

JOKELAN KANSALAIPOISTO

Koko kylän oma opisto
jo vuodesta 1964

Kevät 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 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. 3–32
LUENNOT	s. 3–4
LYHYTKURSSEJA: ensiapu, järjestyksenvalvonta, mindfulness, sukututkimus, stressinhallinta, some, testamentti.....	s. 4–7
KURSSI SENIOREILLE: muistelu- ja keskusteluryhmä.....	s. 7
KIELET: italia, venäjä, viro	s. 8–9
KUVATAIDE: maalaus ja piirustus, lasin maalaus, posliininmaalaus	s. 9–11
KÄDENTÄIDOT: keramiikka, korut, ompelu, pitsinnypläys, puutyöt/entisöinti.....	s. 12–16
LASTEN JA NUORTEN TEATTERI ja SANATAIDE: leikkivä teatteri, teatterin perusteet, sanataidepaja	s. 17
LASTEN LIIKUNTA-, SIRKUS- ja TANSSIKURSSIT: cheerleading, keppihevokset, k-pop, parkour, sirkus, taitotreeni, tanssi, zumba.....	s. 18–22
LIIKUNTA, TERVEYS: asahi, joogat, jumpat, kehonhuolto, kiinalainen voimistelu, kuntotanssi, zumba	s. 22–30
MUSIIKKI: kitara, klarinetti, kuorolaulu, musiikkiteatteri, nokkahuilu, piano, pop-laulu, saksofoni, viulu, yksinlaulu	s. 30–32
TUUSULAN VAPAA-AIKAPALVELUIDEN JUMPAT	s. 33

JOKELAN KANSALAI SOPISTO KEVÄTTYÖKAUSI 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 tulevilla kurssimaksuissa.

1. ILMOITTAUTUMINEN INTERNETIN KAUTTA:

Kaikille kursseille, paitsi *piano-, yksinlaulu-, viulu- ja puhallinsoitinkursseille*, (ks. seuraava kappale) voi ilmoittautua internetin kautta maanantaina 22.12.klo 11.00 alkaen osoitteessa <https://www.uusi.opistopalvelut.fi/jokela>

2. ILMOITTAUTUMINEN JOKELA-TALOSSA ja toimiston aukioloajat

(piano-, yksinlaulu-, viulu- ja puhallinsoitinkursseille ilmoittautuminen vain toimistossa mikäli tilaa on) :

- KE ja TO 7. ja 8.1. klo 17.00 - 19.00
- MA - TO 12. - 22.1. klo 17.00 - 19.00
- KESKIVIikkoisin JA TORSTaisin 28.1. - 23.4. klo 17.00-19.00
- TALVILOMAVIKKOLLA 16. - 22.2. sekä 2.4. TOIMISTO ON SULJETTU.

Toimisto on avoinna muina aikoina sopimuksen mukaan. Ota yhteyttä: 040 6727527

Voit ilmoittaa kursseille myös perheenjäsenesi tai ystäväsi. Maksuvälineenä toimistossa suositellaan pankkikorttia. Maksuvälineenä käyvät myös yleisimmät liikunta- ja kulttuuriedut (huom! etukortit eivät käy mutta voit maksaa mobiilisovelluksella vaikka kotona-si). HUOM! Em. liikunta- ja kulttuurisetelit/- kortit ovat *henkilökohtaisia ja niillä voi maksaa vain omia kursseja*. Ilmoittautuessaan opiskelija sitoutuu maksamaan kurssimaksun.

OPISTON KEVÄTTYÖKAUSI ON PÄÄSÄÄNTÖISESTI 7.1. - 19.4.

KEVÄT- JA KESÄJATKOKAUSI ON HUHTI-KESÄKUUSSA.

Talviloma on viikolla 8: 16. - 22.2.

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.

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 todistus TE-keskukselta työhausta. 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 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

Toimistos sihteeri/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

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.

130110 Luento, vapaa pääsy: Baltian tuho

Jokela-talo: sali

Ke 14.1. klo 18.00–19.30

Martti Turtola, professori

Miksi Baltian tasavallat (Viro, Latvia ja Liettua) menettivät itsenäisyytensä laukaustakaan ampumatta 1939-40? Samaan aikaan Suomi taisteli talvisodassa 105 päivää ja säilytti alue-menetyksistä huolimatta suvereniteettinsa. Vertailua tämän päivän tilanteeseen.

130115 Luento, vapaa pääsy: Tuusula sotilaskoulutuksen kehtona 1939-44

Jokela-talo: sali

Ke 28.1. klo 18.00–19.30

Jouko Kaivonurmi, kapteeni, evp

Luennolla käsitellään sotilaskoulutusta Tuusulassa talvi- ja jatkosotien aikana. Esitelmä perustuu syyskuussa 2025 julkaistun teoksen ”Tuusula sotilaskoulutuksen kehtona 1939-1944”. Yhteistyössä: Jokelan Reserviupseerit ry

130112 Luento, vapaa pääsy: Inkeri ja inkeriläiset ennen ja nyt

Jokela-talo: sali

Ke 11.3. klo 18.00–19.30

Helena Miettinen, VTT, Inkerin kulttuuriseuran puheenjohtaja ja

Martti Turtola, professori

Stalinin valtakaudella Pietarin ympäristön Inkerinmaa ja sen suomalaisväestö joutuivat ankarien etnisten vainojen kohteeksi. Sadat tuhannet ihmiset pakkosiirrettiin, vangittiin ja surmattiin. Inkerin suomalainen kulttuuri oli lähellä tuhoutua. Millaista elämä Inkerinmaalla oli ennen vainoja? Keitä inkeriläiset olivat, ja mitä heille kuuluu nykyään?

130210 Luento, vapaa pääsy: Dallapé 100 vuotta

Jokela-talo: sali

Ti 7.4. klo 11.00–12.30

Juha Aunola, musiikin maisteri

Yksi suomalaisen musiikkielämän ikoneista on tanssiorkesteri Dallapé. Luennolla käydään läpi orkesterin historiaa, merkkiphenkilöitä ja merkittävimpiä vaiheita alkuvuosista nykyaikaan. Yhteistyössä: Jokelan Eläkkeensaajat ry.

130121 Luento, vapaa pääsy: Ymmärtääkö buumeri legitä?

Jokela-talo: sali

Ke 8.4. klo 18.00–19.30

Minna Pyhälähti, Kielitoimiston sanakirjan päätoimittaja, Kotus

Kuka on buumeri ja mitä tarkoittaa legit? Luennolla perehdytään suomen kielen uuteen sanastoon. Miten nuorison sanoja voisi ymmärtää, entä buumerin? Kuinka uusia sanoja seurataan, ja miten ne vakiintuvat osaksi suomen kieltä?

130116 Kävelyluento, vapaa pääsy: Jokelan Lepolan paikallishistoriaa

Kävelykierros alkaa Jokelan asemalta

To 21.5. klo 18.00–19.30

Sanna-Kaisa Spoof, dosentti

Kävelykierros alkaa Jokelan asemalta ja suuntautuu rautatien itäpuolelle. Tutustutaan Lepolan asutuksen ja liike-elämän vaiheisiin sekä Työväentalon, Lepolan koulun, tulitikkutehtaan ja Jokelan kartanon historiaan. Luennolla käsitellään myös rautatien ja Palojoen merkitystä Jokelan kehitykselle. Lisäksi kuullaan selitys muun muassa sille, mistä Peltokaaren Lankatien nimi on peräisin.

219831 Luento, vapaa pääsy: Turvallisempaa elämää netissä

Luennolle voi osallistua myös etänä. Linkki lähetetään sähköpostitse etukäteen ilmoittautuneille

Jokela-talo: sali

Ke 25.3. klo 18.00–19.30

Jan Enhund, DI, MBA, tietoturvapäällikkö

Luennolla luodaan katsaus tietoturvaan, suojautumiseen ja yleisiin uhkatilanteisiin.

Musiikkiteatteri Onnikka esittää musiikkinäytelmän Tunteita ja tuulivoimaa.

Esitykset: su 22.3., la 28.3. ja su 29.3., kaikki klo 15, Jokelan koulukeskus.

Liput: 15 e/10 e. Varaukset: onnikkateatteri@gmail.com / 044 9730240

Kuvataide- ja kädentaitokurssien kevätnäyttely pidetään Jokelan markkinoiden yhteydessä Jokelan tiilitehtaalla. Ajankohta tarkentuu myöhemmin.

LYHYTKURSSEJA ERI ALOILTA

Lyhytkursseja on myös kuvataiteissa, katso sivu 10–11, kädentaidoissa, katso sivu 13–16 sekä lasten kesäkurssissa, liikunnassa ja joogassa, katso sivut, 21, 22, 26, 29 ja 30

219802 Järjestyksenvalvojan peruskurssi

Koulukeskus, ovi C1: luokka 142

Sami Poikulainen

Pe 23.1. ja 6.2. klo 17.00–21.00 sekä

la-su 24.-25.1. ja 7.-8.2. klo 10.00–18.00

Kurssimaksu 170,00 €

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

250219 Tietoa ja tarinointia - Podcast-kurssi

Koulukeskus: ovi D1: Luokka 131

Ti 27.1.–7.4. (ei 17.2.) 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 haastatteluteknikoihin - Oman aiheen ideointia ja taustatyötä - Työsuunnitelmat, jäsenläään omaa aihepiiriä ja podcastin rakennetta - Podcast-tekstin kirjoittaminen - Esiintymisen ja lukuharjoituksia - Äänitykset - Valmiiden podcastien kuuntelua ja loppukeskustelut.

219805 Testamentin teko

Koulukeskus: ovi D1: Luokka 146

Ti 27.1., 3.2. ja 10.2. klo 18.00–19.30

Jussi-Pekka Hanhela

Kurssimaksu 40,00 €

Kolmen kerran kurssilla käydään läpi seuraavat asiat:

1. kerta: Lakimääräinen perimys ja pätevä testamentti.

- Lakimääräinen perimys - Testamentin pätevyyyteen vaikuttavat tekijät - Testamentin tul- kinta - Testamenttausoikeutta rajoittavat tekijät

2. kerta: Testamenttimääräykset ja perintöverotus.

- Tavanomaiset testamenttimääräykset - Testamentti ja perintöverotus - Perintö- vai testa- menttisaanto

3. kerta: Lahjan antaminen ja kuoleman jälkeiset oikeustoimet.

- Lahjan antaminen - Perukirja - Perinnöstä ja testamentista luopuminen - Lesken hallinta- oikeus - Jäämistöomaisuuden luovutusvoittoverotus

222101 Sukututkimuksen jatkokurssi

Koulukeskus, ovi C1: luokka 144

Ke 28.1., 11.2., 25.2. ja 11.3. klo 18.00–19.30

Paula Päivinen

Kurssimaksu 24,00 €

Kurssi on jatkoa syksyn kurssille. Kevään kurssilla käsitellään sukututkimustiedon tallen- nusta sukututkimusohjelmiin, mukaan luettuna MyHeritage- ja Geni-yhteisjulkaisualustat. Oman tietokoneen käyttö on suotavaa. Syvennetään tavallisimpien sukututkimuksessa käy- tettävien lähdeasiakirjojen tuntemusta lukuharjoituksin. Etsitään tietoja myös vaihtoehtoi- sista lähteistä, kuten henkikirjoista. Käydään läpi vanhojen käsialojen alkeita luettaessa esi- merkiksi 1700-luvun asiakirjoja. Harjoitellaan käsikirjoitustekstin tunnistusta käsialamallin avulla ja käytetään tekoälyä myös tekstin korjaukseen ja käännökseen. Selvitetään, miten sukututkimustietoa voi esittää ja julkaista ja mistä kannattaa etsiä kuvia ja tarinoita julkai- sua somistamaan.

830330 Hätäensiapu sekä EA1- ja EA2 -kerta

Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka

Ti 3.2. klo 17.30–20.30

Taija Martikainen

Kurssimaksu 17,00 €

Kurssimaksun lisäksi tulee EA-koulutuksen sähköisen pätevyyden rekisteröintimaksu 26€/hlö. Rekisteröintimaksu suoritetaan kouluttajalle käteisellä.

Virallinen SPR:n koulutus pohjainen hätäensiapukurssi antaa valmiudet henkeä pelastavaan ensiapuun, eli ne vähimmäistiedot- ja taidot jotka jokaisella tulisi ehdottomasti olla. Kurssin suorittanut saa Hätäensiapu 4h kortin. Tällä kurssilla on mahdollista myös päivittää yhden kerran voimassa oleva EA1 ja EA2. Hätäensiavun perusteet • tajuttomalle annettava ensiapu • peruselvytys+defibrillaattori • vierasesine hengitysteissä • verenkierron häiriötila (sokki) • verenvuodon tyrehdyttäminen

830331 Ensiavun peruskurssi, Ea1

Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka

La-su 7.–8.3. klo 9.00–16.00

Taija Martikainen

Kurssimaksu 17,00 €

Kurssimaksun lisäksi tulee EA-koulutuksen sähköisen pätevyyden rekisteröintimaksu 26€/hlö. Rekisteröintimaksu suoritetaan kouluttajalle käteisellä.

Opetellaan käytännön ensiavun perustaidot, jotka tulisi hyvä olla jokaisella meistä. Erilaisin menetelmin opitaan auttamaan tavallisimmissa sairaus- ja onnettomuustilanteissa. Luento- ja harjoitusten 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.

299102 Johdatus mindfulness-harjoitukseen

Jokela-talo: sali

Pe 6.2. klo 18.00–21.00 ja la 7.2. klo 10.00–15.00

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. Kurssilla käydään läpi myös fyysisen kivun sekä junaavien ajatusten hallintaharjoitteita. Mindfulness-harjoitusten avulla voit helpommin päästää 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 tynny ja viltti/peitto. Myös juomapullon voit tuoda. Mattoja saa lainaksi opistolta.

340102 Somevoimaa arkeen, etäkurssi Google Meetillä

Etäopetus

Ti 24.2.–10.3. klo 17.30–19.15

Annukka Hupli

Kurssimaksu 30,00 €

Kurssilla käydään läpi Instagramin, Facebookin ja LinkedInin perusteet sekä niiden erilaiset käyttötarkoitukset. Kurssi sopii erinomaisesti some-alustat haltuunsa ottaville aikuisille, jotka haluavat pysyä mukana digitaalisessa kehityksessä. Kurssi on suunnattu sekä henkilökohtaista käyttöä että ammatillista näkyvyyttä hakeville.

340103 Canvan perusteet: Ideasta vaikuttavaksi visuaaliksi, etäkurssi Google Meetillä

Etäopetus

La 21. ja 28.3. klo 9.30–12.45

Annukka Hupli

Kurssimaksu 30,00 €

Kurssi toteutetaan etänä. Kurssilla tutustutaan maksuttoman Canva-työkalun peruskäyttöön. Kurssilla opit käyttöliittymän hallinnan, perustyökalujen käytön, valmiiden mallipohjien hyödyntämisen sekä kuvien, värien ja tekstien muokkaamisen. Opi luomaan sisältöä niin someen, markkinointiin, kuin vapaa-aikaan.

830408 Työvälineitä stressin hallitsemiseen ja purkamiseen

Jokela-talo: sali

La–su 28.2.–1.3. 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.

ERITYISRYHMÄT

830619 Muistatko? Vapaa pääsy, ei ilmoittautumista

Ester Matilda -koti

To 8.1.–30.4. (ei 19.2., 2.4.) klo 14.00–15.00

Tuula Rantila

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.

120831 Italiano di nuovo! Italian alkeisjatko 1–2 vuotta opiskelleille

Koulukeskus, ovi C1: luokka 144

Ti 13.1.–7.4. (ei 17.2.) klo 17.30–19.00

Marja-Liisa Tuomainen-Olson

Kurssimaksu 48,00 €

Italian ryhmämme on opiskellut yhdessä yhden lukuvuoden. Alkeisjatkotunneille ovat tervetulleita myös uudet kurssilaiset. Olemme käsitelleet Bella vista 1 -oppikirjan 10 ensimmäistä kappaletta. Kurssilla käytetään lisämateriaalina matkailua käsittelevää aineistoa. Kuuntelemme italialaista musiikkia ja laajennamme sanavarastoamme kappaleiden sanoitusten avulla. Painopiste on matkailijan tarvitsemassa sanastossa ja peruskieliopissa. Teemme vuorovaikutteisia keskusteluharjoituksia ja tutustumme italialaiseen kulttuuriin kulinarismin kautta kirjallisia harjoituksia unohtamatta. Opetusta on mahdollista eriyttää osallistujien taitotason mukaisesti. Työskentely tapahtuu tällöin osin pienryhmissä, joita opetetaan samassa luokassa sekä vuorotellen että yhdessä. Oppikirjana Bella vista 1, SanomaPro. Taitotaso: A1.

120832 Italiano da capo- italian alkeiskurssi

Koulukeskus, ovi C1: luokka 144

Ti 13.1.–7.4. (ei 17.2.) klo 19.00–20.30

Marja-Liisa Tuomainen-Olson

Kurssimaksu 48,00 €

Haluatko aloittaa uuden kielen opiskelun ja tutustua italialaiseen kulttuuriin? Tervetuloa syksyllä 2025 aloittaneelle italian alkeiskurssille! Osaamme jo muutamia verbejä, tervehdyksiä sekä matkailijan tarvitsemia fraaseja ja sanastoa, josta on hyötyä, mikäli aikomuksesi on matkustaa Italiaan. Alkuun pääset opettajan materiaalin avulla. Opimme preesensin taivutuksen perusteet. Tutustumme italian kielen perusrakenteisiin ja teemme vuorovaikutteisia keskusteluharjoituksia. Kuuntelemme italialaista musiikkia ja kartutamme kulttuurista osaamistamme laulujen sanoin kulinarismia unohtamatta!

120611 Venäjän jatkokurssi 2

Koulukeskus, ovi C1: luokka 143

To 8.1.–9.4. (ei 19.2., 2.4.) klo 17.30–19.00

Satu Tamminen

Kurssimaksu 48,00 €

Tule jatkamaan venäjän opintoja! Kehitämme kielitaitoa käytännönläheisten dialogien sekä monipuolisten rakenne- ja puheharjoitusten avulla. Aiheina mm. ammatinvalinta, työnhaku, työhaastattelu ja Suomi-tietoutta. Kurssi soveltuu noin kuusi-seitsemän vuotta venäjää opistossa opiskelleille. Oppikirja Kafe Piter 3 kappaleesta 1.

120612 Venäjän jatkokurssi 1

Koulukeskus, ovi C1: luokka 143

To 8.1.–9.4. (ei 19.2., 2.4.) klo 19.00–20.30

Satu Tamminen

Kurssimaksu 48,00 €

Kurssi jatkuu kolmen ja puolen vuoden opisto-opintojen pohjalta. Tule jatkamaan venäjän opiskelua ja oppimaan uutta venäläisestä kulttuurista! Kertaamme jo opittua sekä opimme paljon uutta sanastoa ja uusia rakenteita, joita harjoittelemme monipuolisten tehtävien avulla. Teemme paljon myös puheharjoituksia pärjätäksemme venäjän kielellä tavallisissa arkielämän tilanteissa. Aiheina mm. pikkupurtavaa, tapaaminen kaupungilla ja tien kysyminen. Oppikirja: Kafe Piter 1 (uusi vuoden 2020 versio oppikirjasta) kappaleesta 13.

120911 Viron perusteet - Meie keelesild

Koulukeskus, ovi C1: luokka 143

Ti 13.1.–31.3. (ei 17.2.) klo 18.55–20.35

Ilona Treiman

Kurssimaksu 48,00 €

Älä usko kaikkea mitä kuulet! Se pätee Virossa. Sukulaiskielemme on täynnä kiemuroita. Kurssi antaa vankan perustiedon kielestä ja keskeisen sanaston. Aihepiirit liittyvät jokapäiväiseen elämään. Kurssin päämääränä on opettaa puhekieltä sekä lähentää meitä lähisukulaisiin. Kuunteluharjoitukset ovat olennainen osa oppimista. Harjoitukset helpottavat kieliopin ja sanaston omaksumista. Kurssi sopii aloittelijoille sekä niille, jotka haluavat kerrata ja vahvistaa kielitaito. Oppikirja: Meie keelesild kappaleesta 6 eteenpäin.

120913 Viroa edistyneille – õige keel õige meel

Koulukeskus, ovi C1: luokka 143

Ti 13.1.–31.3. (ei 17.2.) klo 17.15–18.55

Ilona Treiman

Kurssimaksu 48,00 €

Mukavaa, käytännönläheistä viron kielen opiskelua. Tule hiomaan taitojasi syntyperäisen opettajan johdolla. Sinulle, joka olet perehtynyt viron perusteisiin ja haluat kehittää sekä pitää yllä viron taitoa. Kartoitamme sanavarastoa ja kielioppia, opimme selviytymään viron kielellä eri tilanteissa sekä käsitellään ajankohtaisia aiheita. Kurssin tavoitteena on suullisen kielitaidon kehittäminen, kielioppia unohtamatta. Otetaan käyttöön oppikirja K nagu Kihnu

KUVATAITEET

110312 Lasten ja nuorten kuvataide, 8-12-vuotiaat

Jokela-talo: dojo-luokka

Ti 13.1.–7.4. (ei 17.2.) klo 15.30–17.00

Liisa Björn

Kurssimaksu 45,00 €

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

110313 Lasten ja nuorten kuvataide, 5-7-vuotiaat

Jokela-talo: dojo-luokka

Ti 13.1.–7.4. (ei 17.2.) klo 17.00–18.00

Liisa Björn

Kurssimaksu 31,00 €

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

110314 Piirustus ja maalaus

Koulukeskus, ovi D1: kuvataideluokka

Ke 7.1.–1.4. (ei 18.2.) klo 17.30–20.30

Liisa Björn

Kurssimaksu 55,00 €

Kurssilla voit kokeilla niin piirustuksen ja maalauskenkin tekniikoita, sekä niiden yhdistelmiä ja syventää omaa ilmaisuasi. Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin jo aiemmin harrastaneille. Syksyllä pääpaino on piirustuksen tekniikoissa kuten hiili, lyijykynä sekä pastelli. Kevätkaudella painotetaan akryyli-, öljy- sekä akvarellimaalausta. Käytettävät tekniikat ovat vapaasti valittavissa ja niiden käyttöön saa henkilökohtaista ohjausta, kuten myös sommittelun ja väriopin ratkaisuihin. Omat tarvittavat materiaalit on hyvä olla mukana tunnilla. Neuvoja hankintoihin saa kurssin opettajalta.

110318 Yhdessä lapsen kanssa posliinia maalaamaan, alaikäraja 5 vuotta HUOM! sekä aikuinen että lapsi ilmoitetaan kurssille, kurssimaksun maksaa vain aikuinen

Koulukeskus: kuvataideluokka,

La 7.2. klo 10.00–15.00

käynti ovesta D2 lammen puolelta

Marjo Peltokoski

Kurssimaksu 25,00 €

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 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.

110317 Akvarelli- ja akryylimaalauksen viikonloppukurssi

Jokela-talo: sali

La–su 21.–22.2. 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 maalausikkvoja. Värioppia ja kuvan katsoamisen 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/akryyli-maalausta harrastaneille.

110607 Elävän mallin piirustuksen lyhytkurssi, alaikäraja 13 vuotta

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Ma ja ke 27.4.–13.5. klo 17.30–20.30

Liisa Björn

Kurssimaksu 40,00 €

Kuuden 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.

110510 Lasin maalaus

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

Ke 6.5., to 7.5. ja pe 8.5. klo 17.00–21.30

Kurssimaksu 50,00 €

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

KESÄKURSSIT

110542 Kesän taideviikko

*Jokela-talo: sali
Marjo Peltokoski*

Ma–pe 1.–5.6. klo 10.00–17.00

Kurssimaksu 70,00 €

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.

110604 Lasten ja nuorten kuvataide, kesäkurssi 8-12 vuotiaille

*Jokela-talo: dojo-luokka
Liisa Björn*

Ma–to 1.–4.6. klo 12.00–15.00

Kurssimaksu 25,00 €

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

110606 Piirustuksen intensiivikurssi aikuisille ja nuorille, alaikäraja 13 vuotta

*Koulukeskus, ovi D1: kuvataideluokka
Liisa Björn*

Ma–pe 8.–12.6. klo 17.30–20.30

Kurssimaksu 35,00 €

Piirustuksen ja sekatekniikoiden intensiivikurssilla, on mahdollista käyttää eri piirustuksen välineitä ja yhdistää niitä, myös maalauksen tekniikoihin. Voi myös keskittyä yhteen tiettyyn tekniikkaan. Sään salliessa teemme yhtenä kertana myös luonnoksia ulkona lähiympäristössä. Yhtenä kertana myös elävänmallin piirustusta, puettu malli. Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin jo pidempään piirtäneille. Omat välineet ja materiaalit mukaan. Papereita saa tarpeen vaatiessa opistolta.

KÄDEN TAIDOT

110428 Pitsinnypläys. Tästä kurssista on mahdollista saada opintopistesuoritus, lisätiedot 0406727527 Juha Aunola

Koulukeskus, ovi E1: käsityöluokka

Ke 7.1.–1.4. (ei 18.2.) klo 18.00–20.30

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.

Ompelua stailaten A ja B

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

110421 Ompelua stailaten A

Koulukeskus, ovi E1: käsityöluokka

Ma 12.1.–13.4. (ei 16.2., 6.4.) klo 18.00–21.00

Janelle Heikkilä

Kurssimaksu 55,00 €

110512 Ompelua stailaten B

Koulukeskus, ovi E1: käsityöluokka

To 8.1.–9.4. (ei 19.2., 2.4.) klo 18.00–21.00

Janelle Heikkilä

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, enkooppit ja patinat. Kurssilla tarvitset omia keramiikkatyövälineitä, joista opettaja kertoo tarkemmin kurssin alussa.

Kurssit, katso seuraava sivu.

110422 Keramiikka A Huom! Kurssimaksu sisältää 15 euron materiaali- ja polttomaksun. Tästä kurssista on mahdollista saada opintopistesuoritus, lisätiedot 0406727527 Juha Aunola

Kolsan koulu: teknisen työn luokka Ma 12.1.–13.4. (ei 16.2., 6.4.) klo 17.15–20.15
Emmi Kouko Kurssimaksu 76,00 €

110423 Keramiikka B Huom! Kurssimaksu sisältää 15 euron materiaali- ja polttomaksun. Tästä kurssista on mahdollista saada opintopistesuoritus, lisätiedot 0406727527 Juha Aunola

Kolsan koulu: teknisen työn luokka Ke 7.1.–1.4. (ei 18.2.) klo 16.50–19.50
Emmi Kouko Kurssimaksu 76,00 €

110621 Kouluikäinen lapsi & aikuinen -keramiikkakurssi Huom! Lapsi ja aikuinen ilmoitetaan kurssille, kurssimaksun maksaa vain aikuinen

Kolsan koulu: teknisen työn luokka Ti 7.–28.4. klo 16.50–19.50
Emmi Kouko Kurssimaksu 30,00 €

Tällä neljän kerran kurssilla vietetään yhteistä laatuaikaa luovan tekemisen äärellä. Ensimmäisellä kerralla tutustutaan saven käsinrakennustekniikoihin muotoilemalla muki tai kulho, joka koristellaan savimaaleilla. Toisella kerralla sukelletaan satujen maailmaan, ja luodaan satumaisia hahmoja savesta, jotka koristellaan savimaaleilla. Kolmas kerta on varattu vapaalle tekemiselle ja omille ideoille. Viimeisellä kerralla harjoitellaan töiden lasittamista. Työt lasitetaan kirkkaalla lasitteella. Savimaksut maksetaan opettajalle. Kurssilla opitaan miten savesta valmistetaan keramiikkaesineitä. Opit keramiikan perustekniikoita (esim. makkara- ja nipistelytekniikka) ja savimaaleilla maalausta sekä keramiikkatöiden lasittamista. Kurssi soveltuu vasta-alkajille.

110424 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 12.1.–13.4. (ei 16.2., 6.4.) klo 17.30–19.30
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, eikä eteiseen löydy mieleistä naulakkoa vai haluatko hämmentää aamupuuron omatekemällä kauhalla? Kaipaako mummulasta peritty pikkupöytä kunnostusta ja entisöintiä tai juuri ostettu sohvapöytä tuunausta ja parantelua? Tule tekemään ja oppimaan puutöitä ja vanhojen tavaroiden kunnostusta. Opettajalta voit ostaa materiaaleja. Esineille ja materiaaleille on rajallisesti säilytystiloja.

Kurssit, katso seuraava sivu.

110425 Puutyöt ja entisöinti A

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

*Ti 13.1.–7.4. (ei 17.2.) klo 18.00–21.00
Kurssimaksu 61,00 €*

110426 Puutyöt ja entisöinti B

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

*Ke 14.1.–8.4. (ei 18.2.) klo 18.00–21.00
Kurssimaksu 61,00 €*

110427 Puutyöt ja entisöinti C

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

*To 15.1.–9.4. (ei 19.2.) klo 18.00–21.00
Kurssimaksu 61,00 €*

110434 Hopeakorupaja, filigraani ja hopeaketjut

*Kolsan koulu: teknisen työn luokka
Ilona Treiman*

*To 8.1.–12.2. klo 17.30–21.15
Kurssimaksu 53,00 €*

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

110435 Hopea- ja emalikorut

*Kolsan koulu: teknisen työn luokka
Ilona Treiman*

*To 26.2.–9.4. (ei 2.4.) klo 17.30–21.15
Kurssimaksu 53,00 €*

Kurssilla suunnittelemme ja valmistamme yksilöllisiä hopea- ja emalikoruja. Opit hopeatyön perusteet: hopealevyn sahauksen, muotoilun ja pintakäsittelyn. Kurssilla perehdymme emalointiin, jossa opit mm "plique-à-jour" tekniikan (ikkunaemalointi). Vaihtoehtoisesti voit tehdä emalointia myös kuparille. Ota mukaan mahdolliset omat työkalut (pihdit, saha, viilat). Materiaaleja ja tarvikkeita voit ostaa opettajalta tarvittaessa. Kurssi sopii sekä korutöitä jo harrastaville että aloittelijoille.

110436 Hopeasavikorut

*Etänä Teamsissa (12.4.)
Kolsan koulu: teknisen työn luokka*

*Su 12.4 klo 18.30– 20.45,
pe 17.4. klo 17.15–21.00 ja
la-su 18.–19.4. klo 10.00–16.15
Kurssimaksu 40,00 €*

Ilona Treiman

Kurssilla valmistetaan persoonallisia koruja hopeasavesta. Opitaan hopeasaven perustekniikoita. Opit käsittelemää muovailtavaa, siveltävää ja pursotettavaa hopeasavea. Pursotettavalla ruiskusavella luodaan eleganteja, pitsimäisiä sekä kolmiulotteisia ja onttoja muotoja. Hopeasavi muuttuu polttamisen jälkeen 99,9 % hopeaksi. Koruihin istutetaan mm. värikkäitä zirkoneita. Halukkaat voivat hopeasavipaperista muotoilla ja taitella "origami"-tyyli-

siä koruja. Materiaalit voi ostaa opettajalta. Ota mukaan työskentelyalusta, muotoiluvälineitä, tuorekelmua, kannellinen purkki, pehmeäharjaksinen sivelin. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta. Opetuskerrat ovat: su 12.4 klo 18.30- 20.45 etänä Teamsissä, info, suunnittelu ja materiaalien tilaus, pe 17.4. klo 17.15 - 21.00; la-su 18.-19.4 klo 10.00-16.15.

110437 Hopea- ja uv-hartsikorut

Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila

To 16. ja 23.4. sekä

ti 21. ja 28.4. klo 17.30–21.15

Kurssimaksu 42,00 €

Ilona Treiman

Kurssilla suunnittelemme ja valmistamme yksilöllisiä hopea- ja hartsikoruja. Opit yhdistämään UV-geelihartsia hopeakehyksiin ja -koruihin. UV-hartsia on läpinäkyvää geeliä, joka kovettuu, kun se altistetaan UV-valolle. Hartsia voi värjätä mielensä mukaan eri väripigmenteillä ja sen sisään voi laittaa muita materiaaleja kuten esimerkiksi pieniä kiviä, kuivatuja kukkia tai valokuvan. Kyseessä on siis hauska tapa luoda yksilöllisiä koruja. Koru on mahdollista tehdä pelkästään UV-hartsista tai yhdistää esim. puuhun. Materiaaleja ja tarvikkeita voit ostaa opettajalta tarvittaessa. Materiaalimaksu käytön mukaan. Kurssi sopii sekä korutöitä jo harrastaville että kokeilunhaluisille aloittelijoille. Opetuskerrat ovat to 16. ja 23.4. sekä ti 21. ja 28.4., kaikkina päivinä klo 17.30–21.15.

110454 Mosaiikin mahdollisuudet. HUOM! kouluikäiset alle 14-vuotiaat vain aikuisen kanssa

Nion mosaiikkiateljee,

Tiensuuntie 112, Jokela (25.2. ja 11.3.)

Koulukeskus: kuvataideluokka,

käynti ovesta D2 lammen puolelta (7.–8.3.)

Leena Nio

Ke 25.2. klo 17.00–18.30,

la-su 7–8.3. klo 10.00–15.00 ja

ja ke 11.3. klo 16.00–19.00

Kurssimaksu 41,00 €

25.2 ja 11.3 opetus on Nion mosaiikkiateljeessa, Tiensuuntie 112, Jokela, muina päivinä koulukeskuksella. Kurssilla voi koristaa mosaiikilla pannunalusen, styroksipallon, peilin reunan, tarjottimen, ruukun, vaasin, kiven, tehdä pienen taulun tai pienen pöydän pinnan tai tehdä useampia pieniä töitä. Kurssilla opitaan suora kiinnitystekniikka erilaisiin pohjiin ja osataan valita oikeat kiinnityksaineet. Kurssilainen valitsee minkälaisen työn haluaa toteuttaa ja mitä materiaaleja voi käyttää (ensimmäinen kurssipäivä on info-, ja suunnittelukerta). Suoritetaan palojen leikkaamista työvälineillä, työ sommitellaan kiinnittäen huomiota palojen asetteluun, työ toteutetaan, työ viimeistellään saumaten. Lähiopetuksen lisäksi kurssilaiset saavat kirjalliset ohjeet eri työvälineistä, tarvikkeista ja tekniikoista. Pedanet Mosaiikin taikaa sivuilla on myös ohjeet esityksinä kuvien kera ja linkkejä moniin hyödyllisiin mosaiikkisivuihin, mm. mosaiikin tekemisen ohjausvideoihin. Opetuskerrat ovat: Info-ilta 25.2. klo 17-18.30 (ateljee) Kurssipäivä 1 7.3. klo 10-15 (koulukeskus) Kurssipäivä 2 8.3. klo 10-15 (koulukeskus) Kurssipäivä 3 11.3. klo 16-19 (ateljee)

110433 Lasin sulatus

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

La-su 14.–15.3. ja 11.–12.4 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 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. Opetuskerrat ovat La-su 14.–15.3. ja 11.–12.4., kaikkina päivinä klo 10.00-17.00.

110545 Betonikurssi

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

La-su 13.–14.6. klo 10.00–16.00

Kurssimaksu 40,00 €

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

110550 Linnunpönttöjen ja hyönteishotellin rakennus - aikuinen ja lapsi, alaikäraja 5 vuotta. Sekä lapsi että aikuinen ilmoitetaan kurssille mutta vain aikuinen maksaa kurssimaksun.

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

La 28.2. klo 10.00–16.00

Kurssimaksu 17,00 €

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.

LASTEN JA NUORTEN TEATTERI- JA SANATAIDEKURSSIT

110601 Laitetaan mielikuvitus lentoon – sanataidepaja 7-12-vuotiaille

Jokela-talo: dojo-luokka

Ke 18.2., 25.2. ja 4.3. klo 16.45–18.15

Mia Lääti

Kurssimaksu 20,00 €

Alakouluikäisten poikkitaiteellinen sanataidepaja, jossa lapset pääsevät leikkimään sanoilla, keksimään tarinoita, tutustumaan kirjoihin, kirjoittamaan, piirtämään ja kehittämään ilmaisutaitojaan mielikuvituksen keinoin. Kurssille osallistuminen ei vaadi sujuvaa kirjoitustaitoa.

170202 Leikkisä teatteriviikonloppu talvilomalla 9-12 -vuotiaille

Jokela-talo: sali

Pe 13.2. klo 17.00–18.00 ja la-su 14.–15.2. klo 10.00–12.00

Hedda Jusélius

Kurssimaksu 20,00 €

Tule mukaan iloiseen ja luovaan teatteriseikkailuun! Tällä viikonloppuleirillä leikitään ja opitaan samalla teatterin perusasioita hauskojen harjoitusten ja teatterileikkien kautta. Tämä teatteriviikonloppu kehittää rohkeutta, mielikuvitusta ja yhdessä tekemisen taitoja. Jokainen osallistuja saa ilmaista itseään juuri sellaisena kuin on, tärkeintä on pitää hauskaa yhdessä!

170203 Luova teatteriseikkailu talvilomalla 13-19 -vuotiaille

Jokela-talo: sali

Pe 13.2. klo 18.00–21.00 ja la-su 14.–15.2. klo 13.00–18.00

Hedda Jusélius

Kurssimaksu 40,00 €

Onko näyttelyminen sinun juttusi? Tule ottamaan siitä selvää. Viikonlopun kestäväällä päiväleirillä perehdyimme yhdessä näyttämötyöskentelyyn. Improtaan, keksitään hauskoja hahmoja ja näytellään lyhyitä tekstipätkiä! Aikaisempaa kokemusta ei tarvita, kaiken tasoiset harrastajat ovat tervetulleita!

170204 Leikkisä teatteriviikonloppu kesälomalla 9-12 -vuotiaille

Jokela-talo: sali

Pe 12.6. klo 17.00–18.00 ja la-su 13.–14.6. klo 10.00–12.00

Hedda Jusélius

Kurssimaksu 20,00 €

Tule mukaan iloiseen ja luovaan teatteriseikkailuun! Tällä viikonloppuleirillä leikitään ja opitaan samalla teatterin perusasioita hauskojen harjoitusten ja teatterileikkien kautta. Tämä teatteriviikonloppu kehittää rohkeutta, mielikuvitusta ja yhdessä tekemisen taitoja. Jokainen osallistuja saa ilmaista itseään juuri sellaisena kuin on, tärkeintä on pitää hauskaa yhdessä!

170205 Luova teatteriseikkailu kesälomalla 13-19 -vuotiaille

Jokela-talo: sali

Pe 12.6. klo 18.00–21.00 ja la-su 13.–14.6. klo 13.00–18.00

Hedda Jusélius

Kurssimaksu 40,00 €

Onko näyttelyminen sinun juttusi? Tule ottamaan siitä selvää. Viikonlopun kestäväällä päiväleirillä perehdyimme yhdessä näyttämötyöskentelyyn. Improtaan, keksitään hauskoja hahmoja ja näytellään lyhyitä tekstipätkiä! Aikaisempaa kokemusta ei tarvita, kaiken tasoiset harrastajat ovat tervetulleita!

LASTEN LIIKUNTA-, SIRKUS- JA TANSSIKURSSIT

Parkour

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

830343 Parkour 5-7-vuotiaat

Lepolan koulu: sali: käynti ovesta E La 10.1.–11.4. (ei 21.2. 4.4.) klo 10.00–11.00
koulun takanurkalta Visantien puolelta
Into Kaariniemi **Kurssimaksu 42,00 €**

830344 Parkour 8-10-vuotiaat

Lepolan koulu: sali: käynti ovesta E La 10.1.–11.4. (ei 21.2. 4.4.) klo 11.00–12.00
koulun takanurkalta Visantien puolelta
Into Kaariniemi **Kurssimaksu 42,00 €**

830345 Parkour 11-vuotiaista ylöspäin

Lepolan koulu: sali: käynti ovesta E La 10.1.–11.4. (ei 21.2. 4.4.) klo 12.00–13.00
koulun takanurkalta Visantien puolelta
Into Kaariniemi **Kurssimaksu 42,00 €**

830346 Parkourin perheryhmä. Tähän ryhmään voi osallistua aikuinen 1-3 lapsen kanssa, lapsen alaikäraja on 5 vuotta. Kaikki maksavat kurssimaksun

Lepolan koulu: sali: käynti ovesta E La 10.1.–11.4. (ei 21.2. 4.4.) klo 13.00–14.00
koulun takanurkalta Visantien puolelta
Into Kaariniemi **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 temppuratoja osallistujien iän ja taitotason mukaisesti. Cheerleading sopii kaikille liikuntataustaan ja sukupuoleen katsomatta.

Ryhmät, katso seuraava sivu.

830481 Cheerleading 4-6 -vuotiaat

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Ma 12.1.–13.4. (ei 16.2., 6.4.) klo 17.30–18.15

Vivianne Lähteenmäki

Kurssimaksu 38,00 €

Pienten ryhmässä on pääpaino liikumisen perustaidoissa, leikeissä ja tempuradoissa.

830482 Cheerleading, yli 7-vuotiaat

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Ma 12.1.–13.4. (ei 16.2., 6.4.) klo 18.15–19.15

Vivianne Lähteenmäki

Kurssimaksu 42,00 €

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

110532 ZUMBA® Kids Jr. 4-6 -vuotiaille

Lepolan koulu: sali: käynti ovesta E

Ma 12.1.–13.4. (ei 16.2., 6.4.) klo 18.00–18.45

koulun takanurkalta Visantien puolelta

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 38,00 €

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

110533 Zumba Kids® 7-10 -vuotiaille

Pertun koulu: sali

Pe 9.1.–10.4. (ei 20.2., 3.4.) klo 17.00–18.00

Hanna Lehtimäki

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.

110534 Zumba Kids yli 10-vuotiaille

Pertun koulu: sali

Pe 9.1.–10.4. (ei 20.2., 3.4.) klo 16.00–17.00

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 42,00 €

Ole ajoissa paikalla! Ovet ovat lukossa ja sisälle ei pääse myöhässä. Nuorille suunnatuilla Zumba-tunneilla opetellaan helppoja koreografioita pilke silmäkulmassa. Käytetään musiikkia laidasta laitaan nuorten toiveet huomioiden, painotus lattareissa. Tunti sopii sekä tytöille että pojille.

830262 Lasten temppujumppa 3-6-vuotiaille

Lepolan koulu: sali: käynti ovesta E

Ti 13.1.–7.4. (ei 17.2.) klo 16.30–17.15

koulun takanurkalta Visantien puolelta

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 38,00 €

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

Sirkus

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

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

*Lepolan koulu: sali: käynti ovesta E
koulun takanurkalta Visantien puolelta
Taija Kummelus-Eskelinen*

Ti 13.1.–10.2. klo 14.15–15.45

Kurssimaksu 17,00 €

219931 Sirkus, ryhmä 7-13 -vuotiaille, Pertun koulu

*Pertun koulu: sali
Taija Kummelus-Eskelinen*

Ti 24.2.–31.3. (ei 10.3.) klo 14.15–15.45

Kurssimaksu 17,00 €

Taitotreeni A ja B

Ole ajoissa paikalla! Ovet ovat lukossa ja sisälle ei pääse myöhässä. Haluaisitko oppia jonkin uuden taidon, kuten kuperkeikan, kärrynpyörän tai käsilläseisonnan, tai hioa aiempia taitoja? Kurssilla tehdään erilaisia liikehallinta-, tasapaino-, liikkuvuus-, voima- sekä koordinaatioharjoitteita monipuolisesti. Jokainen saa harjoitella omalla tasollaan ja ryhmäläisten toiveet huomioidaan. Sopii myös lajiharjoittelun tueksi. Taitoharjoittelussa on elementtejä mm. voimistelusta ja parkourista. Jokaisella tunnilla alkulämmittely, taitoharjoitteita sekä loppurentoutus.

830260 Taitotreeni A, Lepola, 7-vuotiaista ylöspäin

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

Ma 12.1.–13.4. (ei 16.2., 6.4.) klo 17.00–18.00

Kurssimaksu 42,00 €

830261 Taitotreeni B, Perttu, 7-vuotiaista ylöspäin

*Pertun koulu: sali
Hanna Lehtimäki*

To 8.1.–9.4. (ei 19.2., 2.4.) klo 17.00–18.00

Kurssimaksu 42,00 €

110530 Lastentanssi 4-6 -vuotiaille

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali
Hanna Lehtimäki*

Ke 7.1.–1.4. (ei 18.2.) klo 17.00–17.45

Kurssimaksu 38,00 €

Lastentanssissa opitaan oman kehontuntemusta ja -hallintaa sekä musiikin ja rytmien 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!

110531 Lastentanssi 6-8 -vuotiaille

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Hanna Lehtimäki

Ke 7.1.–1.4. (ei 18.2.) klo 17.45–18.30

Kurssimaksu 38,00 €

Lastentanssissa opitaan oman kehontuntemusta ja -hallintaa sekä musiikin ja rytmien 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!

K-pop

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!

110535 K-pop 7-12-vuotiaille, avoin taso

Kolsan koulu: sali

Heidi Hakso

Su 11.1.–12.4. (ei 15.2., 5.4.) klo 17.00–18.00

Kurssimaksu 42,00 €

110536 K-pop nuorille ja aikuisille, avoin taso

Kolsan koulu: sali

Heidi Hakso

Su 11.1.–12.4. (ei 15.2., 5.4.) klo 18.00–19.00

Kurssimaksu 42,00 €

KESÄKURSSIT

830380 Lasten ja nuorten tanssileiri yli 7-vuotiaille

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Hanna Lehtimäki

Ma–pe 1.–5.6. klo 10.00–16.00

Kurssimaksu 50,00 €

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

830840 Keppihevosleiri yli 7-vuotiaille

Jokela-talo: sali

Taija Kummelus-Eskelinen

Ma–ke 15.–17.6. klo 10.00–16.00

Kurssimaksu 35,00 €

Keppihevosharjoituksista kiinnostuneille tai sitä jo jonkin aikaa harrastaneille. Leirillä liikutaan keppihevosilla ja ilman, tutustutaan muihin leiriläisiin ja pidetään hauskaa. Leirillä käydään läpi eri teemoja, kuten koulu, esteet (puomit-100cm omalla tasolla mennen), maasto ja western. Lisäksi leikitään ja sään salliessa käydään 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.

219840 Sirkusleiri yli 7-vuotiaille

Jokela-talo: sali

Taija Kummelus-Eskelinen

Ke–pe 5.–7.8. ja ma–ti 10.–11.8. klo 10.00–16.00

Kurssimaksu 50,00 €

Sirkusleirillä 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 akrobatiasa 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 JA TERVEYS

Kaksi tai kolme yksilöityä jumpparyhmää

Voit osallistua kahteen tai kolmeen seuraavista jumpparyhmistä alla mainitulla hinnalla: Seka höntsälentopallo, 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-jooga A/B, Kevyt lihaskuntojumppa, Asahi, Äijäjooga, Kiinalainen voimistelu ja Matalan kynnyksen päiväjooga A/B.

830232 Kaksi yksilöityä jumpparyhmää

Kurssimaksu 77,00 €

HUOM! Ilmoittaudu valitsemillesi kahdelle kurssille sekä kurssille 830232 Kaksi yksilöityä jumpparyhmää. Maksa vain kurssin Kaksi yksilöityä jumpparyhmää maksu.

830233 Kolme yksilöityä jumpparyhmää

Kurssimaksu 90,00 €

HUOM! Ilmoittaudu valitsemillesi kolmelle kurssille sekä kurssille 830233 Kolme yksilöityä jumpparyhmää. Maksa vain kurssin Kolme yksilöityä jumpparyhmää maksu.

Parkourin perheryhmä, katso sivu 18.
K-pop nuorille ja aikuisille, katso sivu 21

830237 Kahvakuula

Kolsan koulu: sali

Mira Lehtinen / Kristiina Peltola

Ma 12.1.–13.4. (ei 16.2., 6.4.) klo 18.00–19.00

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 venyttelyt. Ota mukaan juomapullo, hikipytyhe ja jumppa-alusta.

830238 Kehonhuolto

Kolsan koulu: sali

Mira Lehtinen / Kristiina Peltola

Ma 12.1.–13.4. (ei 16.2., 6.4.) klo 19.00–20.00

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.

830234 Seka höntsälentopalloa

Pertun koulu: sali

Kari Peltonen

Ma 12.1.–13.4. (ei 16.2., 6.4.) klo 19.15–20.45

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. Lentopallোসাঁntöjen tunteminen olisi suotavaa, mutta ei pakollista. Harjoittelu painottuu alun lämmittelyn jälkeen pelailuun, ja höntsäsäännöillä mennään. Vaikka treeni on molemmille sukupuolille, niin verkko yritetään pitää turvallisuuksista noin miesten korkeudella. Mukaan tarvitset joustavat vaatteet, sisäpelikengät ja juomapullon. Ikärajaa ei varsinaisesti aseteta, mutta pelin vaatiman voimatason vuoksi ei kovin nuorille.

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. Muakaansatempaava musiikki yhdistettynä helppoihin tanssiaskeliin saavat aikaiseksi - ei vain tehokkaan tunnin - vaan myös loistavan tunnelman! Zumba sopii jokaiselle tanssitaustaan katsomatta, solot sallittu!

Kurssit, katso seuraava sivu.

830230 ZUMBA® A

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

Ti 13.1.–7.4. (ei 17.2.) klo 18.30–19.30

Kurssimaksu 55,00 €

830231 ZUMBA® B

*Pertun koulu: sali
Hanna Lehtimäki*

To 8.1.–9.4. (ei 19.2., 2.4.) klo 19.00–20.00

Kurssimaksu 55,00 €

Kuntotanssi A ja B

Kunto nousuun hauskaalla 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.

830236 Kuntotanssi A, päiväryhmä

*Jokela-talo: sali
Hanna Lehtimäki*

Ti 13.1.–7.4. (ei 17.2.) klo 14.00–15.00

Kurssimaksu 55,00 €

830247 Kuntotanssi B, iltaryhmä

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali
Hanna Lehtimäki*

Ke 7.1.–1.4. (ei 18.2.) klo 18.30–19.30

Kurssimaksu 55,00 €

830248 Toimiva keho - toiminnallinen kehonhuolto

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali
Hanna Lehtimäki*

Ke 7.1.–1.4. (ei 18.2.) klo 19.30–20.30

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.

830249 ZUMBA® Gold - kevennetty Zumba

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

Ma 12.1.–13.4. (ei 16.2., 6.4.) klo 19.00–20.00

Kurssimaksu 55,00 €

Ole ajoissa paikalla! Ovet ovat lukossa ja sisälle ei pääse myöhässä. ZUMBA® Gold on tanssi-fitness tunti, joka on kevyempi kuin perinteinen Zumba-tunti. 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!

830251 Kiertoharjoittelu

Pertun koulu: sali

Hanna Lehtimäki

To 8.1.–9.4. (ei 19.2., 2.4.) klo 18.00–19.00

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 raskautasoa ja saada tunnista kevyen tai todella raskaan. Kurssi sopii sekä naisille että miehille.

830252 Keppijumppa

Lepolan koulu: sali; käynti ovesta E

koulun takanurkalta Visantien puolelta

Hanna Lehtimäki

Ti 13.1.–7.4. (ei 17.2.) klo 17.30–18.30

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.

830253 Pilates

Pertun koulu: sali

Paula Luusalo

Ke 7.1.–8.4. (ei 18.2.) klo 17.30–18.30

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.

830254 20-20-20-jumppa

Pertun koulu: sali

Paula Luusalo

Ke 7.1.–8.4. (ei 18.2.) klo 18.30–19.30

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 erityylishä 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!

830256 Core ja kehonhallinta

Pertun koulu: sali

Paula Luusalo

Ke 7.1.–8.4. (ei 18.2.) klo 19.30–20.30

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 kiertosuuntiin. 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, lisäksi 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.

830350 Entisten nuorten taitotreeniviikonloppu

Pertun koulu: sali

Hanna Lehtimäki

Su 18.1., 8.2. ja 15.3 klo 11.00–12.30

Kurssimaksu 18,00 €

Ole ajoissa paikalla! Ovet ovat lukossa ja sisälle ei pääse myöhässä. Tule viettämään hauskaa treeniviikonloppua! Osallistuminen ei vaadi ennakko-osaamista, kurssilaisten taitotaso huomioidaan kurssin suunnittelussa. Leikkimielellä treenaillaan liikkumistaitoja laidasta laitaan, esimerkiksi tasapainoillen sekä koordinaatiota ja kehonhallintaa sopivasti haastaen. Kurssi sisältää jonkin verran parin kanssa tehtäviä harjoitteita. Sopii kaikenikäisille entisille nuorille, miehille ja naisille! Asenne ratkaisee ja liikunnan ilo.

830269 Äijäjooga

Lepolan koulu: sali: käynti ovesta E

koulun takanurkalta Visantien puolelta

Nina Vuorenpää

Ti 13.1.–7.4. (ei 17.2.) klo 19.30–20.45

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.

830328 Kiinalainen voimistelu Huom! 21.1. tunti on klo 12-13 Huom! Etäosallistujat ilmoittautuvat kurssille 830308E

Jokela-talo: sali

Juha Pekka Palonen

Ke 14.1.–8.4. (ei 18.2.) klo 11.30–12.30

Kurssimaksu 55,00 €

Tunnilla teemme kehoa avaavia ja vahvistavia kiinalaisia puistojumppa liikkeitä. Terveysten 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.

830329 Kevyt keppijumppa Huom! 21.1. tunti on klo 12-13 Huom! Etäosallistujat ilmoittautuvat kurssille 830308E

Jokela-talo: sali

Juha Pekka Palonen

Ke 14.1.–8.4. (ei 18.2.) klo 12.30–13.30

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 musiikin tahdittama. Jumpassa nostamme kevyesti sykkettä, kehoa kuunnellen, oman kunnon ja tuntemuksien mukaan. Keppijumppa sopii kaikille, kaikenikäisille ja kaikenkuntoisille. Tunnille tarvitset vaatteet, joissa on hyvä liikkua, sisäkengät/tossut ja juomapullon.

830361 Kevyt lihaskuntojumppa Huom! Etäosallistujat ilmoittautuvat kurssille 830301E

Jokela-talo: sali

Juha Pekka Palonen

Ma 12.1.–13.4. (ei 16.2., 6.4.) klo 9.45–10.30

Kurssimaksu 52,00 €

Lihaskuntojumppa on tehokasta ja helppoa Jumpassa keskitytään lihaskuntoharjoituksiin pitkällä sarjoilla, tuolia apuna käyttäen. Tunnilla emme mene lattialle. Jumpan lopussa venytelyosuus. Jumppa sopii kaikenikäisille ja kaikenkuntoisille. Tunnille tarvitset vaatteet joilla on hyvä liikkua, sisäkengät/tossut ja juomapullon.

830365 Asahi Huom! Etäosallistujat ilmoittautuvat kurssille 830365E

Jokela-talo: sali

Juha Pekka Palonen

Ma 12.1.–13.4. (ei 16.2., 6.4.) klo 10.30–11.30

Kurssimaksu 55,00 €

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. Asahiliikkeet ovat rauhallisia ja ne tehdään hitaan hengityksen tahdissa. Asahin terveysvaikutukset perustuvat länsimaisen lääketieteen tutkimustyöhön. Asahi kehittää muun muassa liikkuvuutta jumittuneisiin hartioihin, sekä vahvistaa vetreyttä lihaksia. Tunti sopii kaikenikäisille ja kaikenkuntoisille. Tunnilla käytämme myös tuolia, jolla teemme tuoli-asahia. Tunnille tarvitset vaatteet joilla on hyvä liikkua, sisäkengät/tossut ja juomapullon.

830371 Matalan kynnyksen päiväjooga A

Jokela-talo: sali

To 8.1.–9.4. (ei 19.2., 2.4.) klo 9.30–10.45

Annu Valonen

Kurssimaksu 57,00 €

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.

830372 Matalan kynnyksen päiväjooga B

Jokela-talo: sali

To 8.1.–9.4. (ei 19.2., 2.4.) klo 11.00–12.15

Annu Valonen

Kurssimaksu 57,00 €

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.

830374 Lempeyden Yin-jooga A

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

To 8.1.–9.4. (ei 19.2., 2.4.) klo 19.15–20.45

Kati Raikamo

Kurssimaksu 62,00 €

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) auttavat mieltä päästämään irti päivän tapahtumista, stressi- ja huoliasioista ja laskeutumaan läsnäolon tilaan. Asanoissa viivytään 2-5 min, jolloin ne avaavat kehoa lempeästi ja tehokkaasti vaikuttaen niin kehon energiakanaviin kuin myös faskiakudoksiin. Asanoissa käytetään vaihtelevasti apuvälineitä tukien kehoa antautumaan hellivään lepoon samalla, kun asanat tekevät työn. Asanat vaihtuvat vuodenajan ja tunnin fokuksen mukaan. Harjoitus päättyy loppurentoutukseen. Erittäin hyvä palauttava harjoite aktiivista liikuntaa harrastavalle. Suosituksena on oman joogamaton lisäksi joogasäkki/bolsteri (tai iso tyyny), joogatiili ja viltti.

830373 Lempeyden Yin-jooga B

Pertun koulu: sali

Su 18.00–19.30 11.1.–29.3. (ei 8.2., 22.2.)

Kati Raikamo

Kurssimaksu 57,00 €

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) auttavat mieltä päästämään irti päivän tapahtumista, stressi- ja huoliasioista ja laskeutumaan läsnäolon tilaan. Asanoissa viivytään 2-5 min, jolloin ne avaavat kehoa lempeästi ja tehokkaasti vaikuttaen niin kehon energiakanaviin kuin myös faskiakudoksiin. Asanoissa käytetään vaihtelevasti apuvälineitä tukien kehoa antautumaan hellivään lepoon samalla, kun asanat tekevät työn. Asanat vaihtuvat vuodenajan ja tunnin fokuksen mukaan. Harjoitus päättyy loppurentoutukseen. Erittäin hyvä palauttava harjoite aktiivista liikuntaa harrastavalle. Suosituksena on oman joogamaton lisäksi joogasäkki/bolsteri (tai iso tyyny), joogatiili ja viltti.

JATKOKAUDEN JUMPAT

Huom! Jatkokauden jumpat eivät kuulu jumpparyhmien yhteismaksuihin.

830300 Kehonpainotreeni. Kurssille on mahdollista osallistua 5€ kertamaksulla.

Pertun koulu: sali

To 16.4.–18.6. klo 18.00–19.00

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 45,00 €

Treenataan lihaskuntoa monipuolisesti kehonpainolla. Lihaskuntoliikkeiden lomassa nostetaan sykettä aerobisilla liikkeillä. Treenin alussa lämmittely- ja lopussa jäähdytely-osuus. Sopii kaiken kuntoisille. Tarvitset jumppa-alustan ja juomapullon mukaan. Kurssin alku pidetään salissa ja loppuosa koulun pihalla. Kesä-zumbat: Kurssin alku pidetään salissa ja loppuosa koulun pihalla/Notkokuistossa.

830375 Metsäjooga. Kokoontuminen Notkokuiston päiväkodin takana olevalla parkkipaikalla, Sivutie 4

Saara Markelin

Ti 5.5.–16.6. klo 18.00–19.15

Kurssimaksu 45,00 €

Metsäjoogassa kuljemme luonnon helmaan tekemään erilaisia joogaharjoituksia. Tunti sisältää liikettä ja rentoutumista. Havainnoimme hengitystä ja ympäröivää luontoa. Metsäjoogassa yhdistyvät luonnon ja joogan hyvää tekevät vaikutukset: mieli rauhoittuu ja virkistyy, keho vahvistuu ja rentoutuu. Ota mukaan istuin- tai makuualusta, vesipullo ja leikkisää mieltä. Aiempi kokemus joogasta ei ole tarpeen. Pukeudu säänmukaisesti ja huomioi, että harjoitus tapahtuu metsässä.

830297 Kesä-ZUMBA® A Kurssille on mahdollista osallistua 5€ kertamaksulla.

Huom! Jatkokauden jumpat eivät kuulu jumpparyhmien yhteismaksuihin

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Ti 14.4.–16.6 klo 19.00–20.00

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 50,00 €

Kurssiesittely, katso sivu 23.

830298 Kesä-ZUMBA® B Kurssille on mahdollista osallistua 5€ kertamaksulla. Huom! Jatkokauden jumpat eivät kuulu jumpparyhmien yhteismaksuihin

Pertun koulu

To 16.4.–18.6. klo 19.00–20.00

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 45,00 €

Kurssiesittely, katso sivu 24.

830299 Keppijumppa, jatkokausi. Kurssille on mahdollista osallistua 5€ kertamaksulla. Huom! Jatkokauden jumpat eivät kuulu jumpparyhmien yhteismaksuihin

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Ti 14.4.–26.5. klo 18.00–19.00

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 35,00 €

Kurssiesittely, katso sivu 25.

830353 Pilates, jatkokausi. Huom! Jatkokauden jumpat eivät kuulu jumpparyhmien yhteismaksuihin.

Pertun koulu: sali

Paula Luusalo

Kurssiesittely, katso sivu 25.

Ke 15.4.–17.6. klo 17.30–18.30

Kurssimaksu 50,00 €

830354 20-20-20-jumppa, jatkokausi. Huom! Jatkokauden jumpat eivät kuulu jumpparyhmien yhteismaksuihin.

Pertun koulu: sali

Paula Luusalo

Kurssiesittely, katso sivu 25.

Ke 15.4.–17.6. klo 18.30–19.30

Kurssimaksu 50,00 €

830356 Core ja kehonhallinta, jatkokausi. Huom! Jatkokauden jumpat eivät kuulu jumpparyhmien yhteismaksuihin.

Pertun koulu: sali

Paula Luusalo

Kurssiesittely, katso sivu 26.

Ke 15.4.–17.6. klo 19.30–20.30

Kurssimaksu 50,00 €

MUSIIKKI

Piano

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

110204 Piano, Koulukeskus A

Koulukeskus: ovi D1: Luokka 131 Ma 12.1.–13.4. (ei 16.2., 6.4.) klo 15.00–20.00 tai ke 7.1.–1.4. (ei 18.2.) klo 15.00–19.20

Riina Rutanen

Kurssimaksu 90,00 € (20 min/vko) / 135,00 € (30 min/vko)

110205 Piano, Kolsa

Kolsan koulu: musiikkiluokka

Marja Telkkälä

Ma 19.1.–20.4. (ei 16.2., 6.4.) klo 17.00–20.00

Kurssimaksu 90,00 € (20 min/vko) / 135,00 € (30 min/vko)

110207 Piano, Koulukeskus B TÄYNNÄ, varasijalle voi ilmoittautua

Koulukeskus, ovi E4: musiikkiluokka

Pia Lehtonen

Ti 13.1.–7.4. (ei 17.2.) klo 16.40–17.20

Kurssimaksu 90,00 € (20 min/vko) / 135,00 € (30 min/vko)

110208 Piano, Lepolan koulu TÄYNNÄ, varasijalle voi ilmoittautua

Lepolan koulu

Ma 12.1.–13.4. (ei 16.2., 6.4.) klo 15.00–19.30

Daiva Sojakka

Kurssimaksu 90,00 € (20 min/vko) / 135,00 € (30 min/vko)

110200 Pop-laulun yksilöopetus TÄYNNÄ, varasijalle voi ilmoittautua

Koulukeskus, ovi C1: Luokka 146

Ma 12.1.–13.4. (ei 16.2., 6.4.) klo 15.00–21.00

Aino Liinoja

Kurssimaksu 135,00 €

Yksinlauluryhmien vanhat opiskelijat ovat voineet ilmoittautua ennakkoon syksyltä 2025. Pop-laulun yksilöopetuksessa saat yksilöllistä ohjausta 30 minuutin oppitunnilla viikoittain omien toiveiden sekä tavoitteidesi mukaisesti. Tunneilla käydään läpi pop-laulun eri tyyllilajeja (mm. pop, rock, blues, musikaali, iskelmä) rennolla otteella. Kurssilla harjoitellaan pop-laulun tekniikkaa, äänenkäyttöä ja tyylinmukaista tulkintaa sekä fraseerausta. Opettaja auttaa sinua löytämään omat vahvuutesi ja kannustaa positiivisella otteella. Ohjelmisto koostuu vapaavalintaisista kappaleista, joiden valinnassa opettaja auttaa sinua. Kurssi on tarkoitettu sinulle, joka haluat saada yksilöllistä ohjausta laulun harjoitteluun. Saat taustaltasi olla laulanut suihkussa tai esiintynyt jo isommille joukoille. Saat sinun toiveiden ja tason mukaista opetusta.

110202 Äänenmuodostus ja yksinlaulu

Koulukeskus, ovi C1: Luokka 146

To 8.1.–9.4. (ei 19.2., 2.4.) klo 15.30–21.00

Riitta Wulff-Mäkelä

Kurssimaksu 125,00 € (20 min/vko) / 175,00 € (30 min/vko)

Yksinlauluryhmien vanhat opiskelijat ovat voineet ilmoittautua ennakkoon syksyltä 2025. Hengitystekniikkaa ja äänenkäyttöharjoituksia. Henkilökohtaiset tavoitteet ja mieltymykset otetaan huomioon kappaleita valittaessa, jolloin oppilas keskittyy luontevaan ilmaisutyyliin ja oman luonnollisen lauluäänien kehittämiseen. Mahdollisuus sekä klassisen että kevyen musiikin opiskeluun. Soveltuu sekä vasta-alkajille että yksinlaulua aiemmin harrastaneille. Pianistin säestys tukee opetusta läpi koko kurssin. Yksilöajat 20 min. (125 €) tai 30 min (175 €).

110209 Puhallinsoittimet: nokkahuilu, klarinetti, saksofoni

Koulukeskus: ovi D1: Luokka 131

To 8.1.–9.4. (ei 19.2., 2.4.) klo 17.00–20.00

Timja Aunola

Kurssimaksu 90,00 € (20 min/vko) / 135,00 € (30 min/vko)

Tervetuloa opettelemaan puhallinsoittimista alkeita tai verryttelemään vanhaa soittoharastusta! Voit tulla kurssille klarinetin, saksofonin tai nokkahuilun kanssa. Lähdemme liikkeelle oppilaan taitotason mukaan valikoidusta ohjelmistosta, johon pääsee vaikuttamaan myös itse. Kehitämme myös oppilaan soittotekniikkaa ja tulkintaa sekä perehdymme ergonomia-asioihin. Tyylilaji on vapaa, opettajalla on kokemusta niin klassisesta musiikista kuin jazz-musiikistakin, populaarisävelmiä unohtamatta. Syksyn 2025 opiskelijoilla on ollut mahdollisuus ilmoittautua ennakkoon. Yksilöllinen viikoittainen aika on 20 (90€) tai 30 minuuttia (135€).

110203 Viulu, Koulukeskus TÄYNNÄ, varasijalle voi ilmoittautua

Koulukeskus, ovi E4: musiikkiluokka Pe 9.1.–10.4. (ei 20.2., 3.4.) klo 16.00–20.30

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.

110221 Musiikkiteatteri Onnikka on uudistunut!

Jokela-talo: sali

Su 11.1.–29.3. (ei 15.2.) klo 17.30–20.30

Annu Valonen

Kurssimaksu 55,00 €

Kevätlukukauden aikana valmistetaan syyskaudella tuotetusta materiaalista esitys yleisölle. Roolitus on jo tehty, mutta jos olet kiinnostunut ryhmästä, ota yhteyttä:

Juha Aunola 040 6727527.

110210 Viihdekuoro Pihlaja

Koulukeskus, ovi E4: musiikkiluokka

Ti 13.1.–7.4. (ei 17.2.) klo 18.30–20.00

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!

110213 Kitaran alkeis- ja jatkoryhmä, yli 10-vuotiaat ja aikuiset. TÄYNNÄ, varasijalle voi ilmoittautua. Tästä kurssista on mahdollista saada opintopistesuoritus, lisätiedot 0406727527 Juha Aunola

Jokela-talo: dojo-luokka

Ma 19.1.–6.4. (ei 16.2., 6.4.) klo 15.00–18.30

Juha Aunola

Kurssimaksu 46,00 €

Kitaratunneilla tutustutaan kitaran perustekniikkaan, viritykseen ja nuotinluvun alkeisiin, sointumerkeistä soittoon sekä tarvittavaan musiikin teoriaan. Pitemmällä olevat opiskelijat tutustuvat mm. helppoon klassiseen ohjelmistoon ja yhteissoittoon. Oma akustinen kitara välttämätön. Yksilöllistä ohjausta 25 minuuttia viikossa. Huom! vanhat opiskelijat ovat voineet ilmoittautua ennakoon. Kurssista on mahdollista saada opintopistesuoritus. Lisätietoja 0406727527/ Juha Aunola

110214 Päiväkaraoke

Jokela-talo: sali

Pe 16.1., 30.1., 13.2., 27.2., 13.3., 27.3. ja 10.4. 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.

TUUSULAN VAPAA-AIKAPALVELUT

Etäkuntojumppa, 20,70 € *Järjestetään etänä Ma 12.1.-27.4.26 Klo 11.00–11.55*

Uimahallin liikunnanohjaajat

Muista antaa sähköpostiosoitteesi ilmoittautuessa.

Kuntojumppa, 20,70 € *Jokela, Jokela-talo Ma 12.1.-27.4.26 klo 14.00–14.55*

Uimahallin liikunnanohjaajat

Lihaskuntoa, tasapainoa ja venyttelyä. Sopii myös kevennettyä liikuntaa tarvitseville.

Kuntosalit, 20,70 €

*Kuntosali Takomo Jokela Ti 13.1.-21.4.26,
klo 9.05–10.00 ja klo 10.05–11.00*

Uimahallin liikunnanohjaajat Tunti sisältää alkulämmittelyn ja kuntosaliharjoittelua, joka toteutetaan kiertoharjoitteluna tai omatoimisena harjoitteluna ohjaajan opastuksella. Tavoitteena on kehittää ja ylläpitää lihasvoimaa, sekä kannustaa kuntosaliharjoitteluun myös vapaa-ajalla. Senioriryhmä.

Tuolijumppa, maksuton

Jokela, Hyvän Tuulen Tupa, Ester-Matilda (Konduktöörinkuja 2).

Parittomat viikot, keskiviikkoisin 14.1.26 alkaen, klo 10.00–10.30.

Ohjaaja Helen Nevalainen

Ilmoittautumiset

Vapaa-aikapalveluiden liikunnat ma 5.1.26 klo 13.00 alkaen.

- netissä www.tuusula.fi/liikunta ja puhelimitse 040 314 2222

- Monio, Patalioonantie 6, 04300 Tuusula.

Ilmoittautumiset jatkuvat koko kevään ajan netissä, Tuusulan Opiston toimistossa, Pataljoonantie 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

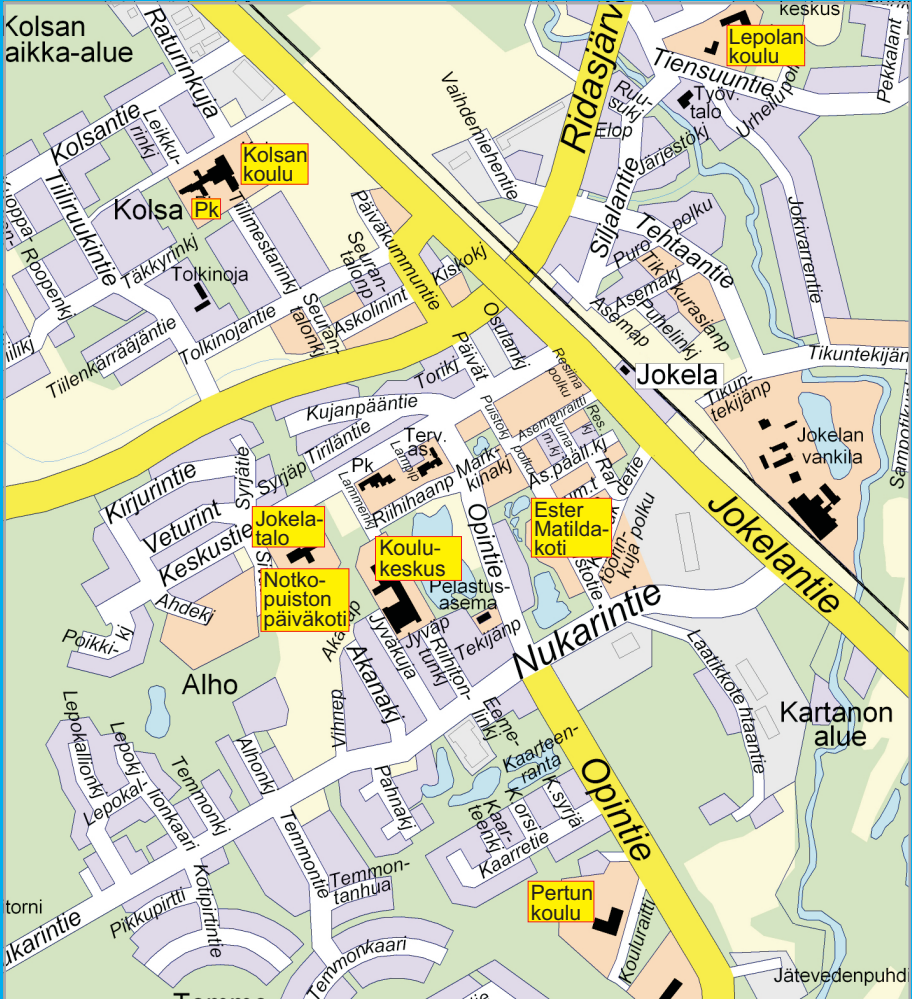
JOKELAN KIRJASTO

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

www.tuusula.fi/kirjasto

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

Julkinen tiedote
– jaetaan kaikkiin talouksiin.



© Järvenpään kunta