



# JOKELAN KANSALAIPOPISTO

Koko kylän oma opisto

**Syksy 2019**

[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 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

<b>ILMOITTAUTUMINEN, YLEISINFO, HENKILÖKUNTA</b>	<b>s. 1-2</b>
<b>OPINTO-OHJELMA</b>	<b>s. 3-32</b>
<b>YLEISLUENNOT, TAPAHTUMAT:</b>	<b>s. 3-4</b>
<b>LYHYTKURSSEJA:</b> ensiapu, espanja, hedelmäkaiverrus, jooga, hyvinvointi, lemmikkieläimet, kranssit, kuvataide, pilates, posliininmaalaus, robotiikka, yhdistystoiminta	<b>s. 5-9</b>
<b>KIELET:</b> englanti, espanja, italia, ranska, venäjä, viro	<b>s. 9-11</b>
<b>KUVATAIDE:</b> maalaus, posliininmaalaus	<b>s. 11-12</b>
<b>KÄSITYÖT:</b> keramiikka, korut, kranssit, lasin sulatus, mosaiikki, pitsinnypläys, puutyöt/entisöinti, tuunaus	<b>s. 13-16</b>
<b>LIHKUNTA, TERVEYS:</b> asahi, jooga, jumpat, kehonhuolto, kiinalainen voimistelu, lihas-kuntokartoitus ja UKK-kävelytesti, zumba	<b>s. 16-24</b>
<b>MUSIIKKI:</b> kitara, klarinetti, kuorolaulu, musiikkiteatteri, nokkahuilu, piano, saksofoni, viulu, yksinlaulu	<b>s. 24-27</b>
<b>MUSIIKKILIIKUNTA, CHEERLEADING , SIRKUS, TAIKUUS, TANSSI, :</b> burleski, cheerleading, itämainen tanssi, lasten liikunta ja -tanssit, sirkus, taikuu, zumba kids	<b>s. 28-32</b>
<b>NÄYTTÄMÖTAITEET:</b> lausunta, klovneria	<b>s. 32</b>
<b>TIETOTEKNIikka:</b> Windows10, kuvakirja	<b>s. 33</b>

---

# JOKELAN KANSALAI SOPISTO

## SYYSTYÖKAUSI 2019

---

### ILMOITTAUTUMINEN

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

#### 1. ILMOITTAUTUMINEN INTERNETIN KAUTTA:

Kaikille kurseille, paitsi piano-, puhallinsoitin- viulu-, ja yksinlaulukurssit (ks. seuraava kappale) voi ilmoittautua ja maksaa kurssimaksun internetin kautta sunnuntain 11.8. klo 10.00 ja sunnuntain 18.8. klo 20.00 välisenä aikana ja taas keskiviikkona 21.8. klo 9.00 lähtien osoitteessa

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

Huom! Internetin kautta täytetään 11.-18.8. välisenä aikana korkeintaan 3/4 paikoista. Loppuihin paikkoihin voi ilmoittautua toimistossa 19.8. alkaen ja internetissä jälleen 21.8. alkaen. Tarkemmat tiedot ks. alla.

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

Ma-ti 19.-20.8. voi ilmoittautua vain toimistossa, koska netti-ilmoittautuminen on tuolloin kiinni. HUOM! Piano-, puhallinsoitin- viulu- ja yksinlaulukurseille ilmoittautuminen vain toimistossa.

- MA-TO 19.8.-5.9. klo 17.00-19.00
- TIISTAISIN JA TORSTAISIN 10.9.-2.12. klo 16.00-19.00
- SYYSLOMAVIIKKOLLA (14.-20.10.) TOIMISTO ON SULJETTU.

Voit ilmoittaa kurseille myös perheenjäsenesi tai ystäväsi.

Maksuvälineenä toimistossa suositellaan pankkikorttia. Maksuvälineenä käyvät myös yleisimmät liikunta- ja kulttuurisetelit/-kortit. **HUOM! Em. liikunta- ja kulttuurisetelit/-kortit ovat henkilökohtaisia ja niillä voi maksaa vain omia kursseja.**

**Ilmoittautuessaan opiskelija sitoutuu maksamaan kurssimaksun.**

### OPISTON SYYSTYÖKAUSI ON PÄÄSÄÄNTÖISESTI 1.9.- 13.12. 2019.

Syysloma on viikolla 42: 14.-20.10.

### 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 **työtömät** saavat 70 % alennuksen yhdestä kurssista/lukukausi. Ilmoittautuminen tehdään toimistoon ja mukana on oltava henkilöllisyystodistus sekä kansaneläkkeen eläkepää-tös (uudet asiakkaat) tai tulostettu todistus TE-keskukselta työnhausta. **Alennuksia annetaan opetushallitukselta saadun määrärahan turvin niin kauan kuin määrärahaa riittää.**

## TODISTUKSET

Säännöllisesti opintoryhmässä opiskellut voi pyynnöstä saada todistuksen opinnois-taan. Kuluvan tai edellisen vuoden todistuksista peritään 10 €, tätä vanhempia kursseja koskevista todistuksista 20 €.

## VAKUUTUKSET

Opisto on vakuuttanut alle 16-vuotiaat opiskelijat opetuksen aikana sattuvien tapatur-mien 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

**Toimistosiihteeri/Taloudenhoitaja Maritta Väänänen**, parhaiten tavoitettavissa toi-mistoaikoina Jokela-talossa ja muina aikoina sähköpostitse: toimisto@jokelankansa-laisopisto.fi

### Muut toimipaikat:

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 lisä-yksistä löytyvät opiston [www-sivuilla: www.jokelankansalaisopisto.fi](http://www.jokelankansalaisopisto.fi)**

---

# OPETUSOHJELMA SYYSTYÖKAUDELLE 2019

---

## LUENNOT, KONSERTIT JA TAPAHTUMAT

---

Luennoille ja tapahtumiin on vapaa pääsy eikä niihin ilmoitauduta etukäteen.

### **Luento: Minä ja marttyyri**

*Jokela-talo: sali*

*To 26.9. klo 19.00*

*Janne Viljamaa, sosiaalipsykologi, kirjailija*

Luennolla käsitellään Janne Viljamaan uuden kirjan Minä ja marttyyri aiheita, joita ovat läheisriippuvuus, passiivis-aggressiivisuus, syyllistäminen ja uhriutumisen työssä, lahoissa ja kotona.

### **Digitaitoja senioreille ja muillekin aikuisille**

*Ti 8.10. klo 10.00-14.00*

*Jokela-talo*

Pelottaako digi? Tarvitsetko lisää tietoa erilaisista laitteista ja internetistä? Tervetuloa kuulemaan esityksiä sekä osallistumaan matalan kynnyksen työpajoihin erilaisista digitaalisista palveluista, jotka ovat internetissä tai käytettävissä vaikkapa älykännykällä. Saatavilla on myös neuvontaa teemalla ”tyhmiä kysymyksiä ei ole!” Tapahtuma liittyy *Digistä mua* -hankkeeseen, jota rahoittaa Opetushallitus.

### **Luento: Kuolansuomalaisten tuntematon historia**

*Jokela-talo: sali*

*To 10.10. klo 19.00*

*Martti Turtola, professori, kirjailija*

1800-luvun nälkävuosista alkaen arktiselle Kuolan niemimaan rannikolle, ”ryssänrannalle” oli muuttanut Suomesta, paljolti Pohjanmaalta ja Kuusamon seudulta suomalaisia nälkää pakoon, sillä meri ei koskaan jättänyt pyytäjää nälkäiseksi. Muuttoliikettä voi verrata osin samanaikaiseen siirtymiseen Norjan Ruijan rannikolle. Venäjän keisarit suosivat suomalaisten muutttoa, sillä he olivat työteliäitä ja sitkeitä. Vuoden 1918 sisällissodan jälkeen seurasi uusi suuri muuttoaalto. 1930-luvulla ja -40 luvun alussa Stalin halusi tuhota kaikki suomalaiset ja onnistuikin siinä lähes täydellisesti. Kukoistavat kalastajakylät, suomalaiset koulut ja kirkot tuhottiin kaikki.

## **Luento: Muistoissamme Reijo Taipale (1940-2019)**

*Jokela-talo: sali*

**Ti 22.10. klo 11.00**

*Hellevi Pouta, toimittaja, kirjailija*

Reijo Taipale teki suomalaisessa iskelmämaailmassa uran, jollaiseen kukaan toinen artisti ei ole pystynyt. Hänen tarinansa on esimerkki siitä, miten äärettömän köyhistä oloista voi ponnistaa menestykseen ja hyvään elämään, jos käyttää ja jalostaa lahjaansa oikein, tekee kovasti töitä ja elää jalat maan pinnalla. Hänen tarinansa on myös kertomus Suomesta talvisodan ajoista vuoteen 2016, jolloin hän vielä keikkaili kesälavoillamme. Yhteistyössä Jokelan Eläkkeensaajat ry:n kanssa.

## **Luento: Suomee ja savvoo, hiljaa ja kovvoo. Suomen murteet ennen ja nyt**

*Jokela-talo: sali*

**Ke 23.10. klo 19.00**

*Mari Siirinen, FT, tutkimuskoordinaattori, Helsingin yliopisto*

Miksi joissakin murteissa työnnetään puheen sekaan ylimääräisiä ääniteitä ja toisissa taas katkotaan sanoja kummasti? Jos tällainen on joskus mietityttänyt, tämä luento sopii sinulle. Käymme luennolla läpi perinteiset suomen kielen murrealueet ja kunkin murteen leimallisimmat ominaispiirteet. Kuuntelemme myös ääninäytteitä. Lopuksi luodaan katsaus murteiden nykytilaan: ovatko murteet katoamassa vai pitävätkö ne edelleen pintansa.

## **Luento: Sukututkimus ja DNA-testit**

*Jokela-talo: sali*

**Ke 27.11. klo 19.00**

*Juha Vuorela, jäsenneuvoja, Suomen Sukututkimusseura*

Luennolla valotetaan tiiviillä tavalla ja ruohonjuuritasolla geneettistä sukututkimusta. Luento antaa selkeän kuvan geneettisen sukututkimuksen perusteista, testien tekemisestä ja testitulosten tulkinnasta. Luento sopii hyvin vasta-alkajalle sekä muille, joita aihe kiinnostaa.

## **Tanssin juhlaa**

*Jokelan koulukeskus, ovi D1: peilisali*

**Ke 11.12. klo 19.00**

Opiston aikuisten liikunta- ja tanssiryhmät esiintyvät. Tervetuloa!

## **Joulujuhla**

*Jokelan koulukeskus*

**To 12.12. klo 18.30**

Opiston ja koulukeskuksen oppilaat esiintyvät koko perheen joulujuhlassa. Tervetuloa!

---

# LYHYTKURSSEJA JA AIKUINEN+LAPSI -KURSSEJA ERI ALOILTA

---

*Katso myös: Juhlitaan mokaa! - klovnerian työpaja, ks. sivu 31*

## **120701 ¡Dale! Antaa mennä! Espanjan alkeet ilman kielioppia, aikuinen ja lapsi yhdessä**

*Koulukeskus, ovi C1: luokka 142*

*Ke 4.9.-23.10. (ei 16.10.) klo 18.00-19.15*

*Marja-Liisa Tuomainen-Olson*

*Kurssimaksu 20,00 €*

Opetellaan espanjan alkeita toiminnallisesti, leikkien ja pelaten – ilman kielioppia. Kurssi on suunnattu ala-asteikäisille lapsille ja heidän vanhemmilleen. Isovanhemmat ovat yhtä lailla tervetulleita! Lapset voivat osallistua myös ilman aikuista. Opetuksessa käytetään varhennetun espanjan ¡Dale! -oppikirjaa sekä opettajan omaa materiaalia. Kurssi on suunnattu espanjankieliseen maahan lomalle lähtijöille sekä espanjan opiskelun aloittamisesta kiinnostuneille. Opitaan muun muassa tervehdykset, laskemaan sataan, kertomaan itsestäsi ja tilaamaan ruokaa ravintolassa. ¡Bienvenidos chicos y chicas! Oppikirja: ¡Dale! Kurssille järjestetään jatkoa, mikäli osallistujia on tarpeeksi.

## **830233 Hätäensiapu ja EA1 -kertaus**

*Koulukeskus, ovi D1*

*Ti 10.9. klo 18.00-21.00*

*Taija Martikainen*

*Kurssimaksu 15,00 €*

Opetellaan käytännön ensiavun perustaidot, jotka tulisi hyvä olla jokaisella meistä. Koulutus sisältää defibrillaattorin käyttöön perehtymisen ja sillä saa päivitettyä voimassa olevan EA1-kortin.

## **830231 Ensiapu 1**

*Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka*

*La-su 23.-24.11. klo 9.00-16.00*

*Taija Martikainen*

*Kurssimaksu 40,00 €*

Opetellaan käytännön ensiavun perustaidot, jotka tulisi hyvä olla jokaisella meistä. Eri-laisin menetelmin opitaan auttamaan tavallisimmissa sairaus- ja onnettomuustilanteissa. Luentojen lisäksi mm. peruselvytys harjoitellaan käytännössä. Aihealueita ovat mm. hätäensiavun perusteet, haavat, tavallisimmat sairaskohtaukset, palovammat ja sähkön aiheuttamat vammat, nivelvammat ja murtumat sekä myrkytykset. Kurssisisällöt noudattavat SPR:n EA1:n vaatimuksia. Kurssisuoritus on voimassa 3 vuotta ja on pätevä koko Euroopan alueella. Kurssitodistus 15,00 € maksetaan suoraan opettajalle.

### **219830 Suloiset lemmikkieläimet-eläinten hoitokurssi**

*Jokela-talo: dojo-luokka*

*Ti 10.9.-8.10. klo 18.00-20.15*

*Jenni Huuskonen*

*Kurssimaksu 25,00 €*

Rennon ilmapiirinsä puolesta kurssi sopii kaiken ikäisille, niin uusille kuin viime kevään kurssilla olleillekin. Alakouluikäisillä olisi toivottavaa olla huoltaja mukana. Huoltaja ei maksa kurssimaksua. Tutustutaan yleisimpiin lemmikkieläimiin, kuten koiriin, kissoihin, jyrtsijoihin sekä matelijoihin ja selkärangattomiin. Jokaisella kerralla on mukana aiheeseen liittyviä eläimiä. Käsittelemme kunkin eläimen hoitoa ja eläimen käsittelyä. Osallistujilla on mahdollisuus kysellä lemmikkeihin liittyvistä asioista. Huomioitahan että vaatteet voivat mennä vähän sotkuun eläimiä käsitellessä, joten rennot vaatteet mukaan. Kertojen aiheet: 10.9. rotukoirat, 17.9. sekarotuiset/rescuekoirat, 24.9. kissat, 1.10. jyrtsijät ja 8.10. matelijat sekä selkärangattomat.

### **219835 Koirakurssi: Arkitottelevaisuus**

*Jokela-talo: dojo-luokka*

*To 12.9.-24.10. (ei 17.10.) klo 18.00 - 18.45*

*Saila Ryytty*

*Kurssimaksu 10,00 €*

Harjoitellaan arjen perusasioita. Opeteltavia asioita ovat mm. hihnassa kävely, kontakti, ohitukset, luopuminen ja rauhoittuminen. Opetellaan myös ymmärtämään ja lukemaan koiraa paremmin, keskitytään palkkauksen laatuun ja ajoitukseen. Kurssi räätälöidään osallistujien kesken ja keskitytään niihin asioihin, joihin koirien omistajat kokevat tarvitsevansa apua ja harjoitusta. Kaikki koirat, niin pennut kuin aikuiset, ovat tervetulleita kurssille mutta on hyvä huomioida että koirien tulisi sietää muiden koirien läsnäolo.

### **110410 Kranssi luonnonmateriaaleista**

*Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila*

*La 21.9. klo 10.00-14.00*

*Tiina Kettunen*

*Kurssimaksu 10,00 €*

Tule tekemään upea kranssi alusta alkaen. Opettelemme tekemään kranssipohjan risuista ja taipuisista oksista. Kranssin koristeluun sopii pihan antimet tai muut tyyliisi sopivat koristeet. Vain mielikuvitus on rajana. Voit kerätä tarvittavat materiaalit itse tai voit ostaa materiaalit opettajalta, materiaalimaksu 15€. Kurssikirje tarvittavista materiaaleista ja tarvikkeista löytyy opiston nettisivuilta, saat sen myös opiston toimistosta.

### **110411 Jouluinen kranssi valmiiseen pohjaan, aikuinen ja lapsi yli 5 vuotta**

**HUOM! sekä aikuinen että lapsi ilmoitetaan kurssille, kurssimaksun maksaa vain aikuinen**

*Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila*

*La 7.12. klo 10.00-14.00*

*Tiina Kettunen*

*Kurssimaksu 10,00 €*

Tule tekemään jouluaiheinen kranssi yhdessä lapsen kanssa (5-vuotiaasta ylöspäin) Koristelemme oveen tai sisätiloihin sopivan kranssin. Työn pohjana on valmis kranssipohja. Koristemateriaalit voivat olla luonnosta tai kaapista kerättyjä. Kurssi sopii hyvin aikuisen



ja lapsen yhdessä tehtäväksi. Materiaalimaksu 10€/osallistuja. Maksu sisältää kranssi-pohjan ja muun tarvittavan, tai voit tuoda mukanaasi omat jouluiset koristeet ja kranssin. Kurssikirje tarvittavista materiaaleista ja tarvikkeista löytyy opiston nettisivuilta, saat sen myös opiston toimistosta.

**219805 Robotiikka, 3.-6. luokkalaisille aikuisen kanssa. Sekä aikuinen että lapsi ilmoitetaan kurssille, kurssimaksun maksaa vain aikuinen**

*Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka*

*Ma 23.9.-28.10. klo 18.00-20.00*

*Jukka Klint*

*Kurssimaksu 15,00 €*

Kurssille täytyy tuoda oma Windows- tai Chromebook tietokone. Tutustutaan Vex Iq -robotiratkaisuun ja sen ohjelmointiin Blockly/Python -ohjelmalla. Tavoitteena on ohjelmoida robotti eri tehtävähaasteisiin. Ohjelmointiharjoituksissa käydään läpi robotin kaikki moottorikomennot ja sensorit kuten valoled, väritunnistin, törmäysanturi, etäisyysanturi, ja kääntymis-gyro.

**219816 Yhdistystoiminnan kurssi**

*Koulukeskus, ovi C1: luokka 144*

*Ti 24.9. klo 18.00-19.45*

*Katja Repo*

*Kurssimaksu 10,00 €*

Tiivis tietopaketti yhdistystoimintaan mukaan lähteville ja siitä kiinnostuneille. Illan aikana käymme läpi tärkeimmät toimintaa ohjaavat periaatteet ja säädökset, hallituksen tehtävät sekä jäsenten oikeudet ja velvollisuudet.

**830209 Pilates A, viikonloppukurssi: Ylävartalopainotteinen pilates**

*Jokela-talo: sali*

*La 28.9. klo 13.00-14.30 ja su 29.9. klo 15.00-16.30*

*Merja Ikonen*

*Kurssimaksu 15,00 €*

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.

**830210 Pilates B, viikonloppukurssi: Alavartalopainotteinen pilates**

*Jokela-talo: sali*

*La 16.11. klo 13.00-14.30 ja su 17.11. klo 15.00-16.30*

*Merja Ikonen*

*Kurssimaksu 15,00 €*

Tällä alavartaloon painottuvalla kurssilla keskitytään alaselän, lantion, lonkan ja jalkojen harjoitteisiin tukea ja liikkuvuutta lisäten. Kurssilla käytetään myös pieniä apuvälineitä. Harjoitukset tehdään oman kehon mahdolliset haastekohdat huomioiden ja kurssi sopii kaikille normaaliin liikuntaan pystyville, pilatestaustaa ei tarvita.

### **810203 Hedelmien taidekaivertamisen peruskurssi**

*Jokela-talo, keittiö*

*Nittiya Kosa*

*La 5.10. klo 12.00-15.15*

*Kurssimaksu 10,00 €*

Opetellaan 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. Materiaalimaksu 3 e/henkilö maksetaan opettajalle kurssilla.

### **110307 Akvarelli- ja akryylimaalauksen viikonloppukurssi**

*Jokela-talo: sali*

*Marjo Peltokoski*

*La-su 19.-20.10. klo 10.00-17.00*

*Kurssimaksu 39,00 €*

Maalauksen lyhytkurssilla voi jatkaa kesken jääneitä töitä ja maalata uusia. Kurssilla käydään läpi erilaisia maalaustapoja ja tyylejä sekä kerrataan värioppia. Opettajalla kirjoja ja malleja aiheiksi tai kurssilaiset voivat tuoda ja ideoida omia aiheita kuten maisemat, kukat, eläimet jne. Lisäksi kokeillaan mm. netistä saatavia ideoita. Kurssilla saa henkilökohtaista ohjausta. Kurssimateriaalia voi ostaa opettajalta. Opettajan työvälineitä käytössä kurssin aikana. Voi tuoda myös omat työvälineet ja materiaalit jos on. Kurssi soveltuu kaikille, kokeilunhalu ja uteliaisuus ovat valttia.

### **830208 Mindlessness ja Heartfulness**

*Jokela-talo: sali*

*Vertti Pöllänen*

*La-su 26.-27.10. klo 10.00-16.30*

*Kurssimaksu 49,00 €*

Vähemmän mieltä ja enemmän sydäntä ryhmässä tutustutaan itsetutkiskelun ja sydänmeditaation kautta tietoisuuteen ja onnellisuuteen. Myös muita lähestymistapoja voidaan tutkia tarpeen mukaan. Tarkoituksena oppia prosesseja, jotka tuovat vapautta ja vähentävät häiritseviä tekijöitä mielessämme ja olemuksessamme, lisäävät auttavia tiloja sekä selkeyttävät todellisempaa olemustamme. Lisää rauhaa, hiljaisuutta sekä onnellisuuden, iloisuuden ja ehkä rakkaudenkin kokemusta sekä avaimia näiden ominaisuuksien ravitsemiseen ja kasvattamiseen.

### **830213 Lempeä kehon ja mielen viikonloppu**

*Jokela-talo: sali*

*Jonna Ropponen*

*La-su 9.-10.11. klo 10.00 - 14.00*

*Kurssimaksu: 25,00 €*

Kurssilla haetaan tunnekehoyhteyttä 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 tausta tarvita. Pukeudu kurssille vaatteisiin, joissa on hyvä liikkua ja joiden likaantumista ei tarvitse pelätä. Varaa mukaasi myös alusta, juomapullo, villasukat ja eväät. Tiloissa mikro ja jääkaappi.

**110308 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 9.11. klo 10.00-15.00*

*Marjo Peltokoski*

*Kurssimaksu 18,00 €*

Posliinimaalauksen lyhytkurssilla ei vaadita aikaisempaa kokemusta, oma kokeilunhalu itse tekemiseen ja iloinen meininki riittää. Voit tehdä vaikka posliinimukin lahjaksi. Materiaalimaksu alkaen 3 €/esine. Värit, öljyt sekä poltto sisältyvät hintaan. Maalauksessa käytettävät öljyt ovat hajuttomia ja vesiliukoisia, niillä on helppo maalata kuin vesiväreillä. Väri poltetaan esineen pintaan posliinin polttouunissa. Esine kestää ruokailun ja pesun. Aiheina voi olla omat ideat, opettajan mallit tai mallit posliinikirjoista. Työvälineitä ja siveltimiä on kurssilaisten käytössä kurssin ajan. Posliinin palautus polton jälkeen, tarkka aika sovitaan opettajan kanssa.

**830252 Chakrajoogan viikonloppukurssi**

*Jokela-talo: sali*

*Pe 29.11. klo 18.00 - 20.30 ja la 30.11. klo 10.00-13.30*

*Tuija Kuisma*

*Kurssimaksu 20,00 €*

Tutustu joogan avulla vanhaan intialaiseen lääketieteen käyttämään oppiin chakroista. Chakrat ovat energiakeskuksia, joissa elinvoimamme tiivistyy. Chakrajoogassa harjoitetaan asanoita, liikkeitä, jotka avaavat ja tasapainottavat kehon jokaista energiakeskusta. Kurssilla keskitytään tasapainottamaan seitsemään päächakraa joogan ja meditaation avulla. Ota mukaan makuualusta, tyyny/huopa, kirjoitusvälineet, lämpimät vaatteet ja avoin mieli.

---

## **KIELET**

---

**120302 Let's Talk!-English conversation course**

*Koulukeskus, ovi C1: luokka 144*

*Ma 2.9.-25.11. (ei 14.10.) klo 18.00-19.30*

*Paul Currie*

*Kurssimaksu 36,00 €*

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).

### **120702 Buenas migas! Pärjätään! Espanjan alkeiskurssi**

*Koulukeskus, ovi C1: luokka 142*

*Ti 3.9.-26.11. (ei 15.10.) klo 19.00-20.30*

*Marja-Liisa Tuomainen-Olson*

*Kurssimaksu 36,00 €*

Espanjan alkeiskurssin 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 osaamistaan kertaville. ¡Bienvenidos, tervetuloa! Oppikirja: Buenas Migas 1, Finn Lectura.

### **120821 Italian jatkokurssi**

*Koulukeskus, ovi C1: luokka 142*

*Ti 3.9.-26.11. (ei 15.10.) klo 17.30-19.00*

*Marja-Liisa Tuomainen-Olson*

*Kurssimaksu 36,00 €*

Jatkokurssilla tutustutaan italian kieleen ja kulttuuriin monikanavaisesti: lehtiartikkelein, sanasto- ja kielioppiharjoituksin, videoin ja musiikin avulla. Teemme myös helppoja keskusteluharjoituksia. Kurssilla ei ole oppikirjaa ja se muotoutuu pitkälti opiskelijoiden tarpeiden ja taitotason (A2-B1) mukaan. Ryhmään ovat tervetulleita kaikki italian kielestä kiinnostuneet, vähintään vuoden italiaa entuudestaan opiskelleet.

### **¡Dale! Antaa mennä! Espanjan alkeet ilman kielioppia, aikuinen ja lapsi yhdessä**

Ks. sivu 5.

### **120601 Venäjän jatkokurssi**

*Koulukeskus, ovi C1: luokka 142*

*To 5.9.-28.11. (ei 17.10.) klo 18.00-19.30*

*Satu Tamminen*

*Kurssimaksu 36,00 €*

Tule jatkamaan venäjän opintoja! Kehitämme kielitaitoa käytännönläheisten dialogien sekä monipuolisten rakenne- ja puheharjoitusten avulla. Aihealueina mm. ravintolassa asioiminen, ateriat, hyvästelyt, tapaamiset, asunto, asuminen ja kodinkoneet, television katselu, musiikin kuuntelu ja puhelinkeskustelut. Kurssi soveltuu 2-3 vuotta venäjää opiskelleille. Oppikirja: Kafe Piter 1 (kappaleesta 18 lähtien), minkä jälkeen siirrymme oppikirjaan Kafe Piter 2.

### **120602 Venäjää edistyneille**

*Koulukeskus, ovi C1: luokka 142*

*To 5.9.-28.11. (ei 17.10.) klo 19.30-21.00*

*Satu Tamminen*

*Kurssimaksu 36,00 €*

Tule kehittämään ja syventämään venäjän kielen taitojasi käytännönläheisten dialogien ja monipuolisten rakenne- ja puheharjoitusten avulla! Kertaamme vanhaa ja opimme myös uusia rakenteita sekä laajennamme sanaston hallintaa. Aiheina mm. venäläisiä huolestuttavat asiat, elämä nyky-Venäjällä ja ulkomailla asuvat venäläiset. Kurssi soveltuu 4-5 vuotta venäjää opiskelleille. Oppikirja: Kafe Piter 3 kappaleesta 7.

### **120901 Viron alkeet: Meie keelesild**

*Koulukeskus, ovi C1: luokka 143*

*Ti 10.9.-26.11. (ei 15.10.) klo 19.00-20.40*

*Ilona Treiman*

*Kurssimaksu 36,00 €*

"Sammu sillale!"-älä usko kaikkea mitä kuulet! Se pätee Virossa. Sukulaiskielemme on täynnä kiemuroita. Nyt rohkeasti kielisiltaa rakentamaan. Kurssi antaa vankan perustiedon kielestä ja keskeisen sanaston. Aihepiirit liittyvät jokapäiväiseen elämään. Kurssin päämääränä on opettaa puhekieltä sekä lähentää meitä lähisukulaisiin. Kuunteluharjoitukset ovat olennainen osa oppimista. Harjoitukset helpottavat kieliopin ja sanaston omaksumista. Kurssi sopii aloittelijoille sekä niille, jotka haluavat kerrata ja vahvistaa kielitaitoa. Oppikirjana Meie keelesild alusta.

### **120903 Viron jatkokurssi – K nagu Kihnu**

*Koulukeskus, ovi C1: luokka 143*

*Ti 10.9.-26.11. (ei 15.10.) klo 17.20-19.00*

*Ilona Treiman*

*Kurssimaksu 36,00 €*

Mukavaa, käytännönläheistä viron kielen opiskelua vähintään kahden vuoden opiskelun pohjalta. Tule hiomaan taitojasi syntyperäisen opettajan johdolla. Sinulle, joka olet perehtynyt viron perusteisiin, haluat kehittää sekä pitää yllä viron taitoa, ja saada tietoa myös virolaisesta kulttuurista. Kirjassa on runsaasti mielenkiintoisia tekstejä ja hyödyllistä kielitietoa. Kartoitamme sanavarastoa ja kielioppia, opimme selviytymään viron kielellä eri tilanteissa sekä käsittelemme ajankohtaisia aiheita. Oppikirjana K nagu Kihnu alusta.

---

## **KUVATAITEET**

---

*Katso myös lyhytkurssit, sivu 8*

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

### **110302 Lasten ja nuorten kuvataide, 7-12-vuotiaat**

*Jokela-talo: dojo-luokka*

*Ma 2.9.-25.11. (ei 14.10.) klo 15.30-17.00*

*Arja Sandholm-Kampman*

*Kurssimaksu 42,00 €*

### **110303 Lasten ja nuorten kuvataide, 5-8-vuotiaat**

*Jokela-talo: dojo-luokka*

*Ma 2.9.-25.11. (ei 14.10.) klo 17.00-18.30*

*Arja Sandholm-Kampman*

*Kurssimaksu 42,00 €*

## **Posliininmaalaus A ja B**

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

### ***Kurssit, ks. seuraava sivu***

#### **110305 Posliininmaalaus A, päiväkurssi**

*Marjo Peltokosken ateljee*

*Kielokatu 10, Järvenpää*

*Marjo Peltokoski*

***To 5.9.-28.11. (ei 17.10.) klo 10.00-13.00***

***Kurssimaksu 43,00 €***

#### **110306 Posliininmaalaus B, iltakurssi**

*Koulukeskus, ovi D2 (koululammen puoli):*

*kuvataideluokka*

*Marjo Peltokoski*

***To 5.9.-28.11. (ei 17.10.) klo 17.30-20.30***

***Kurssimaksu 43,00 €***

#### **110304 Ikonimaalaus**

*Koulukeskus, ovi D1/D2:*

*kuvataideluokka*

*Päivi Hynynen*

***Ma 2.9.-25.11. (ei 14.10.) klo 18.00-20.15***

***Kurssimaksu 43,00 €***

Tule maalaamaan oma ikoni! Samalla saat itsellesi harrastuksen, jonka parissa voit rauhoittua kiireisen arjen keskellä. Opetellaan ikonimaalauksen perustietoja ja – taitoja. Myös vasta-alkajat ovat tervetulleita! Ikonimaalaus vaatii sen harrastajalta kärsivällisyyttä sekä jonkin verran piirustustaitoa. Ensimmäisenä lukuvuonna vasta-alkaja maalaa ensin kasvomaalausharjoituksen munatemperatekniikalla akvarellipaperille. Tämän jälkeen hän piirtää ja maalaa pienen rintakuvaikonin Jumalanäidistä. Varaa mukaan ensimmäiselle kerralle lyijykynä, kumi, viivoitin ja paperia. Muut kurssilaiset saavat maalata mieleisestään aiheesta. Maalattavaan ikoniin ja siinä oleviin pyhiin henkilöihin tutustutaan etukäteen ja jokainen kurssilainen valmistautuu esittelemään ikoninsa muille kurssilaisille. Kurssin alussa sovimme myös ns. olifointi- ja kultauskurssikerran. Opettajalla on myytävänä maalaustarvikkeita, esim. aloittelija voi ostaa opettajalta ns. aloituspakkauksen, jonka hinta on noin 55€.

---

# KÄSITYÖT

---

*Katso myös lyhytkurssit, sivut 6 ja 8*

## **110400 Keramiikka**

*Kolsan koulu: teknisen työn luokka*

*Ma 2.9.-25.11. (ei 14.10.) klo 18.00-20.30*

*Henna Nivarpää-Ampuja*

*Kurssimaksu 45,00 €*

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

## **110405 Puutyöt ja entisöinti A**

*Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila*

*Ti 3.9.-26.11. (ei 15.10.) klo 18.00-21.00*

*Ilkka Ampuja*

*Kurssimaksu 49,00 €*

## **110406 Puutyöt ja entisöinti B**

*Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila*

*Ke 4.9.-27.11. (ei 16.10.) klo 18.00-21.00*

*Ilkka Ampuja*

*Kurssimaksu 49,00 €*

## **110407 Puutyöt ja entisöinti C**

*Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila*

*To 5.9.-28.11. (ei 17.10.) klo 18.00-21.00*

*Ilkka Ampuja*

*Kurssimaksu 49,00 €*

## **110404 Pitsinnypläys**

*Koulukeskus, ovi E1: käsityöluokka*

*Ke 4.9.-27.11. (ei 16.10.) klo 18.00-20.30*

*Sirke Myllymäki*

*Kurssimaksu 36,00 €*

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, nyläysmallien suunnittelua ja soveltamista omaan työskentelyyn. Kurssilla voit valmistaa erilaisia pitsinnypläystä; liinoja, vaatteita, sisustukseen liittyviä pitsejä ym.

### **110409 Tuunaus-askartelu-silkkikurssi**

*Koulukeskus, ovi D2 (koululammen puoli): Pe 6.9.-29.11. (ei 18.10.) klo 18.00-21.15*  
*kuvataideluokka Kurssimaksu 39,00 €*

*Marjo Peltokoski*

Kursilla askarrellaan, huovutetaan, maalataan silkkiä ja kaikkea kivaa kädentaitoa kurssilaisien kanssa yhdessä ideoiden ja toteuttaen. Syksyllä teemme myös aurinkovärjäystä luonnon lehtiä ja kääkäröitä sabluunoina 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.

### **110402 Hopeakorupaja, perusteet**

*Kolsan koulu: teknisen työn luokka To 12.9.-10.10. klo 17.30-21.15*  
*Ilona Treiman Kurssimaksu 35,00 €*

Tervetuloa kiehtovien korujen maailmaan! Tule suunnittelemaan ja valmistamaan omaileimaisia 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. 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.

### **110420 Lasin sulatusta keramiikalle-teoksia Rut Brykin hengessä**

*Kolsan koulu: teknisen työn luokka La -su 28.-29.9. ja la 12.10. klo 10.00-16.00*  
*Henna Nivarppää-Ampuja Kurssimaksu: 39,00 €*

Tule valmistamaan keraaminen reliefi, jossa pinnan koristelemiseen käytämme lasitteita ja sulatuslasia. Ensimmäisenä viikonloppuna kaiverramme kipsilaatalle muotin, tai useampia pieniä. Kipsiä kaivertamalla saat saven pinnassa näkymään pienet herkätkin kaiverrusjäljet. Muottiin prässäämme savilaattoja, joihin kertautuu kuvio kipsilaatasta. Samalla muotilla voit tehdä useamman kappaleen. Toisena viikonloppuna lasitamme ja koristelemme raakapoltetut laatat. Materiaalit ostetaan opettajalta.

### **110422 Mosaiikin perustaidot ja jatkokurssi**

*Nion mosaiikkiatelejeessa, Tiensuuntie 112, Jokela: 9.10. ja 27.10.*

*Koulukeskus, ovi D1: fys-kem.luokka: 19.-20.10.*

*Ke 9.10. klo 18.00-19.30, la-su 19.-20.10. klo 10.00-15.00 ja su 27.10. klo 10.00-13.00*

*Leena Nio Kurssimaksu: 32,00 €*

HUOM! kouluikäiset alle 14 vuotiaat vain aikuisen kanssa. Antaudu mosaiikin lumoihin, leiki väreillä, muodoilla ja anna mielikuvituksen jyllätä ja onohda stressi. Suunnitteluillassa tutustutaan mallitöihin, materiaaleihin ja tekniikoihin. Ideoidaan töitä kurssilaisien



toiveiden pohjalta. Kurssilaiset tekevät oman työsuunnitelman opettajan kanssa ja sen jälkeen valitaan sopiva materiaali. Aloittelijakin voi hyvin tehdä peilin, taulun, kukkapurkin, maljakon, tarjottimen, jopa pöydän pinnan. Opiskellaan palojen asettelua ja niiden rytmiä. Käydään läpi mahdolliset pohjat ja kiinnitysaineet. Eri tekniikkojen esittely/kokeilu. Kollaasitekniikka, suora tekniikka, suora tekniikka laastiin tai verkolle, teokset jotka sopivat ulko-olosuhteisiin. Kurssi alkaa työn sommittelulla. Työt toteutetaan opettajan ohjauksessa. Lopuksi saumataan ja viimeistellään. Kaikki työt onnistuvat vaikka aloittelijalta. 9.10. klo 18-19.30: suunnitteluilta, la-su 19.-20.10. klo 10-15: Työn toteuttaminen opettajan ohjauksessa, 27.10. Klo 10-13.30: Työn saumaus ja viimeistely.

### **110403 Hopeatyö ja uv-hartsikoruja, jatkokurssi**

*Kolsan koulu: teknisen työn luokka*

**To 24.10.-28.11. klo 17.30-21.15**

*Ilona Treiman*

**Kurssimaksu 40,00 €**

Jatketaan seikkailua yksilöllisten korujen maailmassa, jossa kehität taitojasi, perehdytään korutyön tekniikoihin: juottaminen, levyn muotoilu, prässäys. Luodaan näyttäviä koruja. Tehdään hopeaketjuja, jossa pyritään myös innovatiivisuuteen. Mm. vanhat hopealusikat löytävät uuden elämän. Opit yhdistämään metallikoruihin läpinäkyvää UV-geelihartsia, jota voi värjätä mielensä mukaan eri väripigmenteillä. Sisään voi laittaa muita materiaaleja kuten esimerkiksi pieniä kiviä, kuivattuja kukkia, valokuvan tai mitä tahansa valinnan mukaan. Ota mukaan omat työkalut (pihdit, saha, viilat...) ja avoin mieli. Materiaaleja ja tarvikkeita voi ostaa opettajalta tarvittaessa.

### **110415 Uniikkeja koruja hopeavalutekniikalla**

*Koulukeskus, ovi E7:*

**La-su 23.-24.11. ja 30.11.-1.12. klo 10.00-16.00**

*teknisen työn tila*

**Kurssimaksu: 45,00 €**

*Ilona Treiman*

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

***Lasin sulatus, ks. seuraava sivu***

### **110413 Lasin sulatus**

*Koulukeskus, ovi D2*

*(koululammen puoli): kuvataideluokka*

*Marjo Peltokoski*

**La-su 26.-27.10 ja la 23.11. klo 10.00-17.00**

**Kurssimaksu: 39,00 €**

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.

---

## **LIIKUNTA ja TERVEYS**

---

### **830099 Jumpparyhmien starttipäivä, vapaa pääsy, ilmoittautuminen toivottavaa**

*Kolsan koulu: sali*

**Su 25.8. klo 15.00-18.00**

*Sanna Törrönen, Hanna Lehtimäki, Anna Niinimäki*

Tervetuloa tutustumaan syksyn tanssillisiin jumpparyhmiin. Ohjaajat pitävät 30 minuutin mittaisen esittelytunnin kustakin ryhmästä. Hikipyyhe ja juomapullo sekä tanssikengät/lenkkarit mukaan.

15.00 Lavatanssijumppa, Sanna Törrönen

15.30 RVP-jamit, Sanna Törrönen

16.00 Kuntotanssi, Hanna Lehtimäki

16.30 Zumba, Hanna Lehtimäki

17.00 Flamenco Fuusio, Anna Niinimäki

17.30 Klassinen Burleski, Anna Niinimäki

### **830100 UKK-kävelytesti ja lihaskuntokartoitus Huom! Oma sykemittari mukaan jos on**

*Lepolan urheilukenttä ja koulun sali*

**Ti 27.8. klo 18.00-20.00**

*Sanna Törrönen, Hanna Lehtimäki*

**Kurssimaksu: 5,00 €**

Tervetuloa testaamaan oma kävely- ja lihaskuntosi! Kävelytesti on klo 18.00-19.00 Lepolan urheilukentällä. Kävelytestissä kävellään 2 kilometriä ja sillä testataan hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskykyä. Lihaskuntotestissä koulun salissa klo 19.00-20.00 saadaan selville yksinkertaisilla 30 sekunnin suorituskykytesteillä ylä- ja alaraajojen sekä vatsa- ja selkälihasten lihaskunto. Lisäksi kartoitetaan kehon liikkuvuutta. Testit tehdään oman kehon painolla pareittain. Testeistä annetaan palaute ja liikuntasuositus. Käytössä on tuloslaskentaohjelma Winwalk.

### **830101 UKK-kävelytestin tulosten tulkinta**

*Jokela-talo: dojo-luokka*

**Su 8.9. klo 11.30-12.30**

*Sanna Törrönen*

**Kurssimaksu: 5,00 €**

UKK-kävelytestin tehneille. Tervetuloa keskustelemaan UKK-kävelytesin tulosten tulkinnasta fysioterapeutti Sanna Törrösen kanssa. Tilaisuudessa annetaan myös ohjausta liikuntaharrastuksen jatkamiseen.

### **Kaksi-kuusi yksilöityä jumpparyhmää**

Voit osallistua kahteen-kuuteen seuraavista jumpparyhmistä alla mainittuun yhteishintaan: Kiinteytysjumppa, Kahvakuula, Kehonhuolto (ma/su), Zumba A ja B, Äijäjooga, Keppijumppa, Taito- ja Fysiikkatreeni, Lavatanssijumppa, RVP-jamit, Faskia-kehonhuolto, Kuntotanssi A ja B, Virkistävä kehonhuolto, Kiertoharjoittelu, Body Step, Flamenco Fuusio, Latinomix, Klassinen Burleski, Kevytjumppa, Lihaskuntojumppa A ja B, Asahi/keppijumppa, Asahi, Kiinalainen voimistelu ja Kevyt keppijumppa.

### **830102 Kaksi yksilöityä jumpparyhmää**

**Kurssimaksu: 59,00 €**

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

### **830103 Kolme yksilöityä jumpparyhmää**

**Kurssimaksu: 69,00 €**

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

### **830104 Neljä yksilöityä jumpparyhmää**

**Kurssimaksu: 79,00 €**

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

### **830105 Viisi yksilöityä jumpparyhmää**

**Kurssimaksu: 85,00 €**

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

### **830106 Kuusi yksilöityä jumpparyhmää**

**Kurssimaksu: 89,00 €**

HUOM! Ilmoittaudu valitsemillesi kuudelle kurssille sekä kurssille *830106 Kuusi yksilöityä jumpparyhmää*. Maksa vain kurssin *Kuusi yksilöityä jumpparyhmää* maksu. HUOM! Mikäli haluat osallistua useammalle kuin kuudelle em. kurssille, ota yhteys rehtoriin hinnan sopimiseksi.

### **830133 Kehonhuolto**

*Kolsan koulu: sali*

*Sanna Törrönen*

*Su 1.9.-24.11. (ei 20.10.) 19.45-21.00*

*Kurssimaksu: 43,00 €*

Tunnin tavoite on kehon liikkuvuuden lisääntyminen, kireiden lihasten dynaaminen venyttely, nivelten liikeratojen avaaminen, keskivartalon tukilihasten vahvistaminen sekä rentoutuminen. Tunti sopii kaikille aktiiviliikkujasta ”rautakankeen”. Aluksi lämmittelemme kepillä ja avaamme liikeratoja ja liikeketjuja. Sitten matolla corelihasten vahvistusta ja lopuksi dynaamista venyttelyä koko keholle. Oma jumppamatto ja vesipullo mukaan.

### **830114 Kiinteytysjumppa**

*Kolsan koulu: sali*

*Kristiina Peltola*

*Ma 2.9.-25.11. (ei 14.10.) klo 17.30-18.30*

*Kurssimaksu: 43,00 €*

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.

### **830115 Kahvakuula**

*Kolsan koulu: sali*

*Kristiina Peltola*

*Ma 2.9.-25.11. (ei 14.10.) klo 18.30-19.30*

*Kurssimaksu: 43,00 €*

Kahvakuulailu on tehokasta, monipuolista ja hauskaa lihaskuntoharjoittelua, jolla kiinteytät ja vahvistat koko kehoa. Sopii naisille ja miehille. Kuulan yleisin aloituspaino naisilla on 6-8 kg ja miehillä 10-16 kg. Opistolla on muutama kuula tutustumista varten, mutta kukin hankkii oman neopreeni- vinyyli- tms. päällystetyn kuulan.

### **830116 Kehonhuolto**

*Kolsan koulu: sali*

*Kristiina Peltola*

*Ma 2.9.-25.11. (ei 14.10.) klo 19.30-20.30*

*Kurssimaksu: 43,00 €*

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

### **ZUMBA® A ja B**

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.

### **830117 ZUMBA® A**

*Lepolan koulu: sali  
Hanna Lehtimäki*

*Ma 2.9.-25.11. (ei 14.10.) klo 18.30-19.30  
Kurssimaksu: 43,00 €*

### **830118 ZUMBA® B**

*Pertun koulu: sali  
Hanna Lehtimäki*

*To 5.9.-28.11. (ei 17.10.) klo 19.00-20.00  
Kurssimaksu: 43,00 €*

### **830119 Lempeä Kuntostartti**

*Lepolan koulu: sali  
Hanna Lehtimäki*

*Ma 2.9.-25.11. (ei 14.10.) klo 19.30-20.30  
Kurssimaksu: 43,00 €*

Liikutko terveytesi kannalta riittävästi? Haluatko tehdä elämäntapamuutoksen? Ryhmästä saat tukea liikunnallisemman elämäntavan aloittamiseen lempeästi, mutta nousujohteisesti. Tunneilla tutustutaan erilaisiin liikuntamuotoihin jolloin jokaisella on mahdollisuus löytää se itselle sopivin ja motivoivin! Ryhmäläiset saavat myös henkilökohtaisia vinkkejä kotona treenaamiseen, joten olisi toivottavaa osallistua myös kurssille *830100 UKK-kävelytesti ja lihaskuntokartoitus* lähtötason kartoittamiseksi sekä *830101 tulosten tulkinta*.

### **830121 Keppijumppa**

*Lepolan koulu: sali  
Hanna Lehtimäki*

*Ti 3.9.-26.11. (ei 15.10.) klo 18.00-19.00  
Kurssimaksu: 43,00 €*

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

### **830122 Taito- ja fysiikkatreeni**

*Lepolan koulu: sali  
Hanna Lehtimäki*

*Ti 3.9.-26.11. (ei 15.10.) klo 19.00-20.00  
Kurssimaksu: 43,00 €*

Sopii kaikille eri lajien harrastajille oman lajin tueksi sekä peruskuntoilijoille. Kehitä omaa liikkumistaitoasi ja ketteryyttä! Harjoitellaan pääasiassa oman kehon painolla mutta myös välineitä käyttäen. Tavoitteena on harjoittaa fyysistä toimintakykyä, kestävyyttä, voimaa ja nopeutta taidon kautta. Tasapainotaidot, liikkumistaidot ja välineenkäsittelytaidot antavat tavoitteellisen suunnan fysiikkaharjoittelulle. Tunnin kulku: lämmittely, teemaharjoittelu ja loppuvenyttely. Sopii kaikenikäisille miehille ja naisille. Oma jumpamatto mukaan.

### **830123 Lavatanssijumppa**

*Pertun koulu: sali*

*Sanna Törrönen*

**Ke 4.9.-27.11. (ei 16.10.) klo 18.00-19.00**

**Kurssimaksu: 43,00 €**

Tervetuloa tanssin pyörteisiin! Lavatanssijumppassa tanssitaan koko tunti pääosin suomalaiseseen tanssimusiikkiin. Tanssilajeina on mm. valssia, jivea, salsaa, sambaa, rumbaa, tangoa, rockia, cha-chaata, jenkkää, discoa ja humpppaa. Tunti on rennon hauska ja voit tanssia omalla tyylillä. Samalla opit myös kyseisen tanssityylin oikeita askeleita ja huomaamatta hiki alkaa virtaamaan. Tanssilenkkarit ovat parhaat tunnille, jotta voit helposti pyörähtää.

### **830124 RVP-jamit**

*Pertun koulu: sali*

*Sanna Törrönen*

**Ke 4.9.-27.11. (ei 16.10.) klo 19.00-20.00**

**Kurssimaksu: 43,00 €**

Keskitytään reisi-vatsa-pakara -alueen muokkaukseen menevän musiikin ja rennon tanssillisten askeleiden tahdissa. Aluksi lämmittely, sitten lihaskunto-osuus pystyssä ja jumppamatolla, sekä lopuksi venyttelyt. Tunnilla käytetään opiston tarrapainoja ja kuminauhoja sekä keppejä. Mukaan jamifilis ja oma jumppamatto.

### **830125 Faskia-kehonhuolto**

*Pertun koulu: sali*

*Sanna Törrönen*

**Ke 4.9.-27.11. (ei 16.10.) klo 20.00-21.00**

**Kurssimaksu: 43,00 €**

Tunnin tarkoituksena on koko kehon kokonaisvaltainen hyvinvointi. Harjoittelu perustuu kehon lihaskalvoketjujen eli myofaskioiden läpikäymiseen ja niiden kautta koko kehon voimantuoton, tasapainon, koordinaatiokyvyn sekä liikkuvuuden parantamiseen. Faskiatunnit ovat kokonaisvaltaista toiminnallista liikkuvuus- ja liikehallintaharjoittelua. Tavoitteena on samalla rauhoittuminen ja rentoutuminen. Harjoittelu sopii kaikille iästä ja sukupuolesta riippumatta, tavallisille liikkujille ja hyvinvoinnin arvostajille, että huippuurheilijoille osana harjoittelua. Oma faskiarulla mukaan, jos on-opistolla on 15 rullaa lainattavissa.

### **830126 Kuntotanssi A ja B**

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

### **830126 Kuntotanssi A, päiväryhmä**

*Jokela-talo: sali  
Hanna Lehtimäki*

*Ti 3.9.-26.11. (ei 15.10.) klo 14.00-15.00  
Kurssimaksu: 43,00 €*

### **830127 Kuntotanssi B, iltaryhmä**

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali  
Hanna Lehtimäki*

*Ke 4.9.-27.11. (ei 16.10.) klo 19.00-20.00  
Kurssimaksu: 43,00 €*

### **830130 Virkistävä kehonhuolto**

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali  
Hanna Lehtimäki*

*Ke 4.9.-27.11. (ei 16.10.) klo 20.00-21.00  
Kurssimaksu: 43,00 €*

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. Ota mukaan jumppa-alusta.

### **830131 Kiertoharjoittelu**

*Pertun koulu: sali  
Hanna Lehtimäki*

*To 5.9.-28.11. (ei 17.10.) klo 18.00-19.00  
Kurssimaksu: 43,00 €*

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

### **830112 Body Step**

*Kolsan koulu: sali  
Sonja Mäkinen*

*La 7.9.- 30.11. (ei 19.10.) klo 17.00-18.00  
Kurssimaksu: 43,00 €*

Body Step on vauhdikas ja hauska koko kehoa kuormittava tunti, jolla rasva palaa melkein silmissä! Syke pysyy korkealla menevän musiikin tahdissa askeltaessa, minkä lisäksi erilliset lihaskunto-osuudet takaavat kunnon hien. Tunnin haastavuutta on helppo säätää oman kuntotason mukaan ja askelsarjat oppii nopeasti. Mukaan treenikengät, jumppamatto, iso vesipullo ja kaksi pientä pyyhettä!

*Nuorten taitotreeni, ks. seuraava sivu*

## **Nuorten taitotreeni, 7-10 -vuotiaat ja 11-15 -vuotiaat**

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.

### **830248 Nuorten taitotreeni, 11-15 -vuotiaat**

*Lepolan koulu: sali*

*Hanna Lehtimäki*

*Ti 3.9.-26.11. (ei 15.10.) klo 17.00-18.00*

*Kurssimaksu: 40,00 €*

### **830247 Taitotreeni, 7-10 -vuotiaat**

*Pertun koulu: sali*

*Hanna Lehtimäki*

*To 5.9.-28.11. (ei 17.10.) klo 17.00-18.00*

*Kurssimaksu: 40,00 €*

### **830200 Kevyt jumppa**

*Jokela-talo: sali*

*Juha Pekka Palonen*

*Ma 2.9.-25.11. (ei 14.10.) klo 9.00-9.45*

*Kurssimaksu: 43,00 €*

Tunnilla liikutetaan kehoa mukavalla ja helpolla tavalla. Yhdistetään perusjumppaa, kevyitä lihaskuntoliikkeitä, tanssillisia liikkeitä sekä kehoa huoltavia liikkeitä ilman askel-sarjoja. Tunnin tarkoitus on antaa kokonaisvaltaista hyvää oloa ilman suorittamista tai kiirettä. "Hien tulo pintaan" ei ole tärkeintä vaan monipuolinen liike kehoon ja nauttiminen sen toiminnasta. Liikkeet tehdään hyvän musiikin tukemana. Tunnilla emme mene lattialle. Tunnin lopussa on venyttelyosuus. Jumppa sopii kaiken ikäisille ja kuntoisille. Tunnille tarvitet vaatteet joissa on hyvä liikkua, sisäkengät/tossut ja juomapullon.

### **Kevyt lihaskuntojumppa A ja B**

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

### **830201 Kevyt lihaskuntojumppa A**

*Jokela-talo: sali*

*Juha Pekka Palonen*

*Ma 2.9.-25.11. (ei 14.10.) klo 9.45-10.30*

*Kurssimaksu: 39,00 €*



### **830202 Kevyt lihaskuntojumppa B**

*Jokela-talo: sali*  
*Juha Pekka Palonen*

*Ke 4.9.-27.11. (ei 16.10.) klo 11.30-12.30*  
*Kurssimaksu: 43,00 €*

### **830203 Asahi ja keppi -terveysliikunta**

*Jokela-talo: sali*  
*Juha Pekka Palonen*

*Ma 2.9.-25.11. (ei 14.10.) klo 11.30-12.30*  
*Kurssimaksu: 43,00 €*

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.

### **830204 Äijäjooga**

*Lepolan koulu: sali*  
*Nina Vuorenpää*

*Ti 3.9.-26.11. (ei 15.10.) klo 20.00-21.15*  
*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**

*Jokela-talo: sali*  
*Juha Pekka Palonen*

*Ke 4.9.-27.11. (ei 16.10.) klo 12.30-13.30*  
*Kurssimaksu: 43,00 €*

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 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**

*Jokela-talo: sali*  
*Tuija Kuisma*

**To 5.9.- 28.11. (ei 17.10.) klo 9.15-10.30**  
**Kurssimaksu 43,00 €**

### **830212 Matalan kynnyksen päiväjooga B**

*Jokela-talo: sali*  
*Tuija Kuisma*

**To 5.9.-28.11. (ei 17.10) klo 10.30-11.45**  
**Kurssimaksu 43,00 €**

### **830206 Kiinalainen voimistelu**

*Jokela-talo: sali*  
*Juha Pekka Palonen*

**Pe 6.9.-29.11. (ei 18.10.) klo 11.30-12.30**  
**Kurssimaksu: 43,00 €**

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.

### **830207 Kevyt keppijumppa**

*Jokela-talo: sali*  
*Juha Pekka Palonen*

**Pe 6.9.-29.11. (ei 18.10.) klo 12.30-13.30**  
**Kurssimaksu: 43,00 €**

Kevyt keppijumppa on monipuolinen ja tehokas kuntoilumuoto 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 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.

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

Yksinlauluryhmien vanhat opiskelijat ovat voineet ilmoittautua ennakkoon keväältä 2019 ja ryhmät ovat täynnä. Varasijalle voi ilmoittautua. Ilmoittautuminen vain toimistossa Jokela-talossa alkaen 19.-20.8. klo 17-19. 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. (112 €) tai 30 min (153 €).

### **110101 Äänenmuodostus ja yksinlaulu A, ryhmä on täynnä, varasijalle voi ilmoittautua**

*Koulukeskus, ovi C1: Luokka 146  
Riitta Wulff-Mäkelä*

**Ma 26.8.-18.11. (ei 14.10.) klo 16.00-21.00**  
**Kurssimaksu: 112,00 €/153,00 €**

### **110102 Äänenmuodostus ja yksinlaulu B, ryhmä on täynnä, varasijalle voi ilmoittautua**

*Koulukeskus, ovi C1: Luokka 146  
Riitta Wulff-Mäkelä*

**To 29.8.-21.11. (ei 17.10.) klo 16.00-21.20**  
**Kurssimaksu: 112,00 €/153,00 €**

## **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 viikoittain. Pianotunneille on ollut vanhojen opiskelijoiden ennakkoilmoittautuminen keväältä 2019 . Vapaana on muutamia aikoja. Ilmoittautuminen vain toimistossa Jokela-talossa alkaen 19.- 20.8. klo 17-20, jolloin sovitaan yksilöllinen oppitunnin aika.

### **110104 Piano, Koulukeskus A**

*Koulukeskus: ovi D1:  
Luokka 133  
Riina Rutanen*

**Ma ja ke 2.9.-27.11. (ei 14. ja 16.10.) klo 15.00-19.40**  
**Kurssimaksu: 85,00 €**

**110105 Piano, Kolsan koulu**

*Kolsan koulu: musiikkiluokka  
Marja Telkkälä*

*Ma 2.9.-25.11. (ei 14.10.) klo 16.00-20.30  
Kurssimaksu: 85,00 €*

**110106 Piano, Pertun koulu**

*Pertun koulu, musiikkiluokka  
Mariia Johansson*

*Ma ja ti 2.9.-26.11. (ei 14. ja 15.10.) klo 15.00-18.00  
Kurssimaksu: 85,00 €*

**110107 Piano, Koulukeskus B**

*Koulukeskus, ovi E4: musiikkiluokka  
Pia Lehtonen*

*Ti 3.9.-3.12. (ei 10.9., 15.10.) 17.00-18.10  
Kurssimaksu: 85,00 €*

**110108 Piano, Lepolan koulu**

*Lepolan koulu  
Lassi Kouvo*

*Ke 4.9.-27.11. (ei 16.10.) 17.30-20.00  
Kurssimaksu: 85,00 €*

**110103 Viulu, Koulukeskus**

*Koulukeskus, ovi E4: musiikkiluokka  
Pia Lehtonen*

*Ti 3.9.-3.12. (ei 10.9., 15.10.) klo 16.15-17.45  
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 toimistossa Jokela-talossa alkaen 19.-20.8. klo 17.00-19.00, jolloin sovitaan yksilöllinen oppitunnin aika.

**110110 Viihdekuoro Pihlaja**

*Koulukeskus, ovi E4: musiikkiluokka  
Pia Lehtonen*

*Ti 3.9.-3.12. (ei 10.9., 15.10.) klo 18.30-20.30  
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 3.9. jo klo 18.00-18.30. Tervetuloa rohkeasti mukaan harrastamaan kuorolaulua mukavassa seurassa!

### **110109 Puhallinsoittimet: nokkahuilu, klarinetti, saksofoni**

*Koulukeskus: ovi D1: Luokka 133*

*To 5.9.-28.11. (ei 17.10.) klo 16.00-19.00*

*Timja Aunola*

*Kurssimaksu: 85,00 €/ 112,00 €*

Tervetuloa opettelemaan puhallinsoittimista alkeita tai verryttelemään vanhaa soittoharastusta! Voit tulla kurssille klarinetin, saksofonin tai nokkahuilun kanssa. Lähdemme liikkeelle oppilaan taitotason mukaan valikoidusta ohjelmistosta, johon pääsee vaikuttamaan myös itse. Kehitämme myös oppilaan soittotekniikkaa ja tulkintaa sekä perehdymme ergonomia-asioihin. Tyytilaji 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 alkaen ma ja ti 20.-21.8. klo 17-19 alkaen. Oma soitin on välttämätön.

### **110111 Musiikkiteatteri Onnikka**

*Jokela-talo: sali*

*Su 25.8.-17.11. (ei 13.10.) klo 18.00-21.00*

*Riitta Wulff-Mäkelä*

*Kurssimaksu: 41,00 €*

Musiikkiteatteri tähtää ensi-iltaan keväällä 2020. Harjoitellaan näytelmän lauluja säestäjän tukemana sekä puheosia näyttämötyötä varten. Uuden näytelmän roolitus on jo tehty, joten kurssille ei voida ottaa uusia opiskelijoita. Tilanne saattaa muuttua, joten uudet pyrkijät voivat ottaa yhteyttä ohjaajaan riitta.wulffmakela@gmail.com.

### **110112 Kitaran alkeis- ja jatkoryhmä, yli 10-vuotiaat ja aikuiset**

*Koulukeskus, ovi E4: luokkatila*

*Ma 16.9.-25.11. (ei 14.10.) klo 16.00-20.00*

*Juha Aunola*

*Kurssimaksu: 41,00 €*

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

---

# MUSIIKKILIIKUNTA, TANSSI, CHEERLEADING, LASTEN LIIKUNTA, SIRKUS, TAIKUUS

---

## **110510 Flamenco fuusio, alkeet**

*Kolsan koulu: sali*

*Su 1.9.-24.11. (ei 20.10.) klo 15.00-16.00*

*Anna Niinimäki*

*Kurssimaksu: 43,00 €*

Tule oppimaan flamencon alkeita uudella tavalla yhdistettynä muiden tanssilajien musiikkiin ja elekieleen. Kurssilla korostetaan vartalon käyttöä ja käsien liikkeitä sekä taputusrytmiikkaa. Flamencon liikekieli ja tunne yhdistetään tanssien fuusioon mm. latinomusiikin, nykypopmusiikin ja jopa rockmusiikin kanssa. Musiikkityyleihin on mahdollista esittää toiveita kurssin aikana. Tutustumme myös jonkin verran perinteiseen flamencomusiikkiin tekniikan osuuksissa yhdessä taputusten ja koputusten kanssa, mutta itse koreografia osuudet teemme fuusioiden. Kurssin aikana tehdään pieniä koreografioita tunnin sisällä, mutta ei isompaa esiintyvää koreografiaa. Tule kokemaan aivan uusi tanssin muoto, jossa jalat ja kädet saavat kunnon treeniä sekä ryhti ja oma olemus nousee uudelle kauniin naiselliselle tasolle. Varusteena jumppalennarit, -tossut tai paljaat jalat-flamencokenkiä ei jumppasalissa voi käyttää. Flamencohame ei ole pakollinen, mutta ota erikseen ilmoitetuilla kerroilla jonkinlainen pidempi hame mukaan. Vesipullo ja hikipyöhe myös mukaan!

## **110511 Latinomix**

*Kolsan koulu: sali*

*Su 1.9.-24.11. (ei 20.10.) klo 16.00-17.00*

*Anna Niinimäki*

*Kurssimaksu: 43,00 €*

Latinomix on kurssi täynnä energiaa suoraan etelästä. Kurssilla tanssimme 14 eri latinolajia (mm. Salsa, Samba, ChaCha, Rumba, Reggaeton jne) opetellen aina noin 4 lajia kerrallaan perusaskelista lähtien. Aiempaa kokemusta Latinotansseista ei tarvita. Tunnilla tehdään pieniä koreografioita, mutta ei isompaa esitystä. Kurssilla saat kunnon nousemaan, opit vartalon käyttöä ja saat iloa suupieliin latinomusiikin tahdissa. Mukaan mieluiten tanssitossut tai tanssikorkokengät (myös jumppatossut toki käy) ja vaatteet, joissa mukava hikoilla. Vesipullo ja hikipyöhe myös mukaan!

## **110512 Klassinen burleski**

*Kolsan koulu: sali*

*Su 1.9.-24.11. (ei 20.10.) 17.00-18.00*

*Anna Niinimäki*

*Kurssimaksu: 43,00 €*

Klassinen burleski eli niin sanottu vanhanajan glamour-burleski. Kurssilla käydään läpi klassisen burleskin eli niin sanotun vanhanajan glamour burleskin liikekieltä, eleitä ja naisellisen leikittelyn perusteet sekä opetellaan riisumaan hansikkaat ja polvisukat. Kurssin välineinä on mm. klassinen iso strutsi viuhka ja puuhka sekä pienemmät pitsiviuhkat, helminauhat sekä tekotupakka. Kurssin ryhmä tekee kurssin aikana esiintyvän koreografian,

mikä esitetään vuoden lopussa erikseen ilmoitettuna ajankohtana. Jokaisella ei tarvitse olla kaikkia välineitä, opettaja tuo treeneihin välineitä, joita vuorotellaan (opettaja kertoo tarkemmin kurssin alussa asiasta). Kurssilla mahdollista osallistua yhteistilaukseen välineiden osalta halutessaan. Mukaan tanssikorkokengät (ei mustaavat!), verkkosukat halutessaan ja mukavat vaatteet tanssia sekä vesipullo.

### **110513 Showburleski**

*Kolsan koulu: sali*

***Su 1.9.-24.11. (ei 20.10.) klo 18.00-19.30***

*Sanna Törrönen*

***Kurssimaksu: 50,00 €***

Ryhmään on ollut ennakkoilmoittautuminen kevään 2019 kurseilta mutta ryhmässä on vielä jonkin verran tilaa. Harjoitellaan burleskitanssia eri musiikkityyleihin ja tehdään mm. rock-koreografia, jossa tanssitaan pystyssä, tuolilla ja lattialla. Tavoitteena on esiintyminen Kansalaisopiston Tanssin Juhlissa sekä mahdollisesti muissa tapahtumissa. Esiintyminen on vapaaehtoista. Helsingin työväenopiston opiskelijoiden videoryhmä tekee mahdollisesti syyskauden harjoitusprosessista lyhyen dokumenttielokuvan. **HUOM!** *Show-burleskin kurssimaksu ei sisälly 2-6 jumpan kimppamaksuihin.*

### **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. Pidetään hauskaa ja nautitaan tanssista yhdessä!

### **110500 Lastentanssi 4-6 -vuotiaille A**

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali*

***Ke 4.9.-27.11. (ei 16.10.) klo 16.45-17.30***

*Hanna Lehtimäki*

***Kurssimaksu: 37,00 €***

### **110501 Lastentanssi 4-6 -vuotiaille B**

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali*

***Ke 4.9.-27.11. (ei 16.10.) klo 17.30-18.15***

*Hanna Lehtimäki*

***Kurssimaksu: 37,00 €***

### **110502 Lastentanssi 6-8 -vuotiaille**

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali*

***Ke 4.9.-27.11. (ei 16.10.) klo 18.15-19.00***

*Hanna Lehtimäki*

***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!

### **110514 Itämaisen tanssin tiiviskurssi**

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali*

*Pe 11.10. klo 18.00-20.00*

*Leena Kallio*

*La 12.10. klo 12.00-14.00, Su 13.10. klo 11.00-13.00*

*Kurssimaksu: 29,00 €*

Itämaisen tanssin viikonloppukurssi, jolla heittäydytään monipuolisesti egyptiläisen tanssin tyylilajeihin sekä huiviin ja keppiin tanssivälineinä. Kurssilla hyödynnetään kokonaisvaltaista vartalonkäyttöä ja linjakkuutta. Perustekniikka vahvistuu ja voit hehkua kuin kuningatar. Mukaan oma tanssihuivi ja keppi, jos sinulla sellaiset on. Kurssilla välineistä kerrotaan tarkemmin ja niitä on mahdollista myös ostaa. Avoin taso; sopii aloittelijoista konkareihin. Tunnin lopuksi kehonhuolto. Ota oma jumppamatto tai pyyhe vennyttelyalustaksi.

### **Sirkus, ryhmät 7-13 -vuotiaille**

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. Voit halutessasi ottaa mukaan sisäkengät tai tossut yksipyöräisellä ajamista varten.

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

*Lepolan koulu: sali*

*Ke 28.8.-25.9. klo 14.15-15.45*

*Taija Kummelus-Eskelinen*

*Kurssimaksu 17,00 €*

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

*Kolsan koulu: sali*

*Ke 2.10.-6.11. klo 14.15-15.45*

*Taija Kummelus-Eskelinen*

*Kurssimaksu 17,00 €*

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

*Pertun koulu: sali*

*Ke 13.11.-11.12. klo 14.15-15.45*

*Taija Kummelus-Eskelinen*

*Kurssimaksu 17,00 €*

### **219815 Taikuuden alkeet 7-14 -vuotiaille**

*Jokela-talo: dojo-luokka*

*Su 13.10. klo 10.00-12.00*

*Taija "Taikuri Taika" Kummelus-Eskelinen*

*Kurssimaksu: 17,00 €*

Tutustumme helppoihin taikatempuihin. Välineet saat kurssilta omaksi ja ne sisältyvät kurssimaksuun.



### **ZUMBA® Kids Jr. 4-6 -vuotiaille A ja B**

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

### **830240 ZUMBA® Kids Jr. 4-6 -vuotiaille A**

*Lepolan koulu: sali  
Hanna Lehtimäki*

*Ma 2.9.-25.11. (ei 14.10.) klo 17.00-17.45  
Kurssimaksu: 37,00 €*

### **830241 ZUMBA® Kids Jr. 4-6 -vuotiaille B**

*Lepolan koulu: sali  
Hanna Lehtimäki*

*Ma 2.9.-25.11. (ei 14.10.) klo 17.45-18.30  
Kurssimaksu: 37,00 €*

### **830242 Zumba Kids® 7-11 -vuotiaille**

*Pertun koulu: sali  
Hanna Lehtimäki*

*Pe 6.9.-29.11. (ei 18.10.) klo 17.00-18.00  
Kurssimaksu: 41,00 €*

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

### **830243 Nuorten Zumba® 11-vuotiaille ja sitä vanhemmille**

*Pertun koulu: sali  
Hanna Lehtimäki*

*Pe 6.9.-29.11. (ei 18.10.) klo 16.00-17.00  
Kurssimaksu: 41,00 €*

Nuorille suunnatuilla tanssitunneilla opetellaan helppoja liikesarjoja ja itseilmaisua musiikin kautta pilke silmäkulmassa. Käytetään musiikkia laidasta laitaan nuorten toiveet huomioiden, painotus lattareissa. Tunti sopii sekä tytöille että pojille.

### **Cheerleading lapsille**

Cheerleading on monipuolinen urheilulaji ja mukaansa tempaava harrastus, johon kuuluu nostoja ja pyramideja, akrobatiaa, tanssia, erilaisia hyppyjä sekä kannustushuutoja. Laji kehittää monipuolisesti liikkumisen perustaitoja sekä tarjoaa onnistumisen kokemuksia ja liikunnan riemua. Tunneilla harjoitellaan cheerleadingin perustaitoja sekä pelataan, leikitään ja tehdään erilaisia temppuratoja osallistujien iän ja taitotason mukaisesti. Cheerleading sopii kaikille liikuntataustaan ja sukupuoleen katsomatta.

***Cheerleading-ryhmät, ks. seuraava sivu.***

### **830244 Cheerleading 4-6 -vuotiaat**

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali*

*Mira Lehtinen*

Pienten ryhmässä on pääpaino liikkumisen perustaidoissa, leikeissä ja tempuradoissa.

*To 5.9.-28.11. (ei 17.10.) klo 17.45-18.30*

***Kurssimaksu: 37,00 €***

### **830245 Cheerleading, 7-9 -vuotiaat**

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali*

*Mira Lehtinen*

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

*To 5.9.-28.11 (ei 17.10.) klo 18.30-19.15*

***Kurssimaksu: 37,00 €***

### **830246 Cheerleading, yli 9-vuotiaat**

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali*

*Mira Lehtinen*

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

*To 5.9.-28.11. (ei 17.10.) klo 16.30-17.45*

***Kurssimaksu: 43,00 €***

---

## **NÄYTTÄMÖTAITEET**

---

### **110231 Lausuntaryhmä Joklaus**

*Jokela-talo: dojo-luokka*

*Katariina Tuppi*

Tutkimme ja analysoimme tekstejä erilaisten harjoitteiden avulla teemalla ”voisiko sen sanoa toisinkin”. Aiheina myös esiintymisjännitys, äänenhuolto, omat runot. Tervetuloa rohkeasti mukaan innostavaan joukkoomme!

*To 5.9.-28.11. (ei 17.10.) klo 18.00-20.15*

***Kurssimaksu: 38,00 €***

### **110233 Juhlitaan moka!-klovnerian työpaja**

*Jokela-talo: sali*

*Taina Mäki-Iso*

Kurssi on tarkoitettu nuorille ja aikuisille, alaikäraja 16 vuotta. Tutustutaan klovnerian perusteisiin. Moka! Floppi. Epäonnistuminen. Virhe! Ei hätää, klovnille moka on lahja ja olennainen osa työskentelyä; kun sen hyväksyy voi taas jatkaa. Suhtautumisemme epäonnistumiseen paljastaa aina jotain olennaista klovnistamme. Klovnille läsnäolo ja heittäytyminen ovat tärkeitä. Millaista on juuri minun ainutlaatuinen naurettavuuteni? Milloin ja miten olen naurettava? Vahvistetaan opiskelijan/klovnin kontaktia ja vuorovaikutusta suhteessa sekä yleisöön että toisiin klovneihin. Olennaista on: Moka ponnahduslautana. Leikki, läsnäolo ja jakamisen ilo. fyysisyys. Klovneria erityisenä olemisen tilana. Opetus tapahtuu improvisoinnin, liike- ja ääni-ilmaisun harjoitusten sekä leikin avulla

*La ja su 24.-25.8. klo 10.00-16.00*

***Kurssimaksu: 42,00 €***

---

## TIETOTEKNIikka

---

### **340101 Windows10 perusteet**

*Koulukeskus, ovi C1: tietotekniikkaluokka*

*Anneli Odell*

**Ma-to 14.-17.10 klo 9.30-12.45**

**Kurssimaksu: 30,00 €**

Tutustumme mm. aloitusvalikkoon, tehtäväpalkkiin ja tärkeimpiin asetuksiin. Kansion teko, kuvankaappaus, kopioi-leikkaa-liitä, tallennus ja tulostaminen tulevat myös tutuksi. Käymme läpi myös Edge-selaimen uudet ominaisuudet. Oman kannettavan tietokoneen voit halutessasi ottaa mukaan, muista virtajohto.

### **340102 Kuvakirja**

*Koulukeskus, ovi C1: tietotekniikkaluokka*

*Anneli Odell*

**Ma-to 14.-17.10. klo 13.00-16.15**

**Kurssimaksu: 30,00 €**

Oma kannettava tietokone täytyy ottaa mukaan. Opetellaan Ifolor-kuvakirjan teko ihan alusta asti. Tuodaan kuvat koneelle, rajataan ja korjataan virheitä ja mietitään kuvakirjan aihekokonaisuus. Skannataan myös vanhoja valokuvia digimuotoon. Harjoituksissa voi käyttää joko omia valokuvia tai opettajan harjoituskuvia.

## **JOKELAN KIRJASTO**

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

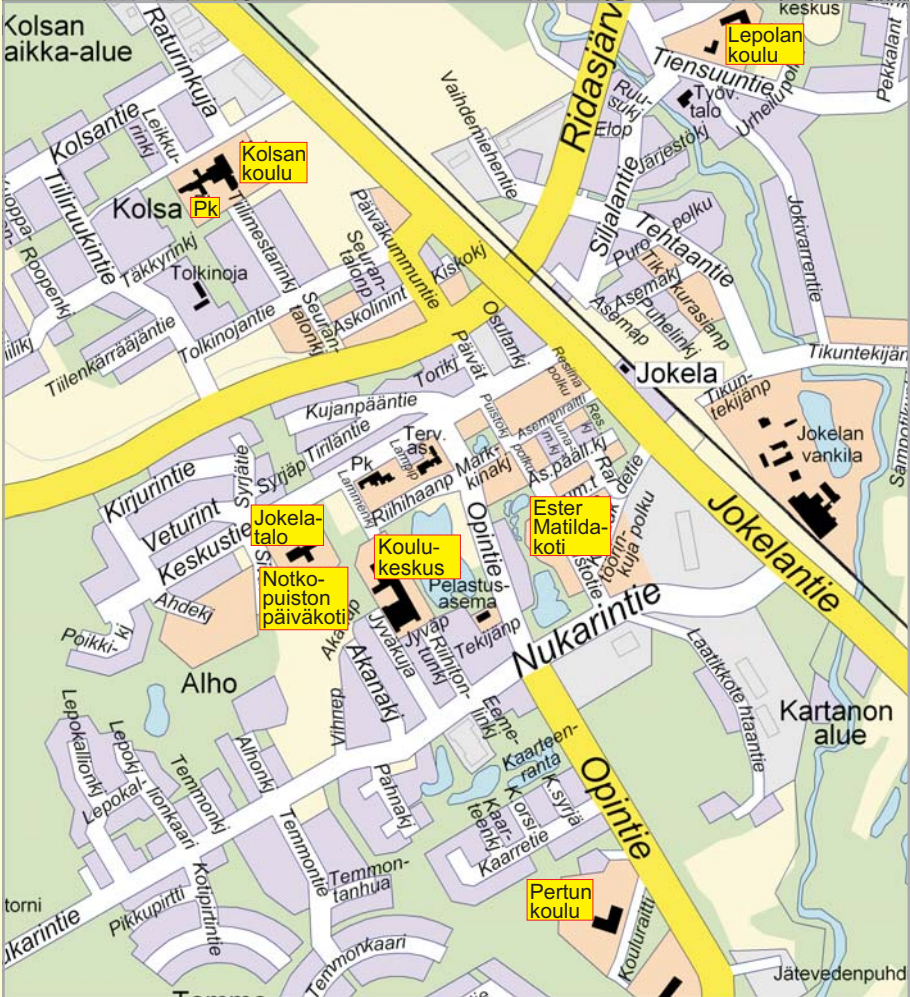
[www.tuusula.fi/kirjasto](http://www.tuusula.fi/kirjasto)

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

Julkinen tiedote  
– jaetaan kaikkiin talouksiin.



Posti Green



©Tuusulan kunta