



# JOKELAN KANSALAI SOPISTO

Koko kylän oma opisto

**Kevät 2021**

[www.jokelankansalaisopisto.fi](http://www.jokelankansalaisopisto.fi)

[fi-fi.facebook.com/Jokelankansalaisopisto](https://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 portaaf”**. Juhlavaakunaa - joka tehtiin opiston 50-vuotisjuhlaa varten - ympäröi juhlaseppelä, 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

<b>ILMOITTAUTUMINEN, YLEISINFO, HENKILÖKUNTA</b>	<b>s. 1 - 2</b>
<b>OPINTO-OHJELMA</b>	<b>s. 3 - 31</b>
<b>LUENNOT:</b>	<b>s. 3 - 4</b>
<b>LYHYTKURSSEJA:</b> ensiapu, hedelmäkaiverrus, hygieniapassi, lemmikkieläimet, liikunta ja terveys, kuvataiteet ja kädentaidot, tanssi, tunnetaito	<b>s. 4 - 12</b>
<b>KIELET:</b> englanti, espanja, italia, ranska, venäjä, viro	<b>s. 13 - 14</b>
<b>KUVATAIDE:</b> maalaus, posliininmaalaus	<b>s. 15 - 16</b>
<b>KÄDENTAI DOT:</b> keramiikka, korut, pitsinnypläys, puutyöt/entisöinti, tuunau s	<b>s. 16 - 17</b>
<b>LASTEN JA NUORTEN LIIKUNNALLISET KURSSIT:</b> cheerleading, parkour, sirkus, taitotreeni, tanssi	<b>s. 18 - 20</b>
<b>LIIKUNTA, TERVEYS:</b> asahi, jooga, jumpat, kehonhuolto, kiinalainen voimistelu, kunto-tanssi, zumba	<b>s. 21 - 28</b>
<b>MUSIIKKI:</b> kitara, klarinetti, kuorolaulu, musiikkiteatteri, nokkahuilu, piano, saksofoni, viulu, yksinlaulu	<b>s. 29 - 31</b>

---

# JOKELAN KANSALAIPOISTO

## KEVÄTTYÖKAUSI 2021

---

### **ILMOITTAUTUMINEN HUOM!**

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

### **MAHDOLLINEN ETÄOPETUS:**

**Poikkeustilanteessa kurseja voidaan siirtää pidettäväksi etäopetuksena. Tällöin kurssimaksuja ei palauteta.**

### **MAHDOLLINEN KESKEYTYS:**

**Mikäli kurseja joudutaan keskeyttämään koronaepidemian tai muun opistosta riippumattoman syyn vuoksi, kurssimaksuja hyvitetään pitämättä jääneiden kerrosten suhteessa maksuun, mikäli maksu ylittää 15 €. Maksu hyvitetään ensisijaisesti tulevilla kurssimaksuissa.**

### **1. ILMOITTAUTUMINEN INTERNETIN KAUTTA:**

Kaikille kursseille, paitsi piano- ja puhallinsoitinkursseille, (ks. seuraava kappale) voi ilmoittautua ja maksaa kurssimaksun internetin kautta lauantaina 2.1. klo 10.00 alkaen osoitteessa

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

### **2. ILMOITTAUTUMINEN JOKELA-TALOSSA ja toimiston aukioloajat:**

- TORSTAINA 7.1. klo 17.00 - 19.00 ja PERJANTAINA 8.1. klo 16.00 - 18.00  
- vain piano- ja puhallinsoitinkurssit (viulu- ja yksinlaulukurssit ovat täynnä, varasijalle voi ilmoittautua netissä)
- MAANANTAI - TORSTAI 11. - 21.1. klo 17.00 - 19.00
- TIISTAISIN JA TORSTAISIN 26.1. - 22.4. klo 16.00-19.00
- TALVILOMAVIIKKOLA (22. - 28.2.) 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 kurseja. Ilmoittautuessaan opiskelija sitoutuu maksamaan kurssimaksun.**

**OPISTON KEVÄTTYÖKAUSI ON PÄÄSÄÄNTÖISESTI 10.1. - 18.4.2021**

**KEVÄT- JA KESÄJATKOKAUSI ON HUHTI-KESÄKUUSSA.**

**Talviloma on viikolla 8: 22. - 28.2.**

### **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 työtömät 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 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

**Toimistosihteerit/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 sivuilla: [www.jokelankansalaisopisto.fi](http://www.jokelankansalaisopisto.fi)**

---

# OPETUSOHJELMA KEVÄTTYÖKAUDELLE 2021

---

## LUENNOT

---

**130111 Luento, vapaa pääsy: J. K. Paasikiven monivaiheinen elämä ja ura orpopojasta presidentiksi – syntymästä 150 vuotta. Ilmoittaudu! Osallistujamäärää joudutaan rajaamaan paikan päällä ja ilmoittautuneet saavat myös linkin luennon seuraamiseksi etäyhteydellä**

*Jokela-talo: sali,*

*Ke 13.1. klo 19.00*

*Martti Turtola, professori*

Aikanaan korostettiin korostamasta päästyä Urho Kekkosen vaatimattomia lähtökohtia “savutorpan poikana”. Paljon heikommin olivat asiat Juho Kusti Paasikiven kohdalla elämän alkuvuosina. Hänen uraansa liittyy myös monia melkein käsittämättömiä käänteitä, jotka aivan uran loppuvaiheessa johtivat tämän eläkeläisen uran huipulle: kaksi kertaa tasavallan presidentiksi. Hänen jälkeensä luotiin myös täysin epähistoriallinen käsite “Paasikiven-Kakkosen –linja” Kekkosen aseman pönkittämiseksi.

**810200 Luento, vapaa pääsy: Herkkuja heitteistä Ilmoittaudu! Osallistujamäärää joudutaan rajaamaan paikan päällä ja ilmoittautuneet saavat myös linkin luennon seuraamiseksi etäyhteydellä**

*Jokela-talo: sali*

*Ke 27.1. klo 19.00*

*Satu Hovi, tietokirjailija*

Luennolla kuulet siitä, miten keittiön tähteistä voi valmistaa herkkuja. Esimerkiksi banaanin, sipulin, kurpitsan ja kananmunan kuoret sekä marjamehun mäski ovat käyttökelpoisia ruoka-aineita, ja niissä on usemmiten paljon hyödyllisiä ravintoaineita. Luennoitsija on kirjailija, joka on julkaissut useita yrttien käyttöä esitteleviä kirjoja.

**170130 Luento, vapaa pääsy: Väinö Linna – viimeinen kansalliskirjailija Ilmoittaudu! Osallistujamäärää joudutaan rajaamaan paikan päällä ja ilmoittautuneet saavat myös linkin luennon seuraamiseksi etäyhteydellä**

*Jokela-talo: sali,*

*Ti 2.2. klo 11.00*

*Jyrki Nummi, professori*

Luennolla tutustutaan Väinö Linnan elämään, uraan ja tuotantoon. Jyrki Nummi on kotimaisen kirjallisuuden professori Helsingin yliopistossa. Hän on tutkinut muun muassa Aleksii Kiven, Juhani Ahon ja Väinö Linnan tuotantoa. Hän on toimittanut tänä vuonna kolmen muun tutkijan kanssa kokoomateoksen Väinö Linna – tunnettu ja tuntematon (WSOY).

**719821 Luento, vapaa pääsy: Puutarhatöiden kalenterivuosi Ilmoittaudu! Osallistujamäärää joudutaan rajaamaan paikan päällä ja ilmoittautuneet saavat myös linkin luennon seuraamiseksi etäyhteydellä**

*Jokela-talo: sali*

**Ke 10.3. klo 19.00**

*Sirkku Nikula, pihasuunnittelija, viherrakentaja*

Millä saada pihan kasvit hyvinvoiviksi, tuottamaan satoa ja kunnon kasvuun sekä selviämään talven yli ilman että kaikkea vapaa-aikaa on pakko käyttää pihamaalla? Oikeilla kasvivalinnoilla ja oikein ajoitetuilla hoitotoilla se onnistuu. Mikäli kevät- ja syyslannoitusten sekä puunleikkausten ajankohdat mietittyvät, tämä kurssi on sinulle juuri sopiva. Keskustelemme myös siitä mitkä työt ovat tarpeellisia ja mitä töitä nykyään suositellaan tehtäväksi harvemmin kuin vuosittain. Keskustelemme myös puutarhaan käytetystä ajasta ja rahasta, mitä koneita kannattaa hankkia ja minkä tuotteen tarpeellisuutta kannattaa vielä harkita. Varaathan mukaan muistiinpanovälineet.

---

## LYHYTKURSSEJA ERI ALOILTA

---

### **Elintarvikkeet, ensiapu, lemmikkieläimet, puutarha, tunnetaidot**

**110314 Tunnetaitokerho ujolle ja aralle lapselle (4-6v.) sekä vanhemmalle HUOM! sekä aikuinen että lapsi ilmoitetaan kurssille, kurssimaksun maksaa vain aikuinen.**

*Notkokuiston päiväkotiki, käynti Sivutien*

**Ti klo 17.30–19.00, 19.1.–2.3. (ei 23.2.)**

*puoleisen parkkipaikan puolelta C-ovesta*

*Jonna Ropponen*

**Kurssimaksu 20,00 €**

Huom! Ensimmäinen kokoontumiskerta on informatiivinen. Käymme läpi teoriataustaa lapsen tunnetaitojen tukemisesta ja se on tarkoitettu vain vanhemmille. Loput viisi kertaa kokoonnutaan yhdessä. Ryhmässä tutustutaan tunteisiin luovasti ja monimenetelmällisesti. Pienessä ja turvallisessa ryhmässä voidaan turvallisesti harjoitella tunteiden tunnistamista, sietämistä säätelemistä, ilmaisemista ja purkamista oman vanhemman kanssa. Harjoituksissa tunteita työstetään mm. mielikuvituksen, satujen, liikkeen, hengityksen ja myönteisen kosketuksen avulla. Kurssilla päästään tutkimaan tunteita maalaamalla, piirtäen ja savea muovaten. Oman vanhemman kanssa työskennellessä kerroista muodostuu yhteinen kokemus, jonka voi antaa siirtyä osaksi perheen arkea.

**110315 Tunnetaitokurssi aikuisille oman kasvattajuuden tueksi. Paikka on Notkokuiston päiväkotiki, käynti Sivutien puoleisen parkkipaikan puolelta C-ovesta.**

*Notkokuiston päiväkotiki,*

**Ti klo 17.30–19.00, 9.3.–6.4.**

*Jonna Ropponen*

**Kurssimaksu 17,00 €**

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 tunnistamis-

ta, sietämistä, säätelemistä, ilmaisemista ja purkamista sekä tutustutaan tunnekehoyhteeseen. Harjoituksissa tunteita työstetään mm. mielikuvituksen, liikkeen, hengityksen ja myönteisen kosketuksen avulla. Kurssilla päästään tutkimaan tunteita maalatun, piirtäen ja savea muovaten. Ohjaajana toimii Lasten Tunnetaito-ohjaaja Jonna Ropponen

### **Hygieniapassikurssi A ja B**

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

#### **810202 Hygieniapassikurssi A**

*Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka  
Raija Susi*

*To 21. ja 28.1. klo 18.00–21.00  
Kurssimaksu 55,00 €*

#### **810203 Hygieniapassikurssi B**

*Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka  
Raija Susi*

*Ti 9. ja 16.2. klo 18.00–21.00  
Kurssimaksu 55,00 €*

#### **719820 Ihanat ruusut**

*Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka  
Sirkku Nikula*

*La 13.2. klo 10.00–15.00  
Kurssimaksu 25,00 €*

Puistoruusut, pensarusuusut, köynnösruusut... kaikki pihan kaunistajia! Miten saada ne Suomen olosuhteissa menestymään ja kukkimaan kauniisti vuodesta toiseen? Ihanat ruusut-kurssillamme käsittelemme ruusun historiaa, ruusun lajikeryhmiä ja jalostusta sekä niiden menestymistä Suomessa. Käsittelemme myös ruusunperustamista, talvisuojausta, leikkaus- ja hoito-ohjeita sekä tuholaisia ja tauteja. Varaathan mukaan muistiinpanovälineet ja eväät. Pidämme puolen tunnin ruokataun noin klo 12 ja 2 lyhyempää taukoa

#### **810221 Hedelmien taidekaivertamisen peruskurssi**

*Jokela-talo,  
Nittiya Kosa*

*La 6.3. klo 12.00–15.00  
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*

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

*La 22.5. klo 12.00–16.00*

*Kurssimaksu 20,00 €*

### **830333 Häätänsiapu sekä EA1- ja EA2 -kertaus**

*Koulukeskus, kirjastoluokka*

*Taija Martikainen*

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

*Ti 23.3. klo 18.00–21.00*

*Kurssimaksu 17,00 €*

### **830331 Ensiavun peruskurssi, Ea1**

*Jokela-talo: sali*

*Taija Martikainen*

Opetellaan käytännön ensiavun perustaidot, jotka tulisi hyvä olla jokaisella meistä. Eri-laisin menetelmin opitaan auttamaan tavallisimmissa sairaus- ja onnettomuustilanteis-sa. Luentojen lisäksi mm. peruselvytys harjoitellaan käytännössä. Aihealueita ovat mm. häätänsiavun perusteet, haavat, tavallisimmat sairaskohtaukset, palovammat ja sähkö-n aiheuttamat vammat, nivelvammat ja murtumat sekä myrkytykset. Kurssisisällöt noudat-tavat SPR:n EA1:n vaatimuksia. Kurssisuoritus on voimassa 3 vuotta ja on pätevä koko Euroopan alueella. Kurssimaksun lisäksi tulee EA-koulutuksen sähköisen pätevyuden re-kisteröintimaksu 26€/hlö. Rekisteröintimaksu suoritetaan kouluttajalle käteisellä.

*La-su 17.–18.4. klo 9.00–16.00*

*Kurssimaksu 42,00 €*

### **Koirakurssi: Kontakti ja hihnäkäyttö kuntoon, ryhmä A, B ja C**

Kurssi alkaa 13.4. klo 18.00 yhden tunnin mittaisella kaikille ryhmille yhteisellä luen-nolla ILMAN koiria, jossa käydään yleisempiä koiran koulutukseen liittyviä asioita läpi. Ensimmäisellä kerralla kurssilaiset saavat myös asettaa omat tavoitteensa tälle kurssille ja mietitään että miten tavoitteisiin päästään. Kurssilla keskitytään koiran ja omistajan väliseen yhteistyöhön. Harjoitellaan sujuvaa kontaktia, koiran motivaatiota ja vetämättä hihnassa kävelyä. Keskitytään myös koiran palkkauksen laatuun ja ajoitukseen, jolloin koiran ja omistajan yhteistyöstä tulee sujuvampaa. Kurssille ovat tervetulleita kaikki koi-ranomistajat, jotka haluavat helpottaa arkeaan ja nauttia koiran kanssa lenkkeilystä kuin



myös ne, joilla on jo asiat hallussa ja haluavat aktivoida koiraansa. Kurssin tavoitteena on myös ennen kaikkea hyvinvoiva ja tasapainoinen koira, joka osaa positiivisen vahvistamisen kautta kulkea rennosti hihnassa. Ryhmäkoko on max 6 koirakkoa per ryhmä.

#### **219846 Koirakurssi: Kontakti ja hihnäkäytös kuntoon, ryhmä A**

*Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka 13.4.,*

*Notkopiisto 20.4.-18.5.*

*Saila Ryytty*

*Ti 13.4. klo 18.00-19.00,*

*20.4.-18.5. klo 17.00-17.45*

*Kurssimaksu 12,00 €*

#### **219847 Koirakurssi: Kontakti ja hihnäkäytös kuntoon, ryhmä B**

*Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka 13.4. (alkuluento),*

*Notkopiisto: 20.4.-18.5.*

*Saila Ryytty*

*Ti klo 18.00-18.45, 13.4.-18.5.*

*Kurssimaksu 12,00 €*

#### **219848 Koirakurssi: Kontakti ja hihnäkäytös kuntoon, ryhmä C**

*Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka 13.4.,*

*Notkopiisto 20.4.-18.5.*

*Saila Ryytty*

*Ti 13.4. klo 18.00-19.00,*

*20.4.-18.5. klo 19.00-19.45*

*Kurssimaksu 12,00 €*

## **Kuvataide ja kädentaidot**

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

Tiaiset, varpuset ja muut lentävät kesänaapurit tarvitsevat kotia. Lapset, vinkatkaa äidille, isälle, mummulle, vaarille tai muille lähipiirin 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.

### **110446 Linnunpönttöjen ja hyönteishotellin rakennus A - 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 23.1. klo 10.00-16.00*

*Kurssimaksu 12,00 €*

### **110448 Linnunpönttöjen ja hyönteishotellin rakennus B - 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 6.2. klo 10.00-16.00*

*Kurssimaksu 12,00 €*

### **110453 Makramee-solmeilu, teemana Ystävänpäivä ja Pääsiäinen**

*Koulukeskus, ovi E1: käsityöluokka*

*To 18.45–20.15, 28.1.–18.3. (ei 18.2., 25.2.)*

*Riina Rutanen*

*Kurssimaksu 22,00 €*

Erilaiset makramee-esineet luonnonsävyineen sopivat hyvin monenlaiseen sisustustyyliin ja ovat siksi nousseet tämän hetken suosituimmaksi sisustustrendiksi. Lisäksi punominen tarjoaa meditatiivista, rauhoittavaa käsillä tekemistä. Ensimmäisellä jaksolla, jonka teemana on Ystävänpäivä, opimme makrameen perussolmut ja niiden soveltamisen, ja aloitamme heti makramee-seinäkoristeen tekemisen. Maaliskuussa teemana on Pääsiäinen, johon valmistelemme erinäköisiä luomuksia, myös hauskoja, suloisia pikku-esineitä. Tarvittavat materiaalit saat kurssilta. Lankamateriaalimaksu n. 10 euroa maksetaan opettajalle. Ota mukaan mahdolliset omat työkalut: mittanauha, terävät sakset, puinen henkari, jossa on vaakapuu housuille tai n. 30-35 cm pitkä keppi luonnosta.

### **110452 Mosaiikin mahdollisuudet**

*Nion mosaiikkiateljee, Tiensuuntie 112, Jokela: ke 3.2. ja la 20.2.*

*Koulukeskus, ovi D2, lammen puolella: fys-kem.luokka: la –su 13.–14.2.*

*Ke 3.2. klo 18.00–19.30, la–su 13.–14.2. klo 10.00–15.00*

*ja la 20.2. klo 10.00–15.00*

*Leena Nio*

*Kurssimaksu 32,00 €*

HUOM! kouluikäiset alle 14 vuotiaat vain aikuisen kanssa. Tehdään mosaiikkipintoja monista materiaaleista, kuten astian- tai kaakelinpaloista, kivistä, lasista, peilistä, napeista ja helmistä. Pienistä paloista voi tehdä värikästä taidetta arkeen, komeita koristeita, purkkeja puutarhaan tai persoonallisia lahjoja. Kurssilainen valitsee haluaako päällystää peilin, kukkapurkin, maljakon, tarjottimen, pöydän pinnan tai koristaa pallon, linnun, pupun tai muuta puutarhan iloksi. Suunnitteluillassa mietitään mitä halutaan tehdä, silloin voi tutustua erilaisiin mallitöihin ja materiaaleihin. Materiaaleja voi tuoda itse mukana tai tilata opettajan kautta. 3.2. klo 18-19.30: Suunnitteluilta Nion mosaiikkiateljeessa, Tiensuuntie 112, Jokela. 13.-14.2. klo 10-15: Työn toteuttaminen opettajan ohjauksessa, Jokelan koulukeskus, ovi D2 lammen puolella. 20.2. Klo 10-14: Työn saumaus ja viimeistely Nion mosaiikkiateljeessa.

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

*Koulukeskus, ovi D1/D2: kuvataideluokka*

*La 6.2. klo 10.00–16.00*

*Marjo Peltokoski*

*Kurssimaksu 18,00 €*

Kurssilla voi maalata sekä lapsi että aikuinen. Aiheena voi olla oma malli tai jäljennös opettajan malleista. Voit kokeilla helppoja tuputus- sivellin- tai jopa sormella maalausta. Opettajalta voi ostaa edullisia mukeja, lautasia, pikkukippoja jne. Työvälineitä 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.

**110425 Uniikkeja koruja hopeavalutekniikalla Huom! Kurssi siirtyi syksyltä koronarajoitusten vuoksi ja on täynnä. Varasijalle voi ilmoittautua.**

*Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila*

*Pe 26.2. klo 17.15–21.00,*

*la-su 27.–28.2. klo 10.00–16.00*

*Ilona Treiman*

*Kurssimaksu 35,00 €*

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

**110327 Akvarelli- ja akryylimaalauksen viikonloppukurssi**

*Jokela-talo: sali*

*La-su 27.–28.2. klo 10.00–17.00*

*Marjo Peltokoski*

*Kurssimaksu 41,00 €*

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

**110445 Hopeasavi- ja emalikorut**

*Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila La-su 20.–21.3. sekä 27.–28.3. klo 10.00–16.00*

*Ilona Treiman*

*Kurssimaksu 35,00 €*

Kurssilla valmistetaan persoonallisia koruja. Tutustut hopeasaveen, joka on muovailtavaa, siveltävää ja pursotettavaa massaa ja erikoistyötapoihin. Pursotettavalla ruiskusavella luodaan elegantteja, pitsimäisiä sekä kolmiulotteisia ja onttoja muotoja. Hopeasavi muuttuu polttamisen jälkeen 99,9 % hopeaksi. Opit työvaiheet miten hopeasavesta voi valmistaa haluamansa mallisen korun. Koruihin voi esimerkiksi istuttaa värikkäitä zirkoineita. 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 valmistamisesta.

**110443 Lasin sulatus**

*Koulukeskus, ovi D1/D2: kuvataideluokka La-su 20.–21.3. ja 17.–18.4. klo 10.00–17.00*

*Marjo Peltokoski*

*Kurssimaksu 50,00 €*

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

### **110450 Ikkunaentisöinti**

*Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila*

*Ilkka Ampuja*

Perehdytään vanhojen ikkunoiden kunnostamiseen perinteisin menetelmin. Opetellaan maalin ja kitin poisto sekä puupaikkaukset. Uudelleenmaalaukseen tehdään öljymaalilla ja kit-  
taus öljykitillä. Ota mukaan ikkuna, työkalut ja vähän huonompi taltta, mikäli löytyy.

*La 17.4. ja 8.5. klo 10.00–16.00*

*Kurssimaksu 27,00 €*

### **110442 Raku-keramiikka**

*Kolsan koulu: teknisen työn luokka*

*Henna Nivarppä-Ampuja*

Tutustumme perinteiseen rakupoltton menetelmään. Tekniikka soveltuu niin vasta-alkajille kuin jo pidempään harrastaneille. Elämyksellinen poltto tapahtuu ulkona kaasuuunilla, polton jälkeen työt savustetaan. Tuloksena on kauniita, yllätyksellisiä töitä. Ensimmäisellä kerralla valmistamme poltettavat työt. Toisella kerralla raakapoltetut työt lasitetaan ja poltetaan. Materiaalit voit ostaa opettajalta. Opetuskerrat ovat: la 17.4. rakutöiden valmistus, pe.7.5. lasitus ja la 8.5. polttopäivä

*La 17.4. klo 10.00-16.00,*

*pe 7.5. klo 18.00–21.00, la 8.5. klo 10.00–16.00*

*Kurssimaksu 36,00 €*

### **110459 Luu-, sarvi- ja hopeakorut**

*Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila*

*Ilona Treiman*

Valmistamme koruja, käyttö- ja koriste-esineitä. Suunnittele ja valmista itse sarvesta, luusta koruja, pienveistoksia tai vaikka paperiveitsen. Kurssilla työstetään luuta ja sarvea, joita yhdistetään eri metalleihin (hopea, messinki, kupari). Samalla opitaan korutyön perusteita. Koruihin voit yhdistää jouhia. Avoimella asenteella syntyy omaperäisiä esineitä. Ota mukaan omat työkalut, jos niitä on ennestään: viilat, pihdit, hengityssuoja ja essu. Materiaalit voi ostaa opettajalta. Tämä kurssi sopii sekä vasta-alkajille että jatkajille.

*Pe 23.4. klo 17.15–21.00,*

*la-su 24.–25.4. klo 10.00–16.00*

*Kurssimaksu 30,00 €*

### **110329 Lasinmaalaukset**

*Koulukeskus, ovi D2, lammen puolella:*

*kuvataideluokka*

*Marjo Peltokoski*

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

*Ke-pe 5.–7.5. klo 17.00–21.00*

*Kurssimaksu 39,00 €*

## **110447 Betonikurssi**

*Marjo Peltokosken ateljee, Kielokatu 10, Järvenpää*

*La –su 19.–20.6. klo 10.00–16.00*

*Marjo Peltokoski*

*Kurssimaksu 30,00 €*

Kurssilla voi työstää mieltymystensä mukaan pienehköjä ruukkuja tai isoja raparperinlehtiaskelmia, vain mielikuviutus on rajana. Tarvikemaksu on sementistä ym., alkaen 5 €, maksetaan opettajalle. Maksu määräytyy tehtävien esineiden koon ja määrän mukaan.

## **Liikunta, terveys, tanssi**

### **830418 Mobility**

*Jokela-talo: sali*

*La 13.2. klo 13.30–15.00, su 14.2. klo 15.00–16.30*

*Merja Ikonen*

*Kurssimaksu 15,00 €*

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

### **110523 Itämaisen tanssin tiiviskurssi**

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali*

*Pe 19.2. klo 18.00–20.00, la 20.2. klo 12.00–14.00,*

*su 21.2. klo 11.00–13.00*

*Leena Kallio*

*Kurssimaksu 31,00 €*

Liitävää liikumista huivit hulmuten ja keppiä kieputellen. Tanssivälineet helpottavat ja tehostavat liikelaajuuksien avaamista ja vartalon linjauksia. Niska- ja hartiasuodun lihaket rentoutuvat, kun löydämme voimaa käsivarsiin selästä ja jaloista. Tämä luo hyvän kehyksen meheviin itämaisen tanssin keskivartaloliikkeisiin. Lisäksi välineet lisäävät tanssin näyttävyttä ja hurmaa. Opettelemme peruskuviot rauhallisesti niin välineiden käsittelystä kuin tanssiaskelista. Sitten nautimme liikkumisesta peilisalin isossa tilassa. Mukaan oma tanssihuivi ja keppi, jos sinulla sellaiset on. Huoli pois, ellei olekaan. Kurssilla välineistä kerrotaan tarkemmin ja niitä on mahdollista myös ostaa. Tunnin lopuksi kehonhuolto. Ota oma jumppamatto tai pyyhe venyttelyalustaksi. Avoin taso - sopii aloittelijoista konkareihin.

### **830419 Pilates ja selkä**

*Jokela-talo: sali*

*La 13.30–15.00, Su 15.00–16.30, 13.–14.3.*

*Merja Ikonen*

*Kurssimaksu 15,00 €*

Tällä kurssilla keskitytään etenkin selän tuki- ja liikkuvuusharjoitteluun pilateksen keinoin. Kurssilla voidaan käyttää pieniä apuvälineitä. Kurssi sopii sekä pilatesta jo harjoittaville että uusille tutustujille, aiempaa pilatespohjaa ei tarvita. Tule sellaisena kuin olet; harjoituksissa otetaan huomioon mahdolliset krepmat ja kolotukset.

### **830276 Polkujuoksu tutuksi**

*Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka ja maasto*

*Mika Vänni*

*To 8.4.–6.5 klo 18.00–19.30*

*Kurssimaksu 30,00 €*

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

### **110525 Balettia, nykytanssia ja jazzia nuorille ja aikuisille**

*Koulukeskus, ovi D1: peilisal*

*Tiia Raatikainen*

*Ke klo 14.4.–19.5 klo 18.30–19.30.*

*Kurssimaksu 17,00 €*

Tällä lyhytkurssilla pääset tutustumaan balettiin, nykytanssiin ja jazztanssiin. Kutakin tyyliä on kahtena perättäisenä viikkona. Tunneilla tutustutaan lajien liikekieleen helppojen sarjojen avulla. Tervetuloa mukaan nauttimaan tanssin ilosta!

### **830259 Parkour tutuksi aikuisille**

*Pertun koulu: sali*

*Samu Gråsten*

*La 17.4. klo 12.00–13.00*

*Kurssimaksu, 7,00 €*

Lyhytkurssilla harjoittelemme parkourin perustaitoja ja liikkumismuotoja kurssilaisten taso huomioiden. Harjoitteita tehdään yksittäin, liikkeitä yhdistellen sekä ratamuotoisesti.

---

## KIELET: Englanti, Espanja, Italia, Venäjä, Viro

---

### **120322 Let's Talk! - English conversation course**

*Koulukeskus, ovi C1: luokka 144*

*Ma klo 18.00–19.30, 11.1.–19.4. (ei 22.2., 5.4.)*

*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).

### **120921 Viron alkeisjatko - Meie keelesild**

*Koulukeskus, ovi C1: luokka 143*

*Ti klo 18.55–20.35, 12.1.–30.3. (ei 23.2.)*

*Ilona Treiman*

*Kurssimaksu 38,00 €*

Mukavaa, käytännönläheistä viron kielen opiskelua n. yhden -kahden vuoden opiskelun pohjalta. Kurssi alkaa alkeiden kertauksella näin olleen kurssille ovat tervetulleita ahkerat aloittelijat. 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. Tutustumme myös Viron eri kaupunkeihin Silmaring-sivuilla. Kurssin tavoitteena on suullisen kielitaidon kehittäminen, kielioppia unohtamatta. Räägime julgesti! Oppikirja: Meie keelesild (kappaleesta 14 eteenpäin). Taitotaso A1-A2.

### **120923 Viron jatkokurssi – K nagu Kihnu**

*Koulukeskus, ovi C1: luokka 143*

*Ti klo 17.15–18.55, 12.1.–30.3. (ei 23.2.)*

*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 ajankoh- taisia aiheita. Oppikirjana K nagu Kihnu kappaleesta 6 eteenpäin.

### **120924 Viron verkkokurssi "Ruttu reisile"**

*Koulukeskus, ovi C1: luokka 143*

*Ke klo 18.00–20.30, 27.1.–31.3. (ei 24.2.)*

*Ilona Treiman*

*Kurssimaksu 32,00 €*

Tervetuloa viron verkkomatikalle! Osallistuminen edellyttää noin puolen vuoden viron kielen opiskelukokemusta 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. Kurssin 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. Kurssi sopii hyvin opiskelijoille, jotka ovat lähiopetuksessa, mutta haluavat edistyä nopeammin sekä vahvistaa perusteita. Halukkailla on mahdollisuus olla yhteydessä opettajaan sekä ryhmänjäseniin esim. Teams`n välityksellä. Opetusalustana käytetään Peda.nettiä.

### **120721 Buenas migas 1! Pärjätään! Espanjan alkeiskurssin jatko**

*Koulukeskus, ovi C1: luokka 142*

*Ti klo 17.30–19.00, 12.1.–20.4. (ei 23.2.)*

*Marja-Liisa Tuomainen-Olson*

*Kurssimaksu 38,00 €*

Jatkoa syksyn 2020 alkeiskurssille. Kurssin painopiste on käytännön kommunikaatiossa: opit muun muassa esittelemään itsesi, asioimaan kaupassa ja hotellissa sekä tilaamaan matkalippuja. Opetuksessa hyödynnetään monikanavaista materiaalia: oppikirjan harjoitusten ohella kuuntelemme musiikkia ja teemme helppoja keskusteluharjoituksia. Kurssi on suunnattu espanjankieliseen maahan lomalle lähtijöille ja sopii myös espanjan osamistaan kertaaville. ¡Bienvenidos, tervetuloa! Oppikirja: Buenas Migas 1, Finn Lectura, kappaleesta 5.

### **120831 Italian alkeiden tehokertaus, jatko**

*Koulukeskus, ovi C1: luokka 142*

*Ke klo 17.30–19.00, 13.1.–21.4. (ei 24.2.)*

*Marja-Liisa Tuomainen-Olson*

*Kurssimaksu 38,00 €*

Italian alkeiden kertauskurssi etenee ripeässä tahdissa käyttäen Si parte 1 -oppikirjaa. Kurssi sopii myös vasta-alkajille, jotka haluavat oppia kielen alkeet nopeassa tahdissa. Kurssilla käsitellään verbitaivutus preesensissä ja osin perfektissä, opetellaan kellonajat, kartutetaan sanavarastoa ja tehdään keskusteluharjoituksia. Oppikirjana:

Si parte! 1. Italiaa aikuisille, Finnlectura, kappaleesta 4 sekä opettajan oma materiaali. Opetusta on mahdollista eriyttää kurssilaisten taitotason mukaan.

### **120611 Venäjän jatkokurssi**

*Koulukeskus, ovi C1: luokka 142*

*To klo 17.30–19.00, 14.1.–15.4. (ei 25.2., 1.4.)*

*Satu Tamminen*

*Kurssimaksu 38,00 €*

Tule jatkamaan venäjän opintoja! Kehitämme kielitaitoa käytännönläheisten dialogien sekä monipuolisten rakenne ja puheharjoitusten avulla. Aihealueina mm. television katselu ja musiikin kuuntelu, puhelin keskustelut ja sairastaminen. Kurssi soveltuu 2-3 vuotta venäjää opiskelleille. Oppikirja: Kafe Piter 2 kappaleesta 3 lähtien.

### **120612 Venäjän alkeet**

*Koulukeskus, ovi C1: luokka 142*

*To klo 19.00–20.30, 14.1.–15.4. (ei 25.2., 1.4.)*

*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 versio oppikirjasta).



---

## KUVATAITEET

---

### **110322 Lasten ja nuorten kuvataide, 5-8 -vuotiaat ja 7-12-vuotiaat**

Tutustutaan monipuolisesti kuvan tekemisen erilaisiin tekniikoihin ja materiaaleihin; sommitteluun, piirtämiseen, maalaamiseen, grafiikan alkeisiin ja kolmiulotteiseen työskentelyyn. Tavoitteena on kehittää visuaalista havainto- ja ajattelukykyä, oppia erilaisia valmiuksia ja taitoja, sekä rohkaista ja kehittää omaa persoonallista itseilmaisua. Kurssimaksu sisältää materiaalit.

### **110322 Lasten ja nuorten kuvataide, 7-12-vuotiaat**

*Jokela-talo: dojo-luokka*

*Ma klo 15.30–17.00, 11.1.–19.4. (ei 22.2., 5.4.)*

*Arja Sandholm-Kampman*

*Kurssimaksu 42,00 €*

### **110323 Lasten ja nuorten kuvataide, 5-8-vuotiaat**

*Jokela-talo: dojo-luokka*

*Ma klo 17.00–18.30, 11.1.–19.4. (ei 22.2., 5.4.)*

*Arja Sandholm-Kampman*

*Kurssimaksu 42,00 €*

### **Posliininmaalaukset A, päiväkurssi ja B, iltakurssi**

Kurssi on tarkoitettu sekä vasta-alkajille että pidempään maalanneille. Maalataan posliinilautasille, maljakoihin ja laatoille sekä muihin posliiniesineisiin perinteisin ja uusien tekniikoin. Henkilökohtaista ohjausta, värien ja materiaalien käyttötietoutta, kokeilua ja uusien nikosten käyttöä maalauksessa. Kaikille sopii jokin useista maalaustekniikoista oman mieltymyksen mukaan. Työvälineet kurssilaisten käytössä tuntien aikana, opettajalta voi myös ostaa tarvikkeita. Kurssimaksu sisältää poltot.

### **110325 Posliininmaalaukset A, päiväkurssi**

*Marjo Peltokosken ateljee, Kielokatu 10, Järvenpää*

*To klo 10.00–13.00, 14.1.–15.4. (ei 25.2.)*

*Marjo Peltokoski*

*Kurssimaksu 45,00 €*

### **110326 Posliininmaalaukset B, iltakurssi**

*Koulukeskus, ovi D2, lammen puolella: kuvataidehuokka,*

*To klo 17.30–20.30, 14.1.–15.4. (ei 25.2.)*

*Marjo Peltokoski*

*Kurssimaksu 45,00 €*

---

## KUVATAITEEN KESÄKURSSIT

---

### 110332 Kesän taideviikko

*Jokela-talo: sali*

*Marjo Peltokoski*

*Ma-pe 7.–11.6. klo 10.00–17.00*

*Kurssimaksu 60,00 €*

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

### 110340 Lasten ja nuorten kuvataidekesä, 6-12 -vuotiaat

*Jokela-talo: dojo-luokka*

*Arja Sandholm-Kampman*

*Ma-to 7.–10.6. klo 11.00–16.00*

*Kurssimaksu 42,00 €*

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

---

## KÄDENTAILOT

---

### 110430 Keramiikka

*Kolsan koulu: teknisen työn luokka*

*Henna Nivarpää-Ampuja*

*Ma klo 16.30–20.30, 11.1.–19.4. (ei 22.2., 5.4.)*

*Kurssimaksu 51,00 €*

Valmistamme käyttö- ja koriste-esineitä dreijaten sekä käsin rakentaen. Käytämme erilaisia korkeanpolton savia. Harjoittelemmme 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? 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.

### 110435 Puutyöt ja entisöinti A

*Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila*

*Ilkka Ampuja*

*Ti klo 18.00–21.00, 12.1.–20.4. (ei 23.2.)*

*Kurssimaksu 51,00 €*

### 110436 Puutyöt ja entisöinti B

*Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila*

*Ilkka Ampuja*

*Ke klo 18.00–21.00, 13.1.–21.4. (ei 24.2.)*

*Kurssimaksu 51,00 €*

### **110437 Puutyöt ja entisöinti C**

*Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila To klo 18.00–21.00, 14.1.–29.4. (ei 25.2., 1.4.)  
Ilkka Ampuja Kurssimaksu 51,00 €*

### **110434 Pitsinnypläys**

*Koulukeskus, ovi E1: käsityöluokka Ke klo 18.00–20.30, 13.1.–21.4. (ei 24.2.)  
Sirke Myllymäki Kurssimaksu 38,00 €*

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

### **110432 Hopeakorupaja alkeisjatko, perusteet ja Keum-boo -tekniikka**

*Kolsan koulu: teknisen työn luokka To klo 17.30–21.15, 14.1.–18.2.  
Ilona Treiman Kurssimaksu 42,00 €*

Tervetuloa kiehtovien korujen maailmaan! Tule suunnittelemaan ja valmistamaan omakeimaisia koruja. Opitaan hopealevyn muotoilua ja pintakäsittelyä: vasarointi, skrympaus, patinointi, sahaus, tuloksena syntyy kiehtovia pintoja, josta saat näyttäviä koruja, joihin voit yhdistää kivihelmiä. Valmistetaan mm viikinginketjua, sormuksia ja opit juotostyönkin. Tutuksi tulee Keum-boo tekniikka. Se on muinainen korealainen tekniikka, jossa 24 K puhdasta kultafoliota liitetään hopeisen esineen pintaan. Ota mukaan omia työkaluja, kuten pihdit, lehtisaha, jos on. Materiaaleja ja tarvikkeita voi ostaa tai tilata opettajan kautta.

### **110433 Luovasti hopeasta, jatkokurssi: filigraani ja kivenistutus**

*Kolsan koulu: teknisen työn luokka To klo 17.30–21.15, 4.3.–22.4. (ei 8.4.)  
Ilona Treiman Kurssimaksu 56,00 €*

Suunnitellaan ja valmistetaan yksilöllisiä koruja. Opitaan hopeatyön perinteinen kulta-sepäntekniikka filigraani, jossa ohuita metallilankoja juotetaan metalliin tai kehykseen. Tulos on pitsimäinen. Sopii aiemmin korutöitä harrastaneille, mutta myös aloittelijoille. Materiaaleja ja tarvikkeita voit ostaa opettajalta tarvittaessa. Koruihin voi yhdistää pyöröhiottuja kiviä sekä helmiä. Opit myös uusia ketjumalleja. Ota mukaan mahdolliset omat työkalut (pihdit, saha, viilat). Materiaalimaksu käytön mukaan.

### **110439 Tuunaus-askartelu-silkkipkurssi**

*Koulukeskus, ovi D1/D2: kuvataideluokka Pe klo 18.00–21.15, 15.1.–16.4. (ei 26.2.)  
Marjo Peltokoski Kurssimaksu 41,00 €*

Kurssilla askarrellaan, huovutetaan, maalataan silkkiä ja kaikkea kivaa kädentaitoa kurssilaisien kanssa yhdessä ideoiden ja toteuttaen. Teemme myös aurinkovärjäystä luonnon lehtiä ja kakkärröitä sabluunoja käyttäen. Myös vaativampaa vahabatiikki tekniikkaa toiveiden mukaan. Opettajalla on runsaasti materiaaleja ja opettajalta voi ostaa tarvittavia tarvikkeita. Sopii vasta-alkajille ja kokeilijoille sekä aiemmin harrastaneille.

---

# LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA, TANSSI JA SIRKUSKURSSIT

---

## Taitotreeni

Haluaisitko oppia jonkun uuden taidon, kuten kärrynpyörän tai käsilläseisonnin, tai hioa aiempia taitoja? Kurssilla tehdään erilaisia liikehallinta-, tasapaino-, liikkuvuus-, voimasekä koordinaatioharjoitteita monipuolisesti. Jokainen saa harjoitella omalla tasollaan ja ryhmäläisten toiveet huomioidaan. Sopii myös lajiharjoittelun tueksi. Taitoharjoittelussa on elementtejä mm. parkourista ja voimistelusta. Jokaisella tunnilla myös lämmittely, lihaskuntoharjoitteita sekä venyttelyt.

### 830253 Taitotreeni A, Koulukeskus, 7-15 -vuotiaat

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali*

*Ti klo 16.00–17.00, 12.1.–6.4. (ei 23.2.)*

*Hanna Lehtimäki*

*Kurssimaksu 40,00 €*

### 830254 Taitotreeni B, Perttu, 7-15 -vuotiaat

*Pertun koulu: sali*

*To klo 17.00–18.00, 7.1.–8.4. (ei 25.2., 1.4.)*

*Hanna Lehtimäki*

*Kurssimaksu 40,00 €*

## Sirkus

Sirkuskerho koostuu kahdesta osasta 45min ohjattua sirkusharjoitusta ja 45min omavalmista 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.

### 219826 Sirkus, ryhmä 7-13 -vuotiaille, Kolsan koulu

*Kolsan koulu: sali*

*Ke klo 15.00–16.30, 13.1.–3.3. (ei 24.2.)*

*Taija Kummelus-Eskelinen*

*Kurssimaksu 22,00 €*

### 219827 Sirkus, ryhmä 7-13 -vuotiaille, Pertun koulu

*Pertun koulu: sali*

*Ke klo 14.45–16.15, 10.3.–21.4.*

*Taija Kummelus-Eskelinen*

*Kurssimaksu 22,00 €*

## Lastentanssi 4-6 -vuotiaille A ja B

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

### **110510 Lastentanssi 4-6 -vuotiaille A**

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali*

*Hanna Lehtimäki*

*Ke klo 16.45–17.30, 13.1.–7.4. (ei 24.2.)*

*Kurssimaksu 37,00 €*

### **110511 Lastentanssi 4-6 -vuotiaille B**

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali*

*Hanna Lehtimäki*

*Ke klo 17.30–18.15, 13.1.–7.4. (ei 24.2.)*

*Kurssimaksu 37,00 €*

### **110512 Lastentanssi 6-8 -vuotiaille**

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali*

*Hanna Lehtimäki*

*Ke klo 18.15–19.00, 13.1.–7.4. (ei 24.2.)*

*Kurssimaksu 37,00 €*

Lastentanssissa opitaan oman kehontuntemusta ja -hallintaa sekä musiikin ja rytmin hahmottamista. Lapsen perusliikuntataitojen kehittymistä, sosiaalisuutta ja itseilmaisua tuetaan ikäryhmän taidot ja kehitysvaiheet huomioon ottaen. Tutustutaan erilaisiin musiikkeihin ja tanssityyleihin helppojen luovien harjoitteiden kautta ja opetellaan lyhyitä liikesarjoja sekä yksi pidempi koreografia. Pidetään hauskaa ja nautitaan tanssista yhdessä!

### **110524 Balettia, nykytanssia ja jazzia lapsille 7v.+**

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali*

*Tiia Raatikainen*

*Ke klo 17.30–18.30, 14.4.–19.5.*

*Kurssimaksu 17,00 €*

Tällä lyhytkurssilla pääset tutustumaan balettiin, nykytanssiin ja jazztanssiin. Kutakin tyyliä on kahtena perättäisenä viikkona. Tunneilla tutustutaan lajien liikekieleen helppojen sarjojen avulla. Tervetuloa mukaan nauttimaan tanssin ilosta!

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

### **830250 Cheerleading 4-6 -vuotiaat**

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali*

*Vivianne Lähteenmäki*

*To klo 17.45–18.30, 7.1.–8.4., ei 25.2., 1.4.*

*Kurssimaksu 37,00 €*

Pienten ryhmässä on pääpaino liikkumisen perustaidoissa, leikeissä ja tempuradoissa.

### **830251 Cheerleading, 7-9 -vuotiaat**

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali*

*Vivianne Lähteenmäki*

*To klo 18.30–19.15, 7.1.–8.4., ei 25.2., 1.4.*

*Kurssimaksu 37,00 €*

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

### **830252 Cheerleading, yli 9-vuotiaat**

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali  
Vivianne Lähtenmäki*

*To klo 16.30–17.45, 7.1.–8.4., ei 25.2., 1.4.  
Kurssimaksu 37,00 €*

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

### **Parkour**

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

### **830256 Parkour 5-7-vuotiaat**

*Pertun koulu: sali  
Samu Gråsten*

*La klo 10.00–11.00, 9.1.–10.4 (ei 27.2., 3.4.)  
Kurssimaksu, 40,00 €*

### **830257 Parkour 8-10-vuotiaat**

*Pertun koulu: sali  
Samu Gråsten*

*La klo 11.00–12.00, 9.1.–10.4., ei 27.2., 3.4.  
Kurssimaksu, 40,00 €*

### **830258 Parkour yli 11-vuotiaat**

*Pertun koulu: sali  
Samu Gråsten*

*La 12.00–13.00, 9.1.–10.4. (ei 27.2., 3.4.)  
Kurssimaksu, 40,00 €*

### **830260 ZUMBA® Kids Jr. 4-6 -vuotiaille**

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali  
Hanna Lehtimäki*

*Ti klo 17.00–17.45, 12.1.–6.4. (ei 23.2.)  
Kurssimaksu 37,00 €*

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

### **830261 Zumba Kids® 7-11 -vuotiaille**

*Pertun koulu: sali  
Hanna Lehtimäki*

*Pe klo 17.00–18.00, 8.1.–9.4. (ei 26.2., 2.4.)  
Kurssimaksu 41,00 €*

Hauskaa tanssillista liikuntaa! Opetellaan helppoja koreografioita, itseilmaisua myös rytmikkäiden leikkien avulla. Musiikki on monipuolista, painotus kuitenkin lattarihythmissä. Tunti sopii sekä tytöille että pojille.

### **830262 Nuorten Zumba® 11-vuotiaille ja sitä vanhemmille**

*Pertun koulu: sali  
Hanna Lehtimäki*

*Pe klo 16.00–17.00, 8.1.–9.4. (ei 26.2., 2.4.)  
Kurssimaksu 41,00 €*

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

---

## LIIKUNTA- ja TERVEYS

---

### **Kaksi-kuusi yksilöityä jumpparyhmää (max 3 lähiopetusryhmää!)**

Voit osallistua kahteen-kuuteen lähi- tai etäopetusryhmään alennetulla yhteishinnalla. HUOM! Yhteishintaan voi sisällyttää korkeintaan kolme lähiopetusryhmää, koska jouddumme rajaamaan ryhmien osallistujamäärää koronan vuoksi. Etäopetusryhmien määrää ei rajoiteta.

Jumpparyhmät ovat: Step-patteritreeni, Kiinteytysjumppa, Kahvakuula, Kehonhuolto-tunnit, Zumba A, B ja C, Aijäjooga, Keppijumppa A, B ja kevyt, RVP, Fascia Method, Niska-selkä-hartia, Kuntotanssi A ja B, Kiertoharjoittelu, Kevyt lihaskuntojumppa A ja B, Asahi ja keppijumppa, Asahi, Päiväjooga A ja B, Kiinalainen voimistelu.

### **830402 Kaksi yksilöityä jumpparyhmää**

**Kurssimaksu 61,00 €**

HUOM! Ilmoittaudu valitsemillesi kahdelle kurssille sekä kurssille *830402 Kaksi yksilöityä jumpparyhmää*. Maksa vain kurssin *Kaksi yksilöityä jumpparyhmää* maksu.

### **830403 Kolme yksilöityä jumpparyhmää**

**Kurssimaksu 72,00 €**

HUOM! Ilmoittaudu valitsemillesi kolmelle kurssille sekä kurssille *830403 Kolme yksilöityä jumpparyhmää*. Maksa vain kurssin *Kolme yksilöityä jumpparyhmää* maksu.

### **830404 Neljä yksilöityä jumpparyhmää Huom! max 3 lähiopetusryhmää**

**Kurssimaksu 83,00 €**

HUOM! Ilmoittaudu valitsemillesi neljälle kurssille sekä kurssille *830404 Neljä yksilöityä jumpparyhmää*. Maksa vain kurssin *Neljä yksilöityä jumpparyhmää* maksu.

### **830405 Viisi yksilöityä jumpparyhmää Huom! max 3 lähiopetusryhmää**

**Kurssimaksu 89,00 €**

HUOM! Ilmoittaudu valitsemillesi viidelle kurssille sekä kurssille *830405 Viisi yksilöityä jumpparyhmää*. Maksa vain kurssin *Viisi yksilöityä jumpparyhmää* maksu.

### **830406 Kuusi yksilöityä jumpparyhmää Huom! max 3 lähiopetusryhmää**

**Kurssimaksu 95,00 €**

HUOM! Ilmoittaudu valitsemillesi kuudelle kurssille sekä kurssille *830406 Kuusi yksilöityä jumpparyhmää*. Maksa vain kurssin *Kuusi yksilöityä jumpparyhmää* maksu. HUOM! Jos haluat osallistua useammalle kuin kuudelle em. kurssille, ota yhteys rehtoriin hinnan sopimiseksi

### **830330 Step-patteritreeni, lähiopetus. Etäosallistuja ilmoittaudu kurssille 830330E**

*Kolsan koulu: sali*

**Su 16.30–17.30, 10.1.–11.4. (ei 28.2., 4.4.)**

*Mira Lehtinen*

**Kurssimaksu 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 liikepatereina ja pattereiden välissä tehdään aerobinen osuus. Tunnin lopuksi venytellään. Mukaan treenikengät, jumppamatto ja vesipullo.

**830324 Fascia Method, lähiopetus. Etäosallistuja ilmoittaudu kurssille 830324E***Kolsan koulu: sali**Su 18.30–19.30, 10.1.–11.4. (ei 28.2., 4.4.)**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!

**Kahvakuula A ja B, lähi- ja etäopetus**

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.

**830321 Kahvakuula B, lähiopetus. Etäosallistuja ilmoittaudu kurssille 830321E.***Kolsan koulu: sali**Su 17.30–18.30, 10.1.–11.4. (ei 28.2., 4.4.)**Mira Lehtinen**Kurssimaksu 45,00 €***830320 Kahvakuula A, lähiopetus. Etäosallistuja ilmoittaudu kurssille 830320E***Kolsan koulu: sali**Ma 18.30–19.30, 11.1.–12.4. (ei 22.2., 5.4.)**Mira Lehtinen**Kurssimaksu 45,00 €***830322 Kiinteytysjumppa, lähiopetus. Etäosallistuja ilmoittaudu kurssille 830322E.***Kolsan koulu: sali**Ma 17.30–18.30, 11.1.–12.4. (ei 22.2., 5.4.)**Mira Lehtinen**Kurssimaksu 45,00 €*

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

**830323 Kehonhuolto, Kolsa, lähiopetus. Etäosallistuja ilmoittaudu kurssille 830323E***Kolsan koulu: sali**Ma 19.30–20.30, 11.1.–12.4. (ei 22.2., 5.4.)**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 vaatetus, 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 tanssiaskeleihin saavat aikaiseksi - ei vain tehokkaan tunnin - vaan myös loistavan tunnelman! Zumba sopii jokaiselle tanssitaustaan katsomatta.



**830343E ZUMBA® A, VAIN etäopetus: ohjeet lähetetään sähköpostitse**  
Ma 18.30–19.30, 11.1.–12.4. (ei 22.2., 5.4.)  
Hanna Lehtimäki *Kurssimaksu 45,00 €*

**830344 ZUMBA® B, lähiopetus. Etäosallistuja ilmoittaudu kurssille nro 830344E**  
Koulukeskus, ovi D1: peilisali *Ti klo 19.00–20.00, 12.1.–6.4. (ei 23.2.)*  
Hanna Lehtimäki *Kurssimaksu 45,00 €*

**830345 ZUMBA® C, lähiopetus Etäosallistuja ilmoittaudu kurssille nro 830345E**  
Pertun koulu: sali *To klo 19.00–20.00, 7.1.–8.4. (ei 25.2., 1.4.)*  
Hanna Lehtimäki *Kurssimaksu 45,00 €*

### **Keppijumppa A ja B**

Monipuolista keppijumppaa, joka helpottaa jännityksiä ja lisää liikkuvuutta niska- ja hartiasseudulla sekä kehittää kehon hallintaa ja ryhtiä. Tunnin alussa jumpataan seisten, loppupuolella lihaskunto- ja liikkuvuusharjoitteita lattialla. Oma jumppa-alusta mukaan. Sopii sekä naisille että miehille.

**830347E Keppijumppa A, maanantai, VAIN etäopetus. Ohjeet lähetetään sähköpostitse**  
Ma 19.40–20.40, 11.1.–12.4. (ei 22.2., 5.4.)  
Hanna Lehtimäki *Kurssimaksu 45,00 €*

**830348 Keppijumppa B, tiistai, lähiopetus. Etäosallistuja ilmoittaudu kurssille 830348E**  
Koulukeskus, ovi D1: peilisali *Ti klo 18.00–19.00, 12.1.–6.4. (ei 23.2.)*  
Hanna Lehtimäki *Kurssimaksu 45,00 €*

### **Kuntotanssi A, päiväryhmä ja B, iltaryhmä**

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

**830353 Kuntotanssi A, päiväryhmä, lähiopetus. Etäosallistuja ilmoittaudu kurssille 830353E**  
Jokela-talo: sali, *Ti klo 14.00–15.00, 12.1.–6.4. (ei 23.2.)*  
Hanna Lehtimäki *Kurssimaksu 45,00 €*

**830354 Kuntotanssi B, iltaryhmä, lähiopetus. Etäosallistuja: ilmoittaudu kurssille 830354E**  
Koulukeskus, ovi D1: peilisali *Ke klo 19.00–20.00, 13.1.–7.4. (ei 24.2.)*  
Hanna Lehtimäki *Kurssimaksu 45,00 €*

### **830349 RVP, lähiopetus. Etäosallistuja ilmoittaudu kurssille 830349E.**

*Pertun koulu: sali*

*Ke klo 19.00–20.00, 13.1.–7.4. (ei 24.2.)*

*Mira Lehtinen*

*Kurssimaksu 45,00 €*

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

### **830350 Niska-selkä-hartia, lähiopetus. Etäosallistuja ilmoittaudu kurssille 830350E.**

*Pertun koulu: sali*

*Ke klo 20.00–21.00, 13.1.–7.4. (ei 24.2.)*

*Mira Lehtinen*

*Kurssimaksu 45,00 €*

Tunnilla keskitytään niska-hartiaseudun liikkuvuuden lisäämiseen, lihasten vahvistamiseen sekä keskivartalon hallintaan. Tunti sisältää lämmittelyn, keuhonhallinta-, 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.

### **830355 Kehonhuolto, Koulukeskus, lähiopetus. Etäosallistuja ilmoittaudu kurssille 830355E**

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali*

*Ke klo 20.00–21.00, 13.1.–7.4. (ei 24.2.)*

*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. Venyttelyliikkeet tehdään pääasiassa dynaamisesti eli rauhallisesti hengityksen tahtiin liikkuen seisten sekä lattialla. Tunnille tarvitet mukaan jumppa-alustan.

### **830357 Kiertoharjoittelu, lähiopetus. Etäosallistuja ilmoittaudu kurssille 830357E**

*Pertun koulu: sali,*

*To klo 18.00–19.00, 7.1.–8.4. (ei 25.2., 1.4.)*

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

### **Kevyt lihaskuntojumppa A ja B, lähi- ja etäopetus**

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

**830301 Kevyt lihaskuntojumppa A, lähiopetus. Etäosallistuja: ilmoittaudu kurssille nro 830301E**

*Jokela-talo: sali*

*Ma 9.45–10.30, 11.1.–12.4. (ei 22.2., 5.4.)*

*Juha Pekka Palonen*

*Kurssimaksu 40,00 €*

**830302 Kevyt lihaskuntojumppa B, lähiopetus. Etäosallistuja: ilmoittaudu kurssille nro 830302E**

*Jokela-talo: sali*

*Ke klo 11.30–12.30, 13.1.–7.4. (ei 24.2.)*

*Juha Pekka Palonen*

*Kurssimaksu 45,00 €*

**830303 Asahi ja keppi -terveysliikunta, lähiopetus. Etäosallistuja: ilmoittaudu kurssille nro 830303E**

*Jokela-talo: sali*

*Ma 10.30–11.30, 11.1.–12.4. (ei 22.2., 5.4.)*

*Juha Pekka Palonen*

*Kurssimaksu 45,00 €*

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

**830304 Äijäjooga, lähiopetus. Etäosallistuja: ilmoittaudu kurssille 830304E**

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali*

*Ti klo 20.00–21.15, 12.1.–6.4. (ei 23.2.)*

*Nina Vuorenperä,*

*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.

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

*Jokela-talo: sali*

*Ke klo 12.30–13.30, 13.1.–7.4. (ei 24.2.)*

*Juha Pekka Palonen*

*Kurssimaksu 45,00 €*

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

### **Matalan kynnyksen päiväjooga A, lähiopetus ja B, lähi- ja etäopetus**

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

#### **830311 Matalan kynnyksen päiväjooga A, lähiopetus.**

*Jokela-talo: sali*

*To klo 9.15–10.30, 14.1.–15.4. (ei 25.2., 1.4.)*

*Tuija Kuisma*

*Kurssimaksu 47,00 €*

#### **830312 Matalan kynnyksen päiväjooga B, lähiopetus. Etäosallistuja: ilmoittaudu kurssille nro 830312E**

*Jokela-talo: sali*

*To klo 10.30–11.45, 14.1.–15.4 (ei 25.2., 1.4.)*

*Tuija Kuisma*

*Kurssimaksu 47,00 €*

#### **830313 Lempeä kehonhuolto, lähiopetus. Etäosallistuja: ilmoittaudu kurssille 830313E**

*Pertun koulu: sali*

*To klo 20.00–21.00, 7.1.–8.4. (ei 25.2., 1.4.)*

*Jonna Ropponen*

*Kurssimaksu 45,00 €*

Kurssilla haetaan tunnekehoihteyttä 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.

#### **830306 Kiinalainen voimistelu, lähiopetus. Etäosallistuja: ilmoittaudu kurssille nro 830206E**

*Jokela-talo: sali*

*Pe klo 11.30–12.30, 15.1.–16.4. (ei 26.2., 2.4.)*

*Juha Pekka Palonen*

*Kurssimaksu 45,00 €*

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 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.

#### **830307 Kevyt keppijumppa, lähiopetus. Etäosallistuja: ilmoittaudu kurssille nro 830307E**

*Jokela-talo: sali*

*Pe klo 12.30–13.30, 15.1.–16.4. (ei 26.2., 2.4.)*

*Juha Pekka Palonen*

*Kurssimaksu 45,00 €*

Kevyt keppijumppa on monipuolinen ja tehokas kuntoiluun koko keholle. Jumppa

kiinteyttää, kohottaa kuntoa ja jumpasta voi saada apua selkää ja hartia vaivoihin. Tunnilla teemme helppoja, mutta tehokkaita liikkeitä musiikin tahdittama. Jumpassa nostamme kevyesti sykettä, kehoa kuunnellen, oman kunnon ja tunteuksien mukaan. Keppijump- pa sopii kaikille, kaikenikäisille ja kaikenkuntoisille. Tunnille tarvitset vaatteet joissa on hyvä liikkua, sisäkengät/tossut ja juomapullon.

---

## **LIIKUNTA- ja TERVEYS, jatkokausi**

---

**Huom! Jatkokauden jummat eivät kuulu jumppien kimpamaksuihin**

**830270 Kahvakuula, lähiopetus, jatkokausi. Etäosallistuja: ilmoittaudu kurssille 830270E**

*Kolsan koulu: sali*

*Ma klo 18.30–19.30, 19.4.–14.6.*

*Mira Lehtinen*

*Kurssimaksu 37,00 €*

Sään salliessa siirrytään Notkokuistoon Jokela-talon läheisyydessä, Keskustie 20. 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 12-16 kg.

**830271 Kehonhuolto, lähiopetus, jatkokausi. Etäosallistuja: ilmoittaudu kurssille 830271E**

*Kolsan koulu: sali,*

*Ma 19.30–20.30, 19.4.–14.6.*

*Mira Lehtinen*

*Kurssimaksu 37,00 €*

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.

### **Kesä-ZUMBA® A ja B**

Zumba on koko kehoa kuormittava tanssi-fitness -tunti, jossa yhdistyvät kuumat latinorytmit ja uusimmat tanssihitit. Mukaansatempaava musiikki yhdistettynä helppoihin tanssiasekeliin saavat aikaiseksi - ei vain tehokkaan tunnin - vaan myös loistavan tunnelman! Zumba sopii jokaiselle tanssitaustaan katsomatta.

**830272 Kesä-ZUMBA® A, lähiopetus. Etäosallistuja: ilmoittaudu kurssille 830272E**

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali*

*Ti klo 19.00–20.00, 13.4.–15.6.*

*Hanna Lehtimäki*

*Kurssimaksu 37,00 €*

Aluksi Koulukeskuksella ja sään salliessa Notkokuistossa Jokela-talon lähellä, (Sivutie 4)

**830273 Kesä-ZUMBA® B Etäosallistuja: ilmoittaudu kurssille 830273E***Pertun koulu: sali**To klo 19.00–20.00, 15.4.–17.6.**Hanna Lehtimäki**Kurssimaksu 37,00 €*

Aluksi Pertun koulun salissa ja sään salliessa Pertun koulun pihalla.

**830274 Keppijumppa, jatkokausi, lähiopetus. Etäosallistuja: ilmoittaudu kurssille 830274E***Lepolan koulu: sali**Ti klo 18.00–19.00, 13.4.–15.6.**Hanna Lehtimäki**Kurssimaksu 37,00 €*

Tarkemmat ohjeet kurssille osallistumisesta lähetetään sähköpostitse. Monipuolista keppijumppaa, joka helpottaa jännityksiä ja lisää liikkuvuutta niska- ja hartiaseudulla sekä kehittää kehon hallintaa ja ryhtiä. Tunnin alussa jumpataan seisten, loppupuolella lihas-kunto- ja liikkuvuusharjoitteita lattialla. Tarvitset jumppa-alustan. Sopii sekä naisille että miehille.

**830275 Kuntotanssi, lähiopetus. Etäosallistuja: ilmoittaudu kurssille 830275E***Pertun koulu: sali**To klo 18.00–19.00, 15.4.–17.6.**Hanna Lehtimäki**Kurssimaksu 37,00 €*

Aluksi Pertun koulun salissa ja sään salliessa Notkopiustossa Jokela-talon lähellä, (Sivutie 4). Kunto nousuun hausalla tavalla! Tällä tunnilla musiikki- ja tanssityylit vaihtelevat laidasta laitaan. Helpot, paljon toistoa sisältävät tanssikoreografiat nostavat aerobistakuntoa, kehittävät tasapainoa sekä koordinaatiota ja mikä parasta tuovat hyvän mielen. Koreografiat eivät sisällä hyppyjä tai rankkoja sykkeenkohotuksia, joten tunti sopii kaikille, myös liikuntaa aloitteleville.

**830315 Asahi, jatkokausi, lähiopetus. Etäosallistuja: ilmoittaudu kurssille 830315E***Jokela-talo: sali**Ke klo 12.30–13.30, 14.4.–26.5.**Juha Pekka Palonen**Kurssimaksu 30,00 €*

Asahi on liikuntamuoto, jossa yhdistyvät länsimaisen ja itämaisen terveystieteiden parhaat perinteet. Asahi on yksinkertaista, mutta kokonaisvaltaista ja tehokasta liikuntaa, joka auttaa ihmistä kohentamaan terveyttään ja elämän laatuaan. 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 kaiken ikäisille ja kaiken kuntosille. Tunnille tarvitset vaatteet joissa on hyvä liikkua, sisäkengät/tossut ja juomapullon.

**830314 Matalan kynnyksen päiväjooga A, lähiopetus. Etäosallistuja: ilmoittaudu kurssille nro 830314E***Jokela-talo: sali**To klo 10.00–11.30, 22.4.–27.5. (ei 13.5.)**Tuija Kuisma**Kurssimaksu 30,00 €*

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

---

## MUSIIKKI

---

### **Äänenmuodostus ja yksinlaulu A ja B**

Yksinlauluryhmien vanhat opiskelijat ovat voineet ilmoittautua ennakkoon syksyltä 2020 ja ryhmät ovat täynnä. Varasijalle voi ilmoittautua. Hengitystekniikkaa ja äänenkäyttöharjoituksia. Henkilökohtaiset tavoitteet ja mieltymykset otetaan huomioon kappaleita valittaessa, jolloin oppilas keskittyy luontevaan ilmaisutyyliin ja oman luonnollisen lauluäänensä 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 €).

### **110121 Äänenmuodostus ja yksinlaulu A**

*Koulukeskus, ovi C1: Luokka 146*

*Ma 16.00–21.00, 11.1.–12.4. (ei 22.2., 5.4.)*

*Riitta Wulff-Mäkelä*

*Kurssimaksu 113,00 €/155,00 €*

### **110122 Äänenmuodostus ja yksinlaulu B**

*Koulukeskus, ovi C1: Luokka 146*

*To klo 16.00–21.00, 14.1.–22.4., (ei 25.2., 1.4.)*

*Riitta Wulff-Mäkelä*

*Kurssimaksu 113,00 €/155,00 €*

### **110132 Kitaran alkeis- ja jatkoryhmä, yli 10-vuotiaat ja aikuiset. Ryhmä on täynnä, varasijalle voi ilmoittautua.**

*Koulukeskus, ovi E4: luokkatila*

*Ma 14.30–19.40, 25.1.–12.4. (ei 22.2.)*

*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 ohjausta. Opiskelijat jaetaan 30–45 minuutin pienryhmiin iän ja taitotason mukaan 1. opetuskerralla.

### **Piano**

Pianotunneille on ollut vanhojen opiskelijoiden ennakoilmoittautuminen syksyltä 2020. Vapaana on muutamia aikoja. Ilmoittautuminen vain toimistossa Jokela-talossa alkaen to 7.1. klo 17-20 alkaen, jolloin sovitaan yksilöllinen oppituntin aika.

Sointuja vai soinaatteja? 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, hinta 85 € tai 30 minuuttia, hinta 128 € (aikuiset ja pitemmällä olevat oppilaat) viikoittain.

**110124 Piano, Koulukeskus A***Koulukeskus: ovi D1: Luokka 133**Riina Rutanen**Ma 15.00–19.40, Ke klo 15.00–20.10,  
11.1.–19.4. (ei 22.2., 24.2., 5.4.)  
Kurssimaksu 85,00 € / 128,00 €***110125 Piano, Kolsan koulu***Kolsan koulu: musiikkiluokka**Marja Telkkälä**Ma 15.00–20.00, 11.1.–19.4. (ei 22.2., 5.4.)  
Kurssimaksu 85,00 € / 128,00 €***110126 Piano, Pertun koulu***Pertun koulu**Mariia Johansson**Ma klo 15.00–18.00, Ti klo 15.00–18.00,  
11.1.–12.4. (ei 22.2., 23.2., 5.4.)  
Kurssimaksu 85,00 € / 128,00 €***110127 Piano, Koulukeskus B***Koulukeskus, ovi E4: musiikkiluokka**Pia Lehtonen**Ti klo 17.00–18.10, 12.1.–6.4. (ei 23.2.)  
Kurssimaksu 85,00 € / 128,00 €***110128 Piano, Lepolan koulu***Lepolan koulu,**Lassi Kouvo**Ke klo 17.00–19.30, 13.1.–7.4., (ei 24.2.)  
Kurssimaksu 85,00 € / 128,00 €***110130 Viihdekuoro Pihlaja***Koulukeskus, ovi E4: musiikkiluokka**Pia Lehtonen**Ti klo 18.30–20.30, 12.1.–6.4. (ei 23.2.)  
Kurssimaksu 34,00 €*

Viihdekuorossa harjoitellaan kuorolaulua rennosti mutta tavoitteellisesti. Kehitetään äänenkäyttöä, moniäänisyyttä ja yhteismusisointia viihteellisen ja perinteisen kuoro-ohjelmiston parissa. Kuoro on tarkoitettu sekä nais- että mieslaulajille. Uudet laulajat tulevat ti 12.1. jo klo 18.00-18.30. Tervetuloa rohkeasti mukaan harrastamaan kuorolaulua mukavassa seurassa!

**110129 Puhallinsoittimet: nokkahuilu, klarinetti, saksofoni***Koulukeskus: ovi D1: Luokka 133**Timja Aunola**To klo 15.30–19.20, 14.1.–15.4. (ei 25.2.)  
Kurssimaksu 85,00 € / 128,00 €*

Muutamia aikoja on vapaana torstaina. Yksilöllinen viikoittainen aika on 20 minuuttia (85,00 €) tai 30 minuuttia (128,00 €) ja se sovitaan toimistossa Jokela-talossa to 7.1. klo 17-20 alkaen. 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. Tyylilaji on vapaa, opettajalla on kokemusta niin klassisesta musiikista kuin jazz-musiikistakin, populaarisävelmiä unohtamatta. Oma soitin on välttämätön.



### **110123 Viulu, Koulukeskus**

*Koulukeskus, ovi E4: musiikkiluokka Pe klo 16.00–18.00, 15.1.–16.4., (ei 26.2., 2.4.)  
Pia Lehtonen **Kurssimaksu 128,00 €***

Syksyn 2020 opiskelijat ovat voineet ilmoittautua ennakkoon ja ryhmä on täynnä. Varasijalle voi ilmoittautua. 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.

### **110131 Musiikkiteatteri Onnikka**

*Jokela-talo: sali Su 18.00–21.00, 10.1.–25.4. (ei 21.2.)  
Riitta Wulff-Mäkelä **Kurssimaksu 41,00 €***

Musiikkiteatteri tähtää ensi-iltaan keväällä. Uuden näytelmän roolitus on jo tehty, joten kursseille ei voida ottaa uusia opiskelijoita. Tilanne saattaa muuttua, joten uudet pyrkijät voivat ottaa yhteyttä ohjaajaan riitta.wulffmakela@gmail.com. Kurssilla harjoitellaan näytelmän lauluja säestäjän tukemana sekä puheosia näyttämötyötä varten.

### **222226 Jokelan Kansalaisopiston kannatusyhdistys ry:n henkilöjäsenet**

### **222227 Jokelan Kansalaisopiston kannatusyhdistys ry:n yhteisöjäsenet**

#### ***Sekä henkilö- että yhteisöjäsenmaksu: 5,00 €***

Liittymällä Kannatusyhdistyksen jäseneksi osoitat tukesi Jokelan omalle opistolle. Kannatusyhdistyksen jäseneksi voi liittyä henkilö tai yhteisö. Kansalaisopiston johtokunta hyväksyy jäsenet. Yhteisöjäsenen ilmoittautuminen: ilmoittaudu yhteyshenkilön henkilötiedoilla ja kirjoita ”Lisää maksajan tiedot” -kohtaan yhteisösi tiedot (nimi riittää).

## **Jokelan Kansalaisopisto - Koko kylän oma opisto**

Ehdota kursseja - Anna palautetta - Ota rohkeasti yhteyttä!

Sähköposti: [rehtori@jokelankansalaisopisto.fi](mailto:rehtori@jokelankansalaisopisto.fi)

Puhelin: 040 6727527, rehtori Juha Aunola

## **JOKELAN KIRJASTO**

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

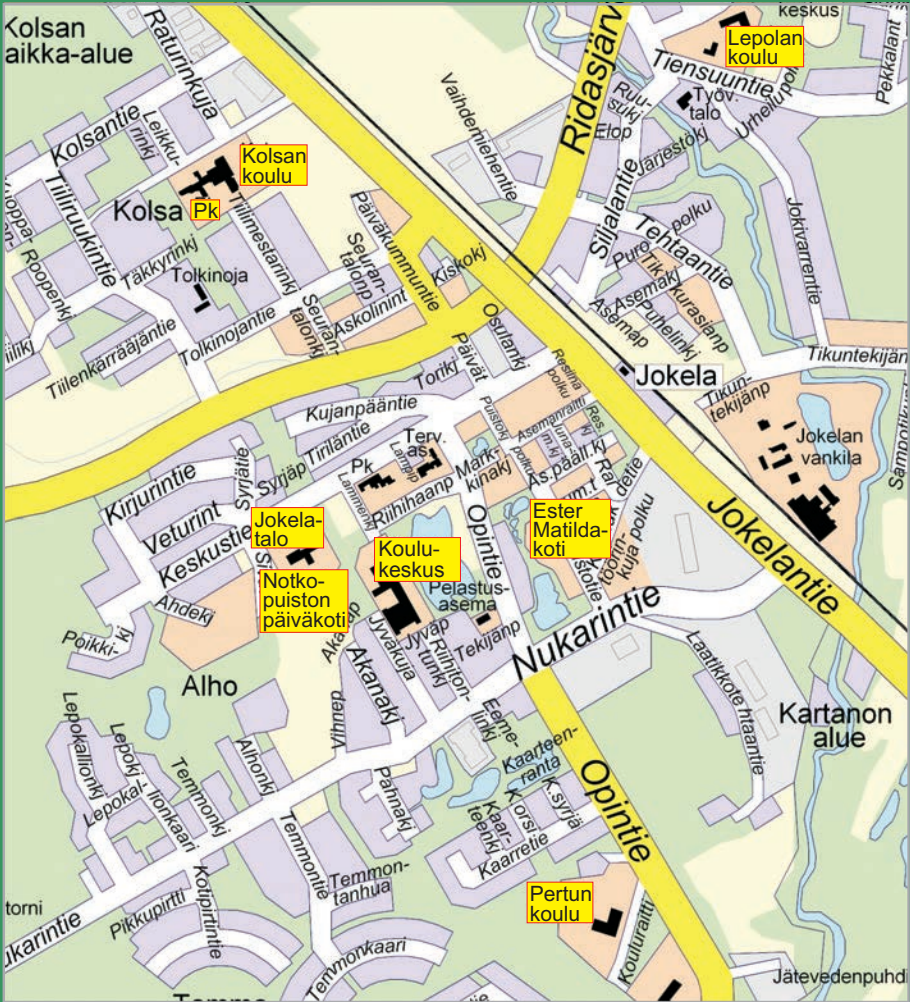
[www.tuusula.fi/kirjasto](http://www.tuusula.fi/kirjasto)

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

Julkinen tiedote  
– jaetaan kaikkiin talouksiin.



Posti Green



©Tuusulan kunta