



# JOKELAN KANSALAIPOPISTO

Koko kylän oma opisto  
jo 60 vuotta

Syksy 2024

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

## SISÄLLYSLUETTELO

<b>ILMOITTAUTUMINEN, YLEISINFO, HENKILÖKUNTA</b> .....	s. 1–2
<b>OPINTO-OHJELMA</b> .....	s. 3–25
<b>LUENNOT</b> .....	s. 3–4
<b>LYHYTKURSSEJA:</b> ikääntyvien asuminen, kehomusiikki ja stomp, shuffle-tanssi, taitotreeni, tunnetaitokurssi .....	s. 4–5
<b>KIELET:</b> espanja, italia, venäjä, viro .....	s. 6–7
<b>KUVATAIDE:</b> maalaus ja piirustus, posliininmaalaus .....	s. 8–9
<b>KÄDENTÄIDOT:</b> keramiikka, korut, ompelu, pitsinnypläys, puutyöt/entisöinti, tuunaus.....	s. 10–12
<b>LASTEN JA NUORTEN LIKUNNALLISET KURSSIT:</b> cheerleading, k-pop, parkour, sirkus, taitotreeni, tanssi, zumba.....	s. 13–16
<b>LIKUNTA, TERVEYS:</b> asahi, jooga, jumpat, kehonhuolto, kiinalainen voimistelu, kuntotanssi, zumba .....	s. 26–32
<b>MUSIIKKI:</b> kitara, klarinetti, kuorolaulu, musiikkiteatteri, piano, pop-laulu, saksofoni, viulu, yksinlaulu .....	s. 22–25
<b>TUUSULAN VAPAA-AIKAPALVELUIDEN JUMPAT:</b> .....	s. 26

---

# JOKELAN KANSALAIPOISTO SYYSTYÖKAUSI 2024

---

*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 voi ilmoittautua ja maksaa kurssimaksun internetin kautta lauantaina 17.8. klo 11.00 alkaen osoitteessa

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

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

- MA–TI 19. –20.8. klo 17.00–19.00
- MA–TO 26.8 –12.9. klo 17.00–19.00
- KESKIVIIKKOISIN ja TORSTAISIN 18.9.–5.12. klo 17.00–19.00
- SYYSLOMAVIIKKOLLA 14.–20.10. TOIMISTO ON SULJETTU.

Voit ilmoittaa kursseille myös perheenjäsenesi tai ystäväsi. Maksuvälineenä toimistossa suositellaan pankkikorttia. Maksuvälineenä käyvät myös yleisimmät liikunta- ja kulttuurisetelit/-kortit. HUOM! Em. liikunta- ja kulttuurisetelit/-kortit ovat henkilökohtaisia ja niillä voi maksaa vain omia kursseja.

OPISTON SYYSTYÖKAUSI ON PÄÄSÄÄNTÖISESTI 26.8.–5.12.2024

## **PERUUTUKSET**

Maksu palautetaan 10 euron toimistokuluilla vähennettynä, jos opiskelija peruuttaa ilmoittautumisensa viimeistään 14 päivää ennen kurssin alkua. Mikäli peruutus tulee tämän jälkeen ennen kurssin alkua, peritään puolet kurssimaksusta. Jos peruutus tulee kurssin alkamisen jälkeen, kurssimaksua ei palauteta. Jos kurssi peruuntuu, kurssimaksu palautetaan vähentämättömänä. Opisto ei vastaa opistosta riippumattomista syistä johtuvista sali- tai muiden tilavuorojen peruuntumisista.


## **TYÖTTÖMIEN JA ELÄKELÄISTEN ALENNUKSET:**

Pelkästään kansaneläkettä saavat henkilöt, tai henkilöt, joiden eläkkeeseen sisältyy kansaneläkettä sekä työttömät voivat saada 70 %:n alennuksen yhdelle valitsemalleen kurssille lukukaudessa. 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. Ota mukaan henkilöllisyystodistus sekä todistus kansaneläkkeestä tai työttömän työhausta. Alennuksia ei myönnetä Kaksi ja Kolme yksilöityä jumpparyhmää -maksusta. Alennuksia annetaan opetushallitukselta saadun määrärahan turvin niin kauan kuin määrärahaa riittää.

## **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.

## **OPINTOPISTEKURSSIT**

Muutamista kursseista, jotka on merkitty tunnukseksi , voi halutessaan saada opintopistesuorituksen. Lisätietoja saat sähköpostitse rehtori@jokelankansalaisopisto.fi tai puhelimitse 040 6727527.

## **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

**Toimistosihiteeri/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](http://www.jokelankansalaisopisto.fi)**

---

# LUENNOT

---

## **130112 Jokelan 150-vuotisjuhlavuoden luento 4, vapaa pääsy: Jokelan vankila osana Jokelan historiaa**

*Jokela-talo: sali*

**Ke 25.9. klo 18.00–19.30**

*Jouko Pietilä, Jokelan vankilan yksikönpäällikkö*

Luennolla kerrotaan vankeinhoidosta, Jokelan vankilasta sekä vähän myös Jokelan kartanosta ja tulitikkutehtaasta.

## **130124 Luento, vapaa pääsy: Kakkostyypin diabetes ja sen hoito**

*Jokela-talo: sali*

**Ti 24.9. klo 11.00–12.30**

*Ari Aimolahti, sisätautien erikoislääkäri, diabetologi*

Luennolla kerrotaan, miksi ja miten tyyppin 2 diabeetikon kannattaa huolehtia itsestään ja diabeteksestaan. Hyvällä tyyppin 2 diabeteksen tasapainolla ehkäistään monia elämänlaatua haittaavia liitännäissairauksia. Yhteistyössä: Jokelan Eläkkeensaajat ry

## **130112 Jokelan 150-vuotisjuhlavuoden luento 5, vapaa pääsy: Muisteluita Jokelasta vuosikymmenten varrelta**

*Jokela-talo: sali*

**Ke 2.10. klo 18.00–19.30**

*Martti Turtola, professori*

Keskustelumuotoinen luento käsittelee teemoja Jokelan historiasta, johdattelijana Martti Turtola. Keskusteluissa sivutaan myös Jokelan ympäristön alueita kuten Huikko, Kaukas, Nuppulinna. Tilaisuudessa on tarkoitus, että myös yleisö saa osallistua keskusteluun.

## **130111 Luento, vapaa pääsy: Suomi Natossa**

*Jokela-talo: sali*

**Ke 23.10. klo 18.00–19.30**

*Jami Virta, eversti, VTT*

Suomi on ollut Naton jäsen reilun vuoden. Tällä ajankohtaisluennolla käsitellään Natoa ja turvallisuusympäristön vaikutusta puolustusliittoon. Lisäksi tarkastellaan jäsenyyden vaikutuksia Suomen puolustamiseen ja puolustuksen toteuttamisperiaatteisiin sekä Puolustusvoimien toimintaan osana liittoumaa. Keskiössä on kysymys siitä, mitä tarkoittavat Naton yhteinen puolustus ja viidennen artiklan mukaiset turvatakuut. Yhteistyössä: Jokelan Reserviupseerit ry.

**130114 Jokelan 150-vuotisjuhluvuoden luento 6, vapaa pääsy: Elämää Jokelan kartanossa ja tiilitehtaalla Blennerien kaudella**

*Jokela-talo: sali*

*Ke 13.11. klo 18.00–19.30.*

*Sanna Kaisa Spoof, kansatieteen dosentti*

Jokelan Tiilitehtaan ja sen maatilán omistivat vuosina 1917 - 1932 tanskalais­syntyinen laivanvarustaja Johannes Blenner ja hänen vaimonsa, harpputaiteilija Lilly Kajanus-Blenner. Samalla tehdasalueella toimi 1930-luvun ajan myös Blennerin perheen Fennia-Pesula Oy. Luennolla kerrotaan muistitieto- ja valokuva-aineistoon pohjautuen Jokelan kartano- ja tehdasyhteisön väestä työssä ja vapaa-aikana 1920- ja 1930-luvuilla.

**130113 Jokelan 150-vuotisjuhluvuoden luento 7, vapaa pääsy: Lilly Kajanus-Blenner (1885–1963): Harpputaiteilija, säveltäjä, pedagogi ja yhteiskunnallinen vaikuttaja**

*Jokela-talo: sali*

*Ke 27.11. klo 18.00–19.30*

*Nuppu Koivisto-Kaasik, tutkijatohtori*

Luennolla pureudutaan suomalaisten säveltäjä- ja muusikkonaisten historiaan sekä erityisesti harpisti-säveltäjä Lilly Kajanus-Blennerin monipuoliseen uraan. Millaista oli työskennellä naispuolisena harpistina 1900-luvun alun suomalaisorkestereissa ja musiikkioppilaitoksissa? Miten kuuluivat Kajanus-Blennerin opiskeluvuoden Pariisiin ja Pietariin kovatason harppu- ja sävellysluokilla? Entä miten Kajanus-Blennerin elämäntarina pu­noutuu Jokelan ja etenkin Jokelan tiilitehtaan paikallishistoriaan

---

## **LYHYTKURSSEJA ERI ALOILTA**

---

*Kuvataiteiden ja kädentaitojen lyhytkursseja on ainealoittain pitkien kurssien kohdalla sivuilla 8–12*

**830250 Entisten nuorten taitotreeniviikonloppu**

*Pertun koulu: sali*

*La-su 14.–15.9. klo 14.15–15.45*

*Hanna Lehtimäki*

*Kurssimaksu 15,00 €*

Ole ajoissa paikalla! Ovet ovat lukossa ja sisälle ei pääse myöhässä. Tule viettämään hauskaa treeniviikonloppua! Osallistuminen ei vaadi ennako-osaamista, kurssilaisten taitotasoa 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.

**110114 Päiväkaraoke**

*Jokela-talo: sali*

*Ti 17.9., 1.10., 29.10., 12.11. ja 26.11. klo 12.00–13.30*

*Juha Aunola*

*Kurssimaksu 25,00 €*

Tervetuloa piristämään tiistaipäivää 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.

### **110111 Kehomusiikki ja Stomp**

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali* **To 19.9., 10.10., 31.10. ja 21.11. klo 19.30–21.00**  
*Teppo Koskela* **Kurssimaksu 25,00 €**

Haluaisitko haastaa itseäsi luovalla ja hausalla tavalla? Tällä kurssilla leikittelemme yhdessä RYTMELLÄ rennossa ja turvallisessa ilmapiirissä. Teemme ääniä ja rytmejä omalla kehollamme. Käytämme myös arkipäivän esineitä, kuten harjoja ja keittiövälineitä. Sana Stomp viittaa tähän. Kurssi harjoittaa kehontuntemusta yhdistämällä liikkeen ja rytmin sekä lisäksi kuuntelemista, läsnäoloa ja uskallusta. Kurssi ei vaadi aiempaa osaamista, vaan se sopii ihan kaikille musiikista kiinnostuneille.

### **110504 Shuffle-tanssin alkeiskurssi**

*Kolsan koulu: sali* **Ma 21.10., 28.10. ja 4.11. klo 17.30–18.25**  
*Jenna Lintu* **Kurssimaksu 20,00 €**

Alkeiskurssi sopii kaikille, joita laji kiinnostaa. Et tarvitse aiempaa tanssitaustaa kurssille! Kurssilla harjoitellaan shufflen ja cutting shapesin perusaskeleet running man, t-step, polly pocket sekä charleston. Muodostamme kurssin aikana askeleista koreografian ja tanssimme tällä kurssilla hitaaseen tempoon.

### **250701 Ikääntyvien asumisen ennakointi**

*Jokela-talo: sali* **Ti 22.10., 29.10. ja 5.11. klo 18.00–19.30**  
*Elina Kolehmainen* **Kurssi on maksuton**

Miten asumisen tulevia tarpeita voi ennakoida ikääntyessä? Mistä aloittaa oman asumisen ennakoinnin suunnitelman tekemisen? Tule ikääntyvien asumisen ennakoinnin kolmen kerran kurssille poimimaan vinkkejä oman asumistilanteen mietintään. Kurssin aikana saat vinkkien lisäksi materiaalia, jonka pohjalta voit pohtia omaa asumistasi ja aloittaa kurssin aikana oman asumisen ennakoinnin suunnitelman tekemisen. Kurssilta saat tietoa esimerkiksi eri asumismuodoista, asumista tukevista apuvälineistä sekä asuinympäristön merkityksestä. Lisäksi kurssin aikana saat vinkkejä mahdolliseen asunnon vaihtamiseen liittyen. Kurssille ovat tervetulleita kaikki aiheesta kiinnostuneet, niin läheiset kuin ikääntyvät itse. Asumisen ennakoinnin voit aloittaa jo 55-vuotiaana, mutta myöhemminkin on hyvä hetki aloittaa!

### **110315 Tunnetaitokurssi aikuisille oman kasvattajuuden tueksi**

*Notkopiiston päiväkotiki, käynti Sivutien puoleisen parkkipaikan puolelta C-ovesta* **Ti 12.11., 19.11. 26.11. ja 3.12. klo 17.30–19.00**  
*Jonna Ropponen* **Kurssimaksu 25,00 €**

Ryhmässä tutustutaan tunteisiin ja tunnetaitoihin luovasti ja monimenetelmällisesti. Harjoitusten väliin linkitetään taustatietoa tunteiden syntymisestä ja niiden kohtaamisesta arjen tuoksinassa sekä itsessä että lapsessa. Kurssilla harjoitellaan tunteiden tunnistamista, sietämistä, säätelyä, ilmaisemista ja purkamista sekä tutustutaan tunnekehoyhteyteen. Harjoituksissa tunteita työskytetään mm. mielikuvituksen, liikkeen, hengityksen ja myönteisen kosketuksen avulla. Kurssilla päästään tutkimaan tunteita maallaten, piirtäen ja savea muovaten. Ohjaajana toimii Lasten ja nuorten Tunnetaito-ohjaaja Jonna Ropponen

---

# IKÄIHMISSILLE SUUNNATUT KURSSIT

---

## **830609 Muistatko? Vapaa pääsy, ei ilmoittautumista**

*Ester Matilda -koti*

*Ti 10.9.–3.12. klo 14.00–15.00*

*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.

---

## KIELET

---

### **120701 Vamos! Espanjan kieltä aloittelijoille ja kertaaajille**

*Koulukeskus, ovi C1: luokka 142*

*Ti 10.9.–3.12., ei 15.10. klo 17.15–18.45*

*Marja-Liisa Tuomainen-Olson*

*Kurssimaksu 48,00 €*

Haluatko aloittaa uuden kielen opiskelun tai virkistää jo opittuja taitojasi? Espanjan kursseilla painopiste on matkailijan tarvitsemassa sanastossa ja peruskieliopissa. Kurssille ovat tervetulleita niin vasta-alkajat kuin espanjaa noin 1-2 vuotta opiskelleet. Teemme vuorovaikutteisia keskusteluharjoituksia ja tutustumme espanjankieliseen kulttuuriin musiikin ja kulinariansien kautta kirjallisia harjoituksia unohtamatta. Opetusta eriytetään osallistujien taitotason mukaisesti. Työskentely tapahtuu pitkälti pienryhmissä, joita opetetaan samassa luokassa sekä vuorotellen että yhdessä. Opetus pohjautuu opettajan omaan materiaaliin. Mahdollinen oppikirja päätetään osallistujien osaamisen mukaan.

### **120901 Viro 1, alkeet- Meie keelesild**

*Koulukeskus, ovi C1: luokka 143*

*Ti 17.9.–3.12., ei 15.10. klo 18.55–20.35*

*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 17.9.–3.12., ei 15.10. klo 17.15–18.55*

*Ilona Treiman*

**Kurssimaksu 48,00 €**

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

### **120602 Venäjän jatkokurssi 1**

*Koulukeskus, ovi C1: luokka 142*

*To 12.9.–5.12., ei 17.10. klo 19.00–20.30*

*Satu Tamminen*

**Kurssimaksu 48,00 €**

Kurssi jatkuu kahden 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. puhelinkeskustelut, kulkuneuvoilla kulkeminen ja kiinnostuksen kohteet. Oppikirja: Kafe Piter 1 (uusi vuoden 2020 versio oppikirjasta) kappaleesta 9.

### **120601 Venäjän jatkokurssi 2**

*Koulukeskus, ovi C1: luokka 142*

*To 12.9.–5.12., ei 17.10. klo 17.30–19.00*

*Satu Tamminen*

**Kurssimaksu 48,00 €**

Tule jatkamaan venäjän opintoja! Kehitämme kielitaitoa käytännönläheisten dialogien sekä monipuolisten rakenne- ja puheharjoitusten avulla. Aiheina mm. luonto ja luonnonsuojelu sekä perhe, suku ja ihmissuhteet. Kurssi soveltuu noin 5 - 6 vuotta venäjää opistossa opiskelleille. Oppikirja: Kafe Piter 2 (vanha versio oppikirjasta) kappaleesta 13.

### **120821 Andiamo! Italian kieltä aloittelijoille ja kertaajille**

*Koulukeskus, ovi C1: luokka 144*

*To 12.9.–5.12., ei 17.10. klo 17.15–18.45*

*Marja-Liisa Tuomainen-Olson*

**Kurssimaksu 48,00 €**

Haluatko aloittaa uuden kielen opiskelun tai virkistää jo opittuja taitojasi? Italian kurssilla painopiste on matkailijan tarvitsemassa sanastossa ja peruskieliopissa. Kurssille ovat tervetulleita niin vasta-alkajat kuin italiaa noin 1-2 vuotta opiskelleet. Teemme vuorovaikutteisia keskusteluharjoituksia ja tutustumme italialaiseen kulttuuriin musiikin ja kulinarismin kautta kirjallisia harjoituksia unohtamatta. Opetusta eriytetään osallistujien taitotason mukaisesti. Työskentely tapahtuu pitkälti pienryhmissä, joita opetetaan samassa luokassa sekä vuorotellen että yhdessä. Opetus pohjautuu opettajan omaan materiaaliin. Mahdollinen oppikirja päätetään osallistujien osaamisen mukaan.

---

# KUVATAITEET

---

## **110310 Piirustus ja maalaus**

*Koulukeskus, ovi D1: kuvataideluokka*      **Ma 9.9.–2.12., ei 16.10. klo 17.30–20.30**  
*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.

## **Lasten ja nuorten kuvataide**

Kursseilla 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.

## **110302 Lasten ja nuorten kuvataide, 8-12-vuotiaat**

*Jokela-talo: dojo-luokka*      **Ti 10.9.–3.12., ei 15.10. klo 15.30–17.00**  
*Liisa Björn*      **Kurssimaksu 45,00 €**

## **110303 Lasten ja nuorten kuvataide, 5-7-vuotiaat**

*Jokela-talo: dojo-luokka*      **Ti 10.9.–3.12., ei 15.10. klo 17.00–18.00**  
*Liisa Björn*      **Kurssimaksu 31,00 €**

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

*Jokela-talo: sali*      **La – su 12.–13.10. klo 10.00–17.00**  
*Marjo Peltokoski*      **Kurssimaksu 55,00 €**

Kurssilla voit maalata omista malleistasi, netissä olevista ideoista tai opettajan malleista tai oppikirjoista. Kokeillaan erilaisia tekniikoita ja maalauksikkvoja. 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 19.10. 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 – su 16.–17.11. klo 10.00–16.00  
Kurssimaksu 50,00 €*

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

---

## **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 materiaalimaksu, joka käsittää poltot, muutaman peruslasitteen, enkoopit ja patinat. Kurssilla tarvitset omia keramiikkatyövälineitä, joista opettaja kertoo tarkemmin kurssin alussa. Kurssista on mahdollista saada opintopistesuoritus. Lisätietoja: 0406727527/Juha Aunola.

**Ryhmät, ks. seuraava sivu.**

## 110402 Keramiikka A

**Huom! Kurssimaksu sisältää 15 euron materiaali- ja polttomaksun**

*Kolsan koulu: teknisen työn luokka*

**Ma 9.9.–2.12., ei 14.10. klo 17.15–20.15**

*Satu Turunen*

**Kurssimaksu 76,00 €**

Tästä kurssista voi halutessaan saada opintopistesuorituksen. Lisätietoja saat sähköpostitse rehtori@jokelankansalaisopisto.fi tai puhelimitse 040 6727527.

## 110403 Keramiikka B

**Huom! Kurssimaksu sisältää 15 euron materiaali- ja polttomaksun**

*Kolsan koulu: teknisen työn luokka*

**Ke 11.9.–4.12., ei 14.10. klo 16.50–19.50**

*Satu Turunen*

**Kurssimaksu 76,00 €**

Tästä kurssista voi halutessaan saada opintopistesuorituksen. Lisätietoja saat sähköpostitse rehtori@jokelankansalaisopisto.fi tai puhelimitse 040 6727527.

## 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*

**Ma 9.9.–2.12., ei 14.10. klo 17.30–19.30**

*Tommy Sundholm*

**Kurssimaksu 40,00 €**

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

## 190100 Ompelua stailaten

*Koulukeskus, ovi E1: käsityöluokka*

**Ma 9.9.–2.12., ei 14.10. klo 18.00–21.00**

*Janelle Heikkilä*

**Kurssimaksu 55,00 €**

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

## Puutyöt ja entisöinti A, B ja C

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

### **110405 Puutyöt ja entisöinti A**

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

**Ti 10.9.–3.12., ei 15.10. klo 18.00–21.00**  
**Kurssimaksu 61,00 €**

### **110406 Puutyöt ja entisöinti B**

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

**Ke 11.9.–4.12., ei 16.10. klo 18.00–21.00**  
**Kurssimaksu 61,00 €**

### **110407 Puutyöt ja entisöinti C**

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

**To 12.9.–5.12., ei 17.10. klo 18.00–21.00**  
**Kurssimaksu 61,00 €**

### **110408 Pitsinnypläys**

*Koulukeskus, ovi E1: käsityöluokka  
Sirke Myllymäki*

**Ke 11.9.–3.12., ei 18.10. klo 18.00–20.30**  
**Kurssimaksu 48,00 €**

Pitsinnypläys on perinteinen käsityömuoto, joka tarjoaa uusia haasteita myös kokeneille käsityön harrastajille. Perustekniikat oppii nopeasti kursseilla, 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. Tästä kurssista voi halutessaan saada opintopistesuorituksen. Lisätietoja saat sähköpostitse rehtori@jokelankansalaisopisto.fi tai puhelimitse 040 6727527.

### **110414 Hopeakorupaja: ketjut, perusteet**

*Kolsan koulu: teknisen työn luokka  
Ilona Treiman*

**To 12.9.–17.10. 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 kivihelmiä. 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. Tästä kurssista voi halutessaan saada opintopistesuorituksen. Lisätietoja saat sähköpostitse rehtori@jokelankansalaisopisto.fi tai puhelimitse 040 6727527.

### **110415 Hopeataonta ja kivenistutus, jatkokurssi**

*Kolsan koulu: teknisen työn luokka*

**To 31.10.–5.12. klo 17.15–21.00**

*Ilona Treiman*

**Kurssimaksu 53,00 €**

Kurssi on tarkoitettu korutyön alkeet hallitseville. Jatketaan seikkailua yksilöllisten korujen maailmassa, jossa kehität taitojasi, opit lisää korutyön tekniikoita: juottaminen, levyn muotoilu, prässäys ja patinointi. Opimme pyöröhiotun kiven istutuksen eri mahdollisuuksia sekä putki- ja kruunuistutuksen. 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 käytöstä riippuen.

### **110453 Mosaiikin mahdollisuudet**

*Nion mosaiikkiateljee,*

*Tiensuuntie 112, Jokela (30.10. ja 13.11.)*

*Koulukeskus: kuvataideluokka,*

*käynti ovesta D2 lammen puolelta (9.-10.11.)*

*Leena Nio*

**Ke 30.10. klo 18.00–19.30,**

**La – su 9. – 10.11. klo 10.00–15.00**

**ja ke 13.11. klo 16.00 – 19.00**

**Kurssimaksu 41,00 €**

HUOM! kouluikäiset alle 14-vuotiaat vain aikuisen kanssa. Kurssilla voi koristaa mosaiikilla pannunalusen, styroksipallon, peilin reunan, tarjottimen, ruukun, vaasin, kiven, tehdä pienen taulun tai pienen pöydän pinnan tai tehdä useampia pieniä töitä. 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 linkejä moniin hyödyllisiin mosaiikkisivuihin, mm. mosaiikin tekemisen ohjausvideoihin. Opetuskerrat ovat: Info-ilta 30.10. klo 18-19.30 (ateljee) Kurssipäivä 1 9.11. klo 10-15 (koulukeskus) Kurssipäivä 2 10.11. klo 10-15 (koulukeskus) Kurssipäivä 3 13.11. klo 16-19 (ateljee)

### **110413 Lasin sulatus**

*Koulukeskus: kuvataideluokka,*

*käynti ovesta D2 lammen puolelta*

*Marjo Peltokoski*

**La – su 2. – 3.11. ja 30.11 - 1.12,**

**kaikkina päivinä klo 10.00-17.00**

**Kurssimaksu 65,00 €**

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

## 110416 Hopeavalu

Koulukeskus, ovi E7:  
teknisen työn tila

*Su 24.11 (teoria Teamsissä) klo 18.30–20.00,  
pe 29.11 klo 17.15 – 20.15,  
la – su 30.11 – 1.12 klo 10.00 – 16.00  
Kurssimaksu 55,00 €*

Ilona Treiman

Tule valmistamaan yksilöllisiä hopeakoruja valutekniikalla. Valumuotteina käytetään seepi-ankuorta, 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.

---

## 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 tempuratoja 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 2.9.–25.11., ei 14.10. klo 17.30–18.15  
Kurssimaksu 38,00 €*

Pienten ryhmässä on pääpaino liikkumisen perustaidoissa, leikeissä ja tempuradoissa.

### 830281 Cheerleading 4-6 -vuotiaat B

Koulukeskus, ovi D1: peilisali  
Vivianne Lähteenmäki

*Ma 2.9.–25.11., ei 14.10. klo 18.15–19.00  
Kurssimaksu 38,00 €*

Pienten ryhmässä on pääpaino liikkumisen perustaidoissa, leikeissä ja tempuradoissa.

### 830282 Cheerleading, 7-9 -vuotiaat

Koulukeskus, ovi D1: peilisali  
Vivianne Lähteenmäki

*Ma 2.9.–25.11., ei 14.10. klo 19.00–19.45  
Kurssimaksu 38,00 €*

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

### **830283 Cheerleading, yli 9-vuotiaat**

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali  
Vivianne Lähtenmäki*

*Ma 2.9.–25.11., ei 14.10. klo 19.45–20.30  
Kurssimaksu 38,00 €*

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

### **110522 ZUMBA® Kids Jr. 4-6 -vuotiaille**

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

*Ma 26.8.–18.11., ei 14.10.  
klo 17.30–18.15  
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 tanssintunti. Zumba Kids Jr. sopii sekä tytöille että pojille!

### **830242 Lasten tempujumppa 3-6-vuotiaille**

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

*Ti 27.8.–19.11., ei 15.10.  
klo 16.45–17.30  
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 lopuksi rakennetaan tempurata.

### **Taitotreeni A ja B 7-12 -vuotiaille**

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, 7-12 -vuotiaat**

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

*Ma 26.8.–18.11., ei 14.10.  
klo 16.30–17.30  
Kurssimaksu 42,00 €*

### **830241 Taitotreeni B, Perttu, 7-12 -vuotiaat**

*Pertun koulu: sali  
Hanna Lehtimäki*

*To 29.8.–21.11., ei 17.10. klo 17.00–18.00  
Kurssimaksu 42,00 €*



### **Sirkuskerhot 7-13 -vuotiaille**

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.

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

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

***Ti 3.9.–8.10. klo 14.15–15.45  
Kurssimaksu 20,00 €***

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

*Pertun koulu: sali  
Taija Kummelus-Eskelinen*

***Ti 22.10.–26.11. klo 14.15–15.45  
Kurssimaksu 20,00 €***

### **110520 Lastentanssi 4-6 -vuotiaille**

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali  
Hanna Lehtimäki*

***Ke 28.8.–20.11., ei 16.10. klo 17.00–17.45  
Kurssimaksu 38,00 €***

Tutustutaan yhdessä tanssin ihmeelliseen maailmaan leikkien ja rytmikkäiden harjoitusten kautta monipuolisen musiikin siivittämänä. Opitaan kehon tuntemusta sekä musiikin ja rytmin hahmottamista. Kauden aikana opetellaan yksi pidempi koreografia. Pidetään hauskaa ja nautitaan tanssista yhdessä!

### **110521 Lastentanssi 6-8 -vuotiaille**

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali  
Hanna Lehtimäki*

***Ke 17.45–18.30 28.8.–20.11., ei 16.10.  
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!

### **110523 Zumba Kids® 7-10 -vuotiaille**

*Pertun koulu: sali  
Hanna Lehtimäki*

***Pe 30.8.–22.11., ei 18.10. klo 17.00–18.00  
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 30.8.–22.11., ei 18.10. klo 16.00–17.00**

**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.

### **Parkour**

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

### **830243 Parkour 5-7-vuotiaat A**

*Lepolan koulu: sali: käynti ovesta E*

*koulun takanurkalta Visantien puolelta*

*Markus Frilander*

**La 31.8.–23.11., ei 19.10.**

**klo 10.00–11.00**

**Kurssimaksu 42,00 €**

### **830244 Parkour 5-7-vuotiaat B**

*Lepolan koulu: sali: käynti ovesta E*

*koulun takanurkalta Visantien puolelta*

*Markus Frilander*

**La 31.8.–23.11., ei 19.10.**

**klo 11.00–12.00**

**Kurssimaksu 42,00 €**

### **830245 Parkour 8-10-vuotiaat**

*Lepolan koulu: sali: käynti ovesta E*

*koulun takanurkalta Visantien puolelta*

*Markus Frilander*

**La 31.8.–23.11., ei 19.10.**

**klo 12.00–13.00**

**Kurssimaksu 42,00 €**

### **830246 Parkour yli 11-vuotiaat**

*Lepolan koulu: sali: käynti ovesta E*

*koulun takanurkalta Visantien puolelta*

*Markus Frilander*

**La 31.8.–23.11., ei 19.10.**

**klo 13.00–14.00**

**Kurssimaksu 42,00 €**

## **K-pop**

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

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

*Kolsan koulu: sali*

*Heidi Hakso*

***Su 1.9.–24.11., ei 20.10. klo 17.00–18.00***

***Kurssimaksu 42,00 €***

### **110526 K-pop nuorille ja aikuisille, avoin taso**

*Kolsan koulu: sali*

*Heidi Hakso*

***Su 1.9.–24.11., ei 20.10. klo 18.00–19.00***

***Kurssimaksu 42,00 €***

---

## **LIIKUNTA JA TERVEYS**

---

### **830202 Kaksi tai kolme yksilöityä jumpparyhmää**

Voit osallistua kahteen seuraavista jumpparyhmistä alla mainitulla hinnalla: Lihaskuntoharjoittelun perusteet, Zumba A/B/Gold, Kahvakuula, Kehonhuolto/Toimiva keho, Kuntotanssi A/B, Keppijumppa/Kevyt keppijumppa, Pilates, Kuntojumppa, Core ja kehonhallinta, Kiertoharjoittelu, K-pop nuorille ja aikuisille, Kevyt lihaskuntojumppa, Asahi, Äijäjooga, , Matalan kynnyksen päiväjooga A/B ja Kiinalainen voimistelu.

### **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.

### **830206 Lihaskuntoharjoittelun perusteet**

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

*Ma 26.8.–18.11., ei 14.10.  
klo 18.15–19.30  
Kurssimaksu 57,00 €*

Ole ajoissa paikalla! Ovet ovat lukossa ja sisälle ei pääse myöhässä. Tutustutaan lihaskuntoharjoittelun perusteisiin, eri voimantuottotapoihin ja lihaskuntoa kehittävän harjoittelun periaatteisiin. Harjoituksia tehdään kehonpainolla sekä käyttämällä opiston välineitä, kuten keppejä, vastuskuminauhoja ja käsipainoja. Tästä kurssista voi halutessaan saada opin-  
topistesuorituksen. Lisätietoja saat sähköpostitse rehtori@jokelankansalaisopisto.fi tai pu-  
helimitse 040 6727527.

### **830209 ZUMBA® Gold - kevennetty Zumba**

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

*Ma 26.8.–18.11., ei 14.10.  
klo 19.30–20.30  
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 ja B**

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

### **830210 ZUMBA® A**

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

*Ti 27.8.–19.11., ei 15.10.  
klo 18.30–19.30  
Kurssimaksu 55,00 €*

### **830211 ZUMBA® B**

*Pertun koulu: sali  
Hanna Lehtimäki*

*To 29.8.–21.11., ei 17.10. klo 19.00–20.00  
Kurssimaksu 55,00 €*

### **830207 Kahvakuula**

*Kolsan koulu: sali  
Mira Lehtinen, Jonna Ropponen*

*Ma 26.8.–25.11., ei 14.10. klo 18.30–19.30  
Kurssimaksu 55,00 €*

Ole ajoissa paikalla! Ovet ovat lukossa ja sisälle ei pääse myöhässä. Kahvakuulailu on te-

hokasta, 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, hikipyöhe ja jumppa-alusta. Opettajat vuorottelevat.

### **830208 Kehonhuolto**

*Kolsan koulu: sali*

*Mira Lehtinen, Jonna Roponen*

***Ma 26.8.–18.11., ei 14.10. klo 19.30–20.30***

***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. liikkuvuus-, hengitys- ja mielikuvaharjoitusten avulla. Opettajat vuorottelevat.

### **Kuntotanssi A ja B**

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.

### **830226 Kuntotanssi A, päiväryhmä**

*Jokela-talo: sali*

*Hanna Lehtimäki*

***Ti 27.8.–19.11., ei 15.10. klo 14.00–15.00***

***Kurssimaksu 55,00 €***

### **830227 Kuntotanssi B, iltaryhmä**

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali*

*Hanna Lehtimäki*

***Ke 28.8.–20.11., ei 16.10. klo 18.30–19.30***

***Kurssimaksu 55,00 €***

### **830212 Keppijumppa**

*Lepolan koulu: sali: käynti ovesta E*

*koulun takanurkalta Visantien puolelta*

*Hanna Lehtimäki*

***Ti 27.8.–19.11., ei 15.10.***

***klo 17.30–18.30***

***Kurssimaksu 55,00 €***

Ole ajoissa paikalla! Ovet ovat lukossa ja sisälle ei pääse myöhässä. Monipuolista keppijumppaa, joka helpottaa jännityksiä ja lisää liikkuvuutta niska- ja hartiaseudulla sekä kehittää keuhonhallintaa ja ryhtiä. Tunti sisältää liikkuvuus- ja lihaskuntoharjoituksia. Tunnin alussa jumputaan seisten, loppupuolella lattialla. Oma jumppa-alusta mukaan. Sopii sekä naisille että miehille.

### **830223 Pilates**

*Pertun koulu: sali  
Paula Suortti*

**Ke 28.8.–20.11., ei 16.10. 17.30–18.30  
Kurssimaksu 55,00 €**

Ole ajoissa paikalla! Ovet ovat lukossa ja sisälle ei pääse myöhässä. 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 liikevaihintoita. Pilateksessa ei käytetä kenkiä.

### **830224 Kuntojumppa**

*Pertun koulu: sali  
Paula Suortti*

**Ke 28.8.–20.11., ei 16.10. klo 18.30–19.30  
Kurssimaksu 55,00 €**

Ole ajoissa paikalla! Ovet ovat lukossa ja sisälle ei pääse myöhässä. Reipas keskiraskas tunti. Alkulämmittelyn jälkeen vuorottelevat hikeä pintaan -liikunta ja lihaskunnan vahvistaminen yksittäisten, mukaansatempaavien musiikkikappaleiden myötä. Tunti ei sisällä vaikeita askelsarjoja, vaan nautitaan liikkumisesta rennoin rantein. Lihaskuntoliikkeet suoritetaan pääosin omalla kehonpainolla, välillä tehosteena käytetään kuminauhoja ja käsipainoa/kahvakuulaa. Liikevaihtoehtojen myötä tunnista saa kevyemmän tai rankemman. Lopussa pidetään palauttavat venyttelyt. Mukavat lenkkarit jalkaan ja vesipullo mukaan!

### **830225 Core ja kehonhallinta**

*Pertun koulu: sali  
Paula Suortti*

**Ke 28.8.–20.11., ei 16.10. klo 19.30–20.30  
Kurssimaksu 55,00 €**

Ole ajoissa paikalla! Ovet ovat lukossa ja sisälle ei pääse myöhässä. Core on tehokas keskivartalon voimantreeni, jossa keskitytään vahvistamaan erityisesti vatsa-, selkä- ja pakaralihaksia. Yhdistäessä coren ja kehonhallinnan, tavoitteena on keskivartalon vahvistaminen, tasapainon parantaminen ja rangan liikkuvuuden lisääminen. Alkulämmittelyssä herätellään keskivartalo hallituilla liikkeillä taivutus- ja kiertosuuntiin. Sen jälkeen tehdään keskivartalon lihaksistoa aktivoivia liikkeitä käsipainon/kahvakuulan kanssa, osassa liikkeistä on kuminauha apuna. Tunti sisältää toiminnallisia harjoitteita, jotka kehittävät kehonhallintaa ja parantavat ryhtiä, lisäksi siten selkärangan hyvinvointia. Vastaavasti huomioidaan ryhdin kannalta olennaiset, mutta tyypillisesti kireät kehon alueet, monin avaavin liikkein (mm. lonkankoukistajat ja rintalihakset). Lopussa venytellään lyhyesti ja lempeästi.

### **830228 Toimiva keho - toiminnallinen kehonhuolto**

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali  
Hanna Lehtimäki*

**Ke 28.8.–20.11., ei 16.10. klo 19.30–20.30  
Kurssimaksu 55,00 €**

Kurssilla vahvistetaan heikkoja ja vetreytetään kireyteen taipuvaisia lihasryhmiä. Alussa valmistellaan kehoa tulevaan tuntiin liikeratoja avaavin harjoittein. Kevyillä liikesarjoilla oman kehon painolla harjoitetaan tasapainoa ja koordinaatiota sekä ryhdin ja vartalon hal-

linnan kannalta keskeisiä lihasryhmiä. Liikkeet tehdään dynaamisesti, rauhallisesti omien tunteiden mukaan liikkuen seisten sekä lattiatasossa. Tunnille tarvittavat jumppa-alustat.

### **830229 Kiertoharjoittelu**

*Pertun koulu: sali*

*Hanna Lehtimäki*

**To 29.8.–21.11., ei 17.10. klo 18.00–19.00**

**Kurssimaksu 55,00 €**

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

### **110526 K-pop nuorille ja aikuisille, avoin taso**

*Kolsan koulu: sali*

*Heidi Hakso*

*K. sivu 16*

**Su 1.9.–24.11., ei 20.10. klo 18.00–19.00**

**Kurssimaksu 42,00 €**

### **830301 Kevyt lihaskuntojumppa**

*Jokela-talo: sali*

*Juha Pekka Palonen*

**Ma 9.9.–2.12., ei 14.10. klo 9.45–10.30**

**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. Jumppa sopii kaikenikäisille ja kaikenkuntoisille. Tunnille tarvittavat vaatteet, joissa on hyvä liikkua, sisäkengät/tossut ja juomapullon.

### **830305 Asahi**

*Jokela-talo: sali*

*Juha Pekka Palonen*

**Ma 9.9.–2.12., ei 14.10. klo 10.30–11.30**

**Kurssimaksu 55,00 €**

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

### **830239 Äijäjooga Huom! aloitus on jo 27.8.**

*Lepolan koulu: sali: käynti ovesta E  
koulun takanurkalta Visantien puolelta  
Nina Vuorenpää*

*Ti 27.8.–19.11., ei 15.10.  
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**

*Jokela-talo: sali  
Juha Pekka Palonen*

*Ke 11.9.–4.12., ei 16.10. klo 11.30–12.30  
Kurssimaksu 55,00 €*

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

### **830309 Kevyt keppijumppa**

*Jokela-talo: sali  
Juha Pekka Palonen*

*Ke 11.9.–4.12., ei 16.10. klo 12.30–13.30  
Kurssimaksu 55,00 €*

Kevyt keppijumppa on monipuolinen ja tehokas kuntoiluun koko keholle. Jumppa kiinteyttää, kohottaa kuntoa ja jumpasta voi saada apua selkä- ja hartia-vaivoihin. Tunnilla teemme helppoja, mutta tehokkaita liikkeitä musiikin tahdittamana. Jumpassa nostamme kevyesti sykettä, kehoa kuunnellen, oman kunnon ja tuntemuksien mukaan. Keppijumppa sopii kaikille, kaikenikäisille ja kaikenkuntoisille. Tunnille tarvitset vaatteet, joissa on hyvä liikkuu, 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**

*Jokela-talo: sali  
Tuija Kuisma*

*To 5.9.–28.11., ei 17.10. klo 9.30–10.45  
Kurssimaksu 57,00 €*



## 830312 Matalan kynnyksen päiväjooga

Jokela-talo: sali

Tuija Kuisma

To 5.9.–28.11., ei 17.10. klo 11.00–12.15

Kurssimaksu 57,00 €

---

## MUSIIKKI

---

### 110100 Pop-laulun yksilöopetus TÄYNNÄ

**Pop-laulutunneille ei voida ottaa uusia opiskelijoita syksyllä 2024**

Koulukeskus, ovi C1: Luokka 146

Ti 15.00–21.00 3.9.–26.11., ei 15.10.

Meerika Ahlqvist

Kurssimaksu 135,00 €

Yksinlauluryhmien vanhat opiskelijat ovat voineet ilmoittautua ennakkoon keväältä 2024. Kurssi on tarkoitettu sinulle, joka haluat saada yksilöllistä ohjausta laulun harjoitteluun. Pop-laulun yksilöopetuksessa saat yksilöllistä ohjausta 30 minuutin oppitunnilla viikoittain omien toiveiden sekä tavoitteidesi mukaisesti. Tunneilla käydään läpi pop-laulun eri tyyli-lajeja (mm. pop, rock, blues, musikaali, iskelmä) rennolla otteella. Kurssilla harjoitellaan pop-laulun tekniikkaa, äänenkäyttöä ja tyylinmukaista tulkintaa sekä fraseerausta. Opetta-ja auttaa sinua löytämään omat vahvuutesi ja kannustaa positiivisella otteella. Ohjelmisto koostuu vapaavalintaisista kappaleista, joiden valinnassa opettaja auttaa sinua.

### 110102 Äänenmuodostus ja yksinlaulu TÄYNNÄ

**Yksinlaulutunneille ei voida ottaa uusia opiskelijoita syksyllä 2024**

Koulukeskus, ovi C1: Luokka 146

To 15.30–21.00 5.9.–28.11., ei 17.10.

Riitta Wulff-Mäkelä

Kurssimaksu 125,00 € / 175,00 €

Vanhat opiskelijat ovat voineet ilmoittautua ennakkoon keväältä 2024. Hengitystekniikkaa ja äänenkäyttöharjoituksia. Henkilökohtaiset tavoitteet ja mieltymykset otetaan huomioon kappaleita valittaessa, jolloin oppilas keskittyy luontevaan ilmaisutyylisiin ja oman luonnol-lisen lauluäänen kehittämiseen. Mahdollisuus sekä klassisen että kevyen musiikin opiske-luun. 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 TÄYNNÄ

**Viulutunneille ei voida ottaa uusia opiskelijoita syksyllä 2024**

Koulukeskus, ovi E4: musiikkiluokka

Pe 16.00–20.30 6.9.–30.11., ei 18.10.

Pia Lehtonen

Kurssimaksu 135,00 €

Kevään 2024 opiskelijoilla on ollut mahdollisuus ilmoittautua ennakkoon.

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

## **Piano**

### **Pianotunneille ei voida ottaa uusia opiskelijoita syksyllä 2024**

Kevään 2024 opiskelijoilla on ollut mahdollisuus ilmoittautua ennakkoon.

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 (90 €) tai 30 minuuttia (edistyneet ja aikuiset opiskelijat, 135 €) viikoittain.

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

*Koulukeskus: ovi D1: Luokka 131*

*Ma 2.9.–25.11., ei 14.10.*

*klo 15.30–20.00 tai ke 4.9.–27.11., 16.10. klo 15.00–19.20*

*Riina Rutanen*

*Kurssimaksu 90,00 € / 135,00 €*

#### **110105 Piano, Kolsa TÄYNNÄ**

*Kolsan koulu: musiikkiluokka*

*Ma 2.9.–25.11., ei 14.10. klo 17.00–20.00*

*Marja Telkkälä*

*Kurssimaksu 90,00 € / 135,00 €*

#### **110106 Piano, Pertun koulu TÄYNNÄ**

*Ma 2.9.–25.11., ei 14.10. klo 15.30–18.50*

*Mariia Johansson*

*Kurssimaksu 90,00 € / 135,00 €*

#### **110107 Piano, Koulukeskus B TÄYNNÄ**

*Koulukeskus, ovi E4: musiikkiluokka*

*Ti 3.9.–26.11., ei 15.10. klo 16.40–17.20*

*Pia Lehtonen*

*Kurssimaksu 90,00 € / 135,00 €*

#### **110108 Piano, Lepolan koulu TÄYNNÄ**

*Lepolan koulu*

*Ma 2.9.–25.11., ei 14.10. klo 16.30–19.30*

*Daiva Sojakka*

*Kurssimaksu 90,00 € / 135,00 €*

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

##### **Puhallinsoittintunneille ei voida ottaa uusia opiskelijoita syksyllä 2024**

*Koulukeskus: ovi D1: Luokka 131*

*To 5.9.–28.11., ei 17.10 klo 17.00–20.00*

*Timja Aunola*

*Kurssimaksu 135,00 €*

Kevään 2024 opiskelijoilla on ollut mahdollisuus ilmoittautua ennakkoon. Tervetuloa opettelemaan puhallinsoittimista alkeita tai verryttelemään vanhaa soittoharrastusta! Voit tulla kurssille klarinetin, saksofonin tai nokkahuilun kanssa. Lähdemme liikkeelle oppilaan taitotason mukaan valikoidusta ohjelmistosta, johon pääsee vaikuttamaan myös itse. Kehitämme myös oppilaan soittotekniikkaa ja tulkintaa sekä perehdymme ergonomia-asioihin. Tyyli on vapaa, opettajalla on kokemusta niin klassisesta musiikista kuin jazz-musiikistakin, populaarisävelmiä unohtamatta.

### **110110 Viihdekuoro Pihlaja**

*Koulukeskus, ovi E4: musiikkiluokka*

*Ti 3.9.–26.11., ei 15.10. klo 18.30–20.00*

*Pia Lehtonen*

*Kurssimaksu 45,00 €*

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

### **110113 Kitaran alkeis- ja jatkoryhmä, yli 10-vuotiaat ja aikuiset** **TÄYNNÄ** **Kitaratunneille ei voida ottaa uusia opiskelijoita syksyllä 2024**

*Jokela-talo: dojo-luokka*

*Ma 16.9.–2.12., ei 14.10. klo 15.00–19.20*

*Juha Aunola*

*Kurssimaksu 46,00 €*

Huom! vanhat opiskelijat ovat voineet ilmoittautua ennakkoon keväältä 2024.

Kitaratunneilla tutustutaan kitaran perustekniikkaan, viritykseen ja nuotinluvun alkeisiin, sointumerkeistä soittoon sekä tarvittavaan musiikin teoriaan. Pitemmällä olevat opiskelijat tutustuvat mm. helppoon klassiseen ohjelmistoon ja yhteissoittoon. Oma akustinen kitara välttämätön. Yksilöllistä ohjausta 20 minuuttia viikossa. Tästä kurssista voi halutessaan saada opintopistesuorituksen. Lisätietoja saat sähköpostitse rehtori@jokelankansalaisopisto.fi tai puhelimitse 040 6727527.

### **110121 Musiikkiteatteri Onnikka uudistuu!**

*Jokela-talo: sali*

*Su 18.00–20.30 22.9.–15.12.*

*Anna-Maija Valonen*

*Kurssimaksu 45,00 €*

Tervetuloa mukaan iloiseen ja rentoon ryhmään. Syyslukukausi alkaa uuden ohjaajan johdolla ja pitää sisällään erilaisia ilmaisutaidon ja näyttelijäntyön harjoitteita, improa, laulua ja äänenkäytön perusteita. Kevätlukukauden aikana valmistetaan syyskaudella tuotetusta materiaalista esitys yleisölle.

## **Tuusulan Vapaa-aikapalvelut**

### **Vesijummat, syksy 20,70 €**

Tuusulan uimahalli terapia-allas

Ma 26.8.-2.12.24 ja 13.1.-24.3.25

Klo 14.00-14.30 ja 14.30-15.00

Kuljetus Jokelasta: Takoja klo 13.00- Terveyskeskus (Riihihaanpolun pys)- Pertun päiväkodin pys- Hämeentie- Tuusulan uimahalli. Paluu klo 15.40.

### **Tuolijumppa, maksuton**

Jokela, Hyvän Tuulen Tupa, Ester-Matilde, parittomat viikot, ke klo 10.00. (Konduktöörinkuja 2), parittomat viikot, ke klo 10.00. Alkaa 28.8.24.

Ei ennakko ilmoittautumisia.

### **Kuntojumppa, syksy 20,70 €**

Jokela, Jokela-talo

To 29.8.-5.12.24 ja 9.1.-17.4.25

Klo 14.00-14.55

Lihaskuntoa, tasapainoa ja venyttelyä.

### **Etäkuntojumppa, syksy 20,70 €**

Järjestetään etänä

Ma 26.8.-2.12.24 ja 13.1.-28.4.25

Klo 11.00-11.55

Muista antaa sähköpostiosoitteesi ilmoittautuessa.

### **Ilmoittautumiset**

Vapaa-aikapalveluiden liikunnat ke 14.8.24 klo 13.00 alkaen.

- netissä [www.tuusula.fi/liikunta](http://www.tuusula.fi/liikunta)

- puhelimitse 020 692 010, käytössä vain 14.8. klo 13.00-16.00

- Monio, Patalioonantie 6, 04300 Tuusula. Vain 14.8. klo 13.00-16.00

Ilmoittautumiset jatkuvat koko syksyn ajan netissä, Tuusulan Opiston toimistossa, Pataljoonantie 6, 04300 tai puhelimitse 040 314 3415, 040 314 3418 ja 040 314 2222.

**Huom. sähköpostilla ei voi ilmoittautua.**

### **Muut liikuntaryhmät ja lisätiedot:**

[www.tuusula.fi/liikunta](http://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](mailto:rehtori@jokelankansalaisopisto.fi)

Puhelin: 040 6727527, rehtori Juha Aunola

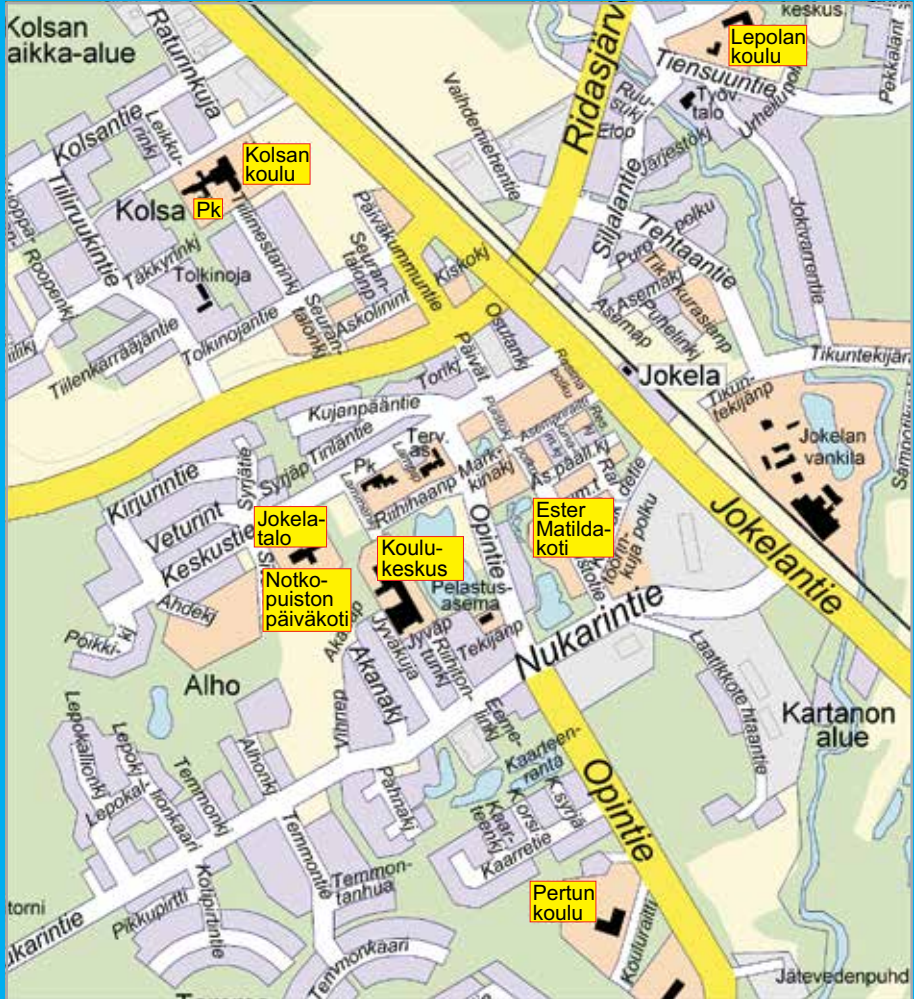
## **JOKELAN KIRJASTO**

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

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

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

**Julkinen tiedote**  
– jaetaan kaikkiin talouksiin.



©Jokelan kunta