perusteet

Jokela-talo

Ke 2.–16.2 klo 18.00–20.15.

Kalevi Inki

Kurssimaksu 25,00 €

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

Hygieniapassikurssi A ja B

Kurssille osallistuminen edellyttää kasvomaskin käyttöä. Hygieniapassia tarvitaan monissa töissä ja harrastustoiminnassakin. Passi vaaditaan kaikilta pakkaamattomia, helposti pilaantuvia elintarvikkeita käsitteleviltä henkilöiltä. Kurssilla käsitellään asiat, jotka vaaditaan hygieniapassitestin suorittamiseen ja kurssimaksu sisältää opetuksen, kokeen ja kokeen palautuksen, oppimateriaalin (www.lupakokata.fi) sekä todistuksen. Testitilanteessa henkilön on todistettava henkilöllisyytensä (kelpaavat dokumentit: passi, ajokortti ja henkilöllisyystodistus) Testin hyväksytysti läpäissyt saa hygieniosaamistodistuksen eli hygieniapassin, joka myönnetään hakijan nimellä ja on henkilökohtainen.

810202 Hygienenpassikurssi A

*Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka
Raija Susi*

Ti 8.2. ja 15.2 klo 18.00–21.00.
Kurssimaksu 55,00 €

810203 Hygienenpassikurssi B

*Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka
Raija Susi*

Ti 1.3. ja 8.3. klo 18.00–21.00
Kurssimaksu 55,00 €

810321 Hedelmien taidekaivertamisen peruskurssi

*Jokela-talo
Nittiya Kosa*

La 5.3. klo 12.00–15.15

Kurssimaksu 15,00 € , sis. raaka-aineet

Tervetuloa opettelemaan vihannesten taidekaiverruksen olympialaisten (Stuttgart, Saksa) hopeamitalin saavuttaneen opettajan johdolla hedelmien ja vihannesten taidekaivertamisen perusteita. Taito on vanha Thaimaalainen taidemuoto. Opitaan 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.

810322 Hedelmien taidekaivertamisen jatkokurssi

*Jokela-talo: dojo-luokka
Nittiya Kosa*

La 9.4. klo 12.00–16.00

Kurssimaksu 20,00 € , sis. raaka-aineet

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

830334 Häätänsiapu sekä EA1- ja EA2 -kertaus

Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka

To 10.3. klo 18.00–21.00

Taija Martikainen

Kurssimaksu 17,00 € ja rekisteröintimaksu 26 €, ks. alla

Virallinen SPR:n koulutus pohjainen häätänsiapukurssi antaa valmiudet henkeä pelastavaan ensiapuun, eli ne vähimmäistiedot- ja taidot jotka jokaisella tulisi ehdottomasti olla. Kurssin suorittanut saa Häätänsiapu 4h kortin. Tällä kurssilla on mahdollista myös päivittää yhden kerran voimassa oleva EA1 ja EA2. Häätänsiavun perusteet • tajuttomalle annettava ensiapu • peruselvytys+defibrillaattori • vierasesine hengitysteissä • verenkierron häiriötila (sokki) • verenvuodon tyrehtyttäminen. Kurssimaksun lisäksi tulee EA-koulutuksen sähköisen pätevyuden rekisteröintimaksu 26 €/hlö. Rekisteröintimaksu suoritetaan kouluttajalle käteisellä.

830332 Ensiavun peruskurssi, Ea1

Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka

La-su 19.-20.3.klo 9.00–16.00

Taija Martikainen

Kurssimaksu 42,00 € ja rekisteröintimaksu 26 €, ks. alla

Opetellaan käytännön ensiavun perustaidot, jotka tulisi hyvä olla jokaisella meistä. Erilaisin menetelmin opitaan auttamaan tavallisimmissa sairaus- ja onnettomuustilanteissa. Luentojen lisäksi mm. peruselvytys harjoitellaan käytännössä. Aihealueita ovat mm. hätäensiavun perusteet, haavat, tavallisimmat sairaskohtaukset, palovammat ja sähkön aiheuttamat vammat, nivelvammat ja murtumat sekä myrkytykset. Kurssisisällöt noudattavat SPR:n EA1:n vaatimuksia. Kurssisuoritus on voimassa 3 vuotta ja on pätevä koko Euroopan alueella. Kurssimaksun lisäksi tulee EA-koulutuksen sähköisen pätevyyden rekisteröintimaksu 26 €/hlö. Rekisteröintimaksu suoritetaan kouluttajalle käteisellä.

110121 Äänenkäyttö ja äänihygienia

Koulukeskus, ovi C1: Luokka 146

La 14.5. ja 21.5. klo 11.00–13.00

Meerika Ahlqvist

Kurssimaksu 15,00 €

Kurssilla tutustutaan terveelliseen äänenkäyttöön erilaisten helppojen ja hauskojen ääniharjoitusten avulla. Kurssilla teemme harjoituksia, joissa tutkitaan oman keholiikkeen ja äänellisen ilmaisun suhdetta. Käymme läpi äänenkäytön perustekniikkaa sekä emootioiden ja kehollisten asioiden vaikutusta äänen tuottoon. Tutustumme ääneen vaikuttaviin tekijöihin ja äänen huoltamiseen. Pohdimme laulamislle ominaisia äänenkäyttötapoja ja miten käyttää ääntä taloudellisesti puhuen ja laulaen. Kurssi soveltuu kaiken tasoisille äänenkäytöstä kiinnostuneille. Kurssilla edetään järjestelmällisesti kaikille sopivaan tahtiin. Opetus tapahtuu ryhmässä, mutta halutessasi saat myös henkilökohtaista ohjausta.

Kuvataide ja kädentaidot

Katso myös kuvataiteen pitkät kurssit s. 15-16 ja kädentaidot s. 16-18

110328 Yhdessä lapsen kanssa posliinia maalaamaan, alaikäraja 5 vuotta HUOM! sekä aikuinen että lapsi ilmoitetaan kurssille, kurssimaksun maksaa vain aikuinen

Koulukeskus, ovi D1/D2: kuvataideluokka

La 5.2. klo 10.00–15.00

Marjo Peltokoski

Kurssimaksu 18,00 €

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

110327 Akvarelli- ja akryylimaalauksen viikonloppukurssi

Jokela-talo: sali

La-su 26.–27.2. klo 10.00–17.00

Marjo Peltokoski

Kurssimaksu 41,00 €

Kurssilla voit maalata omista aiheistasi, netissä olevista ideoista, opettajan malleista tai oppikirjoista. Kokeillaan erilaisia tekniikoita ja maalauskkikkoja. Värioppia ja kuvan katsomisen teoriaa. Henkilökohtaista ohjausta. Kurssimateriaalia voi ostaa opettajalta. Työvälineitä, esim. siveltimiä ja vaneeripohjia on kurssilaisten käytössä kurssin aikana. Kurssi sopii vasta-alkajille sekä jo aiemmin akvarelli- akryylimaalausta harrastaneille.

110329 Lasinmaalaus

Koulukeskus, ovi D1/D2: kuvataideluokka **Ke, to ja pe 4., 5. ja 6.5 klo 17.00–21.00**

Marjo Peltokoski

Kurssimaksu 39,00 €

Kurssilla maalataan käyttölaseja: lasilautaset, juomalasit, maljakot, lasipullot, lasipurkit jne. Väri kiinnitetään polttamalla. Käytämme hajuttomia öljyjä eikä väreistä aiheudu maalauksen aikana haitta-aineita. Opettajalta voi ostaa kurssimateriaalin ja myös maksuttomia purkkeja on kurssilaisten saatavina. 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.

110456 Makrameesolmeilua aloittelijoille

Koulukeskus, ovi E1: käsityöluokka

To 13.–27.1. klo 18.45–20.30

Riina Rutanen

Kurssimaksu 18,00 €

Osallistu kurssille, missä tutustut materiaaleihin, opettelet monipuolisen solmeilutekniikan perussolmut ja saat ideoita niiden sovellukseksi, joiden pohjalta voit suunnitella omia projekteja ja osallistua jatkokurssille. Erilaiset makramee-esineet luonnonsävyineen sopivat hyvin monenlaiseen sisustustyyliin. Lisäksi punominen tarjoaa meditatiivista, rauhoittavaa käsillä tekemistä. Opit tekemään sulka tai lehti solmeilun ja saat vinkkejä sen käyttämiseksi erilaisissa solmeilutöissä niin seinätekstiileissä kuin sisustuksessa. Materiaalimaksu (6 €) maksetaan opettajalle. Ota mukaan mahdolliset omat työkalut: mittanauha, terävät sakset, tiheä kampa, ikkunateippi, n. 30-35 cm pitkä keppi luonnosta tai puinen ns. housuhenkari.

110458 Makrameesolmeilun jatkokurssi

Koulukeskus, ovi E1: käsityöluokka

To 3.2.–10.3., ei 24.2. klo 18.45–20.45

Riina Rutanen

Kurssimaksu 25,00 €

Osaat jo makrameen perussolmut, mutta haluaisit syventää taitojasi, oppia uusia makrameetekniikoita ja soveltamaan erilaisia solmuja; oppia suunnittelemaan omia projekteja ja solmia näitä? Osallistu kurssille! Ensimmäisellä kokoontumiskerralla saat ideoita, neuvoja kurssityöhön mitä haluat toteuttaa. Saat tietoa tarvittavista materiaaleista. Lisäksi solmeilemme lähestyvän Ystävänpäivän kunniaksi pienoistyönä mukin sydänalustat. Tämän lankamateriaalit sisältyvät kurssimaksuun. Omien töiden materiaalit hankkivat kurssilaiset itse tai ostavat opettajalta. (esim. keskikokoiseen seinävaatteeseen maksavat langat n.8-10 €, amppeliin n.5 €) Voit myös jatkaa kesken jäänyttä makrameetyötä. Ota mukaan mahdolliset omat työkalut: mittanauha, sakset, ikkunateippi.

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

110450 Linnunpönttöjen ja hyönteishotellin rakennus A - aikuinen ja lapsi, alaikäraja 5 vuotta. Huom! Sekä lapsi että aikuinen ilmoitetaan kurssille mutta vain aikuinen maksaa kurssimaksun

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

*La 22.1. klo 10.00–16.00
Kurssimaksu 12,00 €*

110451 Linnunpönttöjen ja hyönteishotellin rakennus B - aikuinen ja lapsi, alaikäraja 5 vuotta. Huom! Sekä lapsi että aikuinen ilmoitetaan kurssille mutta vain aikuinen maksaa kurssimaksun

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

*La 5.2. klo 10.00–16.00
Kurssimaksu 12,00 €*

110436 Hopeavalukurssi

*Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila
Ilona Treiman*

*Pe 11.3. klo 17.15–21.00,
la-su 12.-13.3. klo 9.30–16.15
Kurssimaksu 34,00 €*

Tule valmistamaan yksilöllisiä hopeakoruja valutekniikalla. Valumuotteina käytetään seepiankuorta, 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 korukurseilta 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.

110459 Hopea- ja emalikoruja

*Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila
Ilona Treiman*

*La 13.2. ja la-su 19.-20.2. klo 10.00–16.00
Kurssimaksu 32,00 €*

Kurssilla suunnittelemme ja valmistamme yksilöllisiä hopea- ja emalikoruja. Opit hopeatyön perusteet: hopealevyn sahaus, muotoilun ja pintakäsittelyn. Kurssilla voi perehtyä vanhoihin kultasepän taitoihin mm. emalointiin. Tutustutaan myös plique-à-jour -tekniikkaan eli ikkunaemalointia. Vaihtoehtoisesti voit tehdä emalointia myös kuparille. Kurssi sopii sekä korutöitä jo harrastaville että kokeilunhaluisille aloittelijoille. Materiaalit voi ostaa opettajalta. Tämä kurssi sopii sekä vasta-alkajille että jatkajille.

110453 Lasin sulatus

*Koulukeskus, ovi D1/D2: kuvataideluokka
Marjo Peltokoski*

*La-su 19.-20.3. ja
23.-24.4. klo 10.00–17.00
Kurssimaksu 50,00 €*

Kurssilla kerrataan lasinsulatuksen perusasiat: materiaali, ominaisuudet ja lasin työ-
tö. Opastetaan lasin leikkaamiseen. Kurssilainen rakentaa omanlaisen työnsä esim.
koruja, ikkunakoristeita, lautasia jne. opettajan ohjauksessa. Ideoita, malleja ja mal-
likirjoja 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.

110419 Mosaiikin perustaidot ja jatkokurssi

Nion mosaiikkiateljee,

Tiensuuntie 112, Jokela: ke 23.3. klo 18.00-19.30, la 9.4. klo 10.00-15.00

Koulukeskus, ovi D1: fys-kem.luokka: la-su 2.-3.4. klo 10.00-15.00

Leena Nio

Kurssimaksu 32,00 €

HUOM! kouluikäiset alle 14 vuotiaat vain aikuisen kanssa. Antaudu mosaiikin lumoi-
hin, leiki väreillä, muodoilla ja anna mielikuvituksen jyllätä ja unohda stressi. Suun-
nitteluillassa tutustutaan mallitöihin, materiaaleihin ja tekniikoihin. Ideoidaan töitä
kurssilaisten toiveiden pohjalta. Kurssilaiset tekevät oman työsuunnitelman opettajan
kanssa ja sen jälkeen valitaan sopiva materiaali. Aloittelijakin voi hyvin tehdä peilin,
taulun, kukkapurkin, maljakon, tarjottimen, jopa pöydän pinnan. Opiskellaan palojen
asettelua ja niiden rytmiä. Käydään läpi mahdolliset pohjat ja kiinnitysaineet. Eri tek-
niikkojen esittely/kokeilu. Kollaasitekniikka, suora tekniikka, suora tekniikka laastiin
tai verkolle, teokset jotka sopivat ulko-olosuhteisiin. Kurssi alkaa työn sommittelulla.
Työt toteutetaan opettajan ohjauksessa. Lopuksi saumataan ja viimeistellään. Kaikki
työt onnistuvat vaikka aloittelijalta.

110549 Ikkunaentisöinti

Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila

La 9.4. ja 7.5. klo 10.00–16.00

Ilkka Ampuja

Kurssimaksu 27,00 €

Perehdytään vanhojen ikkunoiden kunnostamiseen perinteisin menetelmin. Opetel-
laan maalin ja kitin poisto sekä puupaikkaukset. Uudelleenmaalaus tehdään öljymaa-
lilla ja kittaus öljykitillä. Ota mukaan ikkuna, työkäsiineet ja vähän huonompi taltta,
mikäli löytyy.

110445 Keraamisia kukkia puutarhaan tai ruukkuun

Kolsan koulu: teknisen työn luokka

La-su 23.-24.4. ja la 14.5. klo 10.00–16.00

Henna Nivarpää-Ampuja

Kurssimaksu 38,00 €

Valmistetaan paperisavesta iloisen värikkäitä keramiikkakukkia, joiden keskustaan
tehdään ”perhosbaari”. Kukkiin laitetaan varsi metallitangosta. Voit valmistaa use-
amman pienen kukan tai muutaman isomman. Värjäämme kukat enkoopiväreillä ja
lasitamme värittömällä lasitteella. Materiaalit ostetaan opettajalta (n. 15 €). Tervetu-
loa taiteilemaan aina kukkivaa puutarhaa!

110442 Raku-keramiikka Huom! Ilmoittautuminen tälle kurssille vain sähköpostitse: rehtori@jokelankansalaisopisto.fi

Kolsan koulu: teknisen työn luokka La 6.8. klo 10.00-16.00, pe 19.8. klo 18.00–21.00

Henna Nivarpää-Ampuja

ja la 20.8. klo 10.00–16.00

Kurssimaksu 36,00 €

Tutustumme perinteiseen rakupoltton menetelmään. Tekniikka soveltuu niin vasta-alkajille kuin jo pidempään harrastaneille. Elämyksellinen poltto tapahtuu ulkona kaasuuunilla, polton jälkeen työt savustetaan. Tuloksena on kauniita, yllätyksellisiä töitä. Ensimmäisellä kerralla valmistamme poltettavat työt. Toisella kerralla raaka-poltetut työt lasitetaan ja poltetaan. Materiaalit voit ostaa opettajalta. Opetuskerrat ovat: la 6.8. klo 10-16 töiden valmistus, pe 19.8. klo 18-21 lasitus ja la 20.8. klo 10-17 poltto

Liikunta, tanssi

Katso myös liikunnan ja tanssin pitkät kurssit, s. 24-31

Barre A ja B

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

830152 Barre A

*Kolsan koulu: sali
Merja Ikonen*

Su 6. ja 13.2. klo 13.30–14.30

Kurssimaksu 16,00 €

830153 Barre B

*Kolsan koulu: sali
Merja Ikonen*

Su 20. ja 27.3. klo 13.30–14.30

Kurssimaksu 16,00 €

110528 Sambic® - brasilialaisia tansseja 2022

Pertun koulu: sali

La 12.2. klo 14.00–16.00

Taina Kanerva

Kurssimaksu 20,00 €

Tule harjoittelemaan Sambic tanssikoulun karnevaalikulkueen kolmea tanssia. Kivojen tanssisarjojen lisäksi sambaa. Ihanaa lajin kokeilua ja tanssin iloa! Lue lisää Sambic-tanssiliikunnasta: www.sambic.com Kurssilaisilla on mahdollista osallistua Helsinki Samba Carnaval -tapahtumaan 11.6.! Toki voi tulla vain nauttimaan brasialaisista tansseista!

830150 Pilates

Jokela-talo: sali

La 12.2. klo 13.30–15.00 ja su 13.2. klo 15.00–16.30

Merja Ikonen

Kurssimaksu 16,00 €

Liikkuvuutta, tukea ja huoltoa rinta-hartia-olkapää-niska-alueelle sekä perinteisin että päivitetyn pilatesharjoituksin. Kurssilla käytetään myös pieniä apuvälineitä, kuten pilatesrullia. Harjoitukset tehdään oman kehon mahdolliset haastekohdat huomioiden ja kurssi sopii kaikille normaaliin liikuntaan pystyville, pilatestaustaa ei tarvita.

830151 Mobility

Jokela-talo: sali

La 26.3. klo 13.30–15.00 ja su 27.3. klo 15.00–16.30

Merja Ikonen

Kurssimaksu 16,00 €

Tuntuuko vähän jäykältä? Useimmista tuntuu, mutta ei hätää, koska tällä kurssilla haetaan ja annetaan keinoja yleisen kehon hallinnan ja liikkuvuuden kehittämiseksi. Kurssilla tehdään erilaisia dynaamisia harjoitteita, venyttelyitä ja lihaskalvoharjoitteita. Liikkeet tehdään pääosin oman kehon painolla, mutta lisäksi voidaan käyttää keppejä, rullia tai muita pieniä apuvälineitä. Liikkuvuusharjoitukset ovat suositeltavia kaikille, koska hyvä kehon hallinta ja liikkuvuus on pohja paitsi terveille ja turvallisuudelle arjelle, myös vaativamman voimaharjoittelun kehittymiseen. Kurssi sopii kaikille perusliikuntaan kykeneville, eikä pienet krempat haittaa, vaan kaikki aloittavat ja liikkuvat omista lähtökohdistaan.

110527 Itämaisen tanssin tiiviskurssi

Koulukeskus, ovi D1: peilisali Pe 18.2. klo 18.00–20.00, la 19.2. klo 12.00–14.00 ja

Leena Kallio

su 20.2. klo 11.00–13.00

Kurssimaksu 31,00 €

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

KIELET: Espanja, venäjä, viro

120921 Viron kielen perusteet – E nagu Eesti

Koulukeskus, ovi C1: luokka 143

Ti 18.1.–5.4., ei 24.2. klo 18.55–20.35

Ilona Treiman

Kurssimaksu 38,00 €

Älä usko kaikkea mitä kuulet! Se pätee Virossa. Sukulaiskielemme on täynnä kiemuroida. 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 kielitaito. Oppikirja: EnaguEesti.

120923 Viron jatkokurssi – K nagu Kihnu

Koulukeskus, ovi C1: luokka 143

Ti 18.1.–5.4., ei 24.2. klo 17.15–18.55

Ilona Treiman

Kurssimaksu 38,00 €

KEELED SUUS, TEED LAHTI! Mukavaa, käytännönläheistä viron kielen opiskelua. Tule hiomaan taitojasi syntyperäisen opettajan johdolla. Sinulle, joka olet perehtynyt viron perusteisiin ja haluat kehittää sekä pitää yllä viron taitoa. Kartoitamme sanavarastoa ja kielioppia, opimme selviytymään viron kielellä eri tilanteissa sekä käsitellään ajankohtaisia aiheita. Oppikirjana K nagu Kihnu kpl 10 eteenpäin.

120721 Buenas migas 1! Pärjätään! Espanjan alkeiskurssi

Koulukeskus, ovi C1: luokka 142

Ke 12.1.–6.4., ei 23.3. klo 17.30–19.00

Marja-Liisa Tuomainen-Olson

Kurssimaksu 38,00 €

Jatkoa syksyllä 2021 aloittaneen espanjan alkeiskurssille. Painopiste on käytännön kommunikaatiossa: opit muun muassa esittelemään itsesi, asioimaan kaupassa ja hotellissa sekä tilaamaan matkalippuja. Opetuksessa hyödynnetään monikanavaista materiaalia: oppikirjan harjoitusten ohella kuuntelemme musiikkia ja teemme helpoja keskusteluharjoituksia. Kurssi on suunnattu espanjankieliseen maahan lomalle lähtijöille ja sopii myös espanjan osaamistaan kertaaville. ¡Bienvenidos, tervetuloa! Oppikirja: Buenas Migas 1, Finn Lectura, kappaleesta 5.

120621 Venäjän jatkokurssi

Koulukeskus, ovi C1: luokka 142

To 13.1.–7.4., ei 24.2. klo 17.30–19.00

Satu Tamminen

Kurssimaksu 38,00 €

Tule jatkamaan venäjän opintoja! Kehitämme kielitaitoa käytännönläheisten dialogien sekä monipuolisten rakenne- ja puheharjoitusten avulla. Aihealueina mm. puukeutuminen, ulkonäön ja luonteenpiirteiden kuvaileminen, erilaisissa tilaisuuksissa käyminen ja opiskelu. Kurssi soveltuu noin 3 vuotta venäjää opistossa opiskelleille. Oppikirja: Kafe Piter 2 kappaleesta 6.

120622 Venäjän alkeet

Koulukeskus, ovi C1: luokka 142

Satu Tamminen

To 13.1.–7.4., ei 24.2. klo 19.00–20.30

Kurssimaksu 38,00 €

Syksyllä alkanut venäjän alkeiskurssi jatkuu. Kirjaimia ja ääntämistä harjoitellaan edelleen. Lisäksi opit mm. miten tehdä kahvilassa tilaus venäjäksi. Kielen opiskelun ohella tutustumme myös Pietariin ja venäläiseen kulttuuriin. Työskentely tapahtuu rauhalliseen tahtiin käytännönläheisten dialogien sekä monipuolisten rakenne- ja puheharjoitusten avulla. Dobro pozalovat! Oppikirjana: Alestalo: Kafe Piter 1 (uusi, vuoden 2020 versio oppikirjasta) kappaleesta 3.

KUVATAITEET

Katso myös lyhytkurssit s. 8-9

Lasten ja nuorten kuvataide

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.

110322 Lasten ja nuorten kuvataide, 7-12-vuotiaat

Jokela-talo: dojo-luokka

Arja Sandholm-Kampman

Ma 17.1.–11.4., ei 21.2. klo 15.30–17.00

Kurssimaksu 42,00 €

110323 Lasten ja nuorten kuvataide, 5-8-vuotiaat

Jokela-talo: dojo-luokka

Arja Sandholm-Kampman

Ma 17.1.–11.4., ei 21.2. klo 17.00–18.30

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 uusin tekniikoin. Henkilökohtaista ohjausta, värien ja materiaalien käyttötietoutta, kokeilua ja uusien niksien käyttöä maalauksessa. Sovimme kurssin alussa yksityiskohtaisemmista maalausaiheista esim. maisemamaalaus. Kaikille sopii jokin useista maalaustekniikoista oman mieltymyksen mukaan. Työvälineet ovat kurssilaisten käytössä tuntien aikana, opettajalta voi myös ostaa tarvikkeita. Kurssimaksu sisältää poltot.

Ryhmät, katso seuraava sivu.

110325 Posliininmaalaus A, päiväkurssi

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

*To 13.1.–7.4.,
ei 24.2. klo 10.00–13.00
Kurssimaksu 45,00 €*

110326 Posliininmaalaus B, iltakurssi

*Koulukeskus, ovi D1/D2: kuvataideluokka To 13.1.–7.4., ei 24.2. klo 17.30–20.30
Marjo Peltokoski*

Kurssimaksu 45,00 €

Kesäkurssit

110340 Lasten ja nuorten kuvataidekesä, 6-12 -vuotiaat

Jokela-talo: dojo-luokka

Ma-to 6.–9.6. klo 11.00–16.00

Arja Sandholm-Kampman

Kurssimaksu 42,00 €

Kesäisen luonnon ja Jokelan ympäristön havainnointia pienillä maalaus- ja luonnosteluretkillä. Havaintojen monipuolista jatkotyöstämistä taiteen keinoin Jokela-talolla. Omat eväät mukaan joka päivä.

110332 Kesän taideviikko

Jokela-talo: sali

Ma-pe 6.–10.6. klo 10.00–17.00

Marjo Peltokoski

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.

KÄDENTÄIDOT

Katso myös lyhytkurssit s. 9 -12

110420 Aikuisen ja 6-12 -vuotiaan lapsen puutyökerho

Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila

Ma 10.1.–4.4., ei 21.2. klo 17.30–19.30

Ilkka Ampuja

17,00 €

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.

110424 Keramiikka Huom! kurssille on ollut ennakoilmoittautuminen syksyn kurssilta

Kolsan koulu: teknisen työn luokka

Ma 10.1.–4.4., ei 21.2. klo 18.00–21.00

Henna Nivarpää-Ampuja

51,00 €

Valmistamme käyttö- ja koriste-esineitä dreijaten sekä käsin rakentaen. Käytämme erilaisia korkeanpolton savia. Harjoittelemme erilaisia tekniikoita, koristelutapoja ja lasituksia. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että aiemmin harrastaneille. Savea voi ostaa opettajalta. Polttomaksut sisältyvät kurssimaksuun.

190200 Ompelua stailaten

Koulukeskus, ovi E1: käsityöluokka

Ti 18.1.–12.4., ei 22.2. klo 18.00–21.00

Janelle Heikkilä

Kurssimaksu 40,00 €

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.

Puutyöt ja entisöinti A, B ja C

Puuttuuko yöpöytä, eikö eteiseen löydy mieleistä naulakkoa vai haluatko hämmentää aamupuuron omatekemällä kauhalla? Kaipaako mummulasta peritty pikkupöytä kunnostusta ja entisöintiä tai juuri ostettu sohvapöytä tuunausta ja parantelua? Tule tekemään ja oppimaan puutöitä ja vanhojen tavaroiden kunnostusta. Opettajalta voit ostaa materiaaleja. Myös omia, puhtaita materiaaleja (ei kestopuuta) voi käyttää. Esi-
neille ja materiaaleille on rajallisesti säilytystiloja.

110425 Puutyöt ja entisöinti A

Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila

Ti 11.1.–5.4., ei 22.2. klo 18.00–21.00

Ilkka Ampuja

51,00 €

110426 Puutyöt ja entisöinti B

Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila

Ke 12.1.–6.4., ei 23.2. klo 18.00–21.00

Ilkka Ampuja

51,00 €

110427 Puutyöt ja entisöinti C

Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila

To 13.1.–7.4., ei 24.2. klo 18.00–21.00

Ilkka Ampuja

51,00 €

110428 Pitsinnypläys

Koulukeskus, ovi E1: käsityöluokka

Ke 12.1.–6.4., ei 23.2. klo 18.00–20.30

Sirke Myllymäki

38,00 €

Pitsinnypläys on perinteinen käsityömuoto, joka tarjoaa uusia haasteita kokeneillekin käsityön harrastajille. Perustekniikat oppii nopeasti kurssilla, joten uudetkin harrastajat ovat tervetulleita mukaan. Pitsinnypläyksen tekniikkaa, erilaisia tekotapoja, nyp-läysmallien suunnittelua ja soveltamista omaan työskentelyyn. Kurssilla voit valmistaa erilaisia pitsinnypläystä, mm. liinoja, vaatteita, sisustukseen liittyviä pitsejä.

110434 Hopeakorupaja - Filigraani ja kivenistutus

Kolsan koulu: teknisen työn luokka

To 13.1.–17.2. klo 17.30–21.15

Ilona Treiman

Kurssimaksu 42,00 €

Kurssi hopeatyötä jo harrastaville ja kaikille kokeilunhaluisille. Kurssilla suunnitellaan ja valmistetaan yksilöllisiä koruja. Opitaan hopealevyn sahausta, muotoilua ja pintakäsittelyjä, granulaatiota, patinointia jne. Opit hopeatyön perinteisen kultasepäntekniikan, filigraanin, jossa ohuita metallilankoja juotetaan metalliin tai kehykseen, tulos on pitsimäinen. Sopii aiemmin korutoita harrastaneille, mutta myös aloittelijoille. Materiaaleja ja tarvikkeita voit ostaa opettajalta tarvittaessa. Koruihin voi yhdistää pyöröhiottuja kiviä sekä helmiä. Opit myös uusia ketjumalleja. Ota mukaan mahdolliset omat työkalut (pihdit, saha, viilat). Materiaalimaksu käytöstä riippuen.

110435 Hopeasavikorut ja Keum-boo -tekniikka

Kolsan koulu: teknisen työn luokka

To 3.3.–7.4. klo 17.30–21.15

Ilona Treiman

Kurssimaksu 42,00 €

Kurssilla valmistetaan persoonallisia koruja. Tutustut hopeasaveen (muovailtavaa, siveltävää ja pursotettavaa massaa) ja erikoistyötapoihin. Voit tehdä mm. paperisaves- ta koruja, jolla onnistuu esim. japanilaisen paperintaittelun eli origamin tekeminen. Pursotettavalla ruiskusavella luodaan elegantteja, pitsimäisiä sekä kolmiulotteisia ja ontoja muotoja. Hopeasavi muuttuu polttamisen jälkeen 99,9 % hopeaksi. Koruihin voi esimerkiksi istuttaa värikkäitä zirkoneita. Tutuksi tulee Keum-boo tekniikka. Se on muinainen korealainen tekniikka, jossa 24 K puhdasta kultafoliota liitetään hopeisen esineen pintaan. Materiaalit voi ostaa opettajalta. Ota mukaan työskentelyalusta, muotoiluvälineitä, tuorekelmua, kannellinen purkki, pehmeäharjaksinen. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta korujen valmistamisesta. Materiaalimaksu käytöstä riippuen.

110429 Tuunaus-askartelu-silkki kurssi

Koulukeskus, ovi D1/D2: kuvataideluokka Pe 14.1.–8.4., ei 25.2. klo 18.00–21.15

Marjo Peltokoski

41,00 €

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

110457 Betonikurssi

Marjo Peltokosken ateljee, Kielokatu 10, Järvenpää

La-su 18.–19.6. klo 10.00–16.00

Marjo Peltokoski

Kurssimaksu 30,00 €

Kurssilla voi työstää mieltymystensä mukaan pienehköjä ruukkuja tai isoja raparpe- rinlehtiaskelmia, vain mielikuvitus on rajana. Tarvikemaksu on sementistä ym., alka- en 5 €, maksetaan opettajalle. Maksu määräytyy tehtävien esineiden koon ja määrän mukaan.

LASTEN LIIKUNTA, SIRKUS JA TANSSIKURSSIT

830145 Zumba Kids® 7-11 -vuotiaille

Pertun koulu: sali

Hanna Lehtimäki

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

Pe 7.1.–1.4., ei 25.2. klo 17.00–18.00

Kurssimaksu 41,00 €

830146 Nuorten Zumba® yli 11-vuotiaille

Pertun koulu: sali

Hanna Lehtimäki

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

Pe 7.1.–1.4. , ei 25.2. klo 16.00–17.00

Kurssimaksu 41,00 €

830144 ZUMBA® Kids Jr. 4-6 -vuotiaille

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

Hanna Lehtimäki

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!

Ma 10.1.–4.4., ei 21.2. klo 17.45–18.30

Kurssimaksu 37,00 €

Taitotreeni A ja B

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.

830127 Taitotreeni A, alkeet, Lepola, 6-10 -vuotiaat

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

Hanna Lehtimäki

Ma 10.1.–4.4., ei 21.2. klo 16.45–17.45

Kurssimaksu 40,00 €

830128 Taitotreeni B, alkeet, Perttu, 6-10 -vuotiaat

*Pertun koulu: sali
Hanna Lehtimäki*

*To 13.1.–7.4., ei 24.2. klo 17.00–18.00
Kurssimaksu 40,00 €*

830129 Taitotreeni, jatkoryhmä, 9-14 -vuotiaat

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

Ti 11.1.–5.4., ei 22.2. klo 16.30–17.30

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 40,00 €

Sujuuko jo perustemput? Haluaisitko vähän lisää haastetta harjoitteluun? Ryhmäläisten taitotaso huomioiden harjoitellaan esimerkiksi puolivolttia ja arabialaista. Sopii myös lajiharjoittelun tueksi. Taitoharjoittelussa on elementtejä mm. voimistelusta ja parkourista. Jokaisella tunnilla alkulämmittely, taitoharjoitteita sekä venyttelyt.

Lastentanssi 4-6 -vuotiaille A ja B

Tutustutaan yhdessä tanssin ihmeelliseen maailmaan leikkien ja rytmikkäiden harjoitusten kautta monipuolisen musiikin siivittämänä. Opitaan kehontuntemusta sekä musiikin ja rytmin hahmottamista. Kauden aikana opetellaan yksi pidempi koreografia. Pidetään hauskaa ja nautitaan tanssista yhdessä!

110521 Lastentanssi 4-6 -vuotiaille A

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali
Hanna Lehtimäki*

*Ke 12.1.–6.4., ei 23.2. klo 16.45–17.30
Kurssimaksu 37,00 €*

110522 Lastentanssi 4-6 -vuotiaille B

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali
Hanna Lehtimäki*

*Ke 12.1.–6.4., ei 23.2. klo 17.30–18.15
Kurssimaksu 37,00 €*

110523 Lastentanssi 6-8 -vuotiaille

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali
Hanna Lehtimäki*

*Ke 12.1.–6.4., ei 23.2. klo 18.15–19.00
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!

110524 Baletti alkeet 7-10 -vuotiaille

*Notkokuiston päiväkotii
Tiia Louhemäki*

*To 13.1.–7.4., ei 24.2. klo 17.00–18.00
Kurssimaksu 41,00 €*

Tunneilla tutustutaan baletin maailmaan helppojen liikesarjojen ja improvisaation avulla. Tule mukaan pitämään yhdessä hauskaa ja nauttimaan tanssin ilosta!

Nykyjazz alkeet 7-10 -vuotiaille, nuorille ja aikuisille

Tunneilla tutustutaan nyky- ja jazztanssin maailmaan helppojen liikesarjojen ja improvisaation avulla. Tule mukaan pitämään yhdessä hauskaa ja nauttimaan tanssin ilosta!

110525 Nykyjazz alkeet 7-10 -vuotiaille

Notkokuiston päiväkoti

Tiia Louhemäki

To 13.1.–7.4., ei 24.2. klo 18.00–19.00

Kurssimaksu 41,00 €

110526 Nykyjazz alkeet nuorille ja aikuisille

Notkokuiston päiväkoti

Tiia Louhemäki

To 13.1.–7.4. , ei 24.2. klo 19.00–20.00

Kurssimaksu 41,00 €

Cheerleading

Cheerleading on monipuolinen urheilulaji ja mukaansa tempaava harrastus, johon kuuluu nostoja ja pyramideja, akrobatiaa, tanssia, erilaisia hyppyjä sekä kannustus-huutoja. 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.

830380 Cheerleading 4-6 -vuotiaat

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Vivianne Lähtenmäki

To 13.1.–7.4. , ei 24.2. klo 17.45–18.30

Kurssimaksu 37,00 €

Pienten ryhmässä on pääpaino liikkumisen perustaidoissa, leikeissä ja tempuradoissa.

830381 Cheerleading, 7-9 -vuotiaat

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Vivianne Lähtenmäki

To 13.1.–7.4., ei 24.2. klo 18.30–19.15

Kurssimaksu 37,00 €

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

830382 Cheerleading, yli 9-vuotiaat

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Vivianne Lähtenmäki

To 13.1.–7.4., ei 24.2. klo 17.00–17.45

Kurssimaksu 37,00 €

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

Parkour

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

830140 Parkour 5-7-vuotiaat

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

Samu Gråsten

La 15.1.–9.4., ei 26.2. klo 11.00–12.00

Kurssimaksu 40,00 €

830141 Parkour 8-10-vuotiaat A

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

Samu Gråsten

La 15.1.–9.4., ei 26.2. klo 12.00–13.00

Kurssimaksu 40,00 €

830142 Parkour 8-10-vuotiaat B

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

Samu Gråsten

La 15.1.–9.4., ei 26.2. klo 10.00–11.00

Kurssimaksu 40,00 €

830143 Parkour yli 10-vuotiaat

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

Samu Gråsten

La 15.1.–9.4., ei 26.2. klo 13.00–14.00

Kurssimaksu 40,00 €

Sirkus

Sirkuskerho koostuu kahdesta osasta 45min ohjattua sirkusharjoitusta ja 45min oma-valintaista 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 2.–30.3. klo 14.15–15.45

Kurssimaksu 10,00 €

219821 Sirkus, ryhmä 7-13 -vuotiaille, Pertun koulu

Pertun koulu: sali

Taija Kummelus-Eskelinen

Ke 15.00–16.00 klo 6.4.–4.5.

Kurssimaksu 12,00 €

Kesäkurssit

Lasten ja nuorten tanssileiri A ja B vuonna 2014-2007 syntyneille

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/lau-tapelejä/piirtelyä yms. 13.30-14.30 kehonhallintaa ja improilua sekä kehonhuoltoa 14.30-16 välipala + ulkoilua

830180 Lasten ja nuorten tanssileiri A vuonna 2014-2007 syntyneille

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Ma-pe 6.-10.6. klo 10.00-16.00

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 45,00 €

830181 Lasten ja nuorten tanssileiri B vuonna 2014-2007 syntyneille

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Ma-pe 13.-17.6. klo 10.00-16.00

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 45,00 €

830830 Keppihevosleiri vuonna 2014-2008 syntyneille

Jokela-talo: sali

Ma-pe 13.-17.6. klo 10.00-16.00

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 menen), maasto ja western. Lisäksi leikitään ja sään salliessa käydään uittamassa 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.

219828 Sirkusleiri vuonna 2014-2008 syntyneille Huom! Ilmoittautuminen tälle kurssille vain sähköpostitse: rehtori@jokelankansalaisopisto.fi

Jokela-talo: sali

Ma-pe 1.-5.8. klo 10.00-16.00

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 akrobatiaassa 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.

LIIKUNTA, TANSSI JA TERVEYS

Katso myös lyhytkurssit s. 12-13.

Kaksi-kuusi yksilöityä jumpparyhmää. Huom! Työttömän ja KELA-alennuksia ei myönnetä näistä yhteismaksuista, koska niissä on alennus jo muutenkin.

Voit osallistua kahteen-kuuteen seuraavista lähi- tai etäjumpparyhmistä yhteishintaan: Kuntoremontti, Kiinteytysfascia, PinUp Burleskitanssi, Kiinteytysjumppa, Kahvakuula A/B, Kehonhuolto Kolsa/Koulukeskus, Zumba A/B/C, Äijäjooga, Keppijumppa A/B/kevyt, RVP, Niska-selkä-hartia, Kuntotanssi A/B, Kiertoharjoittelu, Kevyt lihaskuntojumppa, Asahi ja keppi -terveysliikunta, Asahi, Matalan kynnyksen päiväjooga A/B ja Kiinalainen voimistelu, Nykyjazz nuoret/aikuiset.

830102 Kaksi yksilöityä jumpparyhmää

9.1.–10.4.

Kurssimaksu 61,00 €

HUOM! Ilmoittaudu valitsemillesi kahdelle kurssille sekä kurssille 830102 Kaksi yksilöityä jumpparyhmää. Maksa vain kurssin Kaksi yksilöityä jumpparyhmää maksu.

830103 Kolme yksilöityä jumpparyhmää

9.1.–10.4.

Kurssimaksu 72,00 €

HUOM! Ilmoittaudu valitsemillesi kolmelle kurssille sekä kurssille 830103 Kolme yksilöityä jumpparyhmää. Maksa vain kurssin Kolme yksilöityä jumpparyhmää maksu.

830104 Neljä yksilöityä jumpparyhmää

9.1.–10.4.

Kurssimaksu 83,00 €

HUOM! Ilmoittaudu valitsemillesi neljälle kurssille sekä kurssille 830104 Neljä yksilöityä jumpparyhmää. Maksa vain kurssin Neljä yksilöityä jumpparyhmää maksu.

830105 Viisi yksilöityä jumpparyhmää

9.1.–10.4.

Kurssimaksu 89,00 €

HUOM! Ilmoittaudu valitsemillesi viidelle kurssille sekä kurssille 830105 Viisi yksilöityä jumpparyhmää. Maksa vain kurssin Viisi yksilöityä jumpparyhmää maksu.

830106 Kuusi yksilöityä jumpparyhmää

9.1.–10.4.

Kurssimaksu 95,00 €

HUOM! Ilmoittaudu valitsemillesi kuudelle kurssille sekä kurssille 830106 Kuusi yksilöityä jumpparyhmää. Maksa vain kurssin Kuusi yksilöityä jumpparyhmää maksu.

830110 Kuntoremontti

Kolsan koulu: sali

Sanna Törrönen

Monipuolinen lihaskuntotunti, jonka aloitetaan liikeketjujen avauksilla ja lämmitteyllä kepin avulla (n. 15 min), sitten sykkeen nosto osuus (n. 15 min) hengitys ja verenkiertoelimistölle Steppi laudalle askeltaen. Koko kehon lihaskestävyyttä step-pilaudalla (n. 20 min) reidet, pakarat, ylävartalo, vatsa ja selkä. Lopuksi palauttavat venyttelyt (n. 5-10 min).

Su 9.1.–3.4., ei 27.2. klo 14.30–15.30

Kurssimaksu 45,00 €

830111 Kiinteytys-fascia

Kolsan koulu: sali

Sanna Törrönen

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.

Su 9.1.–3.4., ei 27.2. klo 15.30–16.30

Kurssimaksu 45,00 €

110529 PinUp-burleskitanssi

Kolsan koulu: sali

Sanna Törrönen

PIN Up burleskitanssikirjastoilla opetellaan burleskin alkeita ja lajityypillisiä liikkeitä, kuten napsut, sivelyt, sheikit, shimmyt, poset ym. Liikumme musiikkiin ja teemme muutamia alkeiskoreoita. Tunnilla myös hankaan ja pitkän sukan riisumista sekä tuoliliikkeitä. Pukeudu siten, että tunnet olosi mukavaksi ja naiselliseksi. Ota mukaan pitkät hankat, pitkä puuhka tai huivi, mukavat korkokengät ja avoin iloinen mieli.

Su 9.1.–3.4., ei 27.2. klo 16.30–17.30

45,00 €

110530 Viehkeää tanssitekniikka

Kolsan koulu: sali

Hanna Nikama

Tanssillinen tunti, jossa panostetaan naiselliseen liikekieleen, rytmikkaan, tanssin tekniikkaan sekä viehkeisiin koreografioihin burleskiasenteella. Tutustumme eri tanssilajien (kuten tango, rumba ja bachata) saloihin sekä itseilmaisuun omasta kehosta nauttien pienten lajityypillisten maistiaisten kautta. Et tarvitse paria etkä aikaisempaa tanssikokemusta, tunti sopii myös kaikenkuntoisille.

Su 9.1.–3.4., ei 20.2. klo 17.30–18.30

Kurssimaksu 45,00 €

830113 Kahvakuula

Kolsan koulu: sali

Ma 10.1.–4.4., ei 21.2. klo 18.30–19.30

Mira Lehtinen ja Kristiina Peltola vuorottelevat

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.

830114 Kiinteytysjumppa

Kolsan koulu: sali

Ma 10.1.–4.4., ei 21.2. klo 17.30–18.30

Mira Lehtinen ja Kristiina Peltola vuorottelevat

Kurssimaksu 45,00 €

Perusliikuntatunti naisille ja miehille, jossa alkulämmittelyn jälkeen keskitytään muokkaamaan erityisesti reisiä, pakarointia ja vatsaa. Apuna käytetään välillä kuminauhoja, keppejä ja painoja. Tunnilla ei vaikeita askelsarjoja. Lopuksi venyttelyä.

830115 Kehonhuolto, Kolsa

Kolsan koulu: sali

Ma 10.1.–4.4., ei 21.2. klo 19.30–20.30

Mira Lehtinen ja Kristiina Peltola vuorottelevat

Kurssimaksu 45,00 €

Rauhallinen tunti, jossa keskitytään liikkuvuuteen, liikehallintaan, kehon linjauksiin, ryhtiin ja tukilihaksiin sekä hengitykseen ja rauhoittumiseen. Kehonhuoltotunneista on hyvä aloittaa jumppaharrastus. Sopii myös aktiiviliikkuville palauttavaksi harjoitteeksi. Mukaan jumppamatto, pyyhe (käytetään välillä apuna venytyksissä) ja vaate- tuss, jolla tarkenet venytellä lattialla. Voit olla ilman kenkiä.

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!

830116 ZUMBA® A

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

Hanna Lehtimäki

Ma 10.1.–4.4., ei 21.2. klo 18.30–19.30

Kurssimaksu 45,00 €

830117 ZUMBA® B

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

Hanna Lehtimäki

Ti 11.1.–5.4. , ei 22.2. klo 18.30–19.30

Kurssimaksu 45,00 €

830118 ZUMBA® C

Pertun koulu: sali

To 13.1.–7.4., ei 24.2. klo 19.00–20.00

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 45,00 €

Keppijumppa A ja B

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.

830119 Keppijumppa A

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

Hanna Lehtimäki

Ma 10.1.–4.4. , ei 21.2. klo 19.30–20.30

Kurssimaksu 45,00 €

830120 Keppijumppa B

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

Hanna Lehtimäki

Ti 11.1.–5.4., ei 22.2. klo 17.30–18.30

Kurssimaksu 45,00 €

Kuntotanssi A, päiväryhmä ja B, iltaryhmä

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.

830121 Kuntotanssi A, päiväryhmä

Jokela-talo: sali

Hanna Lehtimäki

Ti 25.1.–19.4., ei 22.2. klo 14.00–15.00

Kurssimaksu 45,00 €

830122 Kuntotanssi B, iltaryhmä

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Hanna Lehtimäki

Ke 12.1.–6.4., ei 23.2. klo 19.00–20.00

Kurssimaksu 45,00 €

830123 RVP

Pertun koulu: sali

Mira Lehtinen

Ke 12.1.–6.4., ei 23.2. klo 19.00–20.00

Kurssimaksu 45,00 €

Rvp on lihaskuntopainotteinen “täsmätunti” reisille, vatsalle ja pakaraille. Tunti koostuu alkulämmittelystä, vaihtelevista lihaskunto- sekä sykeasioista ja lopuksi tehdään lyhyet venyttelyt. Tunti ei sisällä monimutkaisia askelsarjoja. Sopii kaikille lihaskuntoharjoittelusta pitävälle.

830124 Niska-selkä-hartia

Pertun koulu: sali

Ke 12.1.–6.4. , ei 23.2. klo 20.00–21.00

Mira Lehtinen

Kurssimaksu 45,00 €

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

830125 Kehonhuolto, Koulukeskus

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Ke 12.1.–6.4. , ei 23.2. klo 20.00–21.00

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 45,00 €

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

110526 Nykyjazz alkeet nuorille ja aikuisille, katso sivu 21

830126 Kiertoharjoittelu

Pertun koulu: sali

To 13.1.–7.4. , ei 24.2. klo 18.00–19.00

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 45,00 €

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

830161 Äijäjooga

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

Nina Vuorenpää

Ti 11.1.–5.4., ei 22.2. klo 19.30–20.45

Kurssimaksu 47,00 €

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

830301 Kevyt lihaskuntojumppa Etäosallistuja, ilmoittaudu kurssille 830301E

Jokela-talo: sali

Ma 10.1.–11.4., ei 17.1., 21.2. klo 9.45–10.30

Juha Pekka Palonen

Kurssimaksu 43,00 €

Lihaskuntojumppa on tehokasta ja helppoa. Jumpassa keskitytään lihaskuntoharjoitukseen pitkällä sarjoilla, musiikin tahdittamana. Tunnilla käytämme käsipainoja ja penkkejä kehonpainoharjoituksiin. Tunnilla emme mene lattialle. Jumpan lopussa on venyttelyosuus. Jumppa sopii kaikenikäisille ja kaikenkuntoisille. Tunnille tarvitset vaatteet joissa on hyvä liikkua, sisäkengät/tossut ja juomapullon.

830303 Asahi ja keppi -terveysliikunta. Etäosallistuja: ilmoittaudu kurssille 830203E

Jokela-talo: sali

Ma 10.1.–11.4., ei 17.1, 21.2. klo 10.30–11.30

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. Keppijumppassa teemme liikkeet lempeästi kehoa kuunnellen. Keppijumppa kehittää mm. liikkuvuutta jumituneisiin hartioihin sekä vahvistaa ja vetreyttää lihaksia. Tunti sopii kaikenikäisille ja kaikenkuntoisille. Tunnille tarvitset vaatteet joissa on hyvä liikkua, sisäkengät/tossut ja juomapullon.

830305 Asahi, lähiopetus. Etäosallistuja: ilmoittaudu kurssille nro 830305E

Jokela-talo: sali

Ke 19.1.–13.4., ei 23.2. klo 11.30–12.30

Juha Pekka Palonen

Kurssimaksu 45,00 €

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

Matalan kynnyksen päiväjooga A lähi- ja etäopetus sekä B, lähiopetus

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.

Ryhmät, katso seuraava sivu.

830311 Matalan kynnyksen päiväjooga A, lähiopetus. Etäosallistuja: ilmoittaudu kurssille nro 830311E

*Jokela-talo: sali
Tuija Kuisma*

*To 20.1.–21.4., ei 24.2., 14.4. klo 9.30–10.45
Kurssimaksu 47,00 €*

830312 Matalan kynnyksen päiväjooga B, lähiopetus. Etäosallistuja: ilmoittaudu kurssille nro 830311E Huom! Etäopetus on klo 9.30-10.45

*Jokela-talo: sali
Tuija Kuisma*

*To 20.1.–21.4., ei 24.2., 14.4. klo 10.45–12.00
Kurssimaksu 47,00 €*

830308 Kiinalainen voimistelu. Etäosallistuja: ilmoittaudu kurssille 830308E

*Jokela-talo: sali
Juha Pekka Palonen*

*Pe 21.1.–22.4., ei 25.2., 15.4. klo 11.30–12.30
Kurssimaksu 45,00 €*

Tunnilla teemme kehoa avaavia ja vahvistavia kiinalaisia puistojumppa liikkeitä. Terveyden ja hyvinvoinnin vaalijat harjoittavat ympäri maailmaa kiinalaista voimistelua. Harjoitukset rentouttavat, nostavat energiatasoa ja lisäävät sisäistä selkeyttä. Jumpassa on mukana voimistellullisia liikkeitä sekä hitaita virtaavia liikkeitä. Liikkeet ovat helppoja ja sopivat kaikille, kaikenikäisille ja kaikenkuntoisille. Tunnille tarvitset vaatteet joissa on hyvä liikkua, sisäkengät/tossut ja juomapullon.

830309 Kevyt keppijumppa, lähiopetus. Etäosallistuja: ilmoittaudu kurssille nro 830309E

*Jokela-talo: sali
Juha Pekka Palonen*

*Pe 21.1.–22.4. , ei 25.2., 15.4. klo 12.30–13.30
Kurssimaksu 45,00 €*

Kevyt keppijumppa on monipuolinen ja tehokas kuntoilumuoto koko keholle. Jumpa kiinteyttää, kohottaa kuntoa ja jumpasta voi saada apua selkä ja hartia vaivoihin. Tunnilla teemme helppoja, mutta tehokkaita liikkeitä musiikin tahdittama. Jumpassa nostamme kevyesti sykettä, kehoa kuunnellen, oman kunnon ja tuntemuksien mukaan. Keppijumppa sopii kaikille,kaikenikäisille ja kaikenkuntoisille. Tunnille tarvitset vaatteet joissa on hyvä liikkua, sisäkengät/tossut ja juomapullon.

Jatkokauden kurssit

Huom! Jakokauden liikuntakurssit eivät kuulu 2-6- yksilöidyn jumpparyhmän yhteismaksuihin.

Kesä-ZUMBA® A ja B

Esittely, ks. sivu 26 ZUMBA

830170 Kesä-ZUMBA® A Kurssille on mahdollista osallistua 5€ kertamaksulla

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali
Hanna Lehtimäki*

*Ti 12.4.–14.6. klo 19.00–20.00
Kurssimaksu 37,00 €*

830171 Kesä-ZUMBA® B Kurssille on mahdollista osallistua 5€ kertamaksulla
Pertun koulu *To 21.4.–23.6. klo 19.00–20.00*
Hanna Lehtimäki *Kurssimaksu 37,00 €*

830172 Kahvakuula, jatkokausi

Kolsan koulu: sali *Ma 25.4.–20.6. klo 18.30–19.30*
Mira Lehtinen *Kurssimaksu 37,00 €*
Esittely, ks. sivu 26 Kahvakuula.

830174 Keppijumppa, jatkokausi. Kurssille on mahdollista osallistua 5€ kertamaksulla.

Koulukeskus, ovi D1: peilisali *Ti 12.4.–14.6. klo 18.00–19.00*
Hanna Lehtimäki *Kurssimaksu 37,00 €*
Esittely, ks. s. 27 Keppijumppa.

830175 Kehonpainotreeni, jatkokausi. Kurssille on mahdollista osallistua 5€ kertamaksulla.

Pertun koulu: sali *To 21.4.–23.6. klo 18.00–19.00*
Hanna Lehtimäki *Kurssimaksu 37,00 €*
Treenataan lihaskuntoa monipuolisesti kehonpainolla. Lihaskuntoliikkeiden lomassa nostetaan sykettä aerobisilla liikkeillä. Treenin alussa lämmittely- ja lopussa jäähdyttely-osuus. Sopii kaiken kuntoisille. Tarvitset jumppa-alustan ja juomapullon mukaan.

830376 Polkujuoksu tutuksi

Jokela-talo: sali 5.5. / maasto 12.5.-2.6. *To 5.5. klo 18.00-20.00,*
12.5.-2.6. klo 18.00–19.30
Mika Vänni *Kurssimaksu 30,00 €*

Polkujuoksu-tutuksi kurssilla pääset tutustumaan ohjatusti ja turvallisesti trendilajiin, jossa yhdistyvät liikkumisen ilo ja liikunnan sekä luonnon terveysvaikutukset. Kurssin ensimmäinen kerta 5.5. klo 18-20 on infotilaisuus Jokela-talon salissa. Tuolloin käymme yhteisesti läpi luennolla polkujuoksuun ja varusteisiin liittyviä keskeisiä asioita, jonka jälkeen kurssi siirtyy viikoittain eri maastoihin tutustumaan lajiin. Pääsääntöisesti hyödynämme Lepokallion ja Teilinnunnen maastoja kurssin aikana, mutta vierailu naapurikytillekin on mahdollista. Maastossa teemme rauhallisella vauhdilla erilaisia juoksulenkkejä, joiden aikana tutustumme polkujuoksun erityispiirteisiin, kuten etenemiseen ylä- ja alamäkeen ja juoksemiseen erilaisilla teknisillä poluilla. Yksittäisen lenkin pituus vaihtelee 5-8 km välillä riippuen maastosta ja tapaamiskerran teemasta. Kurssilla on paikalla aina vetäjinä kaksi polkujuoksuohjaajaa Nurmijärven Ladusta. Varusteiksi riittää maastoon sopivat lenkkikengät, joissa on pohjassa karkeampi kuvio pidon varmistamiseksi. Peruskunnoltasi olisi hyvä, jos pystyisit hölkkäämään tasaisella alustalla 7-10 km, koska poluilla juokseminen on fyysisesti vaativampaa kuin tasaisella alustalla.

MUSIIKKI

Katso myös Äänenkäyttökurssi s. 8.

110120 Pop-laulun yksilöopetus Huom! Ilmoittautuminen vain toimistossa ti 4.1. klo 17-19 alkaen.

Koulukeskus, ovi C1: Luokka 146

Ti 11.1.–5.4., ei 22.2. klo 15.00–20.30

Meerika Ahlqvist

Kurssimaksu 128,00 €

Pop-laulun yksilöopetuksessa saat yksilöllistä ohjausta 30 minuuttia viikossa omien toiveiden sekä tavoitteidesi mukaisesti. Tunneilla käydään läpi pop-laulun eri tyyli-lajeja (mm. pop, rock, blues, musikaali, iskelmä) rennolla otteella. Kurssilla harjoi-tellaan pop-laulun tekniikkaa, äänenkäyttöä ja tyylinmukaista tulkintaa sekä frasee-rausta. Opettaja auttaa sinua löytämään omat vahvuutesi ja kannustaa positiivisella otteella. Ohjelmisto koostuu vapaavalintaisista kappaleista, joiden valinnassa ope-taja auttaa sinua. Kurssi on tarkoitettu sinulle, joka haluat saada yksilöllistä ohjausta laulun harjoitteluun. Saat taustaltasi olla laulanut suihkussa tai esiintynyt jo isom-mille joukoille. Saat sinun toiveiden ja tason mukaista opetusta.

110122 Äänenmuodostus ja yksinlaulu TÄYNNÄ

Koulukeskus, ovi C1: Luokka 146

To 13.1.–7.4., ei 24.2. klo 15.30–21.00

Riitta Wulff-Mäkelä

Kurssimaksu 113,00€/155,00 €

Yksinlauluryhmien vanhat opiskelijat ovat voineet ilmoittautua ennakkoon keväältä 2021 ja ryhmä on täynnä. Varasijalle voi ilmoittautua. Hengitystekniikkaa ja äänen-käyttöharjoituksia. Henkilökohtaiset tavoitteet ja mieltymykset otetaan huomioon kappaleita valittaessa, jolloin oppilas keskittyy luontevaan ilmaisutyyliin ja oman luonnollisen lauluäänien kehittämiseen. Mahdollisuus sekä klassisen että kevyen mu-siikin opiskeluun. Soveltuu sekä vasta-alkajille että yksinlaulua aiemmin harrasta-neille. Pianistin säestys tukee opetusta läpi koko kurssin. Yksilöajat 20 min. (113 €) tai 30 min (155 €).

110123 Viulu, Koulukeskus TÄYNNÄ

Koulukeskus, ovi E4: musiikkiluokka

Pe 14.1.–8.4., ei 25.2. klo 16.00–17.30

Pia Lehtonen

Kurssimaksu 128,00 €

Haluaisitko oppia soittamaan viulua tai oletko kenties jo aiemmin soittanut ja haluai-sit jatkaa harrastusta? Kurssi sopii niin lapsille kuin aikuisillekin. Opetusta on mah-dollisuus 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.

Piano

Sointuja vai sonaatteja? Klassista tai kevyttä musiikkia, vapaasäestystä pianolla. Pianokursseilla edetään oppilaan omien tavoitteiden mukaan. Kurssit on tarkoitettu sekä lapsille ja nuorille että aikuisille. Oma soitin tai mahdollisuus säännölliseen, mieluiten päivittäiseen harjoitteluun on välttämätöntä opintojen edistymiselle. Op-pikirja tai muu opetusmateriaali sovitaan yksilöllisesti ensimmäisellä opetuskerralla. Yksilöllinen soittoaika on 20 minuuttia viikoittain. Pianotunneille on ollut vanhojen opiskelijoiden ennakoilmoittautuminen syksyiltä 2021. Vapaana on muutamia aikoja. Ilmoittautuminen vain toimistossa Jokela-talossa ti 4.1. klo 17-19 alkaen, jolloin sovitaan yksilöllinen opitunnin aika.

110124 Piano, Koulukeskus A

Koulukeskus: ovi D1: Luokka 131

Riina Rutanen

*Ma 10.1.–6.4., ei 21.2., 23.2.
ma klo 15.00–19.40 tai ke klo 15.00–19.40
Kurssimaksu 85,00 €/128,00 €*

110125 Piano, Kolsan koulu TÄYNNÄ

Kolsan koulu: musiikkiluokka

Marja Telkkälä

*Ma 10.1.–4.4., ei 21.2. klo 16.00–20.30
Kurssimaksu 85,00 €/128,00 €*

110126 Piano, Pertun koulu TÄYNNÄ

Pertun koulu

Mariia Johansson

*Ma 10.1.–4.4., ei 21.2. klo 15.30–19.00
Kurssimaksu 85,00 €/128,00 €*

110127 Piano, Koulukeskus B TÄYNNÄ

Koulukeskus, ovi E4: musiikkiluokka

Pia Lehtonen

*Ti 11.1.–5.4., ei 22.2. klo 16.40–18.20
Kurssimaksu 85,00 €/128,00 €*

110128 Piano, Lepolan koulu

Lepolan koulu

Kristina Grice

*Ke 12.1.–6.4., ei 23.2. klo 16.30–19.30
Kurssimaksu 85,00 €/128,00 €*

110129 Puhallinsoittimet: nokkahuilu, klarinetti, saksofoni TÄYNNÄ

Koulukeskus: ovi D1: Luokka 131

Timja Aunola

*To 13.1.–7.4., ei 24.2. klo 17.00–20.00
Kurssimaksu 85,00 €/128,00 €*

Yksilöllinen viikoittainen aika on 20 tai 30 minuuttia ja se sovitaan toimistossa Jokela-talossa ti 4.1. klo 17-19 alkaen. Oma soitin on välttämätön.

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. Tyyli on vapaa, opettajalla on kokemusta niin klassisesta musiikista kuin jazz-musiikistakin, populaarisävelmiä unohtamatta.

110130 Viihdekuoro Pihlaja

Koulukeskus, ovi E4: musiikkiluokka

Pia Lehtonen

Ti 11.1.–5.4., ei 22.2. klo 18.30–20.00

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!

110131 Musiikkiteatteri Onnikka

Jokela-talo: sali

Riitta Wulff-Mäkelä

16.1.-10.4., ei 20.2. klo 18.00–21.00

Kurssimaksu 41,00 €

Musiikkiteatterin kevätkausi alkaa vanhan näytelmän lämmittelyllä. Loppukaudesta aloitetaan uuden näytelmän harjoittelu. Kurssilla harjoitellaan näytelmän lauluja säestäjän tukemana sekä puheosia näyttämötyötä varten.

110313 Kitaran alkeis- ja jatkoryhmä, yli 10-vuotiaat ja aikuiset TÄYNNÄ

Koulukeskus, ovi E4: luokkatila

Juha Aunola

Ma 24.1.–4.4., ei 21.2. klo 16.00–19.00

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 on välttämätön. Oma yksilöllinen soittoaika on 20 minuutti. Opettaja ottaa yhteyttä ennen opetuksen alkua.

TIETOTEKNIikka

Lisää tietotekniikkakursseja on sivuilla 5-6.

340201 Tietokoneenkäytön peruskurssi, Windows 10

Koulukeskus, ovi C1: tietotekniikkaluokka

Ma-to 21.–24.2. klo 9.30–12.45

Anneli Odell

Kurssimaksu 30,00 €

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

340202 Internetin turvallinen hyötykäyttö

Koulukeskus, ovi C1: tietotekniikkaluokka

Ma -to 21.–24.2. klo 13.00–16.15

Anneli Odell

Kurssimaksu 30,00 €

Mitä pitää huomioida ostaessani matkan netin kautta ja onko pankin käyttö turvallista? Mitä selainta käytän? Käymme läpi mm. sähköpostin käytön, lomakkeiden täyttö (esim. Kela) ja tulostus. Tiedonhakua, tekstin ja kuvien tallentaminen omalle koneelle ja liittäminen tekstinkäsittelyohjelmaan tai sähköpostiin. Oppilaiden omat toiveet huomioidaan opetuksessa. Opiskelu netissä videopuhelun avulla. Halutessasi voit ottaa oman kannettavan tietokoneen mukaan, muista virtapiuha.

340203 Ilmaiset pilviohjelmat etäkurssina

Anneli Odell

Ma -to 7.–10.3. klo 10.00–13.15

Kurssimaksu 30,00 €

Pilvi on paljon muutakin kuin tallennustila. Käymme läpi Googlen ilmaisia pilviohjelmiä mm. tekstinkäsittely, taulukkolaskenta, kuvien ja tiedostojen tallentamista ja niiden jakamista. Etäkurssille osallistumiseen tarvittavat tietokoneen (myös tablettikone käy) jossa on kamera ja mikrofoni ja Internetyhteys. Kaikki ohjeet ja materiaali lähetetään sinulle sähköpostiin, myös linkki jonka avulla pääset osallistumaan videokurssille.

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

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

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

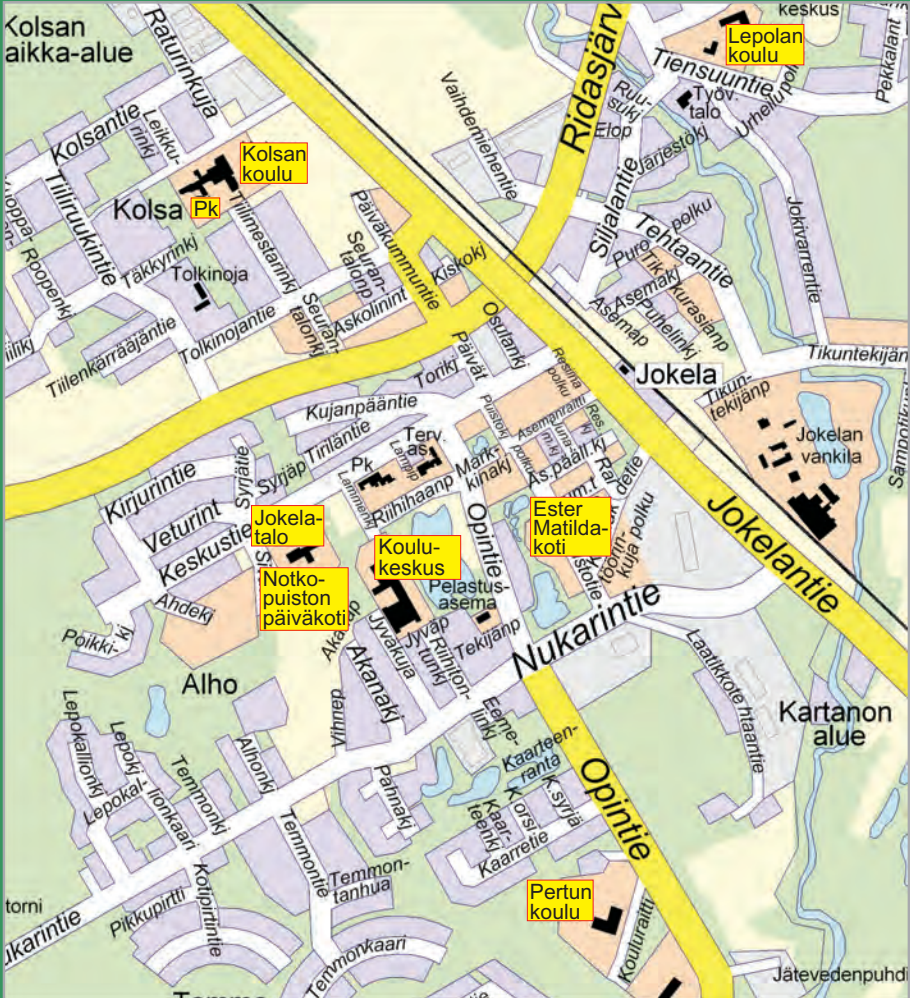
www.tuusula.fi/kirjasto

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

Julkinen tiedote
– jaetaan kaikkiin talouksiin.



Posti Green



©Tuusulan kunta