



JOKELAN KANSALAIPOISTO

Koko kylän oma opisto
60 vuotta

Kevät 2024

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



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

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

SISÄLLYSLUETTELO

ILMOITTAUTUMINEN, YLEISINFO, HENKILÖKUNTA	s. 1–2
OPINTO-OHJELMA	s. 3–31
LUENNOT ja TAPAHTUMAT	s. 3–4
ENSIAPU, IKÄIHMISTEN KESKUSTELUPIIRI	s. 5
KIELET: englanti, espanja, venäjä, viro	s. 6–7
KUVATAIDE: kännykkäkamera, maalaus ja piirustus, posliininmaalaus	s. 8–10
KÄDENTÄIDOT: ikkunaentisointi, keramiikka, korut, linnunpönttö, mosaiikki, ompelu, pitsinnypläys, puutyöt/entisointi, tuunaus	s. 10–14
LASTEN JA NUORTEN LIKUNNALLISET KURSSIT: cheerleading, k-pop, parkour, sirkus, taitotreeni, tanssi, zumba	s. 14–19
LIKUNTA, TERVEYS: asahi, jooga, jumpat, kehonhuolto, kiinalainen voimistelu, kuntotanssi, liikkuvuus, pilates, zumba.....	s. 19–27
MUSIIKKI: kitara, klarinetti, kuorolaulu, musiikkiteatteri, nokkahuilu, piano, pop-laulu, saksofoni, viulu, yksinlaulu	s. 27–29
PERHOKALASTUS	s. 30
TIETOTEKNIikka: HSL lipun osto, kuvankäsittely, youtube, älypuhelin.....	s. 30–31

JOKELAN KANSALAIPOISTO

KEVÄTTYÖKAUSI 2024

ILMOITTAUTUMINEN

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 x maanantaina 1.1. klo 11.00 alkaen osoitteessa:

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

2. ILMOITTAUTUMINEN JOKELA-TALOSSA ja toimiston aukioloajat:

- KE-TO 3.-4.1. klo 17.00–19.00
- MA-TO 8.-18.1. klo 17.00-19.00
- KESKIVIIKKOISIN JA TORSTAISIN 24.1.–25.4. klo 17.00–19.00
- TALVILOMAVIIKKOLLA 8 (19.–25.2.) TOIMISTO ON SULJETTU.
- MUINA AIKONA toimisto on auki sopimuksen mukaan.

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

OPISTON KEVÄTTYÖKAUSI ON PÄÄSÄÄNTÖISESTI 7.1.-14.4.

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.

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.

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 yhteensä/ kurssi.

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

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

Ester Matilda -koti Konduktöörinkuja 2

Pertun koulu Kouluraitti 16

Lepolan koulu Visantie 1

Kolsan koulu Leikkurinkuja 10

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

LUENNOT JA TAPAHTUMAT

Luennoille ja tapahtumiin on vapaa pääsy, ellei muuta mainita.

Luennoille ilmoittautuminen ennakkoon on toivottavaa.

130114 Jokelan 150-vuotisjuhluvuoden luento 1, vapaa pääsy: Jokelan synty ja ruukinpatruuna Paul Chmelewski

Jokela-talo: sali

Ke 24.1. 18.00–19.30

Sanna-Kaisa Spoof, kansatieteen dosentti ja Martti Turtola, professori

Luennon aiheena on Jokelan tiiliteollisuuden varhaisvaiheet painottuen Ahvenanmaalla syntyneen tiilitehtailija Paul Chmelewskin kauteen vuosiin 1874 - 1901. Luennolla läpivalaistetaan tiilitehdas- ja kartanoyhteisön juuret sekä ruukinmiljöön muotoutuminen. Yhteenvetona tarkastellaan Jokelan radanvarsitaajamaa myös teollisuus- ja kulttuurihistorian näkökulmasta.

130113 Jokelan 150-vuotisjuhluvuoden luento 2, vapaa pääsy: Jokelan tiiliteollisuuden suuruuden aika 1900-luvun alussa

Jokela-talo: sali

Ma 25.3. 18.30–20.00

Sanna-Kaisa Spoof, kansatieteen dosentti

Jokelan Tiilitehtaasta tuli tuotannoltaan Suomen suurin tiilitehdas helsinkiläisen suurrakennuttaja Fredrik Vilhelm Grönqvistin perheen omistajuudessa vuodesta 1902 vuoteen 1917. Yhdessä vuonna 1899 perustetun Kolsan tiilitehtaan kanssa se muodosti Jokelasta Suomen merkittävimmän tiiliteollisuuspaikkakunnan. Luennolla käydään läpi sekä tiilenvalmistustekniikan kehitystä että Jokelan herrasväen ja työläisten värikkäitä vaiheita.

130112 Jokelan 150-vuotisjuhluvuoden luento 3, vapaa pääsy: Jokelan tiilikylän historiaa kävellen

Kävelykierros lähtee Jokelan asemarakennuksen edestä

Ti 2.4 18.30–19.30

Sanna-Kaisa Spoof, kansatieteen dosentti

Oppaana Jokelan historiasta väitellyt kansatieteen dosentti Sanna-Kaisa Spoof.

Millaista oli elämä Jokelassa, kun elämää rytmitti kesäkauteen ajoittuva tiilenlyönti sekä tehtaanpilli, vellikello ja ”junien laskeminen”? Mistä saivat nimensä Mälkinsuu, Monttu, Lankatie, Pesulankuoppa, Parkki tai Lokkistenmäki? Tervetuloa kulttuurikävelylle tutustumaan Jokelan vanhimman tiilitehtaan ja sen maatilan rakennettuun ympäristöön.

Kädentaito- ja taideryhmien kevätnäyttely Jokelan Tiilitehtaan konehuoneella

Kellonajat ilmoitetaan myöhemmin

La 20.4.–su 28.4.



Jokelan teatterit esittävät:

SAVIKUKKOJEN KYLÄ

Näytelmä Jokelan 150-vuotisesta historiasta

Näytökset la 3.2.2024 klo 15.00 ja 18.00 sekä su 4.2. klo 15.00 ja 18.00

Jokelan koulukeskus, peilisali, Jyväkuja 13, Jokela

Teatterit: Humoriskit, Joka-Teatteri, Kansalaisopiston musiikkiteatteri Onnikka, Koulukeskuksen nuoret, Teatteri Sisar

Käsikirjoitus: Kirsti Manninen, Sanna-Kaisa SpooF

Videovälikkeet: Kirsti Manninen, Tuisku Hillilä

Ohjaajajyöryhmä: Eija Vilpas, Sarppa Nevalainen, Jorma Vepsä

Liput 15,00 € aikuiset, 10,00 € lapset ja eläkeläiset

Liput ennakkoon Kansalaisopiston toimistolta toimisto, Jokela-talo, ke-to 3.-4.1. klo 17-19, ma-to 8.-18.1. sekä ke-to 24.1.-1.2. klo 17-19 ja tuntia ennen esityksiä ovelta.

Varaukset: rehtori@jokelankansalaisopisto.fi

Yhteistyössä: OP Uusimaa, Tuusulan kunta, Jokelan Kansalaisopisto

ENSIAPU

830430 Hätäensiapu sekä EA1- ja EA2 -kertaus

Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka

Ti 19.3. klo 18.00–21.00

Taija Martikainen

Kurssimaksu 20,00 € ja rekisteröintimaksu 30,00 €

Kurssimaksun lisäksi tulee EA-koulutuksen sähköisenpätevyyden rekisteröintimaksu 30e/hlö, joka suoritetaan kouluttajalle käteisellä. Virallinen SPR:n koulutus pohjainen hätäensiapukurssi antaa valmiudet henkeä pelastavaan ensiapuun, eli ne vähimmäistiedot- ja taidot, jotka jokaisella tulisi ehdottomasti olla. Kurssin suorittanut saa Hätäensiapu 4h kortin. Tällä kurssilla on mahdollista myös päivittää yhden kerran voimassa oleva EA1 ja EA2. Hätäensiavun perusteet • tajuttomalle annettava ensiapu • peruselvytys+defibrillaattori • viereksine hengitysteissä • verenkierron häiriötila (sokki) • verenvuodon tyrehtyttäminen

830431 Ensiavun peruskurssi, Ea1

Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka

La-su 9.-10.3. klo 9.00–16.00

Taija Martikainen

Kurssimaksu 60,00 €

Kurssimaksun lisäksi tulee EA-koulutuksen sähköisenpätevyyden rekisteröintimaksu 30e/hlö. Rekisteröintimaksu suoritetaan kouluttajalle käteisellä. Opetellaan käytännön ensiavun perustaidot, jotka tulisi hyvä olla jokaisella meistä. Erilaisin menetelmin opitaan auttamaan tavallisimmissa sairaus- ja onnettomuustilanteissa. Luentojen lisäksi mm. peruselvytys harjoitellaan käytännössä. Aihealueita ovat mm. hätäensiavun perusteet, haavat, tavallisimmat sairaskohtaukset, palovammat ja sähkön aiheuttamat vammat, nivelvammat ja murtumat sekä myrkytykset. Kurssisisällöt noudattavat SPR:n EA1:n vaatimuksia. Kurssisuoritus on voimassa 3 vuotta ja on pätevä koko Euroopan alueella.

IKÄIHMISTEN KESKUSTELU- JA MUISTELUPIIRI

830619 Muistatko? Vapaa pääsy, ei ilmoittautumista

Ester Matilda -koti

Ti 9.1.–9.4.ei 20.2. 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

120322 Let's Talk! - English conversation course

Koulukeskus, ovi C1: luokka 144

Ma 8.1.–8.4., ei 19.2. klo 18.00–19.30

Paul Currie

Kurssimaksu 43,00 €

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

120921 Viro perusteet - Meie keelesild

Koulukeskus, ovi C1: luokka 143

Ti 16.1.–2.4., ei 20.2. klo 18.55–20.35

Ilona Treiman

Kurssimaksu 43,00 €

Älä usko kaikkea mitä kuulet! Se pätee Virossa. Sukulaiskielemme on täynnä kiemuroita. Kurssi antaa vankan perustiedon kielestä ja keskeisen sanaston. Aihepiirit liittyvät jokapäiväiseen elämään. Kurssin päämääränä on opettaa puhekieltä sekä lähentää meitä lähisukulaisiin. Kuunteluharjoitukset ovat olennainen osa oppimista. Harjoitukset helpottavat kieliopin ja sanaston omaksumista. Kurssi sopii aloittelijoille sekä niille, jotka haluavat kerrata ja vahvistaa kielitaitoa. Oppikirja: Meie keelesild kpl 16 eteenpäin.

120923 Viroa edistyneille – õige keel õige meel

Koulukeskus, ovi C1: luokka 143

Ti 16.1.–2.4., ei 20.2. klo 17.15–18.55

Ilona Treiman

Kurssimaksu 43,00 €

Mukavaa, käytännönläheistä viroa kielen opiskelua. Tule hiomaan taitojasi syntyperäisen opettajan johdolla. Sinulle, joka olet perehtynyt viroa perusteisiin ja haluat kehittää sekä pitää yllä viroa taitoa. Kartoitamme sanavarastoa ja kielioppia, opimme selviytymään viroa kielellä eri tilanteissa sekä käsitellään ajankohtaisia aiheita. Kurssin tavoitteena on suullisen kielitaidon kehittäminen, kielioppia unohtamatta. Oppikirja: Sõnajalaõis - Mare Kitsnik. Käytössämme myös oppikirjan digitaalinen materiaali.

120722 De viaje – matkailuespanjan alkeiskurssi

Koulukeskus, ovi C1: luokka 142

Ti 9.1.–2.4., ei 20.2. klo 17.15–18.45

Marja-Liisa Tuomainen-Olson

Kurssimaksu 43,00 €

Syksyllä 2023 alkaneen kurssin painopiste on matkailussa tarvittavan käytännön kielitaidon omaksumisessa. Oppikirjan tekstit etenevät matkavalmisteluista huonevarausten tekemiseen ja loman viettoon – ruokailua ja ostoksien tekemistä unohtamatta. Matkailutekstien lomassa tutustutaan myös kieliopin perusteisiin, kuten substantiivien ja adjektiivien taivutukseen, artikkeleihin ja verbien preesensmuotoihin. Teemme helppoja keskusteluharjoituksia ja tutustumme espanjalaiseen kulttuuriin. Oppikirjana De viaje – matkailuespanjaa kappaleesta 4. Taitotaso A1.

120721 Buenas Migas 2 – espanjan jatkokurssi

Koulukeskus, ovi C1: luokka 142

Ke 10.1.–3.4., ei 21.2. klo 17.30–19.00

Marja-Liisa Tuomainen-Olson

Kurssimaksu 43,00 €

Espanjan kurssilla on opiskeltu Buenas Migas 1 -oppikirja loppuun. Osaamme verbien preesensin sekä substantiivien ja adjektiivien taivutuksen periaatteet. Kurssilla opit asioimaan kaupassa, tekemään matkavarauksia sekä terveydenhoitoon liittyviä ilmaisuja. Syvenämme jo hankittua osaamista kieliopista. Tutustumme vokaalimuutosverbeihin ja perfektiin. Opetuksessa hyödynnetään monikanavaista materiaalia: oppikirjan harjoitusten ohella teemme helppoja keskusteluharjoituksia ja kuuntelemme espanjankielistä musiikkia. Oppikirjana: Buenas Migas 2, kappaleesta 1. Taitotaso A2.

120621 Venäjän jatkokurssi

Koulukeskus, ovi C1: luokka 142

To 11.1.–11.4., ei 22.2. klo 17.30–19.00

Satu Tamminen

Kurssimaksu 43,00 €

Tule jatkamaan venäjän opintoja! Kehitämme kielitaitoa käytännönläheisten dialogien sekä monipuolisten rakenne- ja puheharjoitusten avulla. Aiheina mm. ravinto ja terveelliset elämäntavat sekä sää, luonto ja luonnonsuojelu. Kurssi soveltuu noin 4-5 vuotta venäjää opistossa opiskelleille. Oppikirja: Kafe Piter 2 (vanha versio oppikirjasta) kappaleesta 12.

120622 Venäjän alkeiden jatkokurssi

Koulukeskus, ovi C1: luokka 142

To 11.1.–11.4., ei 22.2. klo 19.00–20.30

Satu Tamminen

Kurssimaksu 43,00 €

Syksyn kurssi jatkuu. Tule jatkamaan venäjän opiskelua ja oppimaan uutta venäläisestä kulttuurista! Kertaamme jo opittua sekä opimme paljon uutta sanastoa ja uusia rakenteita, joita harjoitellamme monipuolisten tehtävien avulla. Teemme paljon myös puheharjoituksia pärjätäksemme venäjän kielellä tavallisissa arkielämän tilanteissa. Aiheina mm. asumisesta, työpaikasta ja kielitaidosta kertominen. Oppikirja: Kafe Piter 1 (uusi vuoden 2020 versio oppikirjasta) kappaleesta 7.

120831 In viaggio – matkailuitalian alkeet

Koulukeskus, ovi C1: luokka 144

To 11.1.–11.4., ei 22.2. klo 17.30–19.00

Marja-Liisa Tuomainen-Olson

Kurssimaksu 43,00 €

Suunnitteletko matkaa Italiaan? Tervetuloa kaikki italian kielestä ja kulttuurista kiinnostuneet! Matkailuitalian alkeiskurssi tähtää käytännön puhetaidon ja viestinnällisten valmiuksien kehittämiseen turistin tyypillisesti kohtaamissa tilanteissa, kuten matkalippuja ostettaessa, hotellissa tai kaupassa asioitaessa. Kulttuurinen osaaminen on sanaston kartuttamisen rinnalla keskeisessä roolissa. Käytännönläheinen oppikirja etenee matkaoppaan tavoin suunnittelusta matkan eri vaiheisiin. Syksyllä 2023 aloittaneella alkeiskurssilla opitaan muun muassa tervehdykset, lukusanat, adjektiivien ja substantiivien taivutus sekä lyhyiden lauseiden muodostaminen niin keskusteluharjoituksin kuin kirjan tehtävin. Oppikirjana In viaggio, kappaleesta 4. Taitotaso A1.

KUVATAIDE

110410 Piirustus ja maalaus

*Koulukeskus, ovi D1: kuvataidehuokka
Liisa Björn*

*Ma 8.1.–8.4., ei 19.2. klo 17.30–20.30
Kurssimaksu 50,00 €*

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

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.

110322 Lasten ja nuorten kuvataide, 8-12-vuotiaat

*Jokela-talo: dojo-luokka
Liisa Björn*

*Ti 9.1.–2.4., ei 20.2. klo 15.30–17.00
Kurssimaksu 43,00 €*

110323 Lasten ja nuorten kuvataide, 5-7-vuotiaat

*Jokela-talo: dojo-luokka
Liisa Björn*

*Ti 9.1.–2.4., ei 20.2. klo 17.00–18.00
Kurssimaksu 30,00 €*

Posliininmaalaus

Kurssi on tarkoitettu sekä vasta-alkajille että pidempään maalanneille. Maalataan posliinilautasille, maljakoihin ja laatoille sekä muihin posliiniesineisiin perinteisin ja uusien tekniikoin. Henkilökohtaista ohjausta, värien ja materiaalien käyttötietoutta, kokeilua ja uusien niuksien käyttöä maalauksessa. Sovimme kurssin alussa yksityiskohtaisemmista maalausaiheista, esim. perinteinen posliininmaalaus, jossa isoja kukkia lautasille. Kaikille sopii jokin useista maalaustekniikoista oman mieltymyksen mukaan. Työvälineet ovat kurssilaisten käytössä tuntien aikana. Opettajalta voi myös ostaa tarvikkeita. Kurssimaksu sisältää poltot.

110325 Posliininmaalaus A, päiväkurssi

*Marjo Peltokosken ateljee,
Kielokatu 10, Järvenpää
Marjo Peltokoski*

*To 11.1.–11.4., ei 22.2. klo 10.00–12.45
Kurssimaksu 50,00 €*

110326 Posliininmaalaus B, iltakurssi

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

*To 11.1.–11.4., ei 22.2. klo 17.30–20.15
Kurssimaksu 50,00 €*

180401 Kännykän kamera haltuun

*Jokela-talo: dojo-luokka
Jarno Hänninen*

*La 3.2. klo 10.00–14.00
Kurssimaksu 25,00 €*

Tutustu kännykkäsi kameran mahdollisuuksiin ja tee parempia valokuvia ja videoita. Kurssilla käydään käytännönharjoitusten kautta läpi valo- ja videokuvausten perusteet. Ota kännykkä mukaan. Kurssi soveltuu kaikille. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita.

110328 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 3.2. klo 10.00–15.00
Kurssimaksu 22,00 €*

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

110327 Akvarelli- ja akryylimaalauksen viikonloppukurssi

*Jokela-talo: sali
Marjo Peltokoski*

*La-su 24.–25.2. klo 10.00–17.00
Kurssimaksu 45,00 €*

Kurssilla voit maalata omista malleistasi, netissä olevista ideoista tai opettajan malleista tai oppikirjoista. Kokeillaan erilaisia tekniikoita ja maalauskippejä. 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.

110329 Lasinmaalauks

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

*Ke, to ja pe 8.–10.5. klo 17.00–21.00
Kurssimaksu 45,00 €*

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

110332 Kesän taideviikko

*Jokela-talo: sali
Marjo Peltokoski*

*Ma-pe 10.–14.6. klo 10.00–17.00
Kurssimaksu 65,00 €*

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

MUOTOILU, KÄDENTÄIDOT

110434 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 8.1.–8.4., ei 9.2. klo 17.30–19.30

Kurssimaksu 34,00 €

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

Keramiikka

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

110502 Keramiikka A

*Kolsan koulu: teknisen työn luokka
Satu Turunen*

Ma 8.1.–8.4., ei 19.2. klo 17.45–20.30

Kurssimaksu 56,00 €

110503 Keramiikka B

*Kolsan koulu: teknisen työn luokka
Satu Turunen*

Ke 10.1.–3.4., ei 21.2. klo 16.50–18.55

Kurssimaksu 56,00 €

190120 Ompelua stailaten

*Koulukeskus, ovi E1: käsityöluokka
Janelle Heikkilä*

Ma 8.1.–8.4., ei 19.2. klo 18.00–20.45

Kurssimaksu 45,00 €

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

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 puutoita ja vanhojen tavaroiden kunnostusta. Opettajalta voit ostaa materiaaleja. Esineille ja materiaaleille on rajallisesti säilytystiloja.

110435 Puutyöt ja entisöinti A

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

*Ti 9.1.–2.4., ei 20.2. klo 18.00–20.45
Kurssimaksu 56,00 €*

110436 Puutyöt ja entisöinti B

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

*Ke 10.1.–3.4., ei 21.2. klo 18.00–20.45
Kurssimaksu 56,00 €*

110437 Puutyöt ja entisöinti C

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

*To 11.1.–11.4., ei 22.2. klo 18.00–20.45
Kurssimaksu 56,00 €*

110438 Pitsinnypläys

*Koulukeskus, ovi E1: käsityöluokka
Sirke Myllymäki*

*Ke 10.1.–3.4., ei 21.2. klo 18.00–20.15
Kurssimaksu 43,00 €*

Pitsinnypläys on perinteinen käsityömuoto, joka tarjoaa uusia haasteita myös kokeneille käsityön harrastajille. Perustekniikat oppii nopeasti kursilla, 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.

110514 Hopeakorupaja: filigraani ja hopeaketjut

Huom! Tälle kurssille on ollut ennakkoilmoittautuminen syksyn kurssilta

*Kolsan koulu: teknisen työn luokka
Ilona Treiman*

*To 11.1.–15.2. klo 17.30–21.00
Kurssimaksu 48,00 €*

Kurssilla suunnitellaan ja valmistetaan yksilöllisiä koruja. Opit hopeatyön perusteet sekä perinteisen kultasepäntekniikan, filigraanin, jossa ohuita metallilankoja juotetaan metalliin tai kehykseen, jolloin tulos on pitsimäinen. Koruihin voi yhdistää pyöröhiottuja kiviä sekä helmiä. Sopii erityisesti aiemmin korutöitä harrastaneille, mutta aloittelijatkin ovat tervetulleita. Ota mukaan mahdolliset omat työkalut (pihdit, saha, viilat). Materiaaleja ja tarvikkeita voit ostaa opettajalta tarvittaessa. Materiaalimaksu käytön mukaan.

110515 Hopea- ja emalikorut

Kolsan koulu: teknisen työn luokka

Ilona Treiman

To 29.2.–21.3. klo 17.30–21.00

Kurssimaksu 37,00 €

Kurssilla suunnittelemme ja valmistamme yksilöllisiä hopea- ja emalikoruja. Opit hopeatyön perusteet: hopealevyn sahaus, muotoilun ja pintakäsittelyn. Kurssilla perehdymme emalointiin, jossa opit mm ”plique-à-jour” -tekniikan (ikkunaemalointi). Vaihtoehtoisesti voit tehdä emalointia myös kuparille. Saa jatkaa edellisten kurssien projekteja. Ota mukaan mahdolliset omat työkalut (pihdit, saha, viilat). Materiaaleja ja tarvikkeita voit ostaa opettajalta tarvittaessa. Kurssi sopii sekä korutoita jo harrastaville että aloittelijoille.

110516 Hopea- ja uv-hartsikoruja

Kolsan koulu: teknisen työn luokka

Ilona Treiman

To 4.–25.4. klo 17.30–21.15

Kurssimaksu 37,00 €

Kurssilla suunnittelemme ja valmistamme yksilöllisiä hopea- ja hartsikoruja. Opit yhdistämään metallikoruihin UV-geelihartsia. Se on läpinäkyvää geeliä, joka kovettuu, kun se altistetaan UV-valolle. Hartsia voi värjätä mielensä mukaan eri väripigmenteillä ja sen sisään voi laittaa muita materiaaleja kuten esimerkiksi pieniä kiviä, kuivattuja kukkia tai valokuvan. Kyseessä on siis hauska tapa luoda yksilöllisiä koruja. Koru on mahdollista tehdä pelkästään UV-hartsista tai yhdistää esim. puuhun. Materiaaleja ja tarvikkeita voit ostaa opettajalta tarvittaessa. Materiaalimaksu käytön mukaan. Kurssi sopii sekä korutoita jo harrastaville että kokeilunhaluisille aloittelijoille.

110417 Hopeasavikorut ja keum-boo -tekniikka

Kolsan koulu: teknisen työn luokka

Ilona Treiman

Su 7.4. klo 18.15–20.30 (Teams),

Pe 12.4. klo 17.15–20.15, La-su 13.-14.4. klo 10.00–16.15

Kurssimaksu 45,00 €

Kurssilla valmistetaan persoonallisia koruja hopeasavesta. Opitaan hopeasaven perustekniikoita. Opit käsittelemää muovailtavaa, siveltävää ja pursotettavaa hopeasavea. Pursotettavalla ruiskusavella luodaan elegantteja, pitsimäisiä sekä kolmiulotteisia ja onttoja muotoja. Hopeasavi muuttuu polttamisen jälkeen 99,9 % hopeaksi. Koruihin istutetaan mm. värikkäitä zirkoneita. Tutuksi tulee muinainen korealainen Keum-boo tekniikka, jossa 24 K puhdasta kultafoliota liitetään hopeisen esineen pintaan. Materiaalit voi ostaa opettajalta. Ota mukaan työskentelyalusta, muotoiluvälineitä, tuorekelmua, kannellinen purkki, pehmeäharjaksinen sivelin. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta.

110418 Luu-, sarvi- ja hopeakurssi

Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila

Ilona Treiman

Pe 26.4. klo 17.00–20.45,

La-su 27.–28.4. klo 10.00–16.00

Kurssimaksu 45,00 €

Kurssilla tehdään persoonallisia koruja, käyttö- ja koriste-esineitä. Suunnittele ja valmista itse sarvesta ja luusta joita yhdistetään eri metalleihin (hopea, messinki, kupari). Opit korutyön perusteita. Koruihin voit yhdistää jousia. Ota mukaan omat työkalut, jos niitä on en-

nestään: viilat, hengityssuoja, lehtisaha, essu ja pihdit. Materiaalit voi ostaa opettajalta. Materiaalimaksu käytöstä riippuen. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että jatkajille.

110439 Tuunaus-askartelu-silkki kurssi

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

Pe 12.1.–12.4., ei 23.2. klo 18.00–21.00
Kurssimaksu 46,00 €

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

110549 Ikkunaentisöinti

*Muu toimipaikka
Ilkka Ampuja*

La 6.4. ja 20.4. klo 10.00–16.00
Kurssimaksu 37,00 €

Perehdytään vanhojen ikkunoiden kunnostamiseen perinteisin menetelmin. Opetellaan maalin ja kitin poisto sekä puupaikkaukset. Uudelleenmaalaus tehdään öljymaalilla ja kitkaus öljykitillä. Ota mukaan ikkuna, työkasineet ja vähän huonompi taltta, mikäli löytyy.

110550 Linnunpönttöjen ja hyönteishotellin rakennus

Aikuinen ja lapsi, alaikäraja 5 vuotta Sekä lapsi että aikuinen ilmoitetaan kurssille mutta vain aikuinen maksaa kurssimaksun

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

La 27.1. klo 10.00–16.00
Kurssimaksu 17,00 €

Tiaiset, varpuset ja muut lentävät kesänaapurit tarvitsevat kotia. Lapset, vinkatkaa äidille, isälle, mummulle, vaarille tai muille lähimpiin aikuisille, että nyt olisi mieluisaa ja hyödyllistä nikkarointia tiedossa. Kurssilla voit valmistaa linnunpöntön ja/tai hyönteishotellin. Kahden linnunpöntön tai yhden pöntön ja yhden hyönteishotellin materiaalit kuuluvat hintaan. Lisätarvikkeet voi ostaa opettajalta hintaan n. 5 €/linnunpönttö/hyönteishotelli. Vain yksi lapsi/aikuinen.

110433 Lasin sulatus

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

La–su 16.–17.3. sekä 20.–21.4. klo 10.00–17.00
Kurssimaksu 55,00 €

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

110453 Mosaiikin mahdollisuudet

*Koulukeskus: kuvataideluokka,
käynti ovesta D2 lammen puolelta
Leena Nio*

*Ke 27.3. klo 18.00–19.30,
La–su 6.–7.4. klo 10.00–15.00,
ke 10.4. klo 16.00–19.00
Kurssimaksu 37,00 €*

HUOM! kouluikäiset alle 14-vuotiaat vain aikuisen kanssa. 27.3. ja 10.4. opetus on Nion mosaiikkiateljeessa, Tiensuuntie 112, Jokela, muina päivinä koulukeskuksella. 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 kiinnityksineet. Kurssilainen valitsee, minkälaisen työn haluaa toteuttaa ja mitä materiaaleja voi käyttää (ensimmäinen kurssipäivä on info-, ja suunnittelukerta). Suoritetaan palojen leikkaamista työvälaineillä, työ sommitellaan kiinnittäen huomiota palojen aseteluun, työ toteutetaan, työ viimeistellään saumaten. Lähiopetuksen lisäksi kurssilaiset saavat kirjalliset ohjeet eri työvälaineistä, 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 27.3. klo 18-19.30 (ateljee), kurssipäivä 1 la 6.4. klo 10-15 (koulukeskus), kurssipäivä 2 su 7.4. klo 10-15 (koulukeskus), kurssipäivä 3 ke 10.4. klo 16-19 (ateljee)

110447 Betonikurssi

*Marjo Peltokosken ateljee,
Kielokatu 10, Järvenpää
Marjo Peltokoski*

*La–su 15.–16.6. klo 10.00–16.00
Kurssimaksu 40,00 €*

Kurssilla voi työstää mieltymystensä mukaan pienehköjä ruukkuja tai isoja raparperin lehti askelmia vain mielikuvitus rajana. Tarvikemaksu sementistä ym. alkaen 5 € maksetaan opettajalle. Maksu määräytyy tehtävien esineiden koon ja määrän mukaan.

LASTEN LIKUNNALLISET JA TANSSIKURSSIT

Taitotreeni

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

830245 Taitotreeni A, Lepola, 7-12 -vuotiaat

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

Ma 8.1.–8.4., ei 19.2. klo 16.45–17.45
Kurssimaksu 41,00 €

830246 Taitotreeni B, Perttu, 7-12 -vuotiaat

*Pertun koulu: sali
Hanna Lehtimäki*

To 11.1.–11.4., ei 22.2. klo 17.00–18.00
Kurssimaksu 41,00 €

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.

830290 Cheerleading 4-6 -vuotiaat A

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali
Vivianne Lähteenmäki*

Ma 15.1.–15.4., ei 19.2. klo 17.15–18.00
Kurssimaksu 37,00 €

Pienten ryhmässä on pääpaino liikkumisen perustaidoissa, leikeissä ja temppuradoissa.

830291 Cheerleading 4-6 -vuotiaat B

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali
Vivianne Lähteenmäki*

Ma 15.1.–15.4., ei 19.2. klo 18.00–18.45
Kurssimaksu 37,00 €

Pienten ryhmässä on pääpaino liikkumisen perustaidoissa, leikeissä ja temppuradoissa.

830292 Cheerleading, 7-9 -vuotiaat

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali
Vivianne Lähteenmäki*

Ma 15.1.–15.4., ei 19.2. klo 18.45–19.30
Kurssimaksu 37,00 €

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

830293 Cheerleading, yli 9-vuotiaat

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali
Vivianne Lähteenmäki*

Ma 15.1.–15.4., ei 19.2. klo 16.30–17.15
Kurssimaksu 37,00 €

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

830257 Alkeisparkour yli 7-vuotiaille

Lepolan koulu: sali: käynti ovesta E koulun takanurkalta Visantien puolelta **Ti 9.1.–2.4., ei 20.2. klo 16.30–17.30**
Hanna Lehtimäki **Kurssimaksu 41,00 €**

Alkeisparkourissa harjoitellaan parkourin perustaitoja kuten rolleja, tarkkuushyppyjä ja erilaisia esteiden ylitystapoja. Tunneilla kehittyä kunnan lisäksi liikkuvuus, koordinaatiokyky ja luova-ajattelu. Jokainen tunti sisältää alkulämmittelyn jälkeen opetusosuuden ja ratamuotoisia harjoitteita. Tunnilla liikutaan mieluiten sisäliikuntakengillä.

Parkour

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

830388 Parkour 5-7-vuotiaat

Lepolan koulu: sali: käynti ovesta E koulun takanurkalta Visantien puolelta **La 13.1.–27.4.,**
Markus Frilander **ei 27.1., 10.2., 24.2. klo 11.00–12.00**
Kurssimaksu 41,00 €

830389 Parkour 8-10-vuotiaat A

Lepolan koulu: sali: käynti ovesta E koulun takanurkalta Visantien puolelta **La 13.1.–27.4.,**
Markus Frilander **ei 27.1., 10.2., 24.2. klo 12.00–13.00**
Kurssimaksu 41,00 €

830391 Parkour yli 11-vuotiaat

Lepolan koulu: sali: käynti ovesta E koulun takanurkalta Visantien puolelta **La 13.1.–27.4.,**
Markus Frilander **ei 27.1., 10.2., 24.2. klo 13.00–14.00**
Kurssimaksu 41,00 €

110532 ZUMBA® Kids Jr. 4-6 -vuotiaille

Lepolan koulu: sali: käynti ovesta E koulun takanurkalta Visantien puolelta **Ma 8.1.–8.4., ei 19.2. klo 17.45–18.30**
Hanna Lehtimäki **Kurssimaksu 37,00 €**

4-6 -vuotiaille lapsille suunnatulla Zumba Kids Jr -tunnilla jammaillaan pääasiassa latta-reiden tahdissa. Tunneilla harjoitellaan helppoja koreografioita, rytmikkäitä leikkejä unoh-tamatta. Tavoitteena on hauska ja energinen tanssitunti. Zumba Kids Jr. sopii sekä tytöille että pojille!

110533 Zumba Kids® 7-10 -vuotiaille

Pertun koulu: sali

Hanna Lehtimäki

Pe 12.1.–12.4., ei 23.2. klo 17.00–18.00

Kurssimaksu 41,00 €

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

110534 Zumba Kids yli 10-vuotiaille

Pertun koulu: sali

Hanna Lehtimäki

Pe 12.1.–12.4., ei 23.2. klo 16.00–17.00

Kurssimaksu 41,00 €

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

110530 Lastentanssi 4-6 -vuotiaille

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Hanna Lehtimäki

Ke 10.1.–3.4. , ei 21.2. klo 17.30–18.15

Kurssimaksu 37,00 €

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!

110531 Lastentanssi 6-8 -vuotiaille

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Hanna Lehtimäki

Ke 10.1.–3.4., ei 21.2. klo 18.15–19.00

Kurssimaksu 37,00 €

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

K-pop

K-pop eli ”Korean pop” on eteläkorealaista populaarimusiikkia, jonka pääpiirteisiin kuuluu musiikin lisäksi tanssia, joka on saanut vaikutteita eri tanssilajeista. K-poppiin sisältyy tarkkojen koreografioiden lisäksi myös vahvaa visuaalista ilmettä. Tunneilla opetellaan eteläkorealaisten artistien/ryhmien koreografioita ja tehdään mahdollisia improvisaatioharjoituksia. Tule nauttimaan tunnille tanssin ilosta!

Ryhmät, ks. seuraava sivu

110535 K-pop 7-12-vuotiaille, avoin taso

*Kolsan koulu: sali
Heidi Hakso*

*Su 7.1.–7.4., ei 25.2. klo 14.30–15.30
Kurssimaksu 41,00 €*

110536 K-pop nuorille ja aikuisille, avoin taso

*Kolsan koulu: sali
Heidi Hakso*

*Su 7.1.–7.4., ei 25.2. klo 15.30–16.30
Kurssimaksu 41,00 €*

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!

Sirkus

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.

219830 Sirkus, ryhmä 7-13 -vuotiaille, Lepolan koulu

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

*Ti 6.2.-12.3., ei 20.2. klo 14.15–15.45
Kurssimaksu 20,00 €*

219831 Sirkus, ryhmä 7-13 -vuotiaille, Pertun koulu

*Pertun koulu: sali
Taija Kummelus-Eskelinen*

*Ti 19.3.-16.4. klo 14.15–15.45
Kurssimaksu 20,00 €*

LASTEN JA NUORTEN KEPPIHEVOS-, SIRKUS- JA TANSSILEIRIT

Lasten ja nuorten tanssileiri

Vietetään kesää hauskasti tanssileirillä. Ohjelmassa monipuolisesti tanssia, akrobatiaa sekä kehonhallintaa, luovaa liikettä ja improvisaatiota, päivittäin myös ulkoilua ja retkeilyä lähiympäristössä. Aiempaa tanssikokemusta et tarvitse. Omat riittävät eväät mukaan. 10-11.30 tanssitunti 11.30 lounas + ulkoilua/retkeilyä+vapaata olemista/lautapelejä/piirtelyä yms. 13.30-14.30 kehonhallintaa ja improilua sekä kehonhuoltoa 14.30-16 välipala + ulkoilua

830380 Lasten ja nuorten tanssileiri A yli 7-vuotiaille

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali
Hanna Lehtimäki*

*Ma-pe 3.-7.6. klo 10.00-16.00
Kurssimaksu 50,00 €*

830381 Lasten ja nuorten tanssileiri B yli 7-vuotiaille

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali
Hanna Lehtimäki*

*Ma-pe 10.-14.6. klo 10.00-16.00
Kurssimaksu 50,00 €*

830830 Keppihevoslleiri yli 7-vuotiaille

*Jokela-talo: sali
Taija Kummelus-Eskelinen*

*Ma-to 17.-20.6. klo 10.00-16.00
Kurssimaksu 45,00 €*

Keppihevosharjoituksista kiinnostuneille tai sitä jo jonkin aikaa harrastaneille. Leirillä liikutaan keppihevosilla ja ilman, tutustutaan muihin leiriläisiin ja pidetään hauskaa. Leirillä käydään läpi eri teemoja, kuten koulu, esteet (puomit-100cm omalla tasolla mennessä), maasto ja western. Lisäksi leikitään ja sään salliessa käydään uittamassa hevosia kahlaamalla koululammella. Viimeisenä päivänä kisataan leikkimieliset leirikisat. Mukaan säänmukainen vaatetus ja omat eväät. Jos tarvitset lainahepan, ilmoita siitä erikseen opistolle. Leirillä saa kuvata omalla puhelimella kuvia ja videoita, kunhan huolehtii etteivät muut osallistujat näy.

219839 Sirkusleiri yli 7-vuotiaille

*Jokela-talo: sali
Taija Kummelus-Eskelinen*

*Ma-pe 29.7.-2.8. klo 10.00-16.00
Kurssimaksu 50,00 €*

Sirkusleirillä tutustutaan sirkuksen alkeisiin. Lajeina ovat tasapainoilu, jongleeraus ja akrobatia. Tasapainoilussa kokeillaan mm. rullien päällä kävelyä ja yksipyöräisellä ajamista. Jongleerauksessa harjoitellaan heittämään palloja ja pyörittämään lautasia ja akrobatiasa tehdään temppuja kuten kuperkeikat tms. Omia välineitä tai aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Voit halutessasi ottaa mukaan sisäkengät tai tossut yksipyöräisellä ajamista varten. Ota omat eväät mukaan. Päiväohjelma on: klo 10-11.30 sirkusharjoitus, 11.30-12.30 lounastauko, 12.30-14 sirkusharjoitus, 14-14.30 välipala, 14.30-16 yhteisesti sovittua ohjelmaa.

LIIKUNTA JA TERVEYS

Kaksi tai kolme yksilöityä jumpparyhmää

Voit osallistua kahteen tai kolmeen seuraavista jumpparyhmistä alla mainitulla hinnalla: Kiinteytys-fascia, FitMix, Keppijumppa, Kevyt keppijumppa, Kahvakuula, Zumba A/B, Zumba Gold, Kuntotanssi A/B, Pilates, Kuntojumppa, Niska-selkä-hartia, Toiminnallinen kehonhuolto, Kiertoharjoittelu, Lempää kehonhuolto, Nykyjazz nuorille ja aikuisille, K-pop nuorille ja aikuisille, Kevyt lihaskuntojumppa, Asahi ja keppi -terveysliikunta, Äijäjooga, Asahi, Matalan kynnyksen päiväjooga A/B ja Kiinalainen voimistelu.

830232 Kaksi yksilöityä jumpparyhmää

Kurssimaksu 70,00 €

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

830233 Kolme yksilöityä jumpparyhmää

Kurssimaksu 82,00 €

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

830250 Kahvakuula

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

**Ma 8.1.–8.4., ei 19.2.
klo 18.30–19.30**

Kurssimaksu 50,00 €

Kahvakuulailu on tehokasta, monipuolista ja hauskaa lihaskuntoharjoittelua, jolla kiinteytät ja vahvistat koko kehoa. Sopii naisille ja miehille. Kuulan yleisin aloituspaino naisilla on 6-8 kg ja miehillä 10-16 kg. Kuulia on hyvä olla kaksi; toinen kevyempi, toinen painavampi. Opistolla on muutama kuula tutustumista varten, mutta kukin hankkii oman neopreenivinyyli- tms. päällystetyn kuulan. Tunti sisältää lämmittelyn, patterimuotoisen treenin ja venyttelyt. Ota mukaan juomapullo, hikipyöhe ja jumppa-alusta.

830237 FitMix

*Kolsan koulu: sali
Sanna Törrönen*

Ma 8.1.–8.4., ei 19.2., 1.4. klo 18.30–19.30

Kurssimaksu 50,00 €

Tunnilla alkulämmittely ja liikkuvuus kepin avulla (n.20 min), kestävyys- ja lihaskuntoa kohottavaa askellusta apuna tarrapuntit/ kuminauhut/ steppilautaa (n. 20 min). Lihaskunto lattialla omalla alustalla välineitä käyttäen ja oman kehon painolla (n.15 min). Lopuksi lyhyt venyttely.

830239 Kiinteytys-fascia

*Kolsan koulu: sali
Sanna Törrönen*

Ma 8.1.–8.4., ei 19.2., 1.4. klo 19.30–20.30

Kurssimaksu 50,00 €

Ihmisen ihon alla on kalvorakennelma, Fascia. Siihen kuuluvat mm.lihaksia ympäröivät kalvot, jänteet, nivelsiteet – ja kapselit. Fascia on lujaa sidekudosta, joka suojaa, tukee ja an-

taa muodon kehon eri osille sekä välittää voimaa ja tietoa kehon liikkeistä. Hyväkuntoinen fascia on elastinen ja sisältää 70% vettä. Häiriötilassa se kuivuu ja voi aiheuttaa kipua ja liikerajoituksia. Tunnilla käsitellään fascioita hitailla dynaamisella laajoilla liikkeillä, jolloin liikeradat avautuvat ja nesteytyvät. Tunti alkaa kepin avulla liikeratojen avauksilla ja pystyasennosta siirrytään alempiin alkuasentoihin. Matolla tehdään välissä keskivartaloa vahvistavia liikkeitä. Muutamilla kerroilla käytetään myös rullia avaamaan kalvoja.

830249 Lempeä kehonhuolto

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Jonna Ropponen

Ma 8.1.–8.4., ei 19.2. klo 19.45–21.00

Kurssimaksu 52,00 €

Kurssilla haetaan tunnekehoysteyttä kehollisten harjoitteiden ja mielikuvien avulla. Harjoituksissa antaudutaan liikkeelle, haetaan joustavuutta hengityksen avulla ja pysähdytään tutkimaan kehon ja mielen lukkoja lempeän arvostavasti. Voit kohdata itsesi juuri sillä tasolla, mihin olet valmis. Puolet tunnista enemmän lihaksia aktivoivaa, kuitenkin lempeää liikettä. Toinen puolikas kehoa huoltavaa ja rentouttavaa liikettä. Liikkeet muokattavissa jokaisen liikkuvuudelle sopivaksi. Pukeudu kurssille vaatteisiin, joissa on hyvä liikkua. Varaa mukaan myös alusta, juomapullo ja villasukat.

ZUMBA®

ZUMBA® on koko kehoa kuormittava tanssi-fitness -tunti, jossa yhdistyvät kuumat latino-rytmit 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!

830251 ZUMBA® Gold

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

Hanna Lehtimäki

Ma 8.1.–8.4., ei 19.2. klo 19.30–20.30

Kurssimaksu 50,00 €

Kevennetty ja helpotettu Zumba-tunti

830252 ZUMBA® A

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

Hanna Lehtimäki

Ti 9.1.–2.4., 20.2. 18.30–19.30

Kurssimaksu 50,00 €

830253 ZUMBA® B

*Pertun koulu: sali
Hanna Lehtimäki*

To 11.1.–11.4., ei 22.2. klo 19.00–20.00

Kurssimaksu 50,00 €

Kuntotanssi

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

830254 Kuntotanssi A, päiväryhmä

Jokela-talo: sali

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Hanna Lehtimäki

Ti 9.1. ja 13.2.–2.4., ei 20.2. klo 14.00–15.00

Ti 16.1., 23.1., 30.1. ja 6.2. klo 15.00–16.00

Kurssimaksu 50,00 €

830255 Kuntotanssi B, iltaryhmä

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Hanna Lehtimäki

Ke 10.1.–3.4., ei 21.2. klo 19.00–20.00

Kurssimaksu 50,00 €

830238 Keppijumppa

Lepolan koulu: sali: käynti ovesta E

koulun takanurkalta Visantien puolelta

Hanna Lehtimäki

Ti 9.1.–2.4., ei 20.2. klo 17.30–18.30

Kurssimaksu 50,00 €

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

830236 Pilates

Pertun koulu: sali

Paula Suortti

Ke 10.1.–3.4., ei 21.2. klo 18.00–19.00

Kurssimaksu 50,00 €

Pilateksen hallitut, tarkasti opetetut liikkeet vahvistavat tukilihaksia ja parantavat tasapainoa sekä liikkuvuutta. Saat oivalluksia kehonhallinnasta - tutuiksi tulevat ydintuki, lapatuuki, 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.

830247 Kuntojumppa

Pertun koulu: sali

Paula Suortti

Ke 10.1.–3.4., ei 21.2. klo 19.00–20.00

Kurssimaksu 50,00 €

Reipas keskiraskas tunti. Alkulämmittelyn jälkeen liikutaan hiki pintaan ilman vaikeita askelsarjoja. Menoa vauhdittaa mukaansatempaava musiikki. Lihaskuntoliikkeet suoritetaan omalla kehonpainolla koko keho, tasapaino ja liikkuvuus huomioiden. Liikevaihtoehtojen myötä tunnista saa kevyemmän tai rankemman. Lopussa palauttavat venyttelyt. Mukavat lenkkarit jalkaan ja vesipullo mukaan!

830248 Niska-hartia-selkä

Pertun koulu: sali

Paula Suortti

Ke 10.1.–3.4., ei 21.2. klo 20.00–21.00

Kurssimaksu 50,00 €

Lempää tunti vetreyttää ja vahvistaa niska-hartiaseutua ja selkää. Rauhalliset harjoitteet tehdään seisten, istuen, nelinkontin ja alustalla maaten, asentovaihtoehtoja riittää. Apuvälineinä keppi, kuminauha tai pikkupainot. Kenkiä ei tarvita. Korjataan ryhdin virheasentoja, jotka aiheuttavat arjessa rasiutusta ja kiputiloja. Parhaimmillaan omaksutaan keinoja ylävartalojuumien omaan hoitamiseen ja helpottamiseen.

830260 Toiminnallinen kehonhuolto

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Hanna Lehtimäki

Ke 10.1.–3.4., ei 21.2. klo 20.00–21.00

Kurssimaksu 50,00 €

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

830241 Kiertoharjoittelu

Pertun koulu: sali

Hanna Lehtimäki

To 11.1.–11.4., ei 22.2. klo 18.00–19.00

Kurssimaksu 50,00 €

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

830262 Äijäjooga

Lepolan koulu: sali: käynti ovesta E

koulun takanurkalta Visantien puolelta

Nina Vuorenpää

Ti 9.1.–2.4., ei 20.2. klo 19.30–20.45

Kurssimaksu 52,00 €

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

830333 Asahi ja keppi -terveysliikunta

Huom! Etäosallistujat ilmoittautuvat kurssille 830333E

Jokela-talo: sali

Ma 8.1.–15.4., ei 22.1., 5.2., 1.4. klo 10.30–11.30

Juha Pekka Palonen

Kurssimaksu 50,00 €

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

830341 Kevyt lihaskuntojumppa

Huom! Etäosallistujat ilmoittautuvat kurssille 830341E

Jokela-talo: sali

Ma 8.1.–15.4., ei 22.1., 5.2., 1.4. klo 9.45–10.30

Juha Pekka Palonen

Kurssimaksu 47,00 €

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

830345 Asahi Huom! Etäosallistujat ilmoittautuvat kurssille 830345E

Jokela-talo: sali

Ke 10.1.–10.4., ei 17.1., 31.1. klo 11.30–12.30

Juha Pekka Palonen

Kurssimaksu 50,00 €

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

830336 Sointukylpy- ja äänimaljarentoutus, lyhytkurssi

Jokela-talo: sali

Ke 7.–28.2. klo 12.30–13.30

Juha Pekka Palonen

Kurssimaksu 17,00 €

Sointukylpy- ja äänimaljarentoutustunnilla äänimaljojen ja kongin harmoniset äänet ja värähtelyt voivat saattaa sinut unen ja valvetilan rajamaille, hellästi koskettaen kehoasi, tunteitasi sekä ajatuksiasi. Saat olla tekemättä ja yrittämättä mitään ja antaa maljojen soinnin ja värähtelyn hellii kehoa ja mieltäsi. Kehon ja mielen rentoutuessa virkeys ja energiataso lisääntyvät, stressitaso laskee, levollisuus ja unen laatu paranevat sekä itsetuntemus vahvistuu. Tunnille tarvitet mukaan makuualustan, viltin, päänalustaksi pienen tyynyn tms. sekä juomapullon. Kurssi toteutetaan vain lähiopetuksena.

Matalan kynnyksen päiväjooga

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

830351 Matalan kynnyksen päiväjooga A

*Jokela-talo: sali
Tuija Kuisma*

*To 11.1.–11.4., ei 18.1., 1.2. klo 9.30–10.45
Kurssimaksu 52,00 €*

830352 Matalan kynnyksen päiväjooga B

*Jokela-talo: sali
Tuija Kuisma*

*To 11.1.–11.4., ei 18.1., 1.2. klo 11.00–12.15
Kurssimaksu 52,00 €*

830348 Kiinalainen voimistelu

Huom! Etäosallistujat ilmoittautuvat kurssille 830348E

*Jokela-talo: sali
Juha Pekka Palonen*

*Pe 12.1.–19.4., ei 19.1., 2.2., 29.3. klo 11.30–12.30
Kurssimaksu 50,00 €*

Tunnilla teemme kehoa avaa- ja vahvistavia kiinalaisia puistojumppa liikkeitä. Terveiden 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 kaiken kuntoisille. Tunnille tarvitset vaatteet joissa on hyvä liikkua, sisäkengät/tossut ja juomapullon.

830349 Kevyt keppijumppa

Huom! Etäosallistujat ilmoittautuvat kurssille 830349E

*Jokela-talo: sali
Juha Pekka Palonen*

*Pe 12.1.–19.4., ei 19.1., 2.2., 29.3. klo 12.30–13.30
Kurssimaksu 50,00 €*

Kevyt keppijumppa on monipuolinen ja tehokas kuntoilumuoto koko keholle. Jumppa kiinteyttää, kohottaa kuntoa ja jumpasta voi saada apua selkä ja hartia vaivoihin. Tunnilla teemme helppoja, mutta tehokkaita liikkeitä musiikin tahdittama. Jumpassa nostamme kevyesti sykkettä, kehoa kuunnellen, oman kunnan ja tuntemuksien mukaan. Keppijumppa sopii kaikille, kaikenikäisille ja kaiken kuntoisille. Tunnille tarvitset vaatteet joissa on hyvä liikkua, sisäkengät/tossut ja juomapullon.

830342 Ylävartalon vahvistava ja rentouttava liikkuvuus

Kolsan koulu: sali

Su 16.30–17.30 21.1.–11.2.

Merja Ikonen

Kurssimaksu 17,00 €

Niska-hartia- ja rintaranka-alueelle kohdistuva harjoituskokonaisuus, jossa mobilisoidaan, vahvistetaan ja rentoutetaan aluetta pilateksen, movementin/mobilityn ja joogan keinoin. Harjoituksissa käytetään apuvälineitä; mm. rulla/pallo ja bolster. Ota mukaan oma matto/alusta, tyyny(/jä), viltti.

830343 Alaselän, lantion ja lonkan alueiden vahvistava ja rentouttava liikkuvuus

Kolsan koulu: sali

Su 16.30–17.30 3.–31.3.

Merja Ikonen

Kurssimaksu 17,00 €

Alaselän, lantion ja lonkan alueelle kohdistuva harjoituskokonaisuus, jossa mobilisoidaan, vahvistetaan ja rentoutetaan aluetta pilateksen, movementin/mobilityn ja joogan keinoin. Harjoituksissa käytetään apuvälineitä; mm. rulla/pallo ja bolster. Ota mukaan oma matto/alusta, tyyny(/jä), viltti.

830412 Lempää kehon ja mielen viikonloppu

Jokela-talo: sali

La-su 13.–14.4. klo 10.00–14.00

Jonna Ropponen

Kurssimaksu 28,00 €

Kurssilla haetaan tunnekehoyhteyttä erilaisten kehollisten harjoitteiden avulla ja puretaan tunteuksia mm. maalaamalla. Harjoituksissa antaudutaan liikkeelle ja pysähdytään tutkimaan kehon ja mielen lukkoja lempeän arvostavasti. Voit kohdata itsesi juuri sillä tasolla, mihin olet valmis. Kurssi sopii kaiken kuntoisille, eikä taiteellista taustaa tarvita. Pukeudu kurssille vaatteisiin, joissa on hyvä liikkua ja joiden likaantumista ei tarvitse pelätä. Varaa mukaasi myös alusta, juomapullo, villasukat ja eväät. Tiloissa mikro ja jääkaappi. Materiaalimaksu 8 euroa maksetaan ohjaajalle kurssin alussa. Huom! Kurssi sopii loistavasti lempeä kehonhuolto -kurssin jatkotyöskentelyksi, mutta voit hyvin osallistua pelkästään viikonlopun kurssille. Molemmat ovat itsenäisiä kokonaisuuksia.

JATKOKAUDEN LIKUNTARYHMÄT

Huom! Jatkokauden ryhmät eivät sisälly jumpparyhmien yhteismaksuihin.

830299 Keppijumppa, jatkokausi

Kurssille on mahdollista osallistua 5€ kertamaksulla.

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Ti 18.00–19.00 9.4.–18.6.

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 55,00 €

Kurssin kuvaus: ks. s. 22

830297 Kesä-ZUMBA® A

Kurssille on mahdollista osallistua 5€ kertamaksulla.

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Hanna Lehtimäki

Kurssin kuvaus: ks. s. 21

Ti 19.00–20.00 9.4.–11.6.

Kurssimaksu 50,00 €

830298 Kesä-ZUMBA® B

Kurssille on mahdollista osallistua 5€ kertamaksulla.

Pertun koulu

Hanna Lehtimäki

Kurssin kuvaus: ks. s. 21

To 19.00–20.00 18.4.–20.6.

Kurssimaksu 45,00 €

830320 Kahvakuula, jatkokausi

Pertun koulu

Mira Lehtinen

Kurssin kuvaus: ks. s. 20

Ke 17.4.–5.6., ei 1.5. klo 18.00–19.00

Kurssimaksu 45,00 €

830300 Kehonpainotreeni, jatkokausi

Kurssille on mahdollista osallistua 5€ kertamaksulla.

Pertun koulu: sali

Hanna Lehtimäki

Treenataan lihaskuntoa monipuolisesti kehon painolla. Treenin alussa lämmittely- ja lopussa jäähdyttelyosuus. Sopii kaiken kuntoisille. Tarvitset jumppa-alustan ja juomapullon mukaan.

To 18.00–19.00 18.4.–20.6.

Kurssimaksu 45,00 €

MUSIIKKI

Piano

Sointuja vai soinaatteja? Klassista tai kevyttä musiikkia, vapaasäestystä pianolla. Pianokursseilla edetään oppilaan omien tavoitteiden mukaan. Kurssit on tarkoitettu sekä lapsille ja nuorille että aikuisille. Oma soitin tai mahdollisuus säännölliseen, mieluiten päivittäiseen harjoitteluun on välttämätöntä opintojen edistymiselle. Oppikirja tai muu opetusmateriaali sovitaan yksilöllisesti ensimmäisellä opetuskerralla. Yksilöllinen soittoaika on 20 (85 €) tai 30 (edistyneet ja aikuiset opiskelijat, 128 €) minuuttia viikoittain. Pianotunneille on ollut vanhojen opiskelijoiden ennakkoilmoittautuminen.

110126 Piano, Pertun koulu

Huom! Ilmoittautuminen vain toimistossa ma 3.1. klo 17 alkaen

Pertun koulu

Mariia Johansson

Ma 8.1.–1.4., ei 19.2. klo 15.30–19.00

Kurssimaksu 85,00 €/128,00 €

110204 Piano, Koulukeskus A

Huom! Ilmoittautuminen vain toimistossa ma 3.1. klo 17 alkaen

Koulukeskus: ovi D1: Luokka 131

Riina Rutanen

Ma 8.1.–8.4., ei 19.2. klo 15.00–20.00

tai ke 10.1.–3.4.ei 21.2. klo 15.00–19.20

Kurssimaksu 85,00 €/128,00 €

110205 Piano, Kolsa

Huom! Ilmoittautuminen vain toimistossa ma 3.1. klo 17 alkaen

Kolsan koulu: musiikkiluokka

Marja Telkkälä

Ma 8.1.–8.4., ei 19.2. klo 15.10–19.10

Kurssimaksu 85,00 €/128,00 €

110207 Piano, Koulukeskus B

Huom! Ilmoittautuminen vain toimistossa ma 3.1. klo 17 alkaen

Koulukeskus, ovi E4: musiikkiluokka

Pia Lehtonen

Ti 9.1.–2.4., ei 20.2. klo 16.40–18.20

Kurssimaksu 85,00 €/128,00 €

110208 Piano, Lepolan koulu

Huom! Ilmoittautuminen vain toimistossa ma 3.1. klo 17 alkaen

Lepolan koulu

Daiva Sojakka

Ma 8.1.–8.4., ei 20.2. klo 16.30–19.30

Kurssimaksu 85,00 €/128,00 €

110210 Viihdekuoro Pihlaja

Koulukeskus, ovi E4: musiikkiluokka

Pia Lehtonen

Ti 9.1.–2.4., ei 20.2. klo 18.30–20.00

Kurssimaksu 41,00 €

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!

110200 Pop-laulun yksilöopetus

Huom! Ilmoittautuminen vain toimistossa ma 3.1. klo 17 alkaen

Koulukeskus, ovi C1: Luokka 146

Meerika Ahlqvist

Ti 9.1.–2.4., ei 20.2. klo 15.00–21.00

Kurssimaksu 130,00 €

Yksinlauluryhmien vanhat opiskelijat ovat voineet ilmoittautua ennakkoon syksyltä 2023. Pop-laulun yksilöopetuksessa saat yksilöllistä ohjausta 30 minuutin oppitunnilla viikoittain omien toiveiden sekä tavoitteidesi mukaisesti. Käydään läpi pop-laulun eri tyyliälajeja (mm. pop, rock, blues, musikaali, iskelmä) rennolla otteella. 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. Saat taustaltasi olla laulanut suihkussa tai esiintynyt jo isommille joukoille. Saat sinun toiveiden ja tason mukaista opetusta.

110202 Äänenmuodostus ja yksinlaulu TÄYNNÄ

Koulukeskus, ovi C1: Luokka 146

To 11.1.–4.4., ei 22.2. klo 15.30–21.00

Riitta Wulff-Mäkelä

Kurssimaksu 160,00 €

Yksinlauluryhmien vanhat opiskelijat ovat voineet ilmoittautua ennakkoon syksyltä 2023. Hengitystekniikkaa ja äänenkäyttöharjoituksia. Henkilökohtaiset tavoitteet ja mieltymykset otetaan huomioon kappaleita valittaessa, jolloin oppilas keskittyy luontevaan ilmaisu-tyyliin 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. (118 €) tai 30 min (160 €).

110209 Puhallinsoittimet: nokkahuilu, klarinetti, saksofoni

Huom! Ilmoittautuminen vain toimistossa ma 3.1. klo 17 alkaen

Koulukeskus: ovi D1: Luokka 131

To 11.1.–4.4., ei 22.2. klo 16.00–19.30

Timja Aunola

Kurssimaksu 85,00 €/128,00 €

Tervetuloa opettelemaan puhallinsoittimista alkeita tai verryttelemään vanhaa soittoharastusta! Voit tulla kurssille klarinetin, saksofonin tai nokkahuilun kanssa. Lähdemme liikkeelle oppilaan taitotason mukaan valikoidusta ohjelmistosta, johon pääsee vaikuttamaan myös itse. Kehitämme myös oppilaan soittotekniikkaa ja tulkintaa sekä perehdymme ergonomia-asioihin. Tyylilaji on vapaa, opettajalla on kokemusta niin klassisesta musiikista kuin jazz-musiikistakin, populaarisävelmiä unohtamatta. Syksyn 2023 opiskelijoilla on ollut mahdollisuus ilmoittautua ennakkoon. Yksilöllinen viikoittainen aika on 20 (85€) tai 30 minuuttia (128€) Oma soitin on välttämätön.

110203 Viulu, Koulukeskus

Huom! Ilmoittautuminen vain toimistossa ma 3.1. klo 17 alkaen

Koulukeskus, ovi E4: musiikkiluokka

Pe 12.1.–5.4., ei 23.2. klo 16.00–17.30.

Pia Lehtonen

Kurssimaksu 128,00 €

Haluaisitko oppia soittamaan viulua tai oletko kenties jo aiemmin soittanut ja haluaisit jatkaa harrastusta? Kurssi sopii niin lapsille kuin aikuisillekin. Opetusta on mahdollisuus järjestää niin yksilö-, kuin pienryhmäopetuksena. Yksilöopetus on 30 min/viikko tai kahden oppilaan pienryhmä 30 min/viikko (alle kouluikäiset aloittelijat), jolloin maksu on 64 €/oppilas.

110213 Kitaran alkeis- ja jatkoryhmä, yli 10-vuotiaat ja aikuiset

Jokela-talo: dojo-luokka

Ma 22.1.–8.4., ei 19.2., 1.4. klo 15.00–19.00

Juha Aunola

Kurssimaksu 46,00 €

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. Huom! vanhat opiskelijat ovat voineet ilmoittautua ennakkoon.

PERHOKALASTUS

219930 Perhonsidonnan alkeiskurssi aikuisille ja yli 7-vuotiaille lapsille

Koulukeskus: ovi D1: Luokka 131

Ke 31.1.–13.3 klo 18.00–20.15

Jussi Piironen

Kurssimaksu 40,00 €

219931 Perhokalastus aikuisille ja yli 7-vuotiaille lapsille

*Koulukeskus, fys-kem.luokka,
käynti ovesta D2 lammen puolelta*

Ke 8.5.–29.5. klo 18.00–20.15

Jussi Piironen

Kurssimaksu 30,00 €

TIETOTEKNIikka

340305 Youtuben sisällöntuotannon online-kurssi

8.1.–31.5.

Kurssimaksu 40,00 €

Tule kurssille, jonka pelillistä materiaalia on ollut kehittämässä mm. Nelli Orell. Ilmoittautuneet ja kurssimaksun maksaneet saavat käyttöönsä itseopiskelumateriaalit. Opi tuotamaan videosisältöä, luo oma piilotettu Youtube-kanava ja saa työelämää varten kurssitodistus. Kurssi sopii sinulle, joka olet kiinnostunut oman osaamisesi markkinoinnista, videosisällön tuotannosta, vaikuttajamarkkinoinnista ja somesta.

340202 Kuvankäsittely

Koulukeskus, ovi C1: tietotekniikkaluokka

Ma-to 19.–22.2. klo 9.30–12.45

Anneli Odell

Kurssimaksu 35,00 €

Mikä digikuva on? Tuodaan kuvat puhelimesta ja tablettikoneelta tietokoneelle. Nimetään kuvia ja laitetaan ne omiin kansioihinsa. Käydään läpi kuvan koko, rajaaminen, värisävyt. Kuvien varmuuskopiointi ulkoiselle kovalevyllä, DVD-levylle ja pilveen. Tutustutaan pilvipalveluun ja sen eri mahdollisuuksiin. Käytämme opetuksessa Googlen pilvipalvelua joka toimii Gmail-tunnuksilla. Jos sinulla on kannettava tietokone, ota se mukaasi ja virtajohto siihen. Lisäksi tarvitset puhelimen ja sen latausjohdon.

340204 Youtube arkielämässä

*Koulukeskus, ovi C1: tietotekniikkaluokka
Anneli Odell*

Ma 19.2 klo 13.00–16.15
Kurssimaksu 10,00 €

Youtubesta löydät arkielämään apua ja hupia mm. sukan kutominen, kakun leipominen, kalan fileointi, puhelimen ja tietokoneen käytön opastusta, opi uusia tanssiasekeleita tai erilaista tuolijumppaa. Sen lisäksi Youtubessa on paljon kaikkea hauskaa ja viihdyttävää. Opit tekemään soittolistoja lempimusiikistasi ja jakamaan tätä kaikkea kavereillesi. Muista virtajohto, jos otat oman kannettavan tietokoneen mukaasi. Voit myös käyttää Youtubea tablettikoneella tai älypuhelimella.

340205 HSL lipun osto ja reittihaku

*Koulukeskus, ovi C1: tietotekniikkaluokka
Anneli Odell*

Ma 19.2 klo 13.00–16.15
Kurssimaksu 10,00 €

Miten käytän HSL:n palveluita? Lippujen ostaminen eri tavoilla, reittihaku sekä kulkuneuvojen ajantasainen seuranta. Jos sinulla on älypuhelin, niin ota se mukaasi.

340203 Älypuhelimien peruskurssi

*Jokela-talo: dojo-luokka
Kalevi Inki*

Ke 24.1.–28.2 klo 9.30–11.45
Kurssimaksu 40,00 €

Älypuhelin on monipuolinen laite, jonka kaikkia ominaisuuksia ei tule hyödynnettyä. Käymme rauhalliseen tahtiin puhelimen käyttöä perusasioista lähtien ja mm. internetin ja sähköpostin käyttö, videopuhelut, kuvaaminen, videointi. Kurssilla annetaan laitekohtaista käytön ohjausta.

Jokelan Kansalaisopisto - Koko kylän oma opisto

Ehdota kursseja - Anna palautetta - Ota rohkeasti yhteyttä!

Sähköposti: rehtori@jokelankansalaisopisto.fi

Puhelin: 040 6727527, rehtori Juha Aunola

JOKELAN KIRJASTO

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

www.tuusula.fi/kirjasto

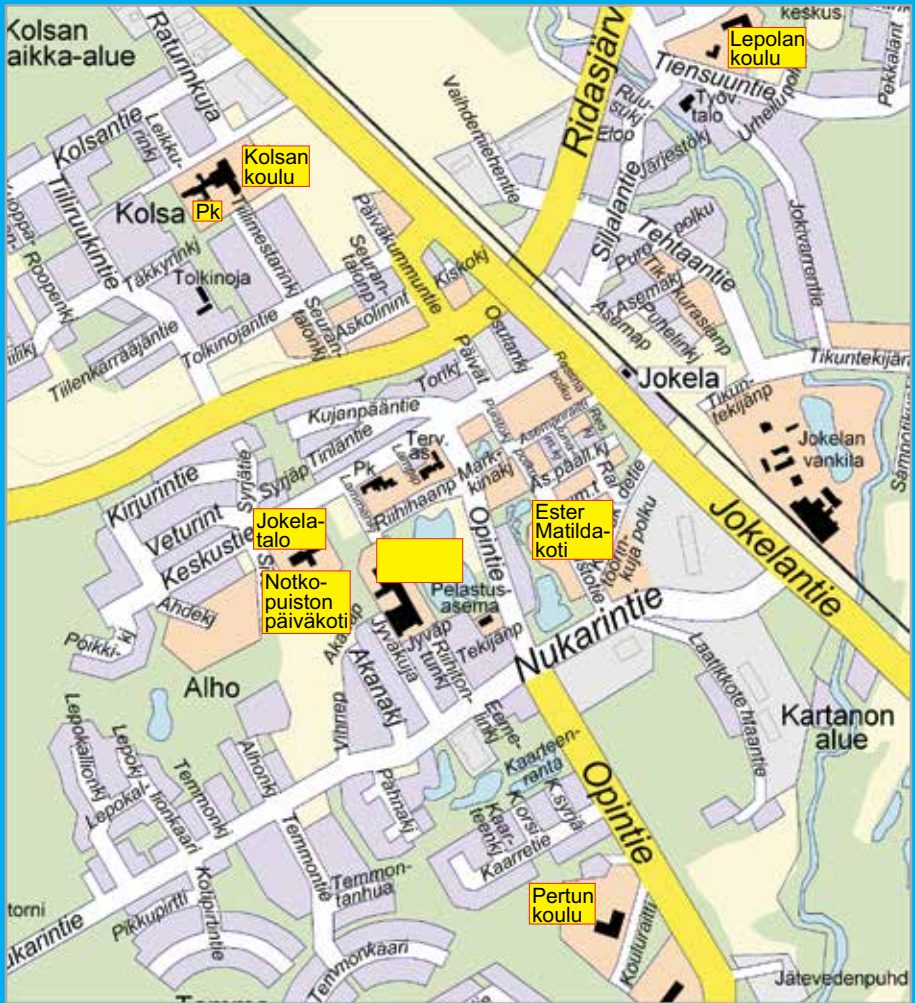
Avoinna: ma, ti, to 13 – 19, ke 10 – 19, pe 10 – 16, su 12 - 15

Keväällä 2024 starttaa Jokelan kirjaston leffakerho!

Esitämme Jokela-salissa kevään aikana neljä elokuvaa, joihin on vapaa pääsy.

Otathan mukaan omat leffaeväät! Esitettävät elokuvat ja niiden tiedot löydät täältä:

<https://tapahtumat.tuusula.fi/fi-FI/page/655df47cc80ea97087ce2043>



©Jyväskylän kunta