

A scenic autumn landscape featuring a calm pond in the foreground, reflecting the sky and surrounding trees. The trees are in various stages of autumn, with some showing vibrant yellow and orange leaves. In the background, a large, multi-story building with a red roof is visible. The sky is a mix of blue and white, with scattered clouds. The overall atmosphere is peaceful and seasonal.

JOKELAN KANSALAIPOISTO

Koko kylän oma opisto

Syksy 2021

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. Porraskorokuvaa omistajan, kansalaisopiston, toimintaa - **“Tiedon portaat”**. Juhlavaakunaa - joka tehtiin opiston 50-vuotisjuhlaa varten - ympäröi juhla-seppele, joka koostuu kahdesta laakerin oksasta - näin viitataan yhtäältä juhlaan ja toisaalta opiston kotipaikkaan: Tuusulan vaakunassa on laakerin oksa. Sekä alkuperäisen että juhlavaakunan suunnittelija on heraldikko Jukka Suvisaari.

SISÄLLYSLUETTELO

ILMOITTAUTUMINEN, YLEISINFO, HENKILÖKUNTA	s. 1 - 2
OPINTO-OHJELMA	s. 3 - 32
LUENNOT	s. 3 - 4
LYHYTKURSSEJA: ensiapu, hedelmäkaiverrus, lemmikkieläimet, liikunta ja terveys, läsnäoloa luonnossa, kuvataiteet, kädentaidot, tanssi, tunnetaito	s. 5 - 11
KIELET: englanti, espanja, italia, ranska, venäjä, viro	s. 12 - 13
KUVATAIDE: maalaus, posliininmaalaus	s. 14
KÄDENTAI DOT: keramiikka, korut, pitsinnypläys, puutyöt/entisöinti, tuunaus	s. 15 - 16
LASTEN JA NUORTEN LIIKUNNALLISET KURSSIT: cheerleading, parkour, sirkus, taitotreeni, tanssi	s. 17 - 20
LIIKUNTA, TERVEYS: asahi, jooga, jumpat, kehonhuolto, kiinalainen voimistelu, kuntotanssi, zumba	s. 21 - 27
TUUSULAN VAPAA-AIKAPALVELUIDEN RYHMÄT: vesijumpat, tuoli- ja kuntojumpat	s. 28
MUSIIKKI: kitara, klarinetti, kuorolaulu, musiikkiteatteri, nokkahuilu, piano, saksofoni, viulu, yksinlaulu	s. 29 - 31
SANATAIDE: luova kirjoittaminen	s. 31
TIETOTEKNIikka: internet-turvallisuus, perusteet, pilviohjelmat	s. 32

JOKELAN KANSALAI SOPISTO

SYYSTYÖKAUSI 2021

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 koronaepidemian tai muun opistosta riippumattoman syyn vuoksi, kurssimaksuja hyvitetään pitämättä jääneiden kertojen suhteessa maksuun, mikäli maksu ylittää 15 €. Maksu hyvitetään ensisijaisesti tulevissa kurssimaksuissa.

1. ILMOITTAUTUMINEN INTERNETIN KAUTTA:

Kaikille kursseille, paitsi piano-, pop-laulu yksilöopetus ja puhallinsoitinkursseille, (ks. seuraava kappale) voi ilmoittautua ja maksaa kurssimaksun internetin kautta lauantaina 14.8. klo 10.00 alkaen

osoitteessa

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

2. ILMOITTAUTUMINEN JOKELA-TALOSSA. Keskustie 20, Jokela ja

TOIMISTON AUKIOLOAJAT:

- MA 23.8. klo 17.00-19.00 : vain piano-, pop-laulun yksilöopetus ja puhallinsoitinkurssit
- TI 24.8. klo 17.00-19.00: kaikki kurssit tästä päivästä alkaen ja myös jatkossa:
- KE-TO 25.-26.8. ja MA-TO 30.8.-9.9. klo 17.00-19.00
- TIISTAISIN JA TORSTAISIN 14.9.-2.12. klo 16.00-19.00
- MUINA AIKONA toimisto on auki sopimuksen mukaan
- SYYSLOMAVIIKKOLLA (18.-24.10.) 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.**

SYYSTYÖKAUSI: 29.8.-12.12. Syysloma on viikolla 42: 18.-24.10.

PERUUTUKSET

Maksu palautetaan 8 euron toimistokuluilla vähennettynä, jos opiskelija peruuttaa ilmoittautumisensa viimeistään 14 päivää ennen kurssin alkua. Mikäli peruutus tulee tämän jälkeen ennen kurssin alkua, peritään puolet kurssimaksusta. Jos peruutus tulee kurssin alkamisen jälkeen, kurssimaksua ei palauteta. Jos kurssi peruuntuu, kurssimaksu palautetaan vähentämättömänä. **Opisto ei vastaa opistosta riippumattomista syistä johtuvista sali- tai muiden tilavuorojen peruuntumisista.**

ALENNUKSET

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

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 lisäyksistä löytyvät opiston [www-sivuilla](http://www.sivuilla): www.jokelankansalaisopisto.fi

222226 Jokelan Kansalaisopiston kannatusyhdistys ry 2021,

henkilöjäsenet 5,00 €

Liittymällä Kannatusyhdistyksen jäseneksi osoitat tukesi Jokelan omalle opistolle. Kannatusyhdistyksen jäseneksi voi liittyä henkilö tai yhteisö. Kansalaisopiston johtokunta hyväksyy jäsenet.

OPETUSOHJELMA SYYSTYÖKAUDELLE 2021

LUENNOT

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

810200 Luento, vapaa pääsy: Syksyn luonnon superfoodit

Jokela-talo: sali

Ti 14.9. klo 18.00–21.00

Satu Hovi, tietokirjailija

Luonnonyrteistä saat makua ruokiin, jaksamista arkeen ja voimaa terveyden ylläpitämiseen. Pakurikääpä, mustikka, tyrni... luennolla tutustutaan Suomen luonnossa kasvaviin sellaisiin kasveihin ja marjoihin, jotka auttavat ihmistä ylläpitämään jaksamista, hyvinvointia ja terveyttä. Luennolta saat vinkkejä niiden käytöstä jokapäiväisessä ravinnossa.

219815 Luento, vapaa pääsy: Omakotiasujan energiaratkaisut

Jokela-talo: sali

Ke 22.9. klo 19.00–20.30

Paavo Uusitalo, asiakaspäällikkö, energia- ja ympäristötekniikan insinööri

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

130110 FM Mari Ahokkaan ja professori Martti Turtolan kirjan julkistaminen ja luento, vapaa pääsy: Pornaislaisen talonpojan pojasta marskin lähimmäksi upseeriksi. Kenraali Wiljo Tuompon (1893-1957) ura jääkäristä maanpakolaiseksi.

Jokela-talo: sali

Ke 29.9. klo 19.00–20.30

Professori Martti Turtola

Vanhaa itäuusimaalaista talonpoikaissukua oleva Wiljo Tuompo imi itseensä Venäjän sortokausina voimakkaan isänmaallisuuden, joka kehittyi ylioppilasaikana aktivismiksi tavoitteenaan Suomen itsenäistyminen. Hän siirtyi Saksaan jääkäriksi saamaan sotilaskoulutusta. Vapaussodan jälkeen jääkärikapteeni jäi sotilasuralle ja loi jo rauhan vuosina mm. rajavartiostojen komentajana menestyksellisen uran. Talvisodassa Tuompo näytti leijonankyntensä Pohjois-Suomen Ryhmän komentajana ja merkittävien voittojen arkkitehtina mm. Suomussalmella, Raatteessa ja Kuhmossa. Jatkosodan hän toimi päämajan komentopäällikkönä ja Mannerheimin lähimpänä upseerina. Sodan päätyttyä Tuompo perheineen joutui ylipäällikön käskystä draamatissa oloissa perheineen pakenemaan ”punaista valpoa” neljäksi vuodeksi Ruotsiin. Kohtalostaan katkeroitunut kenraali kuoli 1957 ja hänen haudattiin Pornaisten kirkkomaalle.

719821 Luento, vapaa pääsy: Oma mehiläispesä – hunajaa ja pölytystä

Jokela-talo: sali

Ke 13.10. klo 19.00–21.00

Satu Jussila, mehiläistenhoitoharrastaja

Haaveiletko omasta mehiläispesästä? Haluatko omaa hunajaa tai lisää pölyttäjiä puutarhaan ja lähimetsiin? Vai haluatko tutustua mehiläisten kiehtovaan maailmaan? Luennolla kuulet perustietoja ja kokemuksia siitä, millaista mehiläistarhaus on, mihin mehiläistarhan voi perustaa ja millaisia hoitotöitä mehiläisten pitoon liittyy. Saat myös tietoa siitä, paljonko harrastus vaatii aikaa ja millaisia hankintoja tulee tehtäväksi. Lisäksi kuulet tarjolla olevista mehiläishoidon peruskursseista, jotka teorian lisäksi sisältävät myös käytännön harjoittelua.

110144 Luento, vapaa pääsy: Jorma Hynninen 80 vuotta

Jokela-talo: sali

Ti 26.10. klo 11.00–12.30

Hannu Lampila, FL, musiikkitoimittaja

Jorma Hynninen täytti viime huhtikuussa 80 vuotta. Hän on nykyään suomalaisen laulun teräsvaari, jonka palavat lauluhalut ovat tallella ja jonka äänessä on vielä hämmästyttävää voimaa ja iskukykyä. Menestys on seurannut Hynnisen laulajanuraa alusta lähtien. Nimi tuli kansalliseen julkisuuteen 1969, jolloin nuori kansakoulunopettaja voitti Lappeenrannan valtakunnallisen laulukilpailun miesten sarjan. Luennolla seurataan Hynnisen uran pitkää kaarta eri vaiheineen ja jatkuvine tähtihetkinen. Mikä tekee Hynnisestä suomalaisista oopperalaulajista kaikkein suomalaisimman? Yhteistyössä Jokelan Eläkkeensaajat ry:n kanssa.

719822 Luento, vapaa pääsy: Toimiva maaperä

Jokela-talo: sali

Ke 3.11. 18.00–20.15

Sirkku Nikula, pihasuunnittelija, piharakentaja

Millä pihan pohjamaa saadaan toimimaan halutulla tavalla? Miten pohjamaata parannetaan? Mitä on otettava huomioon kasveja istutettaessa ja valitessa kasveille sopivaa kasvualustaa? Mm. näitä asioita käsittelemme tällä luennolla. Lisäksi puhumme kasvien tarvitsemasta kasvualustamäärästä, maaperän ravinnetilanteesta ja kasvien ravinnetarpeesta sekä kompostoinnista. Varaa mukaan muistiinpanovälineet.

Musiikkiteatteri Onnikka esitykset (mikäli koronaepidemia sallii):

Näytelmä Juho Lallukasta

La-su 23. ja 24.10. klo 15.00; Jokelan Koulukeskuksen peilisali, Jyväkuja 13.

Käsiohjelma 15,00 € tuntia ennen ovelta.

Joulujuhla ke 8.12. klo 18.30 (mikäli koronaepidemia sallii),

Jokelan koulukeskuksen peilisali, Jyväkuja 13.

Kahvi- ja mehutarjoilu klo 18.00 alkaen.

Opiston opiskelijat esittävät jouluisia ohjelmaa. Vapaa pääsy. Tervetuloa!

LYHYTKURSSEJA ERI ALOILTA

Pitkät kurssit löytyvät aineittain sivulta 12 lähtien.

Ensiapu, hedelmien taidekaiverrus, läsnäoloa luonnossa, tunnetaidot

110315 Tunnetaitokurssi aikuisille oman kasvattajuuden tueksi.

Notkopiiston päiväkoti, käynti Sivutien puoleisen parkkipaikan puolelta C-ovesta
Ti 17.30–19.00, 24.8.–21.9
Kurssimaksu 17,00 €

Jonna Ropponen

Ryhmässä tutustutaan tunteisiin ja tunnetaitoihin luovasti ja monimenetelmällisesti. Harjoitusten väliin linkitetään taustatietoa tunteiden syntymisestä ja niiden kohtaamisesta arjen tuoksinassa sekä itsessä että lapsessa. Kurssilla harjoitellaan tunteiden tunnistamista, sietämistä, säätelyä, ilmaisemista ja purkamista sekä tutustutaan tunnekehoyhteyteen. Harjoituksissa tunteita työskentellään mm. mielikuvituksen, liikkeen, hengityksen ja myönteisen kosketuksen avulla. Kurssilla päästään tutkimaan tunteita maalaamalla ja piirtämällä ja savea muovaten.

830277 Läsnäoloa luonnossa

Jokela-talo
Ilona Toivanen
La-su 10.00–14.00, 28.–29.8.
Kurssimaksu 15,00 €

Painaako stressi? Onko kiireen tuntu läsnä koko ajan elämässä? Kaipaako enemmän yhteyttä itseesi ja ympäristösi? Tule mukaan Läsnäoloa luonnossa-kurssille. Kurssi sisältää erilaisia tietoisuuden läsnäolon harjoituksia erilaisissa luontoympäristöissä, sekä tietoa luonnossa liikkumisen hyvinvointivaikutuksista sekä keholle että mielelle. Koontuminen Jokela-talon edessä. Pieni tiikusade ei estä kurssin järjestämistä, mutta rankkasade voi vaikuttaa olosuhteisiin. Eväät mukaan!

830330 Hätäensiapu sekä EA1- ja EA2 -kertaus

Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka
Taija Martikainen
To 18.00–21.00, 9.9.
Kurssimaksu 17,00 € ja rekisteröintimaksu 26 €, ks. alla
Kurssimaksun lisäksi tulee EA-koulutuksen sähköisen pätevyysrekisteröintimaksu 26€/hlö. Rekisteröintimaksu suoritetaan kouluttajalle käteisellä.

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

830331 Ensiavun peruskurssi, Ea1

Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka

La-su 9.00–16.00, 9.–10.10.

Taija Martikainen

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

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. Luentojen lisäksi mm. peruselvytys harjoitellaan käytännössä. Aihealueita ovat mm. hätäensiavun perusteet, haavat, tavallisimmat sairaskohtaukset, palovammat ja sähköön 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.

830333 Ensiavun peruskurssi, Ea2

Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka

La-su 9.00–16.00, 6.–7.11.

Taija Martikainen

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

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

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

810221 Hedelmien taidekaivertamisen peruskurssi

Jokela-talo: dojo-luokka

La 12.00–15.00, 11.9.

Nittiya Kosa

Kurssimaksu 15,00 €

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

810222 Hedelmien taidekaivertamisen jatkokurssi

Jokela-talo: dojo-luokka

Nittiya Kosa

La 12.00–16.00, 18.9.

Kurssimaksu 20,00 €

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

219855 Perintösuunnittelu ja testamentin laatiminen

Koulukeskus, ovi C1: luokka 142

Jussi-Pekka Hanhela

Ma 18.00–19.30, 1.–15.11.

Kurssimaksu 15,00 €

Kurssilla keskitytään yleisimpään perintösuunnittelun välineeseen, testamenttiin. Verotuksellisista syistä testamentti kannattaa laatia aina. Kurssilla opetellaan laatimaan eri tilanteisiin sopiva pätevä testamentti. Tarkastelemme myös lahjan antamista ja lahjakirjan laatimista. Lisäksi käsittelemme perittävän kuoleman jälkeisiä toimintamahdollisuuksia, joilla voi vielä merkittäväällä tavalla vaikuttaa verorasitukseen. Kurssilla asioita tarkastellaan Suomessa asuvan tavallisen henkilön näkökulmasta ja huomio on henkilön yksityisomaisuudessa.

Kuvataide, kädentaidot

110449 Ikkunaentisöinti

Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila

Ilkka Ampuja

La 10.00–16.00, 11. ja 25.9.

Kurssimaksu 27,00 €

Perehdytään vanhojen ikkunoiden kunnostamiseen perinteisin menetelmin. Opetellaan maalin ja kitin poisto sekä puupaikkaukset. Uudelleenmaalaus tehdään öljymaalilla ja kittausöljykitillä. Otamukaanikkuna, työkäsineet ja vähänhuonompitaltta, mikäli löytyy.

110454 Makramee-solmeilu

Koulukeskus, ovi E1: käsityöluokka

Riina Rutanen

To 18.45–20.15, 16.9.–28.10., ei 21.10.

Kurssimaksu 25,00 €

Erilaiset makramee-esineet luonnonsävyineen sopivat hyvin monenlaiseen sisustustyyliin ja ovat siksi nousseet tämän hetken suosituimmaksi sisustustrendiksi. Lisäksi punominen tarjoaa meditatiivista, rauhoittavaa käsillä tekemistä. Opimme makrameen perussolmut ja niiden soveltamisen ja aloitamme heti seinä- tai pöytäkoristen tekemisen. Valmistelemme erinäköisiä solmittuja esineitä sisustukseen. Tarvittavat materiaalit saat kurssilta. Lankamateriaalimaksu n.10 euroa maksetaan opettajalle. Ota mukaan mahdolliset omat työkalut: mittanauha, terävät sakset, puinen housuhenkari tai n. 30-35 cm pitkä keppi luonnosta.

110455 Jouluisia makramee-esineitä sisustukseen, kattaukseen ja joulukuusen-koristeiksi

Koulukeskus, ovi E1: käsityöluokka

La 10.00–14.30, 27.11.

Riina Rutanen

Kurssimaksu 15,00 €

Perussolmut jo osaaVILLE. Makramee eli solmeilu soveltuu hyvin myös käyttö- ja koriste-esineiden tekemiseen. Kurssilta saa ideoita, malleja ja tekemisen iloa, kun pienet työt valmistuvat nopeastikin. Tarvittavat materiaalit saat kurssilta. Materiaalimaksu on n.5 euroa ja se maksetaan opettajalle. Ota mukaan mahdolliset omat työkalut: mittanauha, terävät sakset, tiheä kampa

110416 Uniikkeja koruja hopeavalutekniikalla

Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila

Pe 12.11. klo 17.00–20.45,

la 13.11. klo 9.30–17.00 ja su 14.10. klo 9.30–16.15

Ilona Treiman

Kurssimaksu 32,00 €

Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että jatkajille. 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 kurssueilta ylijäänyttä hopeaa sekä mahdolliset omat työkalut: pihdit, saha, viilat ym. Materiaaleja ja tarvikkeita voi ostaa opettajalta. Materiaalimaksu käytöstä riippuen.

110417 Hopeasavi- ja emalikorut

Kolsan koulu: teknisen työn luokka

Ke 10.11. klo 20.00–21.45 (etä), to–pe 18.–19.11., to 25.11. ja

to–pe 2.–3.12. klo 17.15–21.00

Ilona Treiman

Kurssimaksu 42,00 €

Tiistaina 9.11 saat teoria- ja materiaali-infoa sähköpostiin, ke 10.11 klo 20.00–21.45 on etänä Teamsillä teoriatunti, jonka jälkeen tehdään materiaalitilaukset. Kurssilla valmistetaan persoonallisia koruja. Tutustut hopeasaveen, joka on muovailtavaa, siveltävää ja pursotettavaa massaa ja erikoistyötapoihin. Pursotettavalla ruiskusavella luodaan elegantteja, pitsimäisiä sekä kolmiulotteisia ja ontoja muotoja. Hopeasavi muuttuu polttamisen jälkeen 99,9 % hopeaksi. Opit työvaiheet miten hopeasavesta voi valmistaa haluamansa mallisen korun. Koruihin voi esimerkiksi istuttaa värikkäitä zirkoneita. Mm. mahdollisuus emaloida hopeasavitöitä. Materiaalit voi ostaa opettajalta. Ota mukaan työskentelyalusta, muotoiluvälineitä, tuorekelmua, kannellinen purkki, pehmeäharjaksinen sivellin sekä kuviointiin leimasimia tms. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta korujen valmistuksesta.

110422 Mosaiikin perustaidot ja jatkokurssi

Nion mosaiikkiateljeessa, Tiensuuntie 112, Jokela: ke 13.10. ja su 7.11.

Koulukeskus, ovi D1: fys-kem.luokka: la –su 30.–31.10.

Ke 13.10. klo 18.00–19.30, la–su 30.–31.10. ja su 7.11. klo 10.00–15.00

Leena Nio

Kurssimaksu 32,00 €

HUOM! kouluikäiset alle 14 vuotiaat vain aikuisen kanssa. Antaudu mosaiikin lumoihin, leiki väreillä, muodoilla ja anna mielikuvituksen jyllätä ja unohda stressi.

Suunnitteluillassa tutustutaan mallitöihin, materiaaleihin ja tekniikoihin. Ideoidaan töitä kurssilaisten toiveiden pohjalta. Aluksi tehdään oma työsuunnitelma opettajan kanssa ja sen jälkeen valitaan sopiva materiaali. Aloitteijakin voi hyvin tehdä peilin, taulun, kukkapurkin, maljakon, tarjottimen, jopa pöydän pinnan. Opiskellaan palojen asettelua ja niiden rytmiä. Käydään läpi mahdolliset pohjat ja kiinnitysaineet. Eri tekniikkojen esittely/kokeilu. Kollaasitekniikka, suora tekniikka, suora tekniikka laastiin tai verkolle, teokset jotka sopivat ulko-olosuhteisiin. Työt toteutetaan opettajan ohjauksessa. Lopuksi saumataan ja viimeistellään. Kaikki työt onnistuvat vaikka aloittelijalta.

110307 Akvarelli- ja akryylimaalauksen viikonloppukurssi

Jokela-talo: sali

La-su 10.00–17.00, 16.–17.10.

Marjo Peltokoski

Kurssimaksu 41,00 €

Kurssilla voit maalata omista malleista, netin aiheista tai opettajan malleista tai oppikirjoista. Kurssilla opiskellaan useita eri tekniikoita ja tyyliä. Voimme sopia yhdessä myös jonkin yksityiskohtaisemman aiheen, esim. syksyn maiseman värit ja varjat käyttäen vastavärejä tehosteena. Kurssilla saa henkilökohtaista ohjausta. Kursimateriaalia voi ostaa opettajalta. Opettajan työvälineitä on käytössä kurssin aikana. Voit tuoda myös omat työvälineet ja materiaalit jos on. Kurssi soveltuu kaikille, kokeilunhalu on valttia.

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

Koulukeskus, ovi D2 lammen puolella: kuvataideluokka

La 10.00–15.00, 23.10.

Marjo Peltokoski

Kurssimaksu 18,00 €

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

110413 Lasin sulatus

Koulukeskus, ovi D2 lammen puolella: kuvataideluokka

La-su 10.00–17.00,

6.–7.11. ja 4.–5.12.

Marjo Peltokoski

Kurssimaksu 50,00 €

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

Lemmikkieläimet

Koirakurssi: Arkitottelevaisuus, ryhmät A, B ja C

Kurssi sopii niin pennuille kuin aikuisillekin koirille. Kurssi alkaa 31.8. klo 18.00 tunninn mittaisella luennolla ”Miten koira oppii” ILMAN koiria. Kurssilla opit palkitsemaan koiraasi oikea-aikaisesti ja kouluttamaan koirallesi käytännön asioita oikealla tavalla. Lisäksi opit lukemaan koirasi elekieltä paremmin ja ymmärrät syyt käytöksen takana. Arkitottelevaisuuskurssilla harjoitellaan arjessa tarvittavia taitoja kuten ohitustilanteita, paikallaoloa, luoksetuloa ja muita arjen perustaitoja, ohitustilanteisiin painottuen sekä vahvistamme omistajan ja koiran välistä suhdetta.

219825 Koirakurssi: Arkitottelevaisuus, ryhmä A

*Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka 31.8.,
Notkokuisto 7.9.–5.10.
Saila Ryytty*

*Ti 31.8. klo 18.00–19.00,
7.9.–5.10. klo 17.00–17.45
Kurssimaksu 12,00 €*

219826 Koirakurssi: Arkitottelevaisuus, ryhmä B

*Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka 31.8.,
Notkokuisto 7.9.–5.10.
Saila Ryytty*

*Ti 31.8. klo 18.00–19.00,
7.9.–5.10. klo 18.00–18.45
Kurssimaksu 12,00 €*

219827 Koirakurssi: Arkitottelevaisuus, ryhmä C

*Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka 31.8.,
Notkokuisto 7.9.–5.10.
Saila Ryytty*

*Ti 31.8. klo 18.00–19.00,
7.9.–5.10. klo 19.00–19.45
Kurssimaksu 12,00 €*

Liikunta, tanssi, terveys

830213 Lempeä kehonhuolto lyhytkurssi

*Pertun koulu: sali
Jonna Ropponen*

*To 20.00–21.00, 26.8.–7.10.
Kurssimaksu 45,00 €*

Kurssilla haetaan tunnekehoysteitä erilaisten kehollisten harjoitteiden ja mielikuvien avulla. Harjoituksissa antaudutaan liikkeelle, haetaan joustavuutta hengityksen avulla ja pysähdytään tutkimaan kehon ja mielen lukkoja lempeän arvostavasti. Voit kohdata itsesi juuri sillä tasolla, mihin olet valmis. Kurssi sopii kaikenkuntoisille ja liikkeet on muokattavissa jokaisen liikkuvuudelle sopivaksi. Pukeudu kurssille vaatteisiin, joissa on hyvä liikkua. Varaa mukaasi myös alusta, juomapullo ja villasukat.

830214 Ylävartalopainotteinen pilates

*Jokela-talo: sali
Merja Ikonen*

*La 13.30–15.00, Su 15.00–16.30, 18.–19.9.
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

110520 Sambic® - brasilialaisia tansseja

Kolsan koulu: sali

Taina Kanerva

Su 14.00–16.00, 10.10

Kurssimaksu 20,00 €

Sambic on tanssiliikuntaa, jossa yhdistyvät parhaat palat vauhdikkaista brasilialaisista tansseista kuten sambasta ja koillisbrasilialaisista tansseista. Kaikille tarkoitettulla kurssilla tutustut samban lisäksi mm. samba-reggaen, axé-tanssien ja afrobrasilialaisten tanssien maailmaan helppojen askelten ja askelyhdistelmien kautta.

110510 Itämaisen tanssin tiiviskurssi

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Leena Kallio

Pe 15.10. klo 18.00–20.00,

la 16.10. klo 12.00–14.00 ja su 17.10. klo 11.00–13.00

Kurssimaksu 31,00 €

Kurssi sopii sekä aloittelijoille että konkareille. Liitävää liikkumista huivit hulmuten ja keppiä kieputellen. Tanssivälineet helpottavat ja tehostavat liikelaajuuksien avaamista ja vartalon linjauksia sekä lisäävät tanssin näyttävyttä. Niska- ja hartiaseudun lihakset rentoutuvat, kun löydämme voimaa käsivarsiin selästä ja jaloista. Tämä luo hyvän kehysten meheviin itämaisen tanssin keskivartaloliikkeisiin. Opettelemme peruskuviot rauhallisesti niin välineiden käsittelystä kuin tanssiaskelista. Sitten nautimme liikkumisesta peilisalin isossa tilassa. Mukaan oma tanssihuivi ja keppi, jos sinulla sellaiset on. Välineitä on mahdollista myös ostaa. Tunnin lopuksi kehonhuolto. Ota oma jumppamatto tai pyyhe venyttelyalustaksi.

830411 Lempä kehon ja mielen viikonloppu

Jokela-talo: sali

Jonna Ropponen

La-su 10.00–14.00, 6.–7.11.

Kurssimaksu 26,00 €

Kurssilla haetaan tunnekehoysteyttä erilaisten kehollisten harjoitteiden avulla ja puretaan tuntemuksia mm. maalaamalla. Harjoituksissa antaudutaan liikkeelle ja pysähdytään tutkimaan kehon ja mielen lukkoja lempeän arvostavasti. Voit kohdata itsesi juuri sillä tasolla, mihin olet valmis. Kurssi sopii kaiken kuntoisille eikä taiteellista taustaa tarvita. Pukeudu kurssille vaatteisiin, joissa on hyvä liikkua ja joiden liikaantumista ei tarvitse pelätä. Varaa mukaasi myös alusta, juomapullo, villasukat ja eväät. Tiloissa mikro ja jääkaappi. Materiaalimaksu 5€ maksetaan opettajalle kurssin alussa.

830215 Mobility

Jokela-talo: sali

Merja Ikonen

La 13.30–15.00 ja su 15.00–16.30, 20.–21.11.

Kurssimaksu 16,00 €

Mobility-tunti on kehonhuollollinen tunti, jonka tavoitteena on lisätä liikkuvuutta, kehon hallinta ja voimaa erilaisin dynaamisin harjoittein, venyttelyin ja lihaskalvoharjoittein. Liikkeet tehdään pääosin oman kehon painolla. Liikkuvuusharjoitukset ovat suositeltavia kaikille, koska hyvä liikkuvuus on pohjana myös voimaominaisuuksien kehittymiselle. Tunti sopii kaikille perusliikuntaan kykeneville, tunnilla kaikki aloittavat omalta tasoltaan.

KIELET: Englanti, Espanja, Italia, Venäjä, Viro

120302 Let's Talk! - English conversation course

Koulukeskus ovi C1: luokka 144

Ma 18.00–19.30, 6.9.–29.11., ei 18.10.

Paul Currie

Kurssimaksu 38,00 €

Let's meet on Mondays and speak English! A great way to learn with a professional native English teacher who encourages everyone to join in. Students can also suggest conversation topics. Material provided by the teacher. Welcome! Level: Intermediate and above (CEF scale: B1 and above).

120901 Viron alkeisjatko – E nagu Eesti

Koulukeskus, ovi C1: luokka 143

Ti 18.55–20.35, 14.9.–30.11., ei 19.10.

Ilona Treiman

Kurssimaksu 38,00 €

Pirteää ja rentouttavaa viron opiskelua mukavassa ryhmässä noin kahden vuoden opiskelun pohjalta. Kurssi sopii myös niille, jotka haluavat kerrata käsiteltyjä rakenteita sekä päästä kielen osaamisessa pintaa syvemmälle. Kurssin aihepiirit liittyvät arkielämän tilanteisiin. Runsaat harjoitukset helpottavat kieliopin ja sanaston omaksumista. Kurssin tavoitteena on suullisen kielitaidon kehittäminen, kielioppia unohtamatta. Tule julgesti rääkima! Oppikirja: E nagu Eesti kappaleesta 11 eteenpäin Taitotaso A2.

120903 Viron jatkokurssi – K nagu Kihnu

Koulukeskus, ovi C1: luokka 143

Ti 17.15–18.55, 14.9.–30.11., ei 19.10.

Ilona Treiman

Kurssimaksu 38,00 €

Keeled suus, teed lahti! Mukavaa, käytännönläheistä viron kielen opiskelua. Tule hiomaan taitojasi syntyperäisen opettajan johdolla. Sinulle, joka olet perehtynyt viron perusteisiin ja haluat kehittää sekä pitää yllä viron taitoa. Kartoitamme sanavarastoa ja kielioppia, opimme selviytymään viron kielellä eri tilanteissa sekä käsitellään ajan-kohtaisia aiheita. Oppikirjana K nagu Kihnu kappaleesta 9 eteenpäin Taitotaso B 2

120701 Buenas migas 1! Pärjätään! Espanjan alkeiskurssi

Koulukeskus, ovi C1: luokka 142

Ke 17.30–19.00, 8.9.–1.12., ei 20.10.

Marja-Liisa Tuomainen-Olson

Kurssimaksu 38,00 €

Espanjan alkeiskurssin painopiste on käytännön kommunikaatiossa: opit esittelemään itsesi, asioimaan kaupassa ja hotellissa sekä tilaamaan matkalippuja. Opetuksessa hyödynnetään monikanavaista materiaalia: oppikirjan harjoitusten ohella kuuntelemme musiikkia ja teemme helppoja keskusteluharjoituksia. Kurssi on suunnattu espanjankieliseen maahan lomalle lähtijöille ja sopii myös espanjan osaamistaan kertaaville. ¡Bienvenidos, tervetuloa! Oppikirja: Buenas Migas 1, Finn Lectura.

120821 Parliamento italiano! Italian alkeisjatkokurssi

Koulukeskus, ovi C1: luokka 142

Ke 19.00–20.30, 8.9.–1.12., ei 20.10.

Marja-Liisa Tuomainen-Olson

Kurssimaksu 38,00 €

Kurssi soveltuu noin vuoden italiaa opiskelleille. Italian kertauskurssilla edetään ryhmän taitotason mukaisesti ilman oppikirjaa. Kertaamme verbin presensin ja opetamme perfektin muodostamisen. Kieliopin osaamista vahvistamme kirjallisiin harjoituksiin. Teemme runsaasti vuorovaikutteisia keskusteluharjoituksia, tutustumme erilaisiin teksteihin ja kuuntelemme italialaista musiikkia. Opettajan oma materiaali.

120924 Viron verkkokurssi ”Ruttu reisile”

Koulukeskus, ovi C1: luokka 143

Pe 18.00–20.30, 24.9.–26.11., ei 22.10.

Ilona Treiman

Kurssimaksu 32,00 €

Kurssi sopii hyvin opiskelijoille, jotka haluavat vahvistaa ja kerrata perusteita. Tervetuloa viron verkkomatkalle! Haluaisitko oppia ja kehittää kielitaitoasi, mutta tunneilla käyminen ei aina onnistu? Verkkokurssi tarjoaa opetusta ajasta ja paikasta riippumatta. Opiskele vaivattomasti, omassa tahdissa. Kurssi antaa vankan perustiedon kielestä ja keskeisen sanaston. Käsitellään tilanteita, joita matkailija kohtaa Virossa liikkueensa. Sukulaiskielemme on täynnä pulmasanoja. Älä siis kompastu matkalla. Päämääränä on opettaa kieltä sekä lähentää meitä lähisukulaisiin. Opimme arkielämän kannalta tärkeitä sanastoa, fraaseja ja peruskielioppia. Tehdään harjoituksia. Kurssilla tutustumme myös Viroon, sen tapoihin ja kulttuuriin. Opitaan mm. kielioppia ja tehdään siihen liittyviä harjoituksia. Online-tunnin aika sovitaan opiskelijoiden kanssa kurssin aikana. Opetusalustana käytetään Peda.netiä, jossa kurssilainen voi edetä omassa tahdissa. Joka viikko avautuu uusi materiaalikokonaisuus.

120602 Venäjän alkeet

Koulukeskus, ovi C1: luokka 142

To 19.00–20.30, 9.9.–2.12., ei 21.10.

Satu Tamminen

Kurssimaksu 38,00 €

Aloita venäjän opiskelu nyt! Aluksi käydään läpi aakkoset ja ääntäminen. Niiden jälkeen opetellaan tervehtimään, esittäytymään ja kertomaan itsestä, perheestä ja työstä. Kurssilla käydään läpi arkipäivän tilanteissa tarvittavaa sanastoa ja kielen perusrakenteita. Työskentely tapahtuu rauhalliseen tahtiin käytännönläheisten dialogien ja monipuolisten harjoitusten avulla. Dobro pozalovat! Oppikirjana: Alestalo: Kafe Piter 1, uusi vuoden 2020 versio oppikirjasta.

120601 Venäjän jatkokurssi

Koulukeskus, ovi C1: luokka 142

To 17.30–19.00, 9.9.–2.12., ei 21.10.

Satu Tamminen

Kurssimaksu 38,00 €

Tule jatkamaan venäjän opintoja! Kehitämme kielitaitoa käytännönläheisten dialogien sekä monipuolisten rakenne- ja puheharjoitusten avulla. Aihealueina mm. sairastaminen, ulkonäön ja luonteenpiirteiden kuvaileminen, pukeutuminen, erilaisissa tilaisuuksissa käyminen ja opiskelu. Kurssi soveltuu noin 3 vuotta venäjää opistossa opiskelleille. Oppikirja: Kafe Piter 2 kappaleesta 5 lähtien.

KUVATAITEET

Katso myös lyhytkurssit s. 9

110302 Lasten ja nuorten kuvataide, 7-12-vuotiaat

Jokela-talo: dojo-luokka

Ma 15.30–17.00, 6.9.–29.11., ei 18.10.

Arja Sandholm-Kampman

Kurssimaksu 42,00 €

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.

110303 Lasten ja nuorten kuvataide, 5-8-vuotiaat

Jokela-talo: dojo-luokka

Ma 17.00–18.30, 6.9.–29.11., ei 18.10.

Arja Sandholm-Kampman

Kurssimaksu 42,00 €

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.

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. Kaikille sopii jokin useista maalaustekniikoista oman mieltymyksen mukaan. Työvälineet ovat kurssilaisten käytössä tuntien aikana, opettajalta voi myös ostaa tarvikkeita. Kurssimaksu sisältää poltot.

110305 Posliininmaalaus A, päiväkurssi

Marjo Peltokosken ateljee, Kielokatu 10, Järvenpää

To 10.00–13.00, 9.9.–2.12., ei 21.10.

Marjo Peltokoski

Kurssimaksu 45,00 €

110306 Posliininmaalaus B, iltakurssi

Koulukeskus, ovi D1/D2: kuvataideluokka

To 17.30–20.30, 9.9.–2.12., ei 21.10.

Marjo Peltokoski

Kurssimaksu 45,00 €

KÄDENTÄIDOT

Katso myös lyhytkurssit s. 7–9

110404 Keramiikka Huom! kurssille on ollut ennakkoilmoittautuminen kevään kurssilta, muutama paikka on vapaana

Kolsan koulu: teknisen työn luokka

Ma 18.00–21.00, 6.9.–29.11., ei 18.10.

Henna Nivarpää-Ampuja

Kurssimaksu 51,00 €

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

Puutyöt ja entisöinti A, B ja C

Puuttuuko yöpöytä, eikä eteiseen löydy mieleistä naulakkoa vai haluatko hämmentää aamupuuron omatekemällä kauhalla? Kaipaatko mummulasta peritty pikkupöytä kunnostusta ja entisöintiä tai juuri ostettu sohvapöytä tuunausta ja parantelua? Tule tekemään ja oppimaan puutöitä ja vanhojen tavaroiden kunnostusta. Opettajalta voit ostaa materiaaleja. Esineille ja materiaaleille on rajallisesti säilytystiloja.

110405 Puutyöt ja entisöinti A

Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila

Ti 18.00–21.00, 7.9.–30.11., ei 19.10.

Ilkka Ampuja

Kurssimaksu 51,00 €

110406 Puutyöt ja entisöinti B

Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila

Ke 18.00–21.00, 8.9.–1.12., ei 20.10.

Ilkka Ampuja

Kurssimaksu 51,00 €

110407 Puutyöt ja entisöinti C

Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila

To 18.00–21.00, 9.9.–2.12., ei 21.10.

Ilkka Ampuja

Kurssimaksu 51,00 €

190100 Ompelua stailaten

Koulukeskus, ovi E1: käsityöluokka

Ti 18.00–21.00, 21.9.–7.12., ei 19.10.

Janelle Heikkilä

Kurssimaksu 40,00 €

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

110408 Pitsinnypläys

Koulukeskus, ovi E1: käsityöluokka

Ke 18.00–20.30, 8.9.–1.12, ei 20.10.

Sirke Myllymäki

Kurssimaksu 38,00 €

Pitsinnypläys on perinteinen käsityömuoto, joka tarjoaa uusia haasteita myös kokeneille käsityön harrastajille. Perustekniikat oppii nopeasti, joten uudetkin harrastajat ovat tervetulleita mukaan. Pitsinnypläyksen tekniikkaa, erilaisia tekotapoja, nypläysmallien suunnittelua ja soveltamista omaan työskentelyyn. Kurssilla voit valmistaa erilaisia pitsinnypläystöitä; liinoja, vaatteita, sisustukseen liittyviä pitsejä ym.

110414 Hopeakorupaja, perusteet ja Keum-boo -tekniikka

Kolsan koulu: teknisen työn luokka

To 9.9.–7.10. ja pe 1.10. klo 17.30–21.15,

Ilona Treiman

Kurssimaksu 42,00 €

Tervetuloa kiehtovien korujen maailmaan! Tule suunnittelemaan ja valmistamaan omaleimaisia koruja. Opitaan korutyön perustaidot: sahaus, viilaus, lankatyö, viimeistely. Valmistetaan viikinginketjua, kudottuja ketjuja, helppoja sormuksia sekä rintakoruja hopealangasta, johon voit yhdistää kivihelmiä. Tutuksi tulevat hopealevyn sahaus ja muotoilu. Tutuksi tulee muinainen korealainen Keum-boo tekniikka, jossa 24 K puhdasta kultafoliota liitetään hopeisen esineen pintaan. Voit osallistua myös, jos korutyö on sinulle ennestään tuttua, sillä perustaitoja on hyvä kerrata. Tule mukaan avoimin mielin ja tuo omia työkaluja, kuten pihdit, lehtisaha jne. jos on. Materiaaleja ja tarvikkeita voi ostaa tai tilata opettajan kautta..

110415 Hopeatyö ja kivenistutus, jatkokurssi

Kolsan koulu: teknisen työn luokka

To 7.10.–11.11. (ei 21.10.) klo 17.30–21.15, pe 12.11. klo 17.15–21.00

Ilona Treiman

Kurssimaksu 42,00 €

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

110409 Tuunaus-askartelu-silkkipurssi

Koulukeskus, ovi D1/D2: kuvataideluokka

Pe 18.00–21.15, 10.9.–3.12., ei 22.10.

Marjo Peltokoski

Kurssimaksu 41,00 €

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

LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA, SIRKUS, TANSSI

Liikunta

Taitotreeni A, B ja Nuorten ryhmä

Haluaisitko oppia jonkun uuden taidon, kuten käärynpöyrän 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.

830260 Taitotreeni A, Lepola, 7-10 -vuotiaat

Lepolan koulu: sali, kulku takaovesta E **Ma 16.45–17.45, 30.8.–22.11., ei 18.10.**
Hanna Lehtimäki **Kurssimaksu 40,00 €**

830261 Taitotreeni B, Perttu, 7-10 -vuotiaat

Pertun koulu: sali **To 17.00–18.00, 2.9.–25.11., ei 21.10.**
Hanna Lehtimäki **Kurssimaksu 40,00 €**

830262 Nuorten taitotreeni, 11-15 -vuotiaat

Lepolan koulu: sali, kulku ovesta **Ti 16.30–17.30, 31.8.–23.11., ei 19.10.**
Hanna Lehtimäki **Kurssimaksu 40,00 €**

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

830280 Cheerleading 4-6 -vuotiaat

Koulukeskus, ovi D1: peilisali **To 17.45–18.30, 2.9.–25.11., ei 21.10.**
Vivianne Lähteenmäki **Kurssimaksu 37,00 €**
4-6 -vuotiailla on pääpaino liikkumisen perustaidoissa, leikeissä ja tempuradoissa.

830281 Cheerleading, 7-9 -vuotiaat

Koulukeskus, ovi D1: peilisali **To 18.30–19.15, 2.9.–25.11., ei 21.10.**
Vivianne Lähteenmäki **Kurssimaksu 37,00 €**
Harjoitellaan monipuolisesti perusliikkumistaitoja sekä cheerleadingin lajitaitoja kuten nostot, akrobatia ja tanssi.

Cheerleading, yli 9-vuotiaat: ks. seuraava sivu.

830282 Cheerleading, yli 9-vuotiaat

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Vivianne Lähtenmäki

To 16.30–17.45, 2.9.–25.11., ei 21.10.

Kurssimaksu 37,00 €

Harjoitellaan monipuolisesti perusliikkumistaitoja sekä cheerleadingin lajitaitoja kuten nostot, akrobatia ja tanssi. 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 harjoitellaan parkourin perustaitoja ja liikkumismuotoja ikätaso huomioiden. Lisäksi teemme voimaharjoitteita ja luova ajattelu kehittyy! Harjoitteita tehdään yksittäin, liikkeitä yhdistellen sekä ratamuotoisesti.

830263 Parkour 5-7-vuotiaat

Lepolan koulu: sali, kulku takaovesta E

Samu Gråsten

La 11.00–12.00, 4.9.–27.11., ei 23.10.

Kurssimaksu 41,00 €

830264 Parkour 8-10-vuotiaat

Lepolan koulu: sali, kulku takaovesta E

Samu Gråsten

La 12.00–13.00, 4.9.–27.11., ei 23.10.

Kurssimaksu 41,00 €

830265 Parkour yli 11-vuotiaat

Lepolan koulu: sali, kulku takaovesta E

Samu Gråsten

La 13.00–14.00, 4.9.–27.11., ei 23.10.

Kurssimaksu 41,00 €

Sirkus

Sirkus, Lepolan ja Kolsan ryhmät

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

219810 Sirkus, ryhmä 7-13 -vuotiaille, Lepolan koulu

Lepolan koulu: sali

Taija Kummelus-Eskelinen

Ke 14.15–15.45, 25.8.–22.9.

Kurssimaksu 17,00 €

219812 Sirkus, ryhmä 7-13 -vuotiaille, Kolsan koulu

Kolsan koulu: sali

Taija Kummelus-Eskelinen

Ke 14.15–15.45, 29.9.–3.11., ei 20.10.

Kurssimaksu 17,00 €

219814 Sirkus, ryhmä 7-13 -vuotiaille, Pertun koulu

Pertun koulu: sali

Ke 14.00–15.00, 10.11.–8.12.

Taija Kummelus-Eskelinen

Kurssimaksu 12,00 €

Käymme läpi sirkuksen lajeja kuten akrobatia, jongleerausvälineet ja tasapainovälineet. Ennakkotaitoja ei tarvitse olla. Mukaan liikkumiseen sopivat vaatteet.

Tanssi

830270 ZUMBA® Kids Jr. 4-6 -vuotiaille

Lepolan koulu: sali, kulku takaovesta E

Ma 17.45–18.30, 30.8.–22.11., ei 18.10.

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 37,00 €

4-6 -vuotiaille lapsille suunnatulla Zumba Kids Jr -tunnilla jammaillaan pääasias-
sa lattareiden tahdissa. Tunneilla harjoitellaan helppoja koreografioita, rytmikkäitä
leikkejä unohtamatta. Tavoitteena on hauska ja energinen tanssitunti. Zumba Kids Jr.
sopii sekä tytöille että pojille!

830271 Zumba Kids® 7-11 -vuotiaille

Pertun koulu: sali

Pe 17.00–18.00, 3.9.–26.11., ei 22.10.

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 41,00 €

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

830272 Nuorten Zumba® yli 11-vuotiaille

Pertun koulu: sali

Pe 16.00–17.00, 3.9.–26.11., ei 22.10.

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 41,00 €

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

Lastentanssi 4-6 -vuotiaille A ja B sekä 6-8 -vuotiaille

Tutustutaan yhdessä tanssin ihmeelliseen maailmaan leikkien ja rytmikkäiden har-
joitusten kautta monipuolisen musiikin siivittämänä. Opitaan kehontuntemusta sekä
musiikin ja rytmien hahmottamista. Pidetään hauskaa ja nautitaan tanssista yhdessä!

110503 Lastentanssi 4-6 -vuotiaille A

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Ke 16.45–17.30, 1.9.–24.11., ei 20.10.

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 37,00 €

110504 Lastentanssi 4-6 -vuotiaille B

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Ke 17.30–18.15, 1.9.–24.11., ei 20.10.

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 37,00 €

110505 Lastentanssi 6-8 -vuotiaille

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Hanna Lehtimäki

Ke 18.15–19.00, 1.9.–24.11., ei 20.10.

Kurssimaksu 37,00 €

Tutustutaan erilaisiin musiikkeihin ja tanssityyleihin helppojen luovien harjoitteiden kautta ja opetellaan lyhyitä liikesarjoja sekä yksi pidempi koreografia.

110506 Tanssininjat 4-7-vuotiaille

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Hanna Lehtimäki

Ke 16.00–16.45, 1.9.–24.11., ei 20.10.

Kurssimaksu 37,00 €

Leikkimielinen tanssitunti. Yhdessä tutkitaan kuinka tanssivat ninjat, tiikerit, robotit tai vaikkapa limat. Opitaan kehontuntemusta sekä musiikin ja rytmin hahmottamista. Pidetään hauskaa ja nautitaan tanssista yhdessä!

110500 Baletti alkeet 7-10v.

Notkokuiston päiväkotiki, käynti Sivutien puoleisen parkkipaikan puolelta C-ovesta

To 16.00–17.00, 2.9.–25.11., ei 21.10.

Tiia Raatikainen

Kurssimaksu 41,00 €

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

110501 Nykyjazz alkeet 7-10v.

Notkokuiston päiväkotiki, käynti Sivutien puoleisen parkkipaikan puolelta C-ovesta

To 17.00–18.00, 2.9.–25.11., ei 21.10.

Tiia Raatikainen

Kurssimaksu 41,00 €

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

110502 Nykyjazz alkeet nuoret/aikuiset

Notkokuiston päiväkotiki, käynti Sivutien puoleisen parkkipaikan puolelta C-ovesta

To 18.00–19.00, 2.9.–25.11., ei 21.10.

Tiia Raatikainen

Kurssimaksu 41,00 €

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

LIIKUNTA

Osaan ryhmistä on myös etäosallistumismahdollisuus. Se on mainittu otsikossa. Katso myös lyhytkurssit s. 10–11.

830231 Jumpparyhmien starttipäivä, vapaa pääsy, ilmoittautuminen vaaditaan siltä varalta, että ryhmäkoko joudutaan rajaamaan koronaepidemian vuoksi

Kolsan koulu: sali

Su 14.00–17.30, 22.8.

Hanna Lehtimäki Tuija Kuisma, Tiia Raatikainen,

Jonna Ropponen, Mira Lehtinen

Tervetuloa tutustumaan syksyn jumpparyhmiin. Ohjaajat pitävät 30 minuutin mittaisen esittelytunnin kustakin ryhmästä. Hikipyöye ja juomapullo sekä tanssi- tai jumppakengät/lenkkarit mukaan, jumppa-alusta kehonhuoltotunneille.

14.00 Kiinteytysjumppa, Mira Lehtinen

14.30 Step-patteritreeni, Mira Lehtinen

15.00 Nykyjazztanssia nuorille ja aikuisille, Tiia Raatikainen

15.30 Kuntotanssi, Hanna Lehtimäki

16.00 Zumba, Hanna Lehtimäki

16.30 Lempeä kehonhuolto, Jonna Ropponen

17.00 Matalan kynnyksen jooga, Tuija Kuisma

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

Voit osallistua kahteen-kuuteen seuraavista lähi- tai etäjumpparyhmistä allamainituilla yhteishinnoilla: Step-patteritreeni, Kiinteytysjumppa, Kahvakuula A/B, Kehonhuolto Kolsa/Koulukeskus, Zumba A/B/C, Äijäjooga, Keppijumppa A/B/kevyt, RVP, Faskia Method, Niska-selkä-hartia, Kuntotanssi A/B, Kiertoharjoittelu, Kevyt lihas-kuntojumppa, Asahi ja keppi -terveysliikunta, Asahi, Matalan kynnyksen päiväjooga A/B ja Kiinalainen voimistelu, Nykyjazz nuoret/aikuiset.

830132 Kaksi yksilöityä jumpparyhmää

29.8.–12.12.

Kurssimaksu 61,00 €

Ilmoittaudu valitsemillesi kahdelle kurssille sekä kurssille *830132 Kaksi yksilöityä jumpparyhmää*. Maksa vain kurssin *Kaksi yksilöityä jumpparyhmää* maksu.

830133 Kolme yksilöityä jumpparyhmää

29.8.–12.12.

Kurssimaksu 72,00 €

Ilmoittaudu valitsemillesi kolmelle kurssille sekä kurssille *830133 Kolme yksilöityä jumpparyhmää*. Maksa vain kurssin *Kolme yksilöityä jumpparyhmää* maksu.

830134 Neljä yksilöityä jumpparyhmää

29.8.–12.12.

Kurssimaksu 83,00 €

Ilmoittaudu valitsemillesi neljälle kurssille sekä kurssille 830134 *Neljä yksilöityä jumpparyhmää*. Maksa vain kurssin *Neljä yksilöityä jumpparyhmää* maksu.

830135 Viisi yksilöityä jumpparyhmää

29.8.–12.12.

Kurssimaksu 89,00 €

Ilmoittaudu valitsemillesi viidelle kurssille sekä kurssille 830135 *Viisi yksilöityä jumpparyhmää*. Maksa vain kurssin *Viisi yksilöityä jumpparyhmää* maksu.

830136 Kuusi yksilöityä jumpparyhmää

29.8.–12.12.

Kurssimaksu 95,00 €

HUOM! Ilmoittaudu valitsemillesi kuudelle kurssille sekä kurssille 830136 *Kuusi yksilöityä jumpparyhmää*. Maksa vain kurssin *Kuusi yksilöityä jumpparyhmää* maksu. Mikäli haluat osallistua useammalle kuin kuudelle kurssille, ota yhteys rehtoriin: rehtori@jokelankansalaisopisto.fi

830241 Step-patteritreeni

Kolsan koulu: sali

Su 16.15–17.15, 29.8.–21.11., ei 24.10.

Mira Lehtinen

45,00 €

Aerobinen yhdistelmäharjoittelu kehittää sekä kestävyyttä että lihaskuntoa. Tunnin haastavuutta voi säätää oman kuntotason mukaan ja askelsarjat ovat helppoja. Tunti aloitetaan lämmittelyllä ja sykettä nostaen laudalle askeltaen. Lihaskuntoliikkeitä tehdään liikepattereina ja pattereiden välissä tehdään aerobinen osuus. Tunnin lopuksi venytellään. Mukaan treenikengät, jumppamatto ja vesipullo. Ei opetusta 24.10.

Kahvakuula A ja B

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.

830244 Kahvakuula A, lähiopetus. Etäosallistuja: ilmoittaudu kurssille 830244E.

Kolsan koulu: sali

Su 17.15–18.15, 29.8.–21.11., ei 24.10.

Mira Lehtinen

Kurssimaksu 45,00 €

830243 Kahvakuula B

Kolsan koulu: sali

Ma 18.30–19.30, 30.8.–22.11., ei 18.10.

Mira Lehtinen

Kurssimaksu 45,00 €

830242 Faskia Method, lähiopetus. Etäosallistuja: ilmoittaudu kurssille 830242E.*Kolsan koulu: sali**Su 18.15–19.15, 29.8.–21.11., ei 24.10.**Mira Lehtinen**Kurssimaksu 45,00 €*

Fascia Method on fysioterapeuttien kehittämä kehonhuoltomenetelmä, jossa yhdistyvät myofaskiaalinen liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen täsmävenyttely kireille lihaksille, liikehallintaharjoittelu ja faskiakäsittely pallolla. Näkökulma on kuntouttava sisältäen harjoitteita yleisimpiin tuki- ja liikuntaelinoireisiin. Fascia Method soveltuu kaikille, jotka haluavat parantaa suorituskykyään tehokkaasti ja edistää hyvinvointiaan!

830245 Kiinteytysjumppa*Kolsan koulu: sali**Ma 17.30–18.30, 30.8.–22.11., ei 18.10.**Mira Lehtinen**Kurssimaksu 45,00 €*

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

830246 Kehonhuolto, Kolsa*Kolsan koulu: sali,**Ma 19.30–20.30, 30.8.–22.11., ei 18.10.**Mira Lehtinen**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 vaateus, 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 tanssiskeliin saavat aikaiseksi - ei vain tehokkaan tunnin - vaan myös loistavan tunnelman! Zumba sopii jokaiselle tanssitaustaan katsomatta, soolot ovat sallittuja!

830247 ZUMBA® A*Lepolan koulu: sali**Ma 18.30–19.30, 30.8.–22.11., ei 18.10.**Hanna Lehtimäki**Kurssimaksu 45,00 €***830248 ZUMBA® B lähiopetus. Etäosallistuja: ilmoittaudu kurssille 830248E***Lepolan koulu: sali**Ti 18.30–19.30, 31.8.–23.11., ei 19.10.**Hanna Lehtimäki**Kurssimaksu 45,00 €***830249 ZUMBA® C***Pertun koulu: sali,**To 19.00–20.00, 2.9.–25.11., ei 21.10.**Hanna Lehtimäki**Kurssimaksu 45,00 €*

Kuntotanssi A ja B

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

830162 Kuntotanssi A, päiväryhmä

*Jokela-talo: sali
Hanna Lehtimäki*

*Ti 14.00–15.00, 31.8.–23.11., ei 19.10.
Kurssimaksu 45,00 €*

830163 Kuntotanssi B, iltaryhmä

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali
Hanna Lehtimäki*

*Ke 19.00–20.00, 1.9.–24.11., ei 20.10.
Kurssimaksu 45,00 €*

Keppijumppa A ja B

Monipuolista keppijumppaa, joka helpottaa jännityksiä ja lisää liikkuvuutta niska- ja hartiasioudulla 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.

830250 Keppijumppa A

*Lepolan koulu: sali
Hanna Lehtimäki*

*Ma 19.30–20.30, 30.8.–22.11., ei 18.10.
Kurssimaksu 45,00 €*

830251 Keppijumppa B, lähiopetus. Etäosallistuja: ilmoittaudu kurssille 830251E

*Lepolan koulu: sali
Hanna Lehtimäki*

*Ti 17.30–18.30, 31.8.–23.11., ei 19.10.
Kurssimaksu 45,00 €*

830252 RVP

*Pertun koulu: sali
Mira Lehtinen*

*Ke 19.00–20.00, 1.9.–24.11., ei 20.10.
Kurssimaksu 45,00 €*

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

830253 Niska-selkä-hartia

*Pertun koulu: sali
Mira Lehtinen*

*Ke 20.00–21.00, 1.9.–24.11., ei 20.10.
Kurssimaksu 45,00 €*

Tunnilla keskitytään niska-hartiasioudun liikkuvuuden lisäämiseen, lihasten vahvis-tamiseen 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.

830254 Kehonhuolto, Koulukeskus

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Ke 20.00–21.00, 1.9.–24.11., ei 20.10.

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 45,00 €

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

110502 Nykyjazz alkeet nuoret/aikuiset

Notkokuiston päiväkotikiik, käynti Sivutien puoleisen parkkipaikan puolelta C-ovesta

To 18.00–19.00, 2.9.–25.11., ei 21.10.

Tiia Raatikainen

Kurssimaksu 41,00 €

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

830255 Kiertoharjoittelu

Pertun koulu: sali

To 18.00–19.00, 2.9.–25.11., ei 21.10.

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 45,00 €

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

830201 Kevyt lihaskuntojumppa

Jokela-talo: sali

Ma 9.45–10.30, 6.9.–29.11., ei 18.10.

Juha Pekka Palonen

Kurssimaksu 43,00 €

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

830203 Asahi ja keppi -terveysliikunta

Jokela-talo: sali

Juha Pekka Palonen

Ma 10.30–11.30, 6.9.–29.11., ei 18.10.

Kurssimaksu 45,00 €

Asahi on liikuntamuoto, jossa yhdistyvät länsimaisen ja itämaisen terveysliikunnan parhaat perinteet. Asahi on yksinkertaista, mutta kokonaisvaltaista ja tehokasta liikuntaa, joka auttaa ihmistä kohentamaan terveyttään ja elämänlaatuaan. Asahin liikkeet ovat rauhallisia ja ne tehdään hitaan hengityksen tahdissa. Keppijumpassa teemme liikkeet lempeästi kehoa kuunnellen. Keppijumppa kehittää mm. liikkuvuutta jumittuneisiin hartioihin sekä vahvistaa ja vetreyttää lihaksia. Tunti sopii kaikenikäisille ja kaikenkuntoisille. Tunnille tarvittavat vaatteet joissa on hyvä liikkua, sisäkengät/tossut ja juomapullon.

830204 Äijäjooga

Lepolan koulu: sali

Nina Vuorenpää

Ti 19.30–20.45, 7.9.–30.11., ei 21.9.

Kurssimaksu 47,00 €

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

830205 Asahi, lähiopetus. Etäosallistuja: ilmoittaudu kurssille nro 830205E

Jokela-talo: sali

Juha Pekka Palonen

Ke 12.30–13.30, 8.9.–1.12., ei 20.10.

Kurssimaksu 45,00 €

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

Matalan kynnyksen päiväjooga A ja B

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

830211 Matalan kynnyksen päiväjooga A, lähiopetus. Etäosallistuja: ilmoittaudu kurssille nro 830211E

Jokela-talo: sali

Tuija Kuisma

To 9.30–10.45, 9.9.–2.12., ei 21.10.

Kurssimaksu 47,00 €

830212 Matalan kynnyksen päiväjooga B, vain lähiopetus

Jokela-talo: sali

Tuija Kuisma

To 10.45–12.00, 9.9.–2.12., ei 21.10.

Kurssimaksu 47,00 €

830208 Kiinalainen voimistelu

Jokela-talo: sali

Juha Pekka Palonen

Pe 11.30–12.30, 10.9.–3.12.

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. Ei opetusta 16.10.

830209 Kevyt keppijumppa, lähiopetus. Etäosallistuja: ilmoittaudu kurssille nro 830209E

Jokela-talo: sali

Juha Pekka Palonen

Pe 12.30–13.30, 10.9.–3.12.

Kurssimaksu 45,00 €

Kevyt keppijumppa on monipuolinen ja tehokas kuntoilumuoto koko keholle. Jumpa kiinteyttää, kohottaa kuntoa ja jumpasta voi saada apua selkää ja hartia vaivoihin. 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.

Tuusulan Vapaa-aikapalveluiden liikuntaryhmät

Ilmoittautumiset

Vapaa-aikapalveluiden liikunnat ti 17.8.21 klo 13.00 alkaen.

- puhelimissa 020 692 010, käytössä vain 17.8. klo 13.00-16.00

- netissä www.tuusula.fi/liikunta

- Tuusulan Opiston toimisto p. 0403143415, 0403143418 tai Opistolla Koskenmäenpolku 4, Hyrylän ostoskeskus 2. krs 04300 Tuusula

Ryhmät:

Vesijumpat, syksy 19 €

Tuusulan uimahalli terapia-allas

Ma 30.8.-13.12.21 ja 10.1.-25.4.22

Klo 14.00-14.30 ja 14.30-15.00

Kuljetus Jokelasta: Takoja klo 13.00- K-Supermarket- Pertun päiväkodin pys- Hämeentie- Tuusulan uimahalli. Paluu klo 15.40. **Huom. Reitti muuttunut!**

Tuolijumppa, maksuton

Jokela, Hyvän Tuulen Tupa, Ester-Matilde, parittomat viikot, ke klo 10.00. (Konduktöörinkuja 2),

Parittomat viikot, ke klo 10.00. Alkaa 1.9.21.

Ei ennakko ilmoittautumisia.

Rauhallinen kuntojumppa, syksy 19 €

Jokela, Jokela-talo

To 2.9.-9.12.21 ja 13.1.-21.4.22

Klo 13.10-13.55

Kevennetty ryhmä mm. liikuntarajoitteisille ja selkävaivoista kärsiville. Tunti sisältää rauhallisen alkulämmittelyn, lihaskuntoharjoittelun, sekä loppuvenyttelyn.

Kuntojumppa, syksy 19 €

Jokela, Jokela-talo

To 2.9.-9.12.21 ja 13.1.-21.4.22

Klo 14.00-14.55

Lihaskuntoa, tasapainoa ja venyttelyä.

Etäkuntojumppa, syksy 19 €

Järjestetään etänä

Ma 30.8.-13.12.21 ja 10.1.-25.4.22

Muista antaa sähköpostiosoitteesi ilmoittautuessa.

Klo 11.00-11.55

Muut liikuntaryhmät ja lisätiedot:

www.tuusula.fi/liikunta ja liikunnansuunnittelija Sami Liehu p. 040 314 2222

MUSIIKKI

Piano

Sointuja vai sonaatteja? Klassista tai kevyttä musiikkia, vapaasäestystä pianolla. Pianokursseilla edetään oppilaan omien tavoitteiden mukaan. Kurssit on tarkoitettu sekä lapsille ja nuorille että aikuisille. Oma soitin tai mahdollisuus säännölliseen, mieluiten päivittäiseen harjoitteluun on välttämätöntä opintojen edistymiselle. Oppikirja tai muu opetusmateriaali sovitaan yksilöllisesti ensimmäisellä opetuskerralla. Yksilöllinen soittoaika on 20 minuuttia (85,00 €) tai 30 minuuttia (aikuiset ja pitemmällä olevat lapset ja nuoret) 128,00 €) viikoittain. **Pianotunneille on ollut vanhojen opiskelijoiden ennakoilmoittautuminen keväältä 2021.** Vapaitakin aikoja on. Ilmoittautuminen vain toimistossa Jokela-talossa alkaen 23.8. klo 17-19, jolloin sovitaan yksilöllinen oppitunnin aika.

110104 Piano, Koulukeskus A

Koulukeskus: ovi D1: Luokka 133

Riina Rutanen

*Ma 15.00–19.40,
Ke 15.00–19.40, 30.8.–24.11., ei 18.10. ja 20.10.
Kurssimaksu 85,00 €/128,00 €*

110105 Piano, Kolsan koulu

Kolsan koulu: musiikkiluokka

Marja Telkkälä

*Ma 16.00–20.30, 30.8.–22.11., ei 18.10.
Kurssimaksu 85,00 €/128,00 €*

110106 Piano, Pertun koulu TÄYNNÄ, varasijalle voi ilmoittautua

Pertun koulu

Mariia Johansson

*Ma 15.30–19.00, 30.8.–22.11., ei 18.10.
Kurssimaksu 85,00 €/128,00 €*

110107 Piano, Koulukeskus B, TÄYNNÄ, varasijalle voi ilmoittautua

Koulukeskus, ovi E4: musiikkiluokka

Pia Lehtonen

*Ti 16.40–18.20, 7.9.–30.11., ei 19.10.
Kurssimaksu 85,00 €/128,00 €*

110108 Piano, Lepolan koulu

Lepolan koulu

Opettaja avoin

*Ke 16.30–19.20, 8.9.–1.12., ei 20.10.
Kurssimaksu 85,00 €/128,00 €*

110101 Pop-laulun alkeiskurssi

Koulukeskus, ovi C1: Luokka 146

Meerika Ahlqvist

*Ma 18.00–19.30, 6.9.–29.11., ei 18.10.
Kurssimaksu 50,00 €*

Kurssi aloittelijoille. Alaikärajaa 15 vuotta. Käynnistä viikkosi iloisesti ryhmän kanssa laulaen pop-laulun eri tyylilajeja (mm. pop, rock, soul, blues, musikaali, iskelmä) rennolla otteella! Lauletaan yhdessä ryhmän kanssa, mutta saat myös halutessasi yksilöllistä ohjausta. Harjoitellaan laulun perustekniikkaa, etsitään tasapainoista äänenkäyttöä ja harjoitellaan tyylinmukaista tulkintaa ja fraseerausta. Tunneilla lauletaan suomeksi ja englanniksi. Nuotinlukutaitoa ei vaadita.

110100 Pop-laulun yksilöopetus Huom! Ilmoittautuminen vain toimistossa ma 23.8. alkaen, ks. s. 1

Koulukeskus, ovi C1: Luokka 146

*Ma 18.00–17.30 ja 19.45–21.00,
6.9.–29.11., ei 18.10.*

Kurssimaksu 128,00 €

Meerika Ahlqvist

Sinulle, joka saatat taustaltasi olla laulanut suihkussa tai esiintynyt jo isommille joukoille. Pop-laulun yksilöopetuksessa saat yksilöllistä ohjausta 30 minuuttia viikossa omien toiveiden sekä tavoitteidesi mukaisesti. Tunneilla käydään läpi pop-laulun eri tyyllilajeja (mm. pop, rock, blues, musikaali, iskelmä) rennolla otteella ja harjoitellaan pop-laulun tekniikkaa, äänenkäyttöä ja tyylinmukaista tulkintaa sekä fraseerausta.

110110 Viihdekuoro Pihlaja

Koulukeskus, ovi E4: musiikkiluokka

Ti 18.30–20.00, 7.9.–30.11., ei 19.10.

Pia Lehtonen

Kurssimaksu 36,00 €

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

110102 Äänenmuodostus ja yksinlaulu. Ryhmä on täynnä.

Koulukeskus, ovi C1: Luokka 146

To 16.00–21.00, 2.9.–25.11., ei 21.10.

Riitta Wulff-Mäkelä

Kurssimaksu 113,00 €/155,00 €

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

110103 Viulu, Koulukeskus

Koulukeskus, ovi E4: musiikkiluokka

Pe 16.00–17.30, 3.9.–26.11., ei 22.10.

Pia Lehtonen

Kurssimaksu 128,00 €

Haluaisitko oppia soittamaan viulua tai oletko kenties jo aiemmin soittanut ja haluaisit jatkaa harrastusta? Kurssi sopii niin lapsille kuin aikuisillekin. Opetusta on mahdollisuus järjestää niin yksilö-, kuin pienryhmäopetuksena. Yksilöopetus on 30 min/viikko tai kahden oppilaan pienryhmä 30 min/viikko (alle kouluikäiset aloittelijat), jolloin maksu on 64 €/oppilas. Ilmoittautuminen alkaen ma ja ti 23.-24.8. klo 17-19, jolloin sovitaan yksilöllisen opitunnin aika.

110109 Puhallinsoittimet: nokkahuilu, klarinetti, saksofoni

Koulukeskus: ovi D1: Luokka 133,

To 17.00–19.00, 2.9.–25.11., ei 21.10.

Timja Aunola

Kurssimaksu 85,00€/128,00 €

Tervetuloa opettelemaan puhallinsoittimista alkeita tai verryttelemään vanhaa soittoharrastusta! Voit tulla kurssille klarinetin, saksofonin tai nokkahuilun kanssa. Lähdemme liikkeelle oppilaan taitotason mukaan valikoidusta ohjelmistosta, johon pääsee vaikuttamaan myös itse. Kehitämme myös oppilaan soittotekniikkaa ja tulkintaa sekä perehdymme ergonomia-asioihin. Tyyli on vapaa, opettajalla on kokemusta niin klassisesta musiikista kuin jazz-musiikistakin, populaarisävelmiä unohtamatta. Yksilöllinen viikoittainen aika on 20 tai 30 minuuttia ja se sovitaan toimistossa Jokela-talossa ma 23.8. klo 17-20 alkaen. Oma soitin on välttämätön.

110112 Musiikkiteatteri Onnikka

Jokela-talo: sali

Su 18.00–21.00, 31.10.–28.11., ei 24.10.

Riitta Wulff-Mäkelä

Kurssimaksu 18,00 €

Musiikkiteatteri aloittaa uuden näytelmän harjoittamisen. Esityksiin tähdätään toukokuussa 2022. Kurssilla harjoitellaan näytelmän lauluja säestäjän tukemana sekä puheosia näyttämötyötä varten. Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

riitta.wulff-makela@gmail.com

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

Koulukeskus, ovi E4: luokkatila

Ma 16.00–19.00, 20.9.–29.11., ei 18.10.

Juha Aunola

Kurssimaksu 41,00 €

Kitararyhmissä tutustutaan kitaran perustekniikkaan, viritukseen ja nuotinluvun alkeisiin, sointumerkeistä soittoon sekä tarvittavaan musiikin teoriaan. Pitemmällä olevat opiskelijat tutustuvat mm. helppoon klassiseen ohjelmistoon ja yhteissoittoon. Oma akustinen kitara välttämätön. Ryhmäopetusta, mutta myös yksilöllisestä ohjauksesta. Opiskelijat jaetaan 30-45 minuutin pienryhmiin iän ja taitotason mukaan 1. opeuskerralla.

SANATAIDE

110601 Luova kirjoittaminen

Koulukeskus, ovi C1: luokka 144

To 18.00–19.30, 9.9.–2.12., ei 21.10.

Tom Kalima

Kurssimaksu 27,00 €

Opettele kirjoittamaan luovasti. Usein kyse on vain rohkeudesta ja omien lukkojen avaamisesta. Asiatekstin ja luovan kirjoittamisen ero on lähinnä siinä, kuinka uskallat siirtää paperille omaa persoonaasi. Tyhjä paperi tai tietokoneruutu on mahdollisuus moneen: runoon, novelliin, romaaniin tai vain hyvään sähköpostiin, kirjeeseen ja päiväkirjamerkintään. Koska kirjoittamaan oppii vain kirjoittamalla, kurssilla kirjoitetaan paljon, kuunnellaan toisten tekstejä, analysoidaan ja luetaan omia. Tekeminen opettaa aina paremmin kuin teorian pönttääminen.

TIETOTEKNIikka

340101 Tietokoneenkäytön peruskurssi, Windows 10

Koulukeskus, ovi C1: tietotekniikkaluokka

Ma-to 9.30–12.45, 18.–21.10.

Anneli Odell

Kurssimaksu 30,00 €

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

340102 Internetin turvallinen hyötykäyttö

Koulukeskus, ovi C1: tietotekniikkaluokka

Ma-to 13.00–16.15, 18.–21.10.

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, esim. KELAn lomakkeiden täytön ja tulostuksen. Tiedonhakua, tekstin ja kuvien tallentaminen omalle koneelle ja liittäminen tekstinkäsittelyohjelmaan tai sähköpostiin. Oppilaiden omat toiveet huomioidaan opetuksessa. Tutustutaan myös opiskeluun netissä videopuhelun avulla. Halutessasi voit ottaa oman kannettavan tietokoneen mukaan, muista virtapiuha.

340103 Ilmaiset pilviohjelmat etäkurssina

Koulukeskus, ovi C1: tietotekniikkaluokka

Ti ja to 10.00–13.15, 2.–11.11.

Anneli Odell

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

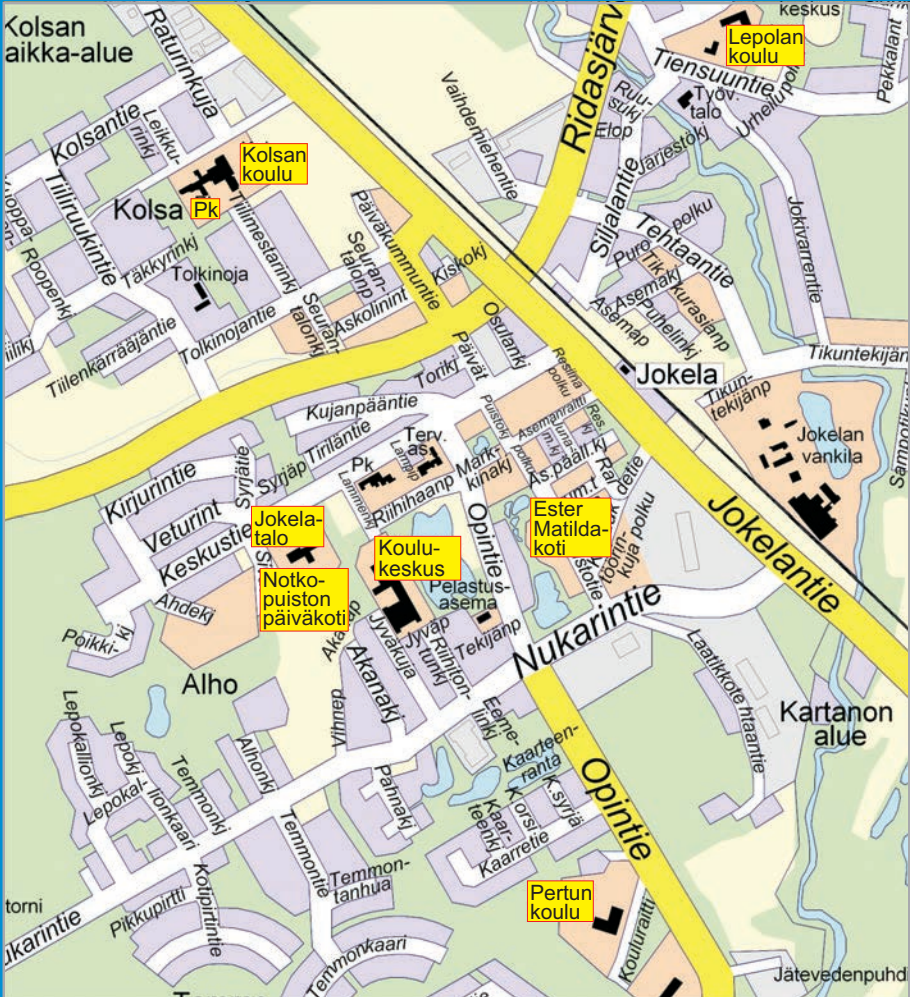
www.tuusula.fi/kirjasto

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

Julkinen tiedote
– jaetaan kaikkiin talouksiin.



Posti Green



©Tuusulan kunta