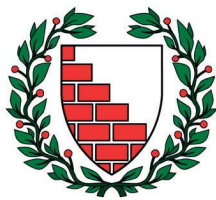


JOKELAN KANSALAIPISTO

Koko kylän oma opisto
jo vuodesta 1964

Syksy 2025

www.jokelankansalaisopisto.fi
fi-fi.facebook.com/Jokelankansalaisopisto



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

Jokelan Kansalaisopiston vaakunassa tiilimuuraus viittaa opiston kotipaikan, Jokelan, vahvaan tiiliteollisuusperinteeseen. Porraskoro kuvaa omistajan, kansalaisopiston, toimintaa - **“Tiedon portaat”**.

Juhlavaakunaa - joka tehtiin opiston 50-vuotisjuhlaa varten - ympäröi juhlaseppele, joka koostuu kahdesta laakerin oksasta - näin viitataan yhtäältä juhlaan ja toisaalta opiston kotipaikkaan: Tuusulan vaakunassa on laakerin oksa. Sekä alkuperäisen että juhlavaakunan suunnittelija on heraldikko Jukka Suvisaari.

SISÄLLYSLUETTELO

ILMOITTAUTUMINEN, YLEISINFO, HENKILÖKUNTA	s. 1–2
OPINTO-OHJELMA	s. 3–29
LUENNOT	s. 3
KURSEJA ERITYISRYHMILLE: seniorit, kehitysvammaiset	s. 4
LYHYTKURSEJA: mindfulness, ompelu, sukututkimus, taitotreeni, teatteri-improvisaatio	s. 4–5
KIELET: englanti, italia, venäjä, viro	s. 6–7
KUVATAIDE: maalaus ja piirustus, posliininmaalaus	s. 8–9
KÄDENTÄIDOT: keramiikka, korut, ompelu, pitsinnypläys, puutyöt/entisöinti	s. 9–14
LASTEN JA NUORTEN TEATTERI: leikkivä teatteri, teatterin perusteet.....	s. 14
LASTEN JA NUORTEN LIKUNNALLISET KURSSIT: cheerleading, k-pop, parkour, sirkus, taitotreeni, tanssi, zumba.....	s. 15–19
LIIKUNTA, TERVEYS: asahi, joogat, jumpat, kehonhuolto, kiinalainen voimistelu, kuntotanssi, zumba	s. 20–26
MUSIIKKI: kitara, klarinetti, kuorolaulu, musiikkiteatteri, nokkahuilu, piano, pop-laulu, saksofoni, viulu, yksinlaulu	s. 26–29
TUUSULAN VAPAA-AIKAPALVELUIDEN JUMPAT:	s. 29–30

JOKELAN KANSALAIPOISTO SYYSTYÖKAUSI 2025

Ilmoittautuessaan opiskelija sitoutuu maksamaan kurssimaksun. Kurssin maksamatta jättäminen ei ole peruutus. Peruutus on tehtävä opiston toimistoon käymällä tai sähköpostitse: rehtori@jokelankansalaisopisto.fi tai toimisto@jokelankansalaisopisto.fi

Mikäli kursseja joudutaan keskeyttämään opistosta riippumattoman syyn vuoksi, kurssimaksuja hyvitetään pitämättä jääneiden kertojen suhteessa maksuun, mikäli maksu ylittää 15 €. Maksu hyvitetään ensisijaisesti tulevissa kurssimaksuissa.

1. ILMOITTAUTUMINEN INTERNETIN KAUTTA:

Kaikille kursseille (paitsi piano-, puhallin-, pop-laulu-, viulu- ja yksinlaulukurssit, joihin ilmoittaudutaan toimistossa, ks. seuraava kappale) voi ilmoittautua ja maksaa kurssimaksun internetin kautta alkaen lauantaina 16.8. klo 11.00 alkaen osoitteessa <https://uusi.opistopalvelut.fi/jokela>

2. ILMOITTAUTUMINEN JOKELA-TALOSSA ja toimiston aukioloajat:

- MA-TO 25.8-11.9. klo 17.00–19.00
- KESKIVIIKKOISIN JA TORSTAISIN 17.9.–4.12. klo 17.00–19.00
- SYYSLOMAVIIKOLLA 42 (13.–19.10.) TOIMISTO ON SULJETTU.
- MUINA AIKONA toimisto on auki sopimuksen mukaan.

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 25.8.-12.12.

PERUUTUKSET:

Peruutus on tehtävä toimistoon. Kurssin maksamatta jättäminen ei ole peruutus. Maksu palautetaan 10 euron toimistokuluilla vähennettynä, jos opiskelija peruuttaa ilmoittautumisensa viimeistään 14 päivää ennen kurssin alkua. Mikäli peruutus tulee tämän jälkeen, 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.

KAIKUKORTTI

Jos sinulla on ns. Kaikukortti, voit opiskella maksutta yhdellä kurssilla Jokelan Kansalaisopistossa/lukukausi. Ilmoittaudu suoraan rehtorille 040 672 7527 tai rehtori@jokelankansalaisopisto.fi. Kortin numero tulee ilmoittaa ilmoittautuessa. Mahdolliset materiaalmaksut veloitetaan. Kaikukorttilaisten määrä on rajattu yhteen/ kurssi.

Osa opetuksesta on rajattu Kaikukortin käytön ulkopuolelle. Lisää tietoa ja yksityiskohtaisemmat ohjeet Kaikukortin käytöstä löytyvät nettisivuiltamme.


TYÖTTÖMIEN JA ELÄKELÄISTEN ALENNUKSET:

HUOM! Työttömän ja kansaneläkettä saavan alennukset myönnetään vain toimistossa.

Jos olet oikeutettu alennukseen, älä maksa kurssia internetin kautta, vaan tule hoitamaan asia kansalaisopiston toimistossa Jokela-talossa, Keskustie 20, Jokela tai ota yhteyttä sähköpostilla tai puhelimitse. Alennuksia ei myönnetä *Kaksi ja Kolme yksilöityä jumpparyhmää* -maksusta, koska niihin sisältyy jo alennus muutenkin. Pelkästään kansaneläkettä saavat henkilöt, tai henkilöt, joiden eläkkeeseen sisältyy kansaneläkettä sekä työttömät voivat saada 70 %:n alennuksen yhdelle valitsemalleen kurssille lukukaudessa.

Ilmoittautuminen tehdään toimistoon ja mukana on oltava henkilöllisyystodistus sekä kansaneläkkeen eläkepäätös, työnhakijan asiakaskortti tai vastaava, josta ilmenee työttömyys. Alennuksia annetaan opetushallitukselta saadun määrärahan turvin niin kauan kuin määrärahaa riittää.

OPINTOPISTEKURSSIT

Muutamista kursseista, jotka on merkitty tunnuksella , voi saada opintopistesuorituksen. Lisätietoja saat sähköpostitse rehtori@jokelankansalaisopisto.fi tai puhelimitse 040 672 7527.

TODISTUKSET

Säännöllisesti (läsnä vähintään 2/3 -opetuskerroista) opintoryhmässä opiskellut voi pyynnöstä saada todistuksen opinnoistaan. Kuluvan tai edellisen vuoden todistuksista peritään 15 €, tätä vanhempia kursseja koskevista todistuksista 25 €.

VAKUUTUKSET

Opisto on vakuuttanut alle 16-vuotiaat opiskelijat opetuksen aikana sattuvien tapaturmien varalta. Muiden opiskelijoiden on itse huolehdittava vakuutusturvastaan.

OPISTON TOIMISTO JA HENKILÖKUNTA

Toimisto: Jokela-talo, Keskustie 20, 05400 Jokela.

Henkilökunta: Rehtori Juha Aunola, puh. 040 6727 527, parhaiten tavoitettavissa puhelimitse ma-to klo 12-15. Sähköposti: rehtori@jokelankansalaisopisto.fi

Toimistos sihteeri/Taloudenhoitaja Maritta Väänänen, parhaiten tavoitettavissa toimistoaikoina Jokela-talossa ja muina aikoina sähköpostitse: toimisto@jokelankansalaisopisto.fi

Muut toimipaikat:

Koulukeskus Jyväkuja 13

Pertun koulu Kouluraitti 16

Kolsan koulu Leikkurinkuja 10

Ester Matilda -koti Konduktöörinkuja 2

Lepolan koulu Visantie 1

Tiedot alkavista kursseista, tapahtumista sekä mahdollisista muutoksista ja lisäyksistä löytyvät opiston www-sivuilla: www.jokelankansalaisopisto.fi

LUENNOT

130110 Luento, vapaa pääsy: Sotavuodet Jokelassa

Jokela-talo: sali

Ke 24.9. klo 18.00–19.30

Martti Turtola, professori

Miten sota kosketti Jokelaa 1900-luvulla? Huomioita talvi- ja jatkosodasta 1939-1944 sekä jotain vuodelta 1918. Jokelassa taisteltiin ja torjuttiin pommituksia sekä koulutettiin sotilaita. Yhteistyössä: Jokelan Reserviupseerit ry.

130111 Luento, vapaa pääsy: Venäjän ”pyhä sota” Ukrainassa

Jokela-talo: sali

Ke 8.10. klo 18.00–19.30

Juha Meriläinen, dosentti

Luento avaa kuulijoille, miksi uskonnollisilla myyteillä on keskeinen merkitys venäläisessä identiteetissä ja Ukrainassa käytävässä sodassa, ja miksi länsi on venäläisten näkökulmasta langennut ja syntinen.

130124 Luento, vapaa pääsy: Asiaa kuulosta

Jokela-talo: sali

Ti 7.10. klo 11.00–12.30

Ari Haapanen, huonokuuloisuuden kokemusasiantuntija, Keski-Uudenmaan Kuulo ry

Mistä oireista tunnistan kuulon heikkenemisen? Eivätkö uutistenlukijat osaa enää artikuloida? Tule saamaan tietoa kuulosta ja kuulemisesta ja myös siitä, miten voisit kuulla paremmin. Yhteistyössä: Jokelan Eläkkeensaajat ry.

219830 Luento, vapaa pääsy: Tekoälyn aikakausi - käytännön vinkkejä ja tulevaisuuden näkymiä

Jokela-talo: sali

Ke 22.10. klo 18.00–19.30

Ollipekka Väänänen, tietojenkäsittelytieteiden maisteri, datainsinööri

Miten tekoäly sai alkunsa ja miten tekoäly on siirtynyt tieteen kokeiluista arjen ja työn apuvälineeksi? Saat käytännön vinkkejä ja esimerkkejä siitä, kuinka tekoälyä voi hyödyntää opiskelussa, työssä ja vapaa-ajallakin. Lopuksi kurkistamme tulevaisuuteen: miten tekoälyratkaisut kehittyvät, ja millaisia mahdollisuuksia ne tuovat lähivuosina.

130125 Luento, vapaa pääsy: Keusoten digipalvelut ja digituki

Jokela-talo: sali

Ke 29.10. klo 18.00–19.30

Sami Piispa ja Benita Kapp, tuotepäällikkö, Inka Pulkkinen, projektikoordinaattori

Tervetuloa kuulemaan ja keskustelemaan Keusoten digipalveluista, niiden kehittämisestä sekä asiakkaille tarjottavasta digituesta. Asiaa esittelevät Keusoten digikehittämisestä vastaavat asiantuntijat.

219816 Luento, vapaa pääsy: Varautuminen - kuinka toimit häiriötilanteissa

72 tunnin ajan ilman viranomaisapua

Jokela-talo: sali

Ke 5.11. klo 18.00–19.30

Risto Vesalainen, palotarkastaja, evp

Suomessa on kotitalouksille laadittu 72 tunnin varautumissuositus. Se tarkoittaa, että meidän kaikkien tulisi pyrkiä pärjäämään ilman viranomaisapua ainakin 72 tuntia häiriötilanteiden sattuessa. Varautuminen koostuu tiedoista, taidoista ja tarvikkeista. Luennolla perehdytään siihen, mitä varautuminen käytännössä tarkoittaa.

KURSSEJA ERITYISRYHMILLE

830609 Muistatko? Vapaa pääsy, ei ilmoittautumista

Ester Matilda -koti

To 4.9.–11.12. klo 15.00–16.00, ei 18.9. ja 16.10.

Tuula Rantila

Ikäihmisille tarkoitettu muistelu- ja keskustelupiiri. Mukaan ovat tervetulleita myös muut kuin Ester Matilda –kodin vakituiset asukkaat. Vanhojen muistojen verestäminen ja rauhallinen yhdessäolo pitävät mielen virkeänä. Keskustelun käynnistämisen tukena voidaan käyttää myös kirjallista materiaalia ja muita virikkeitä. Keskustelujen aihepiiriä ei ole rajoitettu; jokainen voi tuoda mukaan omia muistojaan ja itseään kiinnostavia aiheita.

219800 Kehitysvammaisten päiväkerho

Jokela-talo: dojo-luokka

Ke 10.9.–3.12. klo 9.30–11.00, ei 15.10.

Tatjana Poutala

Kurssimaksu 30,00 €

Älä jää yksin, tule kerhoon. Vaihdamme kuulumisia, askartelemme, laulamme ja paljon muuta. Kerho kutsuu uusia jäseniä osallistumaan ajatuksella, tunteella ja sydämellä. Kerholaisilla on mahdollisuus vaikuttaa toimintaan yhdessä.

LYHYTKURSSEJA ERI ALOILTA

Lisää lyhytkursseja on myös kuvataiteissa s. 8-9 ja kädentaidoissa s.11-14

830250 Entisten nuorten taitotreeniviikonloppu

Pertun koulu: sali

Su 21.9., 26.10. ja 23.11. klo 10.00–11.30

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 18,00 €

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

170100 Iloa improvisaatiosta

Jokela-talo: sali

Pe 3.10. klo 18.00–21.00 ja

Annu Valonen

la 4.10. klo 10.00–15.00

Kurssimaksu 28,00 €

Tule mukaan oppimaan teatteri-improvisaatiota, hyväksymään omia ja toisten ideoita sekä saamaan eväitä itseilmaisuuksiin helppojen harjoitteiden ja leikin avulla. Aikaisempaa kokemusta ei vaadita, ota mukaan vain joustavat vaatteet ja mieli.

Ompeluviikonloppu A ja B

Tule ja koe hauska sekä mukava ilmapiiri ompeluviikonlopun parissa. Tule tekemään rästissä olevat ompelutyöt valmiiksi. Laitetaan mekot ja korjausta vaativat vaatteet uuteen kuosiin. Ota mukaan vain materiaalit ja työvälineet. Ompelukoneet ovat käytössä luokassa ja ohjausta saat tarvittaessa. Tavataan kerhossa!

190201 Ompeluviikonloppu A

*Koulukeskus, ovi E1: käsityöluokka
Janella Heikkilä*

La-su 25.–26.10. klo 9.00–15.00
Kurssimaksu 30,00 €

190202 Ompeluviikonloppu B

*Koulukeskus, ovi E1: käsityöluokka
Janella Heikkilä*

La-su 15.–16.11. klo 9.00–15.00
Kurssimaksu 30,00 €

222100 Sukututkimuksen lähteet

*Koulukeskus, ovi C1: luokka 144
Paula Päivinen*

Ke 29.10, 12.11 ja 26.11 klo 18.00–19.30
Kurssimaksu 18,00 €

Ensimmäisellä kurssikerralla käydään lyhyesti läpi sukututkimuksen aloitus ja periaatteet. Käydään läpi tärkeimmät lähdeaineistot eli seurakuntien väestökirjanpitoaineistot ja kokeillaan tietojen hakua näistä lähteistä. Kirjataan samanaikaisesti ylös tietoja. Seuraavilla kahdella kurssikerroilla syvennetään tietoja käymällä läpi monipuolisia, digitaalisia sukututkimuksen lähdeaineistoja. Kokeillaan sukututkimusohjelmia, joihin tiedot voidaan syöttää, ja joista voidaan tulostaa sukutietoja. Kurssilla sivutaan myös verkossa toimivia sukututkimusohjelmia ja pohditaan, miten geneettinen sukututkimus tukee arkistolähteisiin perustuva tutkimusta. Oma tietokone on tarpeen ainakin kahdella jälkimmäisellä kurssikerralla.

299100 Johdatus mindfulness-harjoitukseen

*Jokela-talo
Annu Valonen*

**Pe 31.10. klo 18.00–21.00 ja
la 1.11. klo 10.00–15.00**
Kurssimaksu 28,00 €

Mindfulness, eli `Hyväksyvä tietoinen läsnäolo` on tietoista havainnointia omasta mielen-tilasta ja sen tuottamista tunteista sekä kehon tuntemuksista. Miten voit olla läsnä tässä hetkessä, arvostelematta, hyväksyen sen, mitä juuri nyt on. Mindfulness-harjoitusten avulla voit helpommin päästää irti laukkaavista ajatuksista, olla kiinni juuri nyt tapahtuvissa asioissa ja tunteissa, päästä kiinni juuri tähän hetkeen ja sitä kautta vahvistaa mielen ja kehon yhteyttä. Mindfulness kurssin ohjaa näyttelijä ja Mindfulness-ohjaaja Annu Valonen. Monet kokevat Mindfulnessin helpottavan stressiä ja ahdistusta, mutta sitä voi harjoittaa yhtä hyvin ilman mitään kuormitusta. Osallistu kurssille avoimin mielin rentouttamaan aivojasi, oli Mindfulness sinulle tuttu tai uusi juttu. Mitä mukaan? Laita yllesi mukavat vaatteet ja villasukat. Ota halutessasi mukaan oma jumppa/joogamatto, pieni tyyny ja viltti/peitto. Myös juomapullon voit tuoda. Mattoja saa lainaksi opistolta.

KIELET

120302 Let's get talking in English - online course via Google Meet

Etäopetus

Ma 8.9.–1.12. klo 18.00–19.30, ei 13.10.

Romel Givargis

Kurssimaksu 48,00 €

Come practice your English in this fun online course taught by a native English speaker. Online class sessions will be conducted via Google Meet, and course materials will be posted to our Google Classroom learning environment prior to each class session. Welcome to Conversational English intermediate level (B1/B2). In this course, we will be discussing a wide variety of topics such as food and dining, travel, hobbies, and many others. The main goal for the class is to get you more comfortable speaking English, improve fluency, increase vocabulary knowledge, and gain further confidence to use English in your everyday life. Most of the material will be provided for in-class use, but there will also be some light homework such as viewing YouTube videos, brainstorming some ideas, or a short article to read, prior to the class session. So, let's practice some English conversation and have fun while doing it!

About the teacher: Hi, I'm Romel Givargis, a native English speaker from California, USA who has been living in Helsinki since 2020. During the warmer months of the year, I like to be out with my camera exploring the city and capturing images, as photography is a passion of mine. I like to create a warm, welcoming, and comfortable class environment for my students to have the best learning experience possible, so I hope to see you in one of my English classes!

120822 Italiano da capo- italian alkeiskurssi

Koulukeskus, ovi C1: luokka 144

Ti 9.9.–2.12. klo 19.00–20.30

Marja-Liisa Tuomainen-Olson

Kurssimaksu 48,00 €

Haluatko aloittaa uuden kielen opiskelun ja tutustua italialaiseen kulttuuriin? Tervetuloa italian alkeiskurssille! Opimme tervehdyksiä sekä matkailijan tarvitsemia fraaseja ja sanastoa, josta on hyötyä, jos aikomuksenesi on matkustaa Italiaan. Mahdollinen oppikirja päätetään kurssin alussa. Alkuun pääset opettajan materiaalin avulla. Opimme presensin taivutuksen perusteet. Tutustumme italian kielen perusrakenteisiin ja teemme vuorovaikutteisia keskusteluharjoituksia. Kuuntelemme italialaista musiikkia ja kartutamme kulttuurista osaamistamme laulujen sanoin kulinarismia unohtamatta!

120821 Italiano di nuovo! Italian alkeisjatkan 1–2 vuotta opiskelleille

Koulukeskus, ovi C1: luokka 144

Ti 9.9.–2.12. klo 17.30–19.00

Marja-Liisa Tuomainen-Olson

Kurssimaksu 48,00 €

Italian ryhmämme on opiskellut yhdessä yhden lukuvuoden. Alkeisjatkotunneille ovat tervetulleita myös uudet kurssilaiset. Olemme käsitelleet Bella vista 1 –oppikirjan seitsemän ensimmäistä kappaletta. Syyskuussa kertaamme oppikirjan alun keskeiset sisällöt nopeutusti. Kurssilla käytetään lisämateriaalina matkailua käsittelevää aineistoa. Kuuntelemme italialaista musiikkia ja laajennamme sanavarastoamme kappaleiden sanoitusten avulla. Painopiste on matkailijan tarvitsemassa sanastossa ja peruskieliopissa. Teemme vuorovaikut-

teisia keskusteluharjoituksia ja tutustumme italialaiseen kulttuuriin kulinariamin kautta kirjallisia harjoituksia unohtamatta. Opetusta on mahdollista eriyttää osallistujien taitotason mukaisesti. Työskentely tapahtuu tällöin osin pienryhmissä, joita opetetaan samassa luokassa sekä vuorotellen että yhdessä. Oppikirjana Bella vista 1, SanomaPro. Taitotaso: A1.

120602 Venäjän jatkokurssi 1

Koulukeskus, ovi C1: luokka 143

To 4.9.–27.11. klo 19.00–20.30, ei 16.10.

Satu Tamminen

Kurssimaksu 48,00 €

Kurssi jatkuu kolmen vuoden opisto-opintojen pohjalta. Tule jatkamaan venäjän opiskelua ja oppimaan uutta venäläisestä kulttuurista! Kertaamme jo opittua sekä opimme paljon uutta sanastoa ja uusia rakenteita, joita harjoittemme monipuolisten tehtävien avulla. Teemme paljon myös puheharjoituksia pärjätäksemme venäjän kielellä tavallisissa arkielämän tilanteissa. Aiheina mm. vapaa-ajan vietto, harrastukset ja tapaaminen kaupungilla. Oppikirja: Kafe Piter 1 (uusi vuoden 2020 versio oppikirjasta) kappaleesta 12.

120601 Venäjän jatkokurssi 2

Koulukeskus, ovi C1: luokka 143

To 4.9.–27.11. klo 17.30–19.00, ei 16.10.

Satu Tamminen

Kurssimaksu 48,00 €

Tule jatkamaan venäjän opintoja! Kehitämme kielitaitoa käytännönläheisten dialogien sekä monipuolisten rakenne- ja puheharjoitusten avulla. Aiheina mm. juhlat, ammatinvalinta, työnhaku ja työhaastattelu. Kurssi soveltuu noin kuusi - seitsemän vuotta venäjää opistossa opiskelleille. Oppikirja: Kafe Piter 2 (vanha versio oppikirjasta) kappaleesta 16 ja Kafe Piter 3.

120901 Viro 1, alkeet- Meie keelesild

Koulukeskus, ovi C1: luokka 143

Ti 16.9.–2.12. klo 18.55–20.35, ei 14.10.

Ilona Treiman

Kurssimaksu 48,00 €

”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 ja matkustamiseen Virossa. Kurssin tavoitteena on oppia puhekieltä. Kuunteluharjoitukset ovat olennainen osa oppimista. Kurssi sopii aloittelijoille sekä niille, jotka haluavat kerrata ja vahvistaa kielitaitoa. Oppikirja: Meie keelesild. Taitotaso A1-A2

120903 Viroa edistyneille – õige keel õige meel

Koulukeskus, ovi C1: luokka 143

Ti 16.9.–2.12. klo 17.15–18.55, ei 14.10.

Ilona Treiman

Kurssimaksu 48,00 €

Mukavaa, käytännönläheistä viro kielen opiskelua. Tule hiomaan taitojasi syntyperäisen opettajan johdolla. Sinulle, joka olet perehtynyt viro perusteisiin ja haluat kehittää sekä pitää yllä viro taitoa. Kartoitamme sanavarastoa ja kielioppia, opimme selviytymään viro kielellä eri tilanteissa sekä käsitellään ajankohtaisia aiheita. Oppikirjana Sõnajalaõis B2.1 ja B2.2 jatketaan sivulta 74.

KUVATAITEET

110302 Lasten ja nuorten kuvataide, 8-12-vuotiaat

Jokela-talo: dojo-luokka

Ti 2.9.–25.11. klo 15.30–17.00, ei 14.10.

Liisa Björn

Kurssimaksu 45,00 €

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

110303 Lasten ja nuorten kuvataide, 5-7-vuotiaat

Jokela-talo: dojo-luokka

Ti 2.9.–25.11. klo 17.00–18.00, ei 14.10.

Liisa Björn

Kurssimaksu 31,00 €

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

110304 Piirustus ja maalaus

Koulukeskus, ovi D1: kuvataideluokka

Ke 3.9.–26.11. klo 17.30–20.30, ei 15.10.

Liisa Björn

Kurssimaksu 55,00 €

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

110307 Akvarelli- ja akryylimaalauksen viikonloppukurssi

Jokela-talo: sali

La ja su 11. ja 12.10. klo 10.00–17.00

Marjo Peltokoski

Kurssimaksu 45,00 €

Kurssilla voit maalata omista malleistasi, netissä olevista ideoista tai opettajan malleista tai oppikirjoista. Kokeillaan erilaisia tekniikoita ja maalauksikkoja. Värioppia ja kuvan katsomisen teoriaa. Henkilökohtaista ohjausta. Kurssimateriaalia voi ostaa opettajalta. Opettajan työvälineitä, esim. siveltimiä ja vaneripohjia on kurssilaisten käytössä kurssin aikana. Voit tuoda myös omat työvälineet ja materiaalit jos on. Kurssi sopii vasta-alkajille sekä jo aiemmin akvarelli/akryyli-maalausta harrastaneille.

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

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

La 18.10. klo 10.00–15.00

Kurssimaksu 25,00 €

Alaikäraja 5 vuotta. HUOM! Sekä aikuinen että lapsi ilmoitetaan kurssille, kurssimaksun maksaa vain aikuinen. 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.

110330 Posliininmaalausta lysterivärein

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

La ja su 15. ja 16.11. klo 10.00–16.00

Kurssimaksu 50,00 €

Maalataan posliinimaljakoihin, lautasiin ja mukeihin nestemäisillä lysteriväreillä. Käytetään erilaisia tekniikoita kiiltävien efektien luomiseksi. Värit poltetaan kiinni, aineet ovat tuoksuvia, ei sovellu tuksuallergiselle.

KÄDENTÄIDOT

Keramiikka A ja B

Kurssilla opit keramiikan käsinrakentamisen tekniikoita (makkara-, nipistely- ja levytekniikan) joiden avulla voit toteuttaa itse suunnittelemasi esineitä. Pääset harjoittelemaan keramiikkaesineen valmistusprosessin eri vaiheita. Kokeilet ja opit valmistamaan savesta suunnittelemasi keraamisia koriste- ja käyttöesineitä. Käytössä on kaksi dreijaa, joita voit halutessasi kokeilla. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että aiemmin harrastaneille. Savet hankitaan yhteistilauksena. Ensimmäisellä opintokerralla läsnäolosi on välttämätöntä yhteistilauksen vuoksi. Materiaaleina on korkeapolttoinen savi ja lasitteet. Kurssimaksun hintaan sisältyy 15 euron materiaalmaksu, joka käsittää poltot, muutaman peruslasitteen, enkoopit ja patinat. Kurssilla tarvitset omia keramiikkatyövälineitä, joista opettaja kertoo tarkemmin kurssin alussa.

110402 Keramiikka A

Huom! Kurssimaksu sisältää 15 euron materiaali- ja polttomaksun.

Tästä kurssista on mahdollista saada opintopistesuoritus,

lisätiedot 040 672 7527 Juha Aunola

Kolsan koulu: teknisen työn luokka

Satu Turunen

Ma 8.9.–1.12. klo 17.15–20.15, ei 13.10.

Kurssimaksu 76,00 €

110403 Keramiikka B

Huom! Kurssimaksu sisältää 15 euron materiaali- ja polttomaksun.

Tästä kurssista on mahdollista saada opintopistesuoritus,

lisätiedot 040 672 7527 Juha Aunola

Kolsan koulu: teknisen työn luokka

Satu Turunen

Ke 10.9.–3.12. klo 16.50–19.50, ei 15.10.

Kurssimaksu 76,00 €

110401 Ompelua stailaten

Koulukeskus, ovi E1: käsityöluokka

Janelle Heikkilä

Ma 8.9.–1.12. klo 18.00–21.00

Kurssimaksu 55,00 €

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

110404 Aikuisen ja 6-12 -vuotiaan lapsen puutyökerho

HUOM! sekä aikuinen että lapsi ilmoitetaan kurssille,

kurssimaksun maksaa vain aikuinen

Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila

Tommy Sundholm

Ma 8.9.–1.12. klo 17.30–19.30, ei 13.10.

Kurssimaksu 40,00 €

Sekä aikuisen että lapsen tulee ilmoittautua kurssille. Vain yksi lapsi/aikuinen. Tule tutustumaan puun mielenkiintoiseen maailmaan, tehdään autoja, veneitä, miekkoja, kilpiä, nukensänkyjä ym. Materiaalit voit tuoda itse tai ostaa opettajalta.

Puutyöt ja entisöinti A, B ja C

Puuttuuko yöpöytä, 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
Ilkka Ampuja*

Ti 9.9.–2.12. klo 18.00–21.00, ei 14.10.

Kurssimaksu 61,00 €

110406 Puutyöt ja entisöinti B

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

Ke 10.9.–3.12. klo 18.00–21.00, ei 15.10.

Kurssimaksu 61,00 €

110407 Puutyöt ja entisöinti C

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

To 11.9.–4.12. klo 18.00–21.00, ei 16.10.

Kurssimaksu 61,00 €

110408 Pitsinnypläys 

Tästä kurssista on mahdollista saada opintopistesuoritus,

lisätiedot 040 672 7527 Juha Aunola

*Koulukeskus, ovi E1: käsityöluokka
Sirke Myllymäki*

Ke 10.9.–3.12. klo 18.00–20.30, ei 15.10.

Kurssimaksu 48,00 €

Pitsinnypläys on perinteinen käsityömuoto, joka tarjoaa uusia haasteita myös kokeneille käsityön harrastajille. Perustekniikat oppii nopeasti kurssilla, joten uudetkin harrastajat ovat tervetulleita mukaan. Pitsinnypläyksen tekniikkaa, erilaisia tekotapoja, nypläysmallien suunnittelua ja soveltamista omaan työskentelyyn. Kurssilla voit valmistaa erilaisia pitsinnypläystöitä; liinoja, vaatteita, sisustukseen liittyviä pitsejä ym. Kurssista on mahdollista saada opintopistesuoritus. Lisätietoja 0406727527/ Juha Aunola

110411 Kouluikäinen lapsi & aikuinen -keramiikkakurssi

HUOM! sekä aikuinen että lapsi ilmoitetaan kurssille,

kurssimaksun maksaa vain aikuinen

*Kolsan koulu: teknisen työn luokka
Satu Turunen*

Ti 2.–30.9. klo 16.50–19.50

Kurssimaksu 35,00 €

Tällä kurssilla pääsette viettämään yhteistä aikaa saven äärellä ja oppimaan miten savi muotoutuu keramiikaksi. Ensimmäisellä kerralla tehdään roikkuvia koristeita ja kuvioidaan koristeita erilaisin tavoin. Toisella kerralla tehdään muki tai kulho savesta ja siihen saa maalata mieleisensä kuvion savimaaleilla. Kolmannella kerralla muotoillaan savesta hahmo. Minkälaisen hahmon sinä tekisit? Olisiko se joku hassu hahmo, eläinhahmo vai joku muu? Neljännellä kerralla pääset toteuttamaan omia ideoitasi käsinrakennustekniikoilla. Viimeisellä kerralla harjoitellaan töiden lasittamista. Työt lasitetaan kirkaalla lasitteella. Kurssilla opitaan miten savesta valmistetaan keramiikkaesineitä. Savimaksut maksetaan opettajalle. Opit keramiikan perustekniikoita (makkara-, nipistely- ja levytekniikka) ja savimaaleilla maalaus- sekä keramiikkatöiden lasittamista. Kurssille voit ilmoittautua yhdessä kouluikäisen lapsen kanssa. Kurssi soveltuu vasta-alkajille. Mikäli keramiikan käsinrakennuksen tekniikat ovat jo teille molemmille entuudestaan tuttuja voitte kurssilla toteuttaa omia ideoitanne. Ota kurssille mukaan kumihanskoja, muovipussi saven suojaamiseen ja sellaiset vaatteet, että ei häitä jos ne likaantuvat. Ensimmäisellä kerralla voit halutessasi tuoda mukana omia piiparkakkumuotteja tms. ja leimasimia joilla painaa saveen kuvioita.

110410 Nerikomi ja marmoroitua keramiikkaa

Kolsan koulu: teknisen työn luokka

Satu Turunen

La-su 27.–28.9. klo 10.00–15.00 ja

ti 7.10. klo 17.00–20.00

Kurssimaksu 40,00 €

Nerikomi on japanilainen tekniikka, jossa yhdistellään kahta tai useampaa eriväristä savea. Nerikomilla voit tehdä tarkkoja yksilöllisiä symmetrisiä kuvioita kun taas marmorointitekniikalla vapaampia uniikkeja kuvioita. Tule tekemään omat yksilölliset käyttö- tai koriste-esineet savesta. Nerikomi soveltuu pienehköjen töiden valmistamiseen esim. lautanen, kulho tai seinäkoriste. Kurssilla käytetään kahta eri sävyistä kivitavarasavea: tummaa ja vaaleaa. Savimaksut maksetaan opettajalle. Opetuskerrat ovat 1.kerta 27.9 la 10-15 : nerikomi- & marmorointitekniikka + keramiikkatöiden valmistaminen, 2. kerta 28.9 su 10-15 : keramiikkatöiden valmistaminen, 3. kerta 7.10 ti 17-20 : keramiikkatöiden lasittaminen. Ensimmäisellä kerralla tutustutaan nerikomi-tekniikkaan ja saveen marmorointiin sekä aloitetaan omien keramiikkatöiden tekeminen. Toisella kerralla jatketaan keramiikkatöiden tekemistä. Viimeisellä kerralla työt lasitetaan kirkkaalla lasitteella. Perustaidot keramiikan teosta ovat osallistujalla hyödyksi. Ota kurssille mukaan suojaessu, hedelmäveitsi, muovikelmua ja muutama muovipussi saveen suojaamiseen. Kumihanskat tarvitset viimeisellä kerralla lasittaessa keramiikkatöitäsi. Voit ottaa kurssille mukaan myös pieniä lautasia/kulhoja “apumuoteiksi”, jonka päälle esine muotoillaan.

110413 Lasin sulatus

Koulukeskus: kuvataideluokka, käynti ovesta D2 lammen puolelta

Marjo Peltokoski

La ja su 1. ja 2.11. sekä 29. ja

30.11. klo 10.00–17.00

Kurssimaksu 65,00 €

Kurssilla kerrataan lasinsulatuksen perusasiat: materiaali, ominaisuudet ja lasin työstö. Opastetaan lasinleikkaamiseen. Kurssilainen rakentaa omanlaisentyönsä, esim. koruja, ikkunakoristeita, lautasia jne. opettajan ohjauksessa. Ideoita, malleja ja mallikirjoja on käytössä kurssilla. Polttopaperikulut 12 - 20 €/uunilevyllinen maksetaan opettajalle. Opettaja hankkii materiaalia. Omia työvälineitä voi ottaa mukaan, myös opettajalla on työvälineitä kurssilaisten käyttöön. Sopii ennen lasia työstäneille ja uusille kokeilijoille. Opetuskerrat ovat la ja su 1. ja 2.11. sekä 29. ja 30.11., kaikkina päivinä klo 10.00-17.00.

110414 Hopeakorupaja, ketjujen perusteet

Kolsan koulu: teknisen työn luokka

Ilona Treiman

To 11.9.–23.10. klo 17.30–21.15

Kurssimaksu 53,00 €

Tervetuloa kiehtovien korujen maailmaan! Tule suunnittelemaan ja valmistamaan omaleimaisia koruja. Opitaan korutyön perustaidot: sahaus, viilaus, lankatyö, viimeistely. Valmistetaan viikinginketjua, kudottuja ketjuja, sormuksia sekä rintakoruja hopealangasta ja levyistä, johon voit yhdistää kivihielmiä. Sopii aloittelijoille, sekä edistyneille. Tule mukaan avoimin mielin ja tuo omia työkaluja, kuten korupihdit, viilat, jos on. Materiaaleja ja tarvikkeita voi ostaa tai tilata opettajan kautta.

110415 Hopeataonta ja kivenistutus, jatkokurssi

Kolsan koulu: teknisen työn luokka

To 30.10.–4.12. klo 17.15–21.00

Ilona Treiman

Kurssimaksu 53,00 €

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

110416 Hopeasavi ja keum-boo

Etänä Teamsissa (16.11.)

Su 16.11 klo 18.30–20.45

Kolsan koulu: teknisen työn luokka

La ja su 22. ja 23.11. klo 9.45–16.30

Ilona Treiman

Kurssimaksu 40,00 €

Kurssilla valmistetaan persoonallisia koruja. Hopeasavi on muovailtavaa, pursotettavaa ja sivelteävää massaa, joka muuttuu polttamiseen jälkeen 99 % hopeaksi. Pursotettavalla ruis-kusavella luodaan elegantteja, pitsimäisiä sekä kolmiulotteisia ja onttoja muotoja. Tutuksi tulee muinainen korealainen Keum-boo tekniikka, jossa 24K puhdasta kultafoliota liitetään hopeaesineen pintaan. Materiaalimaksu käytön mukaan n. 40–120 €. Opetuskerrat: su 16.11 etänä Teams klo 18.30–20.45; la-su 22.-23.11. klo 9.45 -16.30

110417 Hopeavalu

Etänä Teamsissa (23.11.)

Su 23.11 klo 18.30–20.45

Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila

Pe 28.11. klo 18.30–20.00,

Ilona Treiman

la ja su 29. ja 30.11. klo 10.00–16.00

Kurssimaksu 42,00 €

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 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 jatkajille.

110453 Mosaiikin mahdollisuudet

HUOM! kouluikäiset alle 14-vuotiaat vain aikuisen kanssa

Nion mosaiikkiateljee,

Tiensuuntie 112, Jokela (29.10. ja 12.11.)

Koulukeskus: kuvataideluokka,

käynti ovesta D2 lammen puolelta (8. ja 9.11.)

Leena Nio

Ke 29.10. klo 17.00–18.30,

La ja su 8. ja 9.11. klo 10.00–15.00

sekä su 16.11. klo 10.00–13.00

Kurssimaksu 41,00 €

Kurssilla voi koristaa mosaiikilla pannunalusen, styroksipallon, peilin reunan, tarjottimen, ruukun, vaasin, kiven, tehdä pienen taulun tai pienen pöydän pinnan tai tehdä useampia pieniä töitä. Kurssilla opitaan suora kiinnitystekniikka erilaisiin pohjiin ja osataan valita oikeat kiinnitysaineet. Kurssilainen valitsee minkälaisen työn haluaa toteuttaa ja mitä materiaaleja voi käyttää (ensimmäinen kurssipäivä on info-, ja suunnittelukerta). Suoritetaan palojen leikkaamista työvälineillä, työ sommitellaan kiinnittäen huomiota palojen asetteluun, työ toteutetaan, työ viimeistellään saumaten. Lähiopetuksen lisäksi kurssilaiset saavat kirjalliset ohjeet eri työvälineistä, tarvikkeista ja tekniikoista. Pedanet Mosaiikin taikaa sivuilla on myös ohjeet esityksinä kuvien kera ja linkkejä moniin hyödyllisiin mosaiikkisivuihin, mm. mosaiikin tekemisen ohjausvideoihin. Opetuskerrat ovat: Info-ilta 29.10. klo 18-19.30 (ateljee) Kurssipäivä 1 8.11. klo 10-15 (koulukeskus) Kurssipäivä 2 9.11. klo 10-15 (koulukeskus) Kurssipäivä 3 12.11. klo 16-19 (ateljee)

LASTEN JA NUORTEN TEATTERI

170102 Leikkivä teatteri 9-12 -vuotiaille

Jokela-talo: sali

Hedda Jusélius

Pe ja la 24.–25.10., 14.–15.11. ja 12–13.12.,

pe klo 17.00–18.00 ja la klo 10.00–12.00

Kurssimaksu 20,00 €

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

170103 Teatterin perusteet 13-19 -vuotiaille

Jokela-talo: sali

Hedda Jusélius

Pe ja la 24.–25.10., 14.–15.11. ja 12–13.12.,

pe klo 18.00–21.00 ja la klo 13.00–17.00

Kurssimaksu 40,00 €

Tervetuloa tutustumaan teatterin maailmaan! Kurssilla perehdymme yhdessä näyttämötyökentelyn perusteisiin. Harjoittemme improvisaatiota, roolityötä, äänenkäyttöä ja ryhmässä toimimista. Tavoitteena on rohkaista omaa ilmaisua, kasvattaa itseluottamusta sekä löytää yhdessä tekemisen ilo ja luovuus. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita, innostus riittää!

LASTEN LIIKUNTA-, SIRKUS- JA TANSSIKURSSIT

Cheerleading

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

830280 Cheerleading 4-6 -vuotiaat A

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Vivianne Lähteenmäki

Ma 1.9.–1.12. klo 17.30–18.15, ei 13.10.

Kurssimaksu 38,00 €

Pienten ryhmässä on pääpaino liikkumisen perustaidoissa, leikeissä ja temppuradoissa.

830281 Cheerleading 4-6 -vuotiaat B

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Vivianne Lähteenmäki

Ma 1.9.–1.12. klo 18.15–19.00, ei 13.10.

Kurssimaksu 38,00 €

Pienten ryhmässä on pääpaino liikkumisen perustaidoissa, leikeissä ja temppuradoissa.

830282 Cheerleading, 7-9 -vuotiaat

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Vivianne Lähteenmäki

Ma 1.9.–1.12. klo 19.00–19.45, ei 13.10.

Kurssimaksu 38,00 €

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

830283 Cheerleading, yli 9-vuotiaat

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Vivianne Lähteenmäki

Ma 1.9.–1.12. klo 16.45–17.30, ei 13.10.

Kurssimaksu 38,00 €

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

Taitotreeni A ja B

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

830240 Taitotreeni A, Lepola, 7-vuotiaista ylöspäin

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

Hanna Lehtimäki

Ma 1.9.–1.12. klo 16.30–17.30, ei 13.10.

Kurssimaksu 42,00 €

830241 Taitotreeni B, Perttu, 7-vuotiaista ylöspäin

Pertun koulu: sali

Hanna Lehtimäki

To 4.9.–4.12. klo 17.00–18.00, ei 16.10.

Kurssimaksu 42,00 €

110522 ZUMBA® Kids Jr. 4-6 -vuotiaille

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

Hanna Lehtimäki

Ma 1.9.–1.12. klo 17.30–18.15, ei 13.10.

Kurssimaksu 38,00 €

Ole ajoissa paikalla! Ovet ovat lukossa ja sisälle ei pääse myöhässä. 4-6 -vuotiaille lapsille suunnatulla Zumba Kids Jr -tunnilla jammaillaan pääasiassa lattareiden tahdissa. Tunneilla harjoitellaan helppoja koreografioita, rytmikkäitä leikkejä unohtamatta. Tavoitteena on hauska ja energinen tanssitunti. Zumba Kids Jr. sopii sekä tytöille että pojille!

110523 Zumba Kids® 7-10 -vuotiaille

Pertun koulu: sali

Hanna Lehtimäki

Pe 5.9.–5.12. klo 17.00–18.00, ei 17.10.

Kurssimaksu 42,00 €

Ole ajoissa paikalla! Ovet ovat lukossa ja sisälle ei pääse myöhässä. Hauskanpitoa helppojen koreografioiden parissa, itseilmaisua myös rytmikkäiden leikkien avulla. Käytetään monipuolista musiikkia, painotus on lattareissa. Tunti sopii sekä tytöille että pojille.

110524 Zumba Kids yli 10-vuotiaille

Pertun koulu: sali

Hanna Lehtimäki

Pe 5.9.–5.12. klo 16.00–17.00, ei 17.10.

Kurssimaksu 42,00 €

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

830242 Lasten tempujumppa 3-6-vuotiaille

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

Hanna Lehtimäki

Ti 2.9.–2.12. klo 16.30–17.15, ei 14.10.

Kurssimaksu 38,00 €

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

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

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

Taija Kummelus-Eskelinen

Ti 23.9.–28.10. klo 14.15–15.45

Kurssimaksu 17,00 €

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

219811 Sirkus, ryhmä 7-13 -vuotiaille, Pertun koulu

Pertun koulu: sali

Ti 4.11.–2.12. klo 14.15–15.45

Taija Kummelus-Eskelinen

Kurssimaksu 17,00 €

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

110520 Lastentanssi 4-6 -vuotiaille

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Ke 3.9.–3.12. klo 17.00–17.45, ei 15.10.

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 38,00 €

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. Opetellaan yksi tanssikoreografia. Pidetään hauskaa ja nautitaan tanssista yhdessä!

110521 Lastentanssi 6-8 -vuotiaille

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Ke 3.9.–3.12. klo 17.45–18.30, ei 15.10.

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 38,00 €

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. Opetellaan yksi tanssikoreografia. Pidetään hauskaa ja nautitaan tanssista yhdessä!

110525 K-pop 7-12-vuotiaille, avoin taso

Kolsan koulu: sali

Su 7.9.–7.12. klo 17.00–18.00, ei 12.10.

Heidi Hakso

Kurssimaksu 42,00 €

Ole ajoissa paikalla! Ovet ovat lukossa ja sisälle ei pääse myöhässä. K-pop eli ”Korean pop” on eteläkorealaista populaarimusiikkia, jonka pääpiirteisiin kuuluu musiikin lisäksi tanssia, joka on saanut vaikutteita eri tanssilajeista. K-popiin sisältyy tarkkojen koreografioiden lisäksi myös vahvaa visuaalista ilmettä. Tunneilla opetellaan eteläkorealaisten artistien/ryhmien koreografioita ja tehdään mahdollisia improvisaatioharjoituksia. Tule nauttimaan tunnille tanssin ilosta!

110526 K-pop nuorille ja aikuisille, avoin taso

Kolsan koulu: sali

Su 7.9.–7.12. klo 18.00–19.00, ei 12.10.

Heidi Hakso

Kurssimaksu 42,00 €

Ole ajoissa paikalla! Ovet ovat lukossa ja sisälle ei pääse myöhässä. K-pop eli ”Korean pop” on eteläkorealaista populaarimusiikkia, jonka pääpiirteisiin kuuluu musiikin lisäksi tanssia, joka on saanut vaikutteita eri tanssilajeista. K-popiin sisältyy tarkkojen koreografioiden lisäksi myös vahvaa visuaalista ilmettä. Tunneilla opetellaan eteläkorealaisten artistien/ryhmien koreografioita ja tehdään mahdollisia improvisaatioharjoituksia. Tule nauttimaan tunnille tanssin ilosta!

830243 Parkour 5-7-vuotiaat

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

Parkour Akatemian ohjaaja La 13.9.–13.12. klo 10.00–11.00, ei 18.10. ja 6.12.

Kurssimaksu 42,00 €

Ole ajoissa paikalla! Ovet ovat lukossa ja sisälle ei pääse myöhässä. Parkourtunnilla mm. tasapainoillaan, ylitetään esteitä, suhahdellaan ahtaista väleistä, kiivetään seinille, hypitään erilaisille pinnoille, leikitään parkourleikkejä ja ennenkaikkea pidetään hauskaa! Vaikka parkour lajina saattaa vaikuttaa ensisilmäyksellä todella fyysiseltä ja haastavalta, lajin vahvuus on kuitenkin se, että parkouria voi harrastaa kukin tyylillään ja omien taitojen mahdollistamalla tavalla. Turhia riskejä ei oteta, vaan huimat ja haastavat temput suoritetaan aikanaan taitojen kartuttua. Tunnin ikätasoisesta ohjauksesta vastaa Parkour Akatemian ammattilaisohjaaja!

830244 Parkour 8-10-vuotiaat

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

Parkour Akatemian ohjaaja La 13.9.–13.12. klo 11.00–12.00, ei 18.10. ja 6.12.

Kurssimaksu 42,00 €

Ole ajoissa paikalla! Ovet ovat lukossa ja sisälle ei pääse myöhässä. Ole ajoissa paikalla! Ovet ovat lukossa ja sisälle ei pääse myöhässä. Parkourtunnilla mm. tasapainoillaan, ylitetään esteitä, suhahdellaan ahtaista väleistä, kiivetään seinille, hypitään erilaisille pinnoille, leikitään parkourleikkejä ja ennenkaikkea pidetään hauskaa! Vaikka parkour lajina saattaa vaikuttaa ensisilmäyksellä todella fyysiseltä ja haastavalta, lajin vahvuus on kuitenkin se,

että parkouria voi harrastaa kukin tyylillään ja omien taitojen mahdollistamalla tavalla. Turhia riskejä ei oteta, vaan huimat ja haastavat temput suoritetaan aikanaan taitojen kartuttua. Tunnin ikätasoisesta ohjauksesta vastaa Parkour Akatemian ammattilaisohjaaja!

830245 Parkour 11-vuotiaista ylöspäin

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

Parkour Akatemian ohjaaja La 13.9.–13.12. klo 12.00–13.00, ei 18.10. ja 6.12.

Kurssimaksu 42,00 €

Ole ajoissa paikalla! Ovet ovat lukossa ja sisälle ei pääse myöhässä. Parkourtunnilla mm. tasapainoillaan, ylitetään esteitä, suhahdellaan ahtaista väleistä, kiivetään seinille, hypitään erilaisille pinnoille, leikitään parkourleikkejä ja ennenkaikkea pidetään hauskaa! Vaikka parkour lajina saattaa vaikuttaa ensisilmäyksellä todella fyysiseltä ja haastavalta, lajin vahvuus on kuitenkin se, että parkouria voi harrastaa kukin tyylillään ja omien taitojen mahdollistamalla tavalla. Turhia riskejä ei oteta, vaan huimat ja haastavat temput suoritetaan aikanaan taitojen kartuttua. Tunnin ikätasoisesta ohjauksesta vastaa Parkour Akatemian ammattilaisohjaaja!

830246 Parkourin perheryhmä. Tähän ryhmään voi osallistua aikuinen 1-3 lapsen kanssa, lapsen alaikäraja on 5 vuotta. Kaikki maksavat kurssimaksun.

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

Parkour Akatemian ohjaaja La 13.9.–13.12. klo 13.00–14.00, ei 18.10. ja 6.12.

Kurssimaksu 42,00 €

Ole ajoissa paikalla! Ovet ovat lukossa ja sisälle ei pääse myöhässä. Parkourtunnilla mm. tasapainoillaan, ylitetään esteitä, suhahdellaan ahtaista väleistä, kiivetään seinille, hypitään erilaisille pinnoille, leikitään parkourleikkejä ja ennenkaikkea pidetään hauskaa! Vaikka parkour lajina saattaa vaikuttaa ensisilmäyksellä todella fyysiseltä ja haastavalta, lajin vahvuus on kuitenkin se, että parkouria voi harrastaa kukin tyylillään ja omien taitojen mahdollistamalla tavalla. Turhia riskejä ei oteta, vaan huimat ja haastavat temput suoritetaan aikanaan taitojen kartuttua. Tunnin ikätasoisesta ohjauksesta vastaa Parkour Akatemian ammattilaisohjaaja!

LIIKUNTA JA TERVEYS

Kaksi tai kolme yksilöityä jumpparyhmää

Voit osallistua kahteen tai kolmeen seuraavista jumpparyhmistä alla mainitulla hinnalla: Seka höntsäalentopallo, Kahvakuula, Keppijumppa, Kehonhuolto/Toimiva keho, Kevyt keppijumppa, Zumba A/B/Gold, Kuntotanssi A/B, Pilates, 20-20-20-jumppa, Core ja kehonhallinta, Kiertoharjoittelu, K-pop nuorille ja aikuisille, Matalan kynnyksen yin-päiväjooga, Lempeyden Yin-jooga A/B, Kevyt lihaskuntojumppa, Asahi, Äijäjooga, Kiinalainen voimistelu ja Matalan kynnyksen päiväjooga A/B

830202 Kaksi yksilöityä jumpparyhmää

Kurssimaksu 77,00 €

HUOM! Ilmoittaudu valitsemillesi kahdelle kurssille sekä kurssille 830202 Kaksi yksilöityä jumpparyhmää. Maksa vain kurssin Kaksi yksilöityä jumpparyhmää maksu.

830203 Kolme yksilöityä jumpparyhmää

Kurssimaksu 90,00 €

HUOM! Ilmoittaudu valitsemillesi kolmelle kurssille sekä kurssille 830203 Kolme yksilöityä jumpparyhmää. Maksa vain kurssin Kolme yksilöityä jumpparyhmää maksu.

830204 Seka höntsäalentopalloa

Pertun koulu: sali

Kari Peltonen

Ma 1.9.–1.12. klo 19.15–20.45, ei 13.10.

Kurssimaksu 55,00 €

Ole ajoissa paikalla! Ovet ovat lukossa ja sisälle ei pääse myöhässä. Lentopalloa kevyellä asenteella. Jos olet joskus pelannut lentopalloa ja haluaisit aloittaa uudelleen, niin tämä voisi olla sinulle. Lentopalloääntöjen tunteminen olisi suotavaa, mutta ei pakollista. Harjoittelu painottuu alun lämmittelyn jälkeen pelailuun, ja höntsääännöillä mennään. Vaikka treeni on molemmille sukupuolille, niin verkko yritetään pitää turvallisuussyistä noin miesten korkeudella. Mukaan tarvitetset joustavat vaatteet, sisäpelikengät ja juomapullon. Ikäraja ei varsinaisesti aseteta, mutta pelin vaatiman voimatason vuoksi ei kovin nuorille.

830207 Kahvakuula

Kolsan koulu: sali

Mira Lehtinen, Kristiina Peltola

Ma 1.9.–1.12. klo 18.00–19.00, ei 13.10.

Kurssimaksu 55,00 €

Ole ajoissa paikalla! Ovet ovat lukossa ja sisälle ei pääse myöhässä. Kahvakuulailu on tehokasta, monipuolista ja hauskaa lihaskuntoharjoittelua, jolla kiinteytät ja vahvistat koko kehoa. Sopii naisille ja miehille. Kuulan yleisin aloituspaino naisilla on 6-8 kg ja miehillä 10-16 kg. Kuulia on hyvä olla kaksi; toinen kevyempi, toinen painavampi. Opistolla on muutama kuula tutustumista varten, mutta kukin hankkii oman neopreeni- vinyyli- tms. päällystetyn kuulan. Tunti sisältää lämmittelyn, patterimuotoisen treenin ja venyttelyt. Ota mukaan juomapullo, hikipyyhe ja jumppa-alusta.

830208 Kehonhuolto

Kolsan koulu: sali

Mira Lehtinen, Kristiina Peltola

Ma 1.9.–1.12. klo 19.00–20.00, ei 13.10.

Kurssimaksu 55,00 €

Ole ajoissa paikalla! Ovet ovat lukossa ja sisälle ei pääse myöhässä. Kehonhuoltotunti auttaa sinua palautumaan rasituksesta, lisäämään liikkuvuutta ja vetreyttä sekä parantamaan keuhonhallintaa. Tunnilla huolletaan kehoa ja aktivoidaan kehon tukilihaksia mm. dynaamisten liikkuvuusharjoitusten ja hengityksen avulla. Tunnin lopuksi lyhyt rentoutus.

830209 ZUMBA® Gold - kevennetty Zumba

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

Hanna Lehtimäki

Ma 1.9.–1.12. klo 18.30–19.30, ei 13.10.

Kurssimaksu 55,00 €

Ole ajoissa paikalla! Ovet ovat lukossa ja sisälle ei pääse myöhässä. ZUMBA® Gold on tanssi-fitness tunti, joka on kevyempi ja helpompi kuin perinteinen Zumba-tunti. Askelkuviot ovat helppoja ja sisältävät paljon toistoa. Tunti ei sisällä hyppyjä eikä rankkoja sykkeenkohotuksia. Ilmapiiri on iloinen ja kannustava. Voit osallistua olipa tanssitaustasi mikä tahansa!

830210 ZUMBA® A

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

Hanna Lehtimäki

Ti 2.9.–2.12. klo 18.30–19.30, ei 14.10.

Kurssimaksu 55,00 €

Ole ajoissa paikalla! Ovet ovat lukossa ja sisälle ei pääse myöhässä. ZUMBA® on koko kehoa kuormittava tanssi-fitness -tunti, jossa yhdistyvät kuumat latinorytmit ja tanssihitit. Mukaansatempaava musiikki yhdistettynä helppoihin tanssiaskeliin saavat aikaiseksi - ei vain tehokkaan tunnin - vaan myös loistavan tunnelman! Zumba sopii jokaiselle tanssitaustaan katsomatta, solot sallittu!

830211 ZUMBA® B

Pertun koulu: sali

Hanna Lehtimäki

To 4.9.–4.12. klo 19.00–20.00, ei 16.10.

Kurssimaksu 55,00 €

Ole ajoissa paikalla! Ovet ovat lukossa ja sisälle ei pääse myöhässä. ZUMBA® on koko kehoa kuormittava tanssi-fitness -tunti, jossa yhdistyvät kuumat latinorytmit ja tanssihitit. Mukaansatempaava musiikki yhdistettynä helppoihin tanssiaskeliin saavat aikaiseksi - ei vain tehokkaan tunnin - vaan myös loistavan tunnelman! Zumba sopii jokaiselle tanssitaustaan katsomatta, solot ovat sallittuja!

110526 K-pop nuorille ja aikuisille, avoin taso

Katso sivu 18.

830212 Keppijumppa

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

Hanna Lehtimäki

Ti 2.9.–2.12. klo 17.30–18.30, ei 14.10.

Kurssimaksu 55,00 €

Ole ajoissa paikalla! Ovet ovat lukossa ja sisälle ei pääse myöhässä. Monipuolista keppi-jumppaa, joka helpottaa jännityksiä ja lisää liikkuvuutta niska- ja hartiasseudulla sekä kehittää kehon hallintaa ja ryhtiä. Tunti sisältää liikkuvuus- ja lihaskuntoharjoitteita. Tunnin alussa jumpataan seisten, loppupuolella lattialla. Oma jumppa-alusta mukaan. Sopii sekä naisille että miehille.

830223 Pilates

Pertun koulu: sali

Paula Luusalo

Ke 3.9.–3.12. klo 17.30–18.30, ei 15.10.

Kurssimaksu 55,00 €

Ole ajoissa paikalla! Ovet ovat lukossa ja sisälle ei pääse myöhässä. Ota oma jumppamatto mukaan. Pilateksen hallitut, tarkasti opetetut liikkeet vahvistavat tukilihaksia ja parantavat tasapainoa sekä liikkuvuutta. Saat oivalluksia kehonhallinnasta - tutuiksi tulevat ydintuki, lapatuki, lonkan tuki. Pilateksen hengitystekniikka tukee rauhallisten liikkeiden suorittamista. Kukin etenee omassa tahdissaan ilman musiikkia. Tunti sopii aloittelijoille, ja konkarit saavat haastavampia liikevariaatioita. Pilateksessa ei käytetä kenkiä.

830224 20-20-20 -jumppa

Pertun koulu: sali

Paula Luusalo

Ke 3.9.–3.12. klo 18.30–19.30, ei 15.10.

Kurssimaksu 55,00 €

Ole ajoissa paikalla! Ovet ovat lukossa ja sisälle ei pääse myöhässä. Keskiraskas tunti sisältää kaiken tiiviissä paketissa: 20 min kunnonkohotusta, 20 min lihasvoimaa, 20 min venyttelyä ja lihaskalvohuoltoa! Kunnonkohotuksessa on iloisen erityyylisiä musiikkikappaleita, voit itse vaikuttaa rankkuus- ja taitotasoon, tavalliset askeleet saa tanssahdellakin. Lihaskunnossa selkeitä, tehokkaita liikkeitä tehdään pääosin kehonpainolla. Venyttelyssä huomioidaan lihaskalvolinjoja, ja saat hyviä täsmävinkkejä jumien availuun. Mukavat lenkkarit jalkaan, jumppamatto ja vesipullo mukaan.

830225 Core ja kehonhallinta

Pertun koulu: sali

Paula Luusalo

Ke 3.9.–3.12. klo 19.30–20.30, ei 15.10.

Kurssimaksu 55,00 €

Ole ajoissa paikalla! Ovet ovat lukossa ja sisälle ei pääse myöhässä. Ota oma jumppamatto mukaan. Core on tehokas keskikroppatreeni, jossa keskitytään vahvistamaan erityisesti vatsa-, selkä- ja pakaralihaksia. Yhdistäessä coren ja kehonhallinnan, tavoitteena on keskivartalon vahvistaminen, tasapainon parantaminen ja rangan liikkuvuuden lisääminen. Alkulämmittelyssä herätellään keskivartalo hallituilla liikkeillä taivutus- ja kiertosuuntiin. Sen jälkeen tehdään keskivartalon lihaksistoa aktivoivia liikkeitä käsipainon/kahvakuulan kanssa, osassa liikkeistä on kuminauha apuna. Tunti sisältää toiminnallisia harjoitteita,

jotka kehittävät kehonhallintaa ja parantavat ryhtiä, lisäten siten selkärangan hyvinvointia. Vastaavasti huomioidaan ryhdin kannalta olennaiset, mutta tyyppillisesti kireät kehon alueet, monin avaavin liikkein (mm. lonkankoukistajat ja rintalihakset). Lopussa venytellään lyhyesti ja lempeästi.

830226 Kuntotanssi A, päiväryhmä

Jokela-talo: sali

Ti 2.9.–2.12. klo 14.00–15.00, ei 14.10.

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 55,00 €

Kunto nousuun hauskalla 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.

830227 Kuntotanssi B, iltaryhmä

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Ke 3.9.–3.12. klo 18.30–19.30, ei 15.10.

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 55,00 €

Kunto nousuun hauskalla 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.

830228 Toimiva keho - toiminnallinen kehonhuolto

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Ke 3.9.–3.12. klo 19.30–20.30, ei 15.10.

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 55,00 €

Kurssilla vahvistetaan heikkoja ja vetreytetään kireyteen taipuvaisia lihasryhmiä. Alussa valmistellaan kehoa tulevaan tuntiin liikeratoja avaavin harjoittein. Kevyillä liikesarjoilla oman kehon painolla harjoitetaan tasapainoa ja koordinaatiota sekä ryhdin ja vartalon hallinnan kannalta keskeisiä lihasryhmiä. Liikkeet tehdään dynaamisesti, rauhallisesti omien tuntemusten mukaan liikkuen seisten sekä lattiatasossa. Tunnille tarvitset mukaan jumpa-alustan.

830229 Kiertoharjoittelu

Pertun koulu: sali

To 4.9.–4.12. klo 18.00–19.00, ei 15.10.

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 55,00 €

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

830301 Kevyt lihaskuntojumppa

Huom! Etäosallistujat ilmoittautuvat kurssille 830301E

Jokela-talo: sali

Ma 1.9.–1.12. klo 9.45–10.30, ei 13.10.

Juha Pekka Palonen

Kurssimaksu 52,00 €

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

830305 Asahi

Huom! Etäosallistujat ilmoittautuvat kurssille 830305E

Jokela-talo: sali

Ma 1.9.–1.12. klo 10.30–11.30, ei 13.10.

Juha Pekka Palonen

Kurssimaksu 55,00 €

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

830310 Matalan kynnyksen yin-päiväjooga

Jokela-talo: sali

Ti 2.9.–2.12. klo 15.15–16.30, ei 28.10.

Annu Valonen

Kurssimaksu 57,00 €

Yin jooga on palauttava ja energisoiva joogan muoto, joka rauhoittaa mieltä ja auttaa päättämään irti fyysisistä jännitteistä. Yin-jooga on hidastempoista ja meditatiivista, se keskittyy sidekudoksiin ja jänteisiin. Yin-joogan aikana keholla on mahdollisuus rentoutua ja löytää hiljaisuus kehon sisältä. Yin-jooga hoitaa levotonta mieltä ja se sopii kaiken ikäisille ja kuntoisille. Huom! syyslomaviikolla 14.10. on opetusta, mutta opetusta ei ole 28.10.

830239 Äijäjooga Huom! aloitus on jo 26.8.

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

Nina Vuorenpää

Ti 26.8.–25.11. klo 19.30–20.45

Kurssimaksu 57,00 €

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

830308 Kiinalainen voimistelu

Huom! Etäosallistujat ilmoittautuvat kurssille 830308E

Jokela-talo: sali

Ke 3.9.–3.12. klo 11.30–12.30, ei 15.10.

Juha Pekka Palonen

Kurssimaksu 55,00 €

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

830309 Kevyt keppijumppa

Huom! Etäosallistujat ilmoittautuvat kurssille 830309E

Jokela-talo: sali

Ke 3.9.–3.12. klo 12.30–13.30, ei 15.10.

Juha Pekka Palonen

Kurssimaksu 55,00 €

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

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.

830311 Matalan kynnyksen päiväjooga A

Huom! 6.11. kellonaika on 12-13.15

Jokela-talo: sali

To 4.9.–4.12. klo 9.30–10.45, ei 16.10.

Annu Valonen

Kurssimaksu 57,00 €

830312 Matalan kynnyksen päiväjooga B

Huom! 6.11. kellonaika on 13.15-14.45

Jokela-talo: sali

To 4.9.–4.12. klo 11.00–12.15, ei 16.10.

Annu Valonen

Kurssimaksu 57,00 €

Lempeyden Yin-jooga A ja B

Tunti sopii vasta-alkajalle ja myös kokeneelle joogille. Lempeyden Yin-jooga on kehon ja mielen palautumista edistävä tunti. Se on pitkä kehomeditaatioharjoitus, jossa fyysiset asanat (asennot) auttavat mieltä päästämään irti päivän tapahtumista, stressi- ja huoliasioista ja laskeutumaan läsnäolon tilaan. Asanoissa viivytään 2-5 min, jolloin ne avaavat kehoa lempeästi ja tehokkaasti vaikuttaen niin kehon energiakanaviin kuin myös faskiakudoksiin. Asanoissa käytetään vaihtelevasti apuvälineitä tukien kehoa antautumaan hellivään lepoon samalla, kun asanat tekevät työn. Asanat vaihtuvat vuodenajan ja tunnin fokuksen mukaan. Harjoitus päättyy loppurentoutukseen. Erittäin hyvä palauttava harjoite aktiivista liikuntaa harrastavalle. Ohjaajalla on lainattavissa rajallinen määrä apuvälineitä, joten suosituksena on oman joogamaton lisäksi joogasäkki/bolsteri (tai iso tyyny), joogatiili ja viltti.

830314 Lempeyden Yin-jooga A

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali
Kati Raikamo*

*To 4.9.–4.12. klo 19.15–20.45, ei 16.10.
Kurssimaksu 62,00 €*

830313 Lempeyden Yin-jooga B

*Pertun koulu: sali
Kati Raikamo*

*Su 7.9.–7.12. klo 18.00–19.30, ei 12.10.
Kurssimaksu 62,00 €*

MUSIIKKI

110100 Pop-laulun yksilöopetus TÄYNNÄ, varasijalle voi ilmoittautua

*Koulukeskus, ovi C1: Luokka 146
Meerika Ahlqvist*

*Ma 1.9.–24.11. klo 15.00–21.00, ei 13.10.
Kurssimaksu 135,00 €*

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

Piano

Sointuja vai sonaatteja? Klassista tai kevyttä musiikkia, vapaasäestystä pianolla. Pianotunneille on ollut vanhojen opiskelijoiden ennakoilmoittautuminen keväältä, mutta muutamia paikkoja on vapaana. Ilmoittautuminen alkaa ma 25.8. klo 17-19 opiston toimistossa Jokelatalolla. 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 (90 €) tai 30 minuuttia (edistyneet ja aikuiset opiskelijat, 135 €) viikoittain.

110104 Piano, Koulukeskus A

*Koulukeskus: ovi D1: Luokka 131
Riina Rutanen*

*Ma 1.9.–24.11 klo 15.30–20.00,
tai ke 3.9.–26.11 klo 15.00–19.20, ei 13.10., 15.10.
Kurssimaksu 90,00 €/135,00 €*

110105 Piano, Kolsa

*Kolsan koulu: musiikkiluokka
Marja Telkkälä*

*1.9.–24.11. klo 15.00–19.00, ei 13.10.
Kurssimaksu 90,00 €/135,00 €*

110106 Piano, Pertun koulu

*Pertun koulu
Mariia Johansson*

*Ma 1.9.–24.11. klo 15.30–18.50, ei 13.10.
Kurssimaksu 90,00 €/135,00 €*

110107 Piano, Koulukeskus B

*Koulukeskus, ovi E4: musiikkiluokka
Pia Lehtonen*

*Ti 2.9.–25.11. klo 16.40–17.20, ei 14.10.
Kurssimaksu 90,00 €/135,00 €*

110108 Piano, Lepolan koulu

*Lepolan koulu
Daiva Sojakka*

*Ma 1.9.–24.11. klo 16.30–19.30, ei 13.10.
Kurssimaksu 90,00 €/135,00 €*

110110 Viihdekuoro Pihlaja

*Koulukeskus, ovi E4: musiikkiluokka
Pia Lehtonen*

*Ti 2.9.–25.11. klo 18.30–20.00, ei 14.10.
Kurssimaksu 45,00 €*

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

110109 Puhallinsoittimet: nokkahuilu, klarinetti, saksofoni

Koulukeskus: ovi D1: Luokka 131

To 4.9.–27.11. klo 17.00–20.00, ei 16.10.

Timja Aunola

Kurssimaksu 90,00 €/135,00 €

Tervetuloa opettelemaan puhallinsoittimista alkeita tai verryttelemään vanhaa soittoharrastusta! Puhallinsoittintunneille on ollut vanhojen opiskelijoiden ennakoilmoittautuminen keväältä. 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. Yksilöllinen viikoittainen aika on 20 (90€) tai 30 minuuttia (135€).

110102 Äänenmuodostus ja yksinlaulu

Koulukeskus, ovi C1: Luokka 146

To 4.9.–27.11. klo 15.30–21.00, ei 16.10.

Riitta Wulff-Mäkelä

Kurssimaksu 125,00 €/175,00 €

Yksinlauluryhmään on ollut vanhojen opiskelijoiden ennakoilmoittautuminen keväältä, mutta muutamia paikkoja on vapaana. Ilmoittautuminen alkaa ma 25.8. klo 17-19 opiston toimistossa Jokela-talolla. Hengitystekniikkaa ja äänenkäyttöharjoituksia. Henkilökohtaiset tavoitteet ja mieltymykset otetaan huomioon kappaleita valittaessa, jolloin oppilas keskittyy luontevaan ilmaisutyyliin ja oman luonnollisen lauluäänien kehittämiseen. Mahdollisuus sekä klassisen että kevyen musiikin opiskeluun. Soveltuu sekä vasta-alkajille että yksinlaulua aiemmin harrastaneille. Pianistin säestys tukee opetusta läpi koko kurssin. Yksilöajat 20 min. (125 €) tai 30 min (175 €).

110103 Viulu, Koulukeskus

Koulukeskus, ovi E4: musiikkiluokka

Pe 5.9.–28.11. klo 16.00–20.30, ei 17.10.

Pia Lehtonen

Kurssimaksu 135,00 €

Haluaisitko oppia soittamaan viulua tai oletko kenties jo aiemmin soittanut ja haluaisit jatkaa harrastusta? Kurssi sopii niin lapsille kuin aikuisillekin. Opetusta on mahdollisuus järjestää niin yksilö-, kuin pienryhmäopetuksena. Yksilöopetus on 30 min/viikko.

110121 Musiikkiteatteri Onnikka on uudistunut!

Jokela-talo: sali

Su 7.9.–14.12. klo 18.00–21.00

Annu Valonen

Kurssimaksu 55,00 €

Tule mukaan iloiseen ja rentoon ryhmään. Laulutaito ei ole välttämätön osallistumisen edellytys. Harjoituskerroilla teemme erilaisia ilmaisutaidon ja näyttelijäntyön harjoitteita, improa, laulua ja äänenkäytön perusteita. Syksyn ja kevään aikana harjoittelemme näytelmän esitettäväksi yleisölle kevätlukukauden loppuksi. Tervetuloa uudet ja vanhat osallistujat.

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



**Tästä kurssista on mahdollista saada opintopistesuoritus,
lisätiedot 040 672 7527 Juha Aunola**

*Jokela-talo: dojo-luokka
Juha Aunola*

*Ma 15.9.–1.12. klo 15.00–19.00, ei 13.10.
Kurssimaksu 46,00 €*

Kitaratunneilla tutustutaan kitaran perustekniikkaan, viritykseen ja nuotinluvun alkeisiin, sointumerkeistä soittoon sekä tarvittavaan musiikin teoriaan. Kitaratunneille on ollut vanhojen opiskelijoiden ennakkoilmoittautuminen keväältä. Pitemmällä olevat opiskelijat tutustuvat mm. helppoon klassiseen ohjelmistoon ja yhteissoittoon. Oma akustinen kitara välttämätön. Yksilöllistä ohjausta 20 minuuttia viikossa. Huom! vanhat opiskelijat ovat voineet ilmoittautua ennakkoon. Kurssista on mahdollista saada opintopistesuoritus. Lisätietoja 0406727527/ Juha Aunola

110114 Päiväkaraoke

*Jokela-talo: sali
Juha Aunola*

*Pe 12.9., 26.9., 10.10., 24.10., 7.11.
21.11. ja 5.12. klo 12.00–13.30
Kurssimaksu 25,00 €*

Tervetuloa piristämään perjantapäivää laulamalla karaokea omalla pienellä porukalla Tule mukaan rentoon meininkiin! Aiempaa kokemusta laulamisesta tai karaokesta ei tarvita, oma äänesi ja ilmaisusi riittävät. Saat halutessasi opettajan vinkkejä laulamiseesi.

TUUSULAN VAPAA-AIKAPALVELUT

Etäkuntojumppa, syksy 20,70 €

*Järjestetään etänä
Ma 25.8.-1.12.2025 ja 12.1.-27.4.26
Klo 11.00–11.55
Ohjaaja Taina Kanerva*

Muista antaa sähköpostiosoitteesi ilmoittautuessa.

Kuntojumppa, syksy 20,70 €

*Jokela, Jokela-talo
Ma 25.8.-1.12.2025 ja 12.1.-27.4.26
Klo 14.00–14.55
Uimahallin liikunnanohjaajat*

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

Kuntosalit, syksy 20,70 €

Kuntosali Takomo Jokela

Ti 26.8.-2.12.2025 ja 13.1.-21.4.26

Klo 9.05–10.00 ja klo 10.05–11.00

Uimahallin liikunnanohjaajat

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

Vesijummat, syksy 20,70 €

Järvenpään uimahalli, monitoimiallas

To 28.8.-4.12.2025 ja 8.1.-16.4.26

Klo 14.00–14.30 ja 14.30–15.00

Tuusulan uimahallin liikunnanohjaajat

Lähtö: Jokelan terveyskeskus klo 12.50 (Riihihaanpolun pys)- Jokelantie- Nuppulinnantie- Linjala, Linjamäki klo 13.05- Kellokoskentie- Kellokosken Alepa klo 13.15- Pohjoisväylä- Järvenpään uimahalli. Paluu klo 15.40

Tuolijumppa, maksuton

Jokela, Hyvän Tuulen Tupa, Ester-Matilda (Konduktöörinkuja 2). Parittomat viikot, keskiviikkoisin 10.9.25 alkaen, klo 10.00–10.30. Ohjaaja avoin

Ilmoittautumiset

Vapaa-aikapalveluiden liikunnat ke 13.8.25 klo 13.00 alkaen.

- netissä www.tuusula.fi/liikunta

- puhelimitse 020 692 010, käytössä vain 13.8. klo 13.00–16.00

- Monio, Patalioonantie 6, 04300 Tuusula. Vain 13.8. klo 13.00–16.00

Ilmoittautumiset jatkuvat koko syksyn ajan netissä, Tuusulan Opiston toimistossa, Patalioonantie 6, 04300 tai puhelimitse 040 314 3415, 040 314 3418 ja 040 314 2222. Huom. sähköpostilla ei voi ilmoittautua.

Muut liikuntaryhmät ja lisätiedot:

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

Jokelan Kansalaisopisto - Koko kylän oma opisto

Ehdota kursseja - Anna palautetta - Ota rohkeasti yhteyttä!

Sähköposti: rehtori@jokelankansalaisopisto.fi
Puhelin: 040 6727527, rehtori Juha Aunola

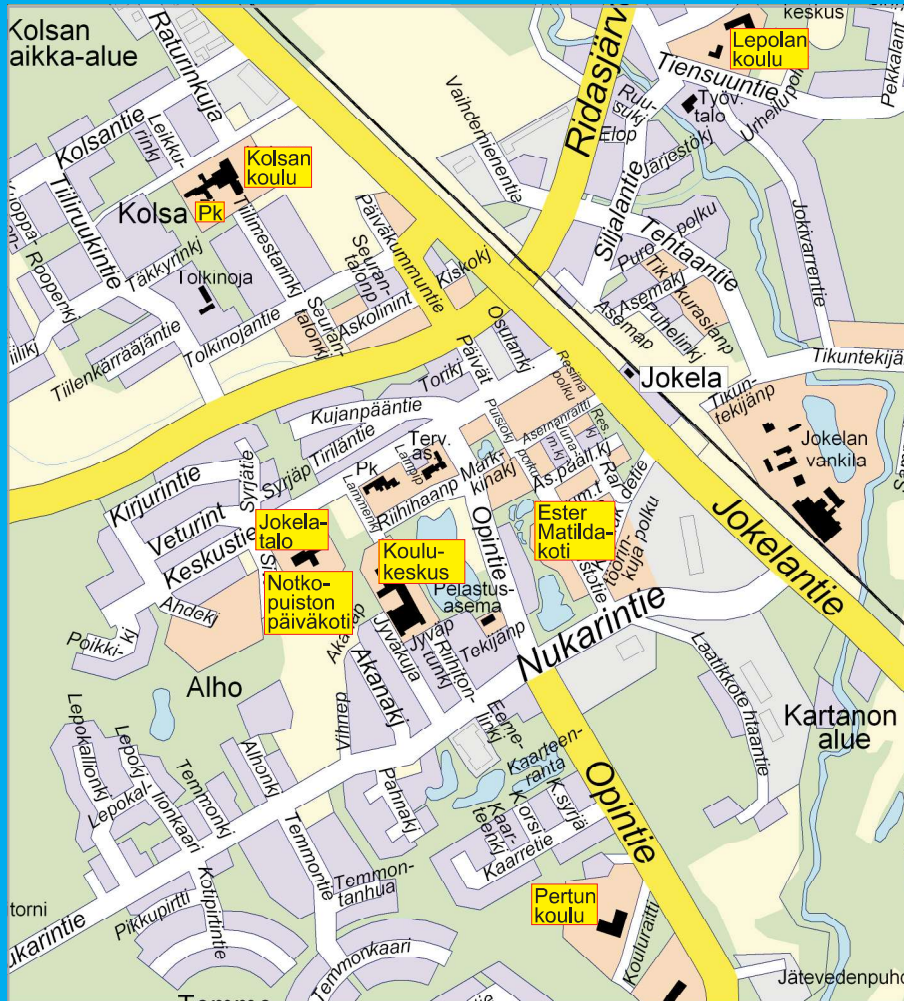
JOKELAN KIRJASTO

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

www.tuusula.fi/kirjasto

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

Julkinen tiedote
– jaetaan kaikkiin talouksiin.



©Tuusulan kartta