
JOKELAN KANSALAI SOPISTO

SYYSTYÖKAUSI 2023

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuessaan opiskelija sitoutuu maksamaan kurssimaksun. Kurssin maksamatta jättäminen ei ole peruutus. Peruutus on tehtävä opiston toimistoon.

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-, yksinlaulu-, viulu- ja puhallinsoitinkursseille, (ks. seuraava kappale) voi ilmoittautua internetin kautta lauantaina 12.8. klo 11.00 alkaen osoitteessa <https://www.opistopalvelut.fi/jokela>

2. ILMOITTAUTUMINEN JOKELA-TALOSSA ja toimiston aukioloajat:

piano-, pop-laulu-, yksinlaulu-, viulu- ja puhallinsoitinkursseille ilmoittautuminen vain toimistossa.

- MA–TO 21.8.–7.9. klo 17.00–19.00
- KESKIVIIKKOISIN ja TORSTAIN 13.9. – 7.12. klo 17.00–19.00
- SYYSLOMAVIIKOLLA 16.–22.10. TOIMISTO ON SULJETTU.

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

OPISTON SYYSTYÖKAUSI ON PÄÄSÄÄNTÖISESTI 28.8. - 10.12.2023

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 tilavarojen peruutumisista.

ALENNUKSET

Kansaneläkettä saavat henkilöt, tai jos eläkkeeseen sisältyy kansaneläkettä, sekä työttömät saavat 70 % alennuksen yhdestä kurssista/lukukausi. Ilmoittautuminen tehdään toimistoon ja mukana on oltava henkilöllisyystodistus sekä kansaneläkkeen eläkepäätös (uudet asiakkaat) tai tulostettu todistus TE-keskukselta työnhausta. Alennuksia annetaan opetushallitukseksi 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 0406727527 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.

TODISTUKSET

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

VAKUUTUKSET

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

OPISTON TOIMISTO JA HENKILÖKUNTA

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

Henkilökunta:

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

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

Muut toimipaikat:

Koulukeskus Jyväkuja 13

Pertun koulu Kouluraitti 16

Kolsan koulu Leikkurinkuja 10

Ester Matilda -koti Konduktöörinkuja 2

Lepolan koulu Visantie 1

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

OPETUSOHJELMA SYYSTYÖKAUDELLE 2023

LUENNOT JA TAPAHTUMAT

Luennoille ja tapahtumiin on vapaa pääsy ellei muuta mainita. Luennoille ilmoittautuminen on toivottavaa.

219817 Luento, vapaa pääsy: Terveelliset ja viihtyisät sisäolosuhteet pientaloasujalle
Jokela-talo: sali *Ti 19.9. klo 19.00–20.30*

Jussi Kummu, tekninen päällikkö, Daikin Suomi

Luennolla tarkastellaan ilmanvaihtoa, lämmitystä ja jäähdytystä energiatehokkuuden näkökulmasta pientaloissa. Luennolla tarjotaan tietoa ja käytännön vinkkejä, joiden avulla voit optimoida kotisi energiankulutusta ja samalla varmistat mukavan ja terveellisen sisäilman. Ilmanvaihdolla on tärkeä tekijä terveellisen sisäilman ylläpitämisessä. Luennolla käydään läpi yleisimpiä ilmanvaihtojärjestelmiä ja niiden toimintaperiaatteita. Luennolla perehdytään siihen miten lämpöpumput toimivat sekä käydään esimerkkejä erilaisista pientaloihin soveltuvista lämpöpumppuratkaisuista. Yhteistyössä: Jokelan Omakotiyhdistys ry

219816 Luento, vapaa pääsy: Mitä asioita olisi hyvä ottaa huomioon omassa tai läheisen asumisenratkaisuissa, kun ikää tulee lisää?

Jokela-talo: sali

Ti 26.9. klo 19.00–20.30

Elina Kolehmainen, asumisneuvoja, Tuusulan kunta

Tule kuuntelemaan ja keskustelemaan asumisesta ja asumisen ennakoinnin asioista ikääntyessä. Asumisen ennakoinnin asioita olisi hyvä alkaa pohtia jo ennen eläkkeelle jäämistä. Luennolla kuulet mitä asioita asumiseen liittyen olisi hyvä miettiä ikääntyessä ja saada vinkkejä itselle asumisen ennakoinnin asioiden pohdintaan. Luennolle ovat tervetulleita kaikki aiheesta kiinnostuneet, niin läheiset kuin ikääntyvät itse.

130121 Luento, vapaa pääsy: Mistä uudet sanat tulevat ja minne ne menevät?

Jokela-talo: sali

Ti 3.10. klo 19.00–20.30

Minna Pyhälähti, Kielitoimiston sanakirjan päätoimittaja, Kotimaisten kielten keskus (Kotus)

Suomen kieleen tulee jatkuvasti uusia sanoja. Osa niistä vakiintuu yleiskieleen, ja ne otetaan Kielitoimiston sanakirjaan. Päiväperhosanat puolestaan ovat kielessä vain käväisemässä. Tutustumme esimerkkien avulla rikkaan kielemme uusiin ja uudehkoihin sanoihin. Luennolla myös esitellään ilmaisen, sähköisen Kielitoimiston sanakirjan tekemistä ja käyttämistä.

130110 Luento, vapaa pääsy: Euroviisut 1960- ja 1970-luvulla

Jokela-talo: sali

Ti 24.10. klo 11.00

Juha Aunola, musiikin maisteri

Muistellaan ja kuunnellaan euroviisuja 1960- ja 1970-luvulta rennon musiikkivisan merkeissä. Yhteistyössä: Jokelan Eläkkeensaajat ry.

130111 Luento, vapaa pääsy: Suomen turvallisuuspolitiikan suuri tavoite – liitto Ruotsin kanssa

Jokela-talo: sali

Ke 25.10 klo 19.00–20.30

Martti Turtola, professori

Tammikuussa 1939 Suomen ja Ruotsin ulkoministerit allekirjoittivat ns. Tukholman-sopimuksen. Sen toteutuminen olisi Paasikiven ja Mannerheimin mukaan saattanut estää Talvisodan. Sopimus kariutui Moskovan vastustukseen ja Ruotsin valtiopäivät jättivät sopimuksen ratifioimatta. Nyt Suomi ja Ruotsi ovat jälleen olleet samanlaisessa tilanteessa: NATO:on pääsy on monipolvinen prosessi. Yhteistyössä Jokelan Reservinupseerit ry:n kanssa.

130123 Luento, vapaa pääsy: Tietoa muistista

Jokela-talo: sali

Ti 31.10. klo 19.00–20.30

Pia Kuusinen, Uudenmaan Muistiluotsin muistiohjaaja

Tule kuuntelemaan muistiin liittyviä asioista: muistin toiminnasta, muistisairauksista ja ennaltaehkäisystä. Miten voimme itse vaikuttaa omaan muistiin ja aivoterveuteen? Luennolla puhutaan myös muistin treenaamisesta, muistitekniikoista, työelämän ja yleensä tietotekniikan tuomasta kuormituksesta.

Joulujuhla: aika ja paikka ilmoitetaan myöhemmin.

Tulossa 3. ja 4.2.2024: Jokelan 150-vuotisjuhlan juhlanäytelmä Savikukkojen kylä. Käsikirjoitus Kirsti Manninen. Näytelmän toteuttavat kaikki jokelalaiset teatteriyhdistykset yhdessä.

LYHYTKURSSEJA ERI ALOILTA

Pitkät kurssit eri aloilta löytyvät sivulta 13 alkaen.

ESIINTYMISTAITO

219803 Luontevasti esiin!

Jokela-talo: sali

La –su 30.9.–1.10. klo 11.00–13.30

Leena Kallio

Kurssimaksu 21,00 €

Esittäytyminen, esitelmä, esiintymiset... Työelämässä, opiskelussa, harrastuksissa, ylipäättään sosiaalisissa tilanteissa on loputtomasti mieluisampia tai väistämättömpiä tehtäviä tai tilanteita, joissa on tuotava esiin itseään tai asiaansa. Kurssi tarjoaa pienen teoriaosuuden jälkeen tilaisuuden omakohtaisiin oivalluksiin. Hyödynnämme toiminnallista oppimista, eli teemme yhdessä yksinkertaisia, käytännönläheisiä ja hauskoja harjoituksia, joiden avulla tutkimme vuorovaikutus- ja esiintymistilanteiden dynamiikkaa. Opit ja vahvistat luontevaa suhtautumista niin itseesi, muihin kuin yllättäviin tilanteisiinkin. Varusteiksi rento vaatetus, pientä evästä ja pyyhe tai jumppamatto venyttelyalustaksi.

ENSIAPU

830331 Ensiavun peruskurssi, Ea1

Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka

La –su 16.–17.9. klo 9.00–16.00

Taija Martikainen

Kurssimaksu 47,00 € ja rekisteröintimaksu 26,00 €

Kurssimaksun lisäksi tulee EA-koulutuksen sähköisen pätevyuden rekisteröintimaksu 26 €/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.

830332 Ensiavun peruskurssi, Ea2

Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka

La 4.11. klo 9.00–16.00

Taija Martikainen

Kurssimaksu 28,00 € ja rekisteröintimaksu 26,00 €

Kurssimaksun lisäksi tulee EA-koulutuksen sähköisen pätevyuden rekisteröintimaksu 26 €/hlö. Rekisteröintimaksu suoritetaan kouluttajalle käteisellä. Osallistuminen edellyttää voimassa olevaa EA1-korttia. Syvennetään Ensiapu 1 -kurssin taitoja. Kurssin suorittanut osaa aloittaa ensiavun antamisen niin tavallisimmissa sairaus- ja onnettomuustilanteissa oleville henkilöille kuin haasteellisemmissä ensiapua vaativissa tilanteissa sekä ehkäistä tapaturmia. Sisältö: • Auttamistoiminta ensiapua vaativissa tilanteissa • Hätäensiapu: • Peruselvytys; aikuinen, lapsi ja vauva • sisältää myös aikuisen varhaisen defibrilloinnin • tajuttomalle annettava ensiapu • verenkierron häiriötila (sokki) • vieras esine hengitysteissä • Vammamekanismin merkitys vamman synnyssä: • Loukkaantuneen tutkiminen ensiavun antamiseksi • Rintakehän, vatsan ja lantion vammat sekä sisäiset verenvuodot • Ranka- ja raajavammat • Pään- ja kasvojen vammat • Vammojen ensiapu • Murtumat • Nivel- sekä pehmytosavammat • Rasitus- ja lihasvammat • Loukkaantuneen tilan seuranta ja tarkkailu • Ensiapuasetnot, loukkaantuneen suojaaminen ja siirrot sekä kuljetukset • Ensiapu ja ehkäisy kylmän aiheuttamissa vammoissa • Ensiapu ja ehkäisy lämmön aiheuttamissa sairastumisissa.

830330 Hätäensiapu sekä EA1- ja EA2 -kertaus

Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka

Ti 7.11. klo 18.00–21.00

Taija Martikainen

Kurssimaksu 17,00 €

Kurssimaksun lisäksi tulee EA-koulutuksen sähköisen pätevyuden rekisteröintimaksu 26 €/hlö. Rekisteröintimaksu 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 • vierasesine hengitysteissä • verenkierron häiriötila (sokki) • verenvuodon tyrehtyttäminen

KOIRAT

Koirakurssi: Arkitottelevaisuus

Kurssi sopii niin pennuille kuin aikuisillekin koirille. Kurssi alkaa 7.8. klo 18.00 1 tunnin mittaisella luennolla Jokelan koukeskuksen kirjastoluokassa, Jyväkuja 13, käynti ovesta D1 sisäpihalta. Luennolle tullaan ILMAN koiria, Harjoituskerrat pienryhmissä 14.8. alkaen ovat Notkopiustossa. Kun koiran perustarpeet ovat kunnossa ja omistajan ja koiran suhde on luottamukseen perustuva, on arki myös sujuvampaa koirasi kanssa. Kurssilla opit palkitsemaan koiraasi oikea-aikaisesti ja kouluttamaan koirallesi käytännön asioita oikealla tavalla. Lisäksi opit lukemaan koirasi elekieltä paremmin ja ymmärrät syyt käytöksen takana. Arkitottelevaisuuskurssilla harjoitellaan arjessa tarvittavia taitoja kuten ohitustilanteita, paikallaoloa, luoksetuloa ja muita arjen perustaitoja, ohitustilanteisiin painottuen sekä vahvistamme omistajan ja koiran välistä suhdetta.

219825 Koirakurssi: Arkitottelevaisuus, ryhmä A

*Jokelan koulukeskus, kirjastoluokka (7.8.), Ma 7.8. klo 18.00–18.45 (alkuinfo),
Notkopiusto, Jokela-talon läheisyydessä ma 14.8.–11.9. klo 17.00-17.45,
Saila Ryytty Kurssimaksu 17,00 €*

219826 Koirakurssi: Arkitottelevaisuus, ryhmä B

*Jokelan koulukeskus, kirjastoluokka (7.8.), Ma 7.8. klo 18.00–18.45 (alkuinfo),
Notkopiusto, Jokela-talon läheisyydessä ma 14.8.–11.9. klo 18.00-18.45
Saila Ryytty Kurssimaksu 17,00 €*

219827 Koirakurssi: Arkitottelevaisuus, ryhmä C

*Jokelan koulukeskus, kirjastoluokka (7.8.), Ma 7.8. klo 18.00–18.45 (alkuinfo),
Notkopiusto, Jokela-talon läheisyydessä ma 14.8.–11.9. klo 19.00-19.45
Saila Ryytty Kurssimaksu 17,00 €*

KOTITALOUS

810215 Kastike kruunaa ruoan

*Koulukeskus, ovi E1: kotitalousluokka Ma 25.9. klo 17.30–20.30
Marjut Kylliäinen Kurssimaksu 20,00 €*

Valmistetaan kylmiä ja kuumia peruskastikkeita sekä niiden variaatioita, kuten tomaatti-, veloute- ja hollandaise-kastike. Materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. Ota mukaan oma essu.

810221 Hedelmien taidekaivertamisen peruskurssi

Jokela-talo: dojo-luokka

Nittiya Kosa

La 30.9. klo 12.00–15.00

Kurssimaksu 18,00 €

Tervetuloa opettelemaan vihannesten taidekaiverruksen olympialaisten (Stuttgart, Saksa) hopeamitalin saavuttaneen opettajan johdolla hedelmien ja vihannesten taiteellisen kaivertamisen perusteita. Taito on vanha Thaimaalainen taidemuoto. Opiskelijat oppivat käyttämään kaiverrusveistä ja tekemään omenoista ja vihanneksista kauniita lehtiä ja kukkia. Opettaja tuo veitset mukanaan ja niitä voi lainata korvauksetta. Veitsen voi myös ostaa omaksi. Opettaja tuo myös muut tarvittavat välineet ja raaka-aineet mukanaan. Raaka-aineet sisältyvät kurssin hintaan.

810222 Hedelmien taidekaivertamisen jatkokurssi

Jokela-talo: dojo-luokka

Nittiya Kosa

La 4.11. klo 12.00–16.00

Kurssimaksu 23,00 €

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

KUVATAITEET

180400 Oma kamera hallintaan - videokuvauksen kurssi

Jokela-talo: dojo-luokka

Jarno Hänninen

La 28.10. klo 10.00–16.00

Kurssimaksu 21,00 €

Tutustu kamerasi mahdollisuuksiin ja kuvaa parempia videoita. Kurssilla käydään käytännön harjoitusten kautta läpi videokuvauksen perusteet. Mukaan oma kamera. Ei laitteistovaatimuksia vaan kaikki kännykästä videokameraan käyvät. Kurssi soveltuu kaikille. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita.

110307 Akvarelli- ja akryylimaalauksen viikonloppukurssi

Jokela-talo: sali

Marjo Peltoski

La –su 14.–15.10. 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 maalausikkokkoja. 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 21.10. klo 10.00–15.00
Kurssimaksu 20,00 €, sis. poltot*

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 €.

110330 Posliininmaalauksen lysterimaalauksen viikonloppukurssi

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

*La –su 25.–26.11. klo 10.00–16.00
Kurssimaksu 41,00 €, sis. poltot*

Maalataan lysteri- ja kultaväreillä moderneja ja perinteisiä aiheita lautasille, maljakoihin, mukeihin ym. Ei sovellu hajuallergisille. Soveltuu jo posliinia maalanneille sekä vasta-alkajille. Opettajalta voi ostaa materiaalia. Työvälineitä on kurssilaisten käytössä kurssilla.

KÄDENTÄIDOT

Ikkunaentisöinti A ja B

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

110449 Ikkunaentisöinti A

*Ikituulen verstaas, Urakkakuja 1, Jokela
Ilkka Ampuja*

*La 16.9. ja 23.9. klo 10.00–16.00
Kurssimaksu 32,00 €*

110450 Ikkunaentisöinti B

*Ikituulen verstaas, Urakkakuja 1, Jokela
Ilkka Ampuja*

*La 7.10. ja 14.10. klo 10.00–16.00
Kurssimaksu 32,00 €*

110443 Keraaminen seinämobile

*Kolsan koulu: teknisen työn luokka
Satu Turunen*

*La 30.9. klo 10-14, la 7.10. klo 10-13 ja
ti 24.10 klo 17.15-20.15
Kurssimaksu 18,00 €*

Kurssilla pääset suunnittelemaan oman keraamisen seinämobilien. Työ toteutetaan levy-tekniikalla. Osat kuvioidaan erilaisilla painelutekniikoilla. Voit halutessasi koristella työsi

enkobeväreillä. Työt lasitetaan toisella kerralla. Viimeisellä kerralla osat kasataan ja kiinnitetään yhteen. Viimeisellä kerralla jokainen tuo mukaan oksan tms. johon mobilen osat kiinnitetään. Materiaalimaksu n. 6 e maksetaan opettajalle tunnilla.

110425 Kynttilän lumoa

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

*La 7.10. klo 10.00–13.30
Kurssimaksu 20,00 € (aikuinen)/10,00 €
(kouluikäinen lapsi)*

Valmistamme kynttilöitä ja sytykeruusuja itselle tai lahjaksi. Hyödynnämme vanhoja kahvi- ja teekuppeja, sekä muita kuumuutta kestäviä purkkeja, joihin valamme kynttilät. Ota mukaan kuppeja, purkkeja, kynttilälänjiä, munakenkoja. Muu materiaali ostettavissa ohjaajalta, kynttilämassan hinta väreineen, lankoineen ja tuoksuineen on n. 1,5€/1dl. Kouluikäinen lapsi voi tulla aikuisen kanssa kurssille, lapsen kurssimaksu on 10 €.

110423 Mosaiikin perustaidot ja jatkokurssi. Alle 14-vuotiaat vain aikuisen kanssa

Nion ateljee, Tiensuuntie 112, Jokela (25.10. ja 15.11.),

*Koulukeskus, fys-kem.luokka,
käynti ovesta D2 lammen puolelta (11.-12.11.)*

*Ke 25.10 klo 18.00–19.30,
la-su 11.-12.11. klo 10.00–15.00,
ke 15.11. klo 18.00–20.00*

Kurssimaksu 37,00 €

Leena Nio

Kurssilla voi koristaa mosaiikilla pannunalusen, styroksipallon, peilin reunan, tarjottimen, ruukun, vaasin, kiven, tehdä pienen taulun tai pienen pöydän pinnan tai tehdä useampia pieniä töitä. Opitaan suora kiinnitystekniikka erilaisiin pohjiin ja osataan valita oikeat kiinnitysaineet. Kurssilainen valitsee minkälaisen työn haluaa toteuttaa ja mitä materiaaleja voi käyttää (ensimmäinen kurssipäivä on info-, ja suunnittelukerta). Suoritetaan palojen leikkaamista työvälillä, työ sommitellaan kiinnittäen huomiota palojen aseteluun, työ toteutetaan, työ viimeistellään saumaten.

110413 Lasin sulatus

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

La –su 4. - 5.11. ja 2.-3.12. klo 10.00–17.00

Kurssimaksu 55,00 €

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 työvälaineitä voi ottaa mukaan, myös opettajalla on työvälaineitä kurssilaisten käyttöön. Sopii ennen lasia työstäneille ja uusille kokeilijoille.

110416 Hopeavalu

*Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila
Ilona Treiman*

*La –su 25.11.–3.12. klo 10.00–16.00
Kurssimaksu 43,00 €*

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.

110442 Joulukoristeita ja koruja posliinisavesta

*Kolsan koulu: teknisen työn luokka
Henna Nivarpää-Ampuja*

*La 2.12. klo 10.00–16.00
Kurssimaksu 15,00 €*

Valmistamme posliinista pieniä esineitä. Käytämme lasijauhoa, oksideja ja shellakkakoristelua. Töitä ei lasiteta, joten valmistamme vain koriste-esineitä, esim. joulukoristeita, tuikkukuppeja ja koruja. Materiaalit ostetaan opettajalta. (n.15€/hlö)

LIIKUNTA JA TANSSI

Tanssi- ja liiketyöpaja “Matka omaan kehoon A, B ja C

Tämän työpajan tarkoituksena on saattaa itsemme kehotietoisuuden äärelle ohjatun vapaan tanssin ja liikkeen kautta. Jokaisen työpajan aloitamme ja lopetamme lyhyellä piirityöskentelyllä. Toisinaan voidaan käsitellä tunteita ja ajatuksia myös kirjoittamisen tai muun taidetyöskentelyn avulla. Ryhmässä luomme yhteisen turvallisen tilan, jossa voimme sukeltaa aistihavaintoihin luoden yhteyttä kehon ja mielen välille. Jokaiseen työpajaan ilmoittaudutaan erikseen.

110507 Tanssi- ja liiketyöpaja “Matka omaan kehoon”, A

*Jokela-talo, sali
Minna Venninen*

*Pe 29.9. klo 18.00–20.30
Kurssimaksu 10,00 €*

110508 Tanssi- ja liiketyöpaja “Matka omaan kehoon”, B

*Jokela-talo, sali
Minna Venninen*

*Ti 24.10. klo 18.00–20.30
Kurssimaksu 10,00 €*

110509 Tanssi- ja liiketyöpaja “Matka omaan kehoon”, C

*Jokela-talo, sali
Minna Venninen*

*Pe 24.11. klo 18.00–20.30
Kurssimaksu 10,00 €*

110504 Itämaisen tanssin tiiviskurssi

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

*Pe 13.10. klo 18.00–20.00, la 14.10. klo
12.00–14.00 ja su 15.10. klo 11.00–13.00*

Leena Kallio

Kurssimaksu 35,00 €

Itämainen tanssi on kaikille sopiva terveellinen tanssilaji, jossa naisellisen pehmeitä kaaria korostetaan terävin aksentein. Olemus kukoistaa ja ryhdistyy, kun vartalon linjaukset vahvistuvat. Teemme harjoitukset ensin rauhallisesti ja lisäämme haastetta tarpeen mukaan. Isossa peilialissa on ihanasti tilaa liitävään liikkumiseen. Tunnin lopuksi kehonhuolto. Ota oma jumppamatto tai pyyhe venyttelyalustaksi. Avoin taso - sopii aloittelijoista konkareihin.

110506 Rivitanssin alkeiskurssi

Jokela-talo: sali

Pe 27.10.–17.11. klo 18.30 – 19.30

Rita Otti

Kurssimaksu 18,00 €

Nimitys RIVItanssi kertoo että sitä tanssitaan rivissä eli paria ei tarvita.

Koreografia tiettyyn kappaleeseen on hyvin usein esim. säkeistön mittainen ja sen kuluessa tanssijat kääntyvät 90 tai 180 astetta ja toistavat samat liikkeet toiseen suuntaan eli sama koreografia toistetaan 1-4 eri "seinään". Kaikki tanssijat tekevät samat liikkeet, tyypillisesti asettuen yhteen tai useampiin yhdensuuntaisiin riveihin. Musiikkina voi kantrin lisäksi soida yhtä hyvin listapoppia, rock'n'rollia, valssia, jivea, lattareita tai käytännössä ihan mitä tahansa. Rivitanssi on monipuolista, mitä tahansa tanssilajia rivissä. Tervetuloa mukaan!

830242 Mobility

Kolsan koulu: sali

Su 17.9.–8.10. klo 16.30–17.30

Merja Ikonen

Kurssimaksu 17,00 €

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

830243 Barre

Kolsan koulu: sali

Su 29.10.–19.11. klo 16.30–17.30

Merja Ikonen

Kurssimaksu 17,00 €

Löydä sisäinen prinsessasi (tai prinsisisi)! Barren pohjalla on baletin tankoharjoitusten variaatioita, mutta harjoituksissa on mukana myös pilateksesta ja joogasta tuttuja elementtejä. Barretunnin jälkeen tunnet pidentyneesi ja saaneesi ylväyttä monipuolisin etenkin jalkoja, pakarointia ja keskivartaloa kehittävin harjoituksin. Tankona käytetään pääasiassa liikuteltavia pystykeppejä ja harjoituksia tehdään myös ilman keppiä tai tankoa lattialla seisten, istuen tai maaten. Tunnille suositellaan jalkaan sukkia, jotta jalkoja voi mukavammin liu'uttaa lattialla. Sopii kaikäntasoisille liikkujille.

RENTOUTUMINEN

Sointukylpy- ja äänimaljarentoutus

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 helliä kehoa ja mieltäsi. Kehon ja mielen rentoutuessa virkeys ja energiataaso lisääntyvät, stressitaso laskee, levollisuus ja unen laatu paranevat sekä itsetuntemus vahvistuu. Tunnille tarvitset mukaan makuualustan, viltin ja päänalustaksi pienen tyynyn tms. Kurssi toteutetaan vain lähiopetuksena.

830306 Sointukylpy- ja äänimaljarentoutus, lyhytkurssi

Jokela-talo: sali

Juha Pekka Palonen

Ke 6.–27.9. klo 12.30–13.30

Kurssimaksu 17,00 €

830307 Sointukylpy- ja äänimaljarentoutus, jatko

Jokela-talo: sali

Juha Pekka Palonen

Ke 4.10.–29.11. (ei 18.10.) klo 12.30–13.30

Kurssimaksu 33,00 €

830411 Lempeä kehon ja mielen viikonloppu

Jokela-talo: sali

Jonna Ropponen

La –su 28.–29.10. klo 10.00–14.00

Kurssimaksu 26,00 €

Kurssilla haetaan tunnekehoityhteyttä 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 kaikenkuntoisille, 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.

SISUSTUS

219820 Kuinka sisustat persoonallisen kodin

Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka

Riina Rutanen

To 14.9.–5.10. klo 18.30–20.00

Kurssimaksu 30,00 €

Miten löytää persoonallinen tyyli, värit, sisustus ja materiaalit? Kuinka asunnosta saa harmonisen, omanoloisen ja toimivan kodin? Onko vuokratotisi vailla asukasta? Jääkö asuntosi huomaamattomaksi eikä se erotu joukosta? Vuokra-asuntokin voi näyttää kodilta, jossa

on ”sitä jotain”? Sisustamisen ei tarvitse olla kallista, vaan jokaisen saavutettavissa. Myös kohtuullisella budjetilla saadaan aikaiseksi kauniita ratkaisuja. Kurssi tarjoaa sisustukseen ideoita, eväitä, esimerkkejä, vinkkejä ja tehtäviä. Ota kurssille mukaan joko kannettava tietokone, tabletti tai älypuhelin.

IKÄIHMISTEN MUISTELUPIIRI

830609 Muistatko? Vapaa pääsy, ei edellytä ilmoittautumista

Ester Matilda -koti

Ti 5.9.–5.12. (ei 17.10.) klo 14.00–15.00

Tuula Rantila, Juha Aunola

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.

KIELET

120302 Let's Talk! - English conversation course

Koulukeskus, ovi C1: luokka 144

Ma 4.9.–27.11. (ei 16.10.) 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).

120701 Buenas Migas 1 – espanjan alkeisjatkokurssi

Koulukeskus, ovi C1: luokka 142

Ti 5.9.–28.11. (ei 17.10.) klo 17.30–19.00

Marja-Liisa Tuomainen-Olson

Kurssimaksu 43,00 €

Keväällä aloittaneella espanjan kurssilla jatketaan Buenas Migas 1 -oppikirjan kappaleesta 8. Osaamme verbien presensin sekä substantiivien ja adjektiivien taivutuksen periaatteet. Kurssilla opit asioimaan kaupassa, tekemään matkavarauksia sekä terveydenhoitoon liittyviä ilmaisia. Syvennämme 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 1, kappaleesta 8. Taitotaso A1.

120702 De viaje – matkailuespanjan alkeiskurssi

Koulukeskus, ovi C1: luokka 142

Ti 5.9.–28.11. (ei 17.10.) klo 19.00–20.30

Marja-Liisa Tuomainen-Olson

Kurssimaksu 43,00 €

Kurssin painopiste on matkailussa tarvittavan käytännön kielitaidon omaksumisessa. Espanjan alkeiden osaamisesta on hyötyä, mutta kurssille ovat tervetulleita myös vasta-alkajat! Oppikirjan tekstit etenevät matkavalmisteluista huonevarausten tekemiseen ja loman viettoon – ruokailua ja ostoksien tekemistä unohtamatta. Matkailutekstien lomassa tutustutaan myös kieliopin perusteisiin, kuten substantiivien ja adjektiivien taiputukseen, artikkeleihin ja verbien preesensmuotoihin. Teemme helppoja keskusteluharjoituksia ja tutustumme espanjalaiseen kulttuuriin. Oppikirjana De viaje – matkailuespanjaa kappaleesta 1. Taitotaso A1.

120901 Viro II perusteet - Meie keelesild

Koulukeskus, ovi C1: luokka 143

Ti 12.9.–28.11. (ei 17.10.) klo 18.55–20.35

Iлона Treiman

Kurssimaksu 43,00 €

Jatketaan kielimatkaa! Tämä kurssi antaa vankat perustiedot kielestä ja keskeisen sanaston. Aihepiirit liittyvät jokapäiväiseen elämään ja matkustamiseen Virossa. Kurssin tavoitteena on oppia puhekieltä. Kuunteluharjoitukset ovat olennainen osa oppimista. Maantuntemusosiot tutustuttavat Viron maantietoon ja kulttuuriin. Kurssi sopii n. vuoden viron kieltä opiskelleille sekä niille, jotka haluavat kerrata ja vahvistaa kielitaitoa. Oppikirja: Meie Keelesild (kappaleesta 13 eteenpäin). Taitotaso A1-A2

120903 Viroa edistyneille – õige keel õige meel

Koulukeskus, ovi C1: luokka 143

Ti 12.9.–28.11. (ei 17.10.) klo 17.15–18.55

Iлона Treiman

Kurssimaksu 43,00 €

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 jatketaan alkaen sivulta 16.

120601 Venäjän jatkokurssi

Koulukeskus, ovi C1: luokka 142

To 7.9.–30.11. (ei 19.10.) klo 17.30–19.00

Satu Tamminen

Kurssimaksu 43,00 €

Tule jatkamaan venäjän opintoja! Kehitämme kielitaitoa käytännönläheisten dialogien sekä monipuolisten rakenne- ja puheharjoitusten avulla. Aihealueina mm. arkielämä ja kotityöt, kaupungilla liikkuminen ja hotellissa asioiminen. Kurssi soveltuu noin 4-5 vuotta venäjää opistossa opiskelleille. Oppikirja: Kafe Piter 2 (vanha versio oppikirjasta) kappaleesta 10.

120602 Venäjän alkeiden jatkokurssi

Koulukeskus, ovi C1: luokka 142

To 7.9.–30.11. (ei 19.10.) klo 19.00–20.30

Satu Tamminen

Kurssimaksu 43,00 €

Tervetuloa jatkamaan venäjän opiskelua ja oppimaan uutta venäläisestä kulttuurista! Keräämme jo opittua sekä opimme paljon uutta sanastoa ja uusia rakenteita, joita harjoittelemme monipuolisten tehtävien avulla. Teemme paljon myös puheharjoituksia pärjätäksemme venäjän kielellä tavallisissa arkielämän tilanteissa. Aiheina mm. perheestä ja siviilisäädystä kertominen sekä kellonajat. Oppikirja: Kafe Piter 1 (uusi vuoden 2020 versio oppikirjasta) kappaleesta 5.

120821 In viaggio – matkailuitalian alkeet

Koulukeskus, ovi C1: luokka 142

To 7.9.–30.11. (ei 19.10.) 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. Alkeiskurssilla opitaan muun muassa tervehdykset, lukusanat, adjektiivien ja substantiivien taipumus sekä lyhyiden lauseiden muodostaminen niin keskusteluharjoituksin kuin kirjan tehtävin. Kurssi sopii niin vasta-alkajille kuin 1-2 vuotta italiaa opiskelleille kertaajille. Oppikirjana In viaggio, kappaleesta 1.

KUVATAITEET

Katso myös lyhytkurssit s. 7–8

110310 Piirustus ja maalaus

Koulukeskus, ovi D1: kuvataideluokka

Ma 4.9.–27.11. (ei 16.10.) klo 17.30–20.30

Liisa Björn

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 2024 painotetaan akryyli-, öljy- sekä akvarellimaalausta. Käytettävät tekniikat ovat vapaasti valittavissa ja niiden käyttöön saa henkilökohtaista ohjausta, kuten myös sommittelun 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.

110302 Lasten ja nuorten kuvataide, 7-12-vuotiaat

Jokela-talo: dojo-luokka

Ti 5.9.–28.11. (ei 17.10.) klo 15.30–17.00

Liisa Björn

Kurssimaksu 43,00 €

110303 Lasten ja nuorten kuvataide, 5-8-vuotiaat

Jokela-talo: dojo-luokka

Ti 5.9.–28.11. (ei 17.10.) klo 17.00–18.30

Liisa Björn

Kurssimaksu 43,00 €

Posliininmaalaus A ja B

Kurssi on tarkoitettu sekä vasta-alkajille että pidempään maalanneille. Maalataan posliinilautasille, maljakoihin ja laatoille sekä muihin posliiniesineisiin perinteisin ja uusin 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.

110305 Posliininmaalaus A, päiväkurssi

Marjo Peltokosken ateljee,

To 7.9.–30.11. (ei 19.10.) klo 10.00–13.00

Kielokatu 10, Järvenpää

Kurssimaksu 50,00 €

Marjo Peltokoski

110306 Posliininmaalaus B, iltakurssi

Koulukeskus: kuvataideluokka,

To 7.9.–30.11. (ei 19.10.) klo 17.30–20.30

käynti ovesta D2 lammen puolelta

Kurssimaksu 50,00 €

Marjo Peltokoski

KÄDENTÄIDOT

Katso myös lyhytkurssit s. 8–10

Ompelua stailaten A ja B

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.

190100 Ompelua stailaten A

*Koulukeskus, ovi E1: käsityöluokka
Janella Heikkilä*

Ma 11.9 -4.12. (ei 16.10.) klo 18.00–21.00
Kurssimaksu 45,00 €

190101 Ompelua stailaten B

*Koulukeskus, ovi E1: käsityöluokka
Janella Heikkilä*

Ti 12.9 -5.12. (ei 17.10.) klo 18.00–21.00
Kurssimaksu 45,00 €

Keramiikka A ja B

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.

110402 Keramiikka A

*Kolsan koulu: teknisen työn luokka
Satu Turunen*

Ma 4.9.–27.11. (ei 16.10.) klo 17.45–20.45
Kurssimaksu 56,00 €

110403 Keramiikka B

*Kolsan koulu: teknisen työn luokka
Satu Turunen*

Ke 6.9.–29.11. (ei 18.10.) klo 16.50–19.50
Kurssimaksu 56,00 €

110404 Aikuisen ja 6-12 -vuotiaan lapsen puutyökerho HUOM! sekä aikuinen että lapsi ilmoitetaan kurssille, kurssimaksun maksaa vain aikuinen

*Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila
Tommy Sundholm*

Ma 4.9.–27.11. (ei 16.10.) 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, nukensänkyjä ym. Materiaalit voit tuoda itse tai ostaa opettajalta.

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.

Ryhmät, ks. seuraava sivu.

110405 Puutyöt ja entisöinti A

Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila **Ti 5.9.–28.11. (ei 17.10.) klo 18.00–21.00**
Ilkka Ampuja **Kurssimaksu 56,00 €**

110406 Puutyöt ja entisöinti B

Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila **Ke 6.9.–29.11. (ei 18.10.) klo 18.00–21.00**
Ilkka Ampuja **Kurssimaksu 56,00 €**

110407 Puutyöt ja entisöinti C

Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila **To 7.9.–30.11. (ei 19.10.) klo 18.00–21.00**
Ilkka Ampuja **Kurssimaksu 56,00 €**

110408 Pitsinnypläys

Koulukeskus, ovi E1: käsityöluokka **Ke 6.9.–29.11. (ei 18.10.) klo 18.00–20.30**
Sirke Myllymäki **Kurssimaksu 43,00 €**

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

110414 Hopeakorupaja: ketjut, perusteet

Kolsan koulu: teknisen työn luokka **To 7.9.–12.10. klo 17.30–21.15**
Ilona Treiman **Kurssimaksu 48,00 €**

Tervetuloa kiehtovien korujen maailmaan! Tule suunnittelemaan ja valmistamaan omaleimaisia koruja. Opitaan korutyön perustaidot: sahaus, viilaus, lankatyö, viimeistely. Valmistetaan viikinkiketjua, kudottuja ketjuja, sormuksia sekä rintakoruja hopealangasta ja levystä, 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

110415 Hopeataonta ja kivenistutus, jatkokurssi

Kolsan koulu: teknisen työn luokka **To 26.10.–30.11. klo 17.30–21.15**
Ilona Treiman **Kurssimaksu 48,00 €**

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.

110409 Tuunaus-askartelu-silkkikurssi

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

*Pe 8.9.–1.12. (ei 20.10.) klo 18.00–21.15
Kurssimaksu 46,00 €*

Kurssilla askarrellaan, huovutetaan, maalataan silkkiä ja akryylivärein 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.

LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA-, SIRKUS- JA TANSSIKURSSIT

Taitotreeni A ja B

Haluaisitko oppia jonkun uuden taidon, kuten kuperkeikan, kärrynpyörän 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.

830225 Taitotreeni A, Lepola, 7-12 -vuotiaat

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

*Ma 28.8.–20.11. (ei 16.10.) klo 16.45–17.45
Kurssimaksu 41,00 €*

830226 Taitotreeni B, Perttu, 7-12 -vuotiaat

*Pertun koulu: sali
Hanna Lehtimäki*

*To 31.8.–23.11. (ei 19.10.) klo 17.00–18.00
Kurssimaksu 41,00 €*

830227 Alkeisparkour yli 7-vuotiaille

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

*Ti 29.8.–21.11. (ei 17.10.) klo 16.30–17.30
Kurssimaksu 41,00 €*

Alkeisparkourissa harjoitellaan parkourin perustaitoja kuten rolleja, tarkkuushyppyjä ja erilaisia esteiden ylitys- ja alitustapoja. Tunneilla kehittyä kunnan lisäksi liikkuvuus, koordinaatiokyky ja luova-ajattelu. Jokainen tunti sisältää alkulämmittelyn jälkeen opetusosuuden ja ratamuotoisia harjoitteita. Tunnilla liikutaan paljain jaloin, jarrusukilla tai sisäliikunta-kengillä.

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 4.9.–27.11. (ei 16.10.) klo 17.00–17.45
Kurssimaksu 37,00 €*

Pienten ryhmässä on pääpaino liikkumisen perustaidoissa, leikeissä ja tempuradoissa.

830281 Cheerleading 4-6 -vuotiaat B

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali
Vivianne Lähteenmäki*

*Ma 4.9.–27.11. (ei 16.10.) klo 17.45–18.30
Kurssimaksu 37,00 €*

Pienten ryhmässä on pääpaino liikkumisen perustaidoissa, leikeissä ja tempuradoissa.

830282 Cheerleading, 7-9 -vuotiaat

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali
Vivianne Lähteenmäki*

*Ma 4.9.–27.11. (ei 16.10.) klo 18.30–19.15
Kurssimaksu 37,00 €*

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

830283 Cheerleading, yli 9-vuotiaat

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali
Vivianne Lähteenmäki*

*Ma 4.9.–27.11. (ei 16.10.) klo 16.15–17.00
Kurssimaksu 37,00 €*

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 28.8.–20.11. (ei 16.10.) klo 17.45–18.30
Kurssimaksu 37,00 €*

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

110523 Zumba Kids® 7-10 -vuotiaille

Pertun koulu: sali

Hanna Lehtimäki

Pe 1.9.–24.11. (ei 20.10.) 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.

110524 Zumba Kids yli 10-vuotiaille

Pertun koulu: sali

Hanna Lehtimäki

Pe 1.9.–24.11. (ei 20.10.) 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.

110520 Lastentanssi 4-6 -vuotiaille

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Hanna Lehtimäki

Ke 30.8.–22.11. (ei 18.10.) 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!

110521 Lastentanssi 6-8 -vuotiaille

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Hanna Lehtimäki

Ke 30.8.–22.11. (ei 18.10.) 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-popiin 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.

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

*Kolsan koulu: sali
Heidi Hakso*

*Su 3.9.–26.11. (ei 22.10.) klo 14.30–15.30
Kurssimaksu 41,00 €*

110526 K-pop nuorille ja aikuisille, avoin taso

*Kolsan koulu: sali
Heidi Hakso*

*Su 3.9.–26.11. (ei 22.10.) klo 15.30–16.30
Kurssimaksu 41,00 €*

Nykyjazz

Tunneilla tutustutaan nyky- ja jazztanssin maailmaan helppojen liikesarjojen ja improvisaation avulla. Tule mukaan pitämään yhdessä hauskaa ja nauttimaan tanssin ilosta!

110527 Nykyjazz, alkeet 7-10 -vuotiaille

*Notkopiiston päiväkotiki, käynti Sivutien puoleisen parkkipaikan puolelta C-ovesta
Tiia Louhemäki*

*To 31.8.–23.11. (ei 19.10.) klo 18.00–19.00
Kurssimaksu 41,00 €*

110528 Nykyjazz, alkeet nuorille ja aikuisille

*Notkopiiston päiväkotiki, käynti Sivutien puoleisen parkkipaikan puolelta C-ovesta
Tiia Louhemäki*

*To 31.8.–23.11. (ei 19.10.) klo 19.00–20.00
Kurssimaksu 41,00 €*

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 akrobatiaa, 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 5.9.-10.10. klo 14.15–15.45
Kurssimaksu 20,00 €*

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

*Pertun koulu: sali
Taija Kummelus-Eskelinen*

*Ti 24.10.–28.11. klo 14.15–15.45
Kurssimaksu 20,00 €*

LIIKUNTA JA TERVEYS

Tuusulan vapaa-aikapalveluiden jumpat, ks. s 33.

Katso myös lyhytkurssit s. 10–11

830201 Jumpparyhmien starttipäivä. Vapaa pääsy, ilmoittautuminen vaaditaan

Kolsan koulu: sali

Su 27.8. klo 15.00–18.00

Hanna Lehtimäki

Tervetuloa tutustumaan syksyn jumpparyhmiin. Ohjaajat pitävät 30 minuutin mittaisen esitelytunnin kustakin ryhmästä. Hikipyöye ja juomapullo sekä tanssi- tai jumppakengät/lenkkarit mukaan, jumppa-alusta kehonhuoltotunneille. Aikataulu: klo 15.00 Kuntotanssi (Hanna Lehtimäki), klo 15.30 Zumba (Hanna Lehtimäki), klo 16.00 K-pop nuorille ja aikuisille (Heidi Hakso), klo 16.30 Nykyjazzia nuorille ja aikuisille (Tiia Louhemäki), klo 17.00 Pilates (Paula Suortti), klo 17.30 Kuntojumppa (Paula Suortti)

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/C, Kuntotanssi A/B, Pilates, Kuntojumppa, Niska-selkä-hartia, Toiminnallinen kehonhuolto, Kiertoarjoittelu, Lempeä kehonhuolto, Nykyjazz nuorille ja aikuisille, K-pop nuorille ja aikuisille, Kevyt lihaskuntojumppa, Asahi ja keppi -terveysliikunta, Äijäjooga, Asahi, Matan kynnyksen päiväjooga A/B ja Kiinalainen voimistelu.

830202 Kaksi yksilöityä jumpparyhmää

Kurssimaksu 66,00 €

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

830203 Kolme yksilöityä jumpparyhmää

Kurssimaksu 78,00 €

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

830207 FitMix

Kolsan koulu: sali

Ma 28.8.–20.11. (ei 16.10.) klo 18.30–19.30

Sanna Törrönen

Kurssimaksu 50,00 €

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

830209 Kiinteytys-fascia

Kolsan koulu: sali

Sanna Törrönen

Ma 28.8.–20.11. (ei 16.10.) 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 antaa 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.

830210 Kahvakuula

Lepolan koulu: sali: käynti ovesta E

koulun takanurkalta Visantien puolelta

Hanna Lehtimäki

Ma 28.8.–20.11. (ei 16.10.) 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 neopreeni-vinyyli- tms. päällystetyn kuulan. Tunti sisältää lämmittelyn, patterimuotoisen treenin ja venyttelyt. Ota mukaan juomapullo, hikipyhye ja jumppa-alusta.

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 sallittu!

830211 ZUMBA® A

Lepolan koulu: sali: käynti ovesta E

koulun takanurkalta Visantien puolelta

Hanna Lehtimäki

Ma 28.8.–20.11. (ei 16.10.) klo 19.30–20.30

Kurssimaksu 50,00 €

830212 ZUMBA® B

Lepolan koulu: sali: käynti ovesta E

koulun takanurkalta Visantien puolelta

Hanna Lehtimäki

Ti 29.8.–21.11. (ei 17.10.) klo 18.30–19.30

Kurssimaksu 50,00 €

830213 ZUMBA® C

Pertun koulu: sali

Hanna Lehtimäki

To 31.8.–23.11. (ei 19.10.) klo 19.00–20.00

Kurssimaksu 50,00 €

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.

830214 Kuntotanssi A, päiväryhmä

*Jokela-talo: sali
Hanna Lehtimäki*

*Ti 29.8.–21.11. (ei 17.10.) klo 14.00–15.00
Kurssimaksu 50,00 €*

830215 Kuntotanssi B, iltaryhmä

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali
Hanna Lehtimäki*

*Ke 30.8.–22.11. (ei 18.10.) klo 19.00–20.00
Kurssimaksu 50,00 €*

830208 Keppijumppa

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

*Ti 29.8.–21.11. (ei 17.10.) klo 17.30–18.30
Kurssimaksu 50,00 €*

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

830216 Pilates

*Pertun koulu: sali
Paula Suortti*

*Ke 30.8.–22.11. (ei 18.10.) 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.

830217 Kuntojumppa

*Pertun koulu: sali
Paula Suortti*

*Ke 30.8.–22.11. (ei 18.10.) klo 19.00–20.00
Kurssimaksu 50,00 €*

Reipas keskiraskeus 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!

830218 Niska-hartia-selkä

Pertun koulu: sali

Ke 30.8.–22.11. (ei 18.10.) klo 20.00–21.00

Paula Suortti

Kurssimaksu 50,00 €

Lempeä 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 rasitusta ja kiputiloja. Parhaimmillaan omaksutaan keinoja ylävartalojuumien omaan hoitamiseen ja helpottamiseen.

830220 Toiminnallinen kehonhuolto

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Ke 30.8.–22.11. (ei 18.10.) klo 20.00–21.00

Hanna Lehtimäki

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 tarvitset mukaan jumppa-alustan.

830221 Kiertoharjoittelu

Pertun koulu: sali

To 31.8.–23.11. (ei 19.10.) klo 18.00–19.00

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 50,00 €

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

110528 Nykyjazz, alkeet nuorille ja aikuisille

Notkopiiston päiväkotikiikatti, käynti Sivutien puoleisen parkkipaikan puolelta C-ovesta

To 31.8.–23.11. (ei 19.10.) klo 19.00–20.00

Tiia Louhemäki

Kurssimaksu 41,00 €

Tunneilla tutustutaan nyky- ja jazztanssin maailmaan helppojen liikesarjojen ja improvisaation avulla. Tule mukaan pitämään yhdessä hauskaa ja nauttimaan tanssin ilosta!

830219 Lempeä kehonhuolto

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali
Jonna Ropponen*

*Ma 11.9.–4.12. (ei 16.10.) klo 19.30–20.45
Kurssimaksu 52,00 €*

Kurssilla haetaan tunnekehoyhteyttä 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.

110526 K-pop nuorille ja aikuisille, avoin taso

*Kolsan koulu: sali
Heidi Hakso*

*Su 3.9.–26.11. (ei 22.10.) 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!

830301 Kevyt lihaskuntojumppa Huom! Sekä lähi- että etäosallistuminen on mahdollista tälle kurssille

*Jokela-talo: sali
Juha Pekka Palonen*

*Ma 4.9.–27.11. (ei 16.10.) klo 9.45–10.30
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. Jumppa sopii kaikenikäisille ja kaikenkuntoisille. Tunnille tarvitset vaatteet joissa on hyvä liikkua, sisäkengät/tossut ja juomapullon.

830303 Asahi ja keppi -terveysliikunta Huom! myös etäosallistuminen on mahdollista, ilmoittaudu tälle samalle kurssille

*Jokela-talo: sali
Juha Pekka Palonen*

*Ma 4.9.–27.11. (ei 16.10.) klo 10.30–11.30
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 tarvitset vaatteet joissa on hyvä liikkua, sisäkengät/tossut ja juomapullon.

830222 Äijäjooga

Lepolan koulu: sali: käynti ovesta E **Ti 29.8.–20.11. (ei 17.10.) klo 19.30–20.45**
koulun takanurkalta Visantien puolelta **Kurssimaksu 52,00 €**
Nina Vuorenpää

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.

830305 Asahi Huom! myös etäosallistuminen on mahdollista, ilmoittaudu tälle samalle kurssille

Jokela-talo: sali **Ke 6.9.–29.11. (ei 18.10.) klo 11.30–12.30**
Juha Pekka Palonen **Kurssimaksu 50,00 €**

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

Matalan kynnyksen päiväjooga A ja B

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

830311 Matalan kynnyksen päiväjooga A

Jokela-talo: sali **To 7.9.–30.11. (ei 19.10.) klo 9.30–10.45**
Tuija Kuisma **Kurssimaksu 52,00 €**

830312 Matalan kynnyksen päiväjooga B

Jokela-talo: sali **To 7.9.–30.11. (ei 19.10.) klo 10.45–12.00**
Tuija Kuisma **Kurssimaksu 52,00 €**

830308 Kiinalainen voimistelu Huom! myös etäosallistuminen on mahdollista, ilmoittaudu tälle samalle kurssille

Jokela-talo: sali **Pe 8.9.–1.12. (ei 20.10.) klo 11.30–12.30**
Juha Pekka Palonen **Kurssimaksu 50,00 €**

Tunnilla teemme kehoa avaavia ja vahvistavia kiinalaisia puistojumpa liikkeitä. Terveyden

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

830309 Kevyt keppijumppa Huom! myös etäosallistuminen on mahdollista, ilmoittaudu tälle samalle kurssille

Jokela-talo: sali

Pe 8.9.–1.12. (ei 20.10.) klo 12.30–13.30

Juha Pekka Palonen

Kurssimaksu 50,00 €

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

MUSIIKKI

110100 Pop-laulun yksilöopetus

Koulukeskus, ovi C1: Luokka 146

Ti 5.9.–27.11. (ei 17.10.) klo 15.00–21.00

Meerika Ahlqvist

Kurssimaksu 130,00 €

Vanhat opiskelijat ovat voineet ilmoittautua ennakkoon keväältä 2023. Uusien opiskelijoiden ilmoittautuminen vain toimistossa Jokela-talossa ma 21.8. klo 17 alkaen.

Pop-laulun yksilöopetuksessa saat yksilöllistä ohjausta 30 minuutin oppitunnilla viikoittain omien toiveiden sekä tavoitteidesi mukaisesti. Tunneilla käydään läpi pop-laulun eri tyylilajeja (mm. pop, rock, blues, musikaali, iskelmä) rennolla otteella. Kurssilla harjoitellaan pop-laulun tekniikkaa, äänenkäyttöä ja tyylinmukaista tulkintaa sekä fraseerausta.

110102 Äänenmuodostus ja yksinlaulu Huom! Ilmoittautuminen vain toimistossa ma 21.8. klo 17 alkaen

Koulukeskus, ovi C1: Luokka 146

To 31.8.–23.11. (ei 19.10.) klo 15.30–21.00

Riitta Wulff-Mäkelä

Kurssimaksu 118,00 €/160,00 €

Vanhat opiskelijat ovat voineet ilmoittautua ennakkoon keväältä 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 €).

110103 Viulu, Koulukeskus

Koulukeskus, ovi E4: musiikkiluokka **Pe 1.9.–24.11. (ei 20.10.) klo 16.00–17.30**
Pia Lehtonen **Kurssimaksu 128,00 €**

Vanhat opiskelijat ovat voineet ilmoittautua ennakkoon keväältä 2023. Uusien opiskelijoiden ilmoittautuminen vain toimistossa Jokela-talossa ma 21.8. klo 17 alkaen.

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.

Piano

Pianotunneille on ollut vanhojen opiskelijoiden ennakoilmoittautuminen keväällä 2023. Vapaana on muutamia aikoja. Ilmoittautuminen vain toimistossa Jokela-talossa ma 21.8. klo 17.00-19.00 alkaen, jolloin sovitaan yksilöllinen oppitunnin aika.

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 (85 €) tai 30 minuuttia (edistyneet ja aikuiset opiskelijat, 128 €) viikoittain.

110104 Piano, Koulukeskus A

Koulukeskus: ovi D1: Luokka 131 **Ma 4.9.–27.11. (ei 16.10.) klo 15.00–20.00,**
Riina Rutanen **Ke 6.9.–29.11. (ei 18.10.) klo 15.00–19.20**
Kurssimaksu 85,00 €/128,00 €

110105 Piano, Kolsa

Kolsan koulu: musiikkiluokka **Ma 4.9.–27.11. (ei 16.10.) klo 15.10–19.10**
Marja Telkkälä **Kurssimaksu 85,00 €/128,00 €**

110107 Piano, Koulukeskus B

Koulukeskus, ovi E4: musiikkiluokka **Ti 5.9.–28.11. (ei 17.10.) klo 16.40–18.20**
Pia Lehtonen **Kurssimaksu 85,00 €/128,00 €**

110108 Piano, Lepolan koulu

Lepolan koulu **Ma 4.9.–27.11. (ei 16.10.) klo 16.30–19.30**
Daiva Sojakka **Kurssimaksu 85,00 €/128,00 €**

110109 Puhallinsoittimet: nokkahuilu, klarinetti, saksofoni

Koulukeskus: ovi D1: Luokka 131

To 31.8.–23.11. (ei 19.10.) klo 16.00–19.50

Timja Aunola

Kurssimaksu 90,00 €/130,00 €

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 ergonomiasioihin. Tyyli on vapaa, opettajalla on kokemusta niin klassisesta musiikista kuin jazz-musiikistakin, populaarisävelmiä unohtamatta. Kevään 2023 opiskelijoilla on ollut mahdollisuus ilmoittautua ennakoon. Yksilöllinen viikoittainen aika on 20 minuuttia (90€) tai 30 minuuttia (130€) ja se sovitaan uusille opiskelijoille toimistossa Jokela-talossa ma 21.8. klo 17-19 alkaen. Oma soitin on välttämätön.

110110 Viihdekuoro Pihlaja

Koulukeskus, ovi E4: musiikkiluokka

Ti 5.9.–28.11. (ei 17.10.) klo 18.30–20.00

Pia Lehtonen

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!

110111 Musiikkiteatteri Onnikka

Jokela-talo: sali

Su 27.8.–26.11. (ei 22.10.) klo 18.00–21.00

Jorma Vepsä ja Sari Nevalainen

Kurssimaksu 46,00 €

Musiikkiteatteri tähtää Jokela 150 vuotta -juhlanäytelmän esityksiin helmikuussa 2024. Kurssilla harjoitellaan näytelmän lauluja säestäjän tukemana sekä puheosia näyttämötyötä varten. Uudet voivat ottaa yhteyttä rehtori@jokelankansalaisopisto.fi

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

Jokela-talo: dojo-luokka

Ma 18.9.–27.11. (ei 16.10.) klo 16.00–19.00

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 ennakoon keväältä 2023.

TIETOTEKNIikka

340101 Terveysasioiden hoito netissä

*Koulukeskus, ovi C1: tietotekniikkaluokka
Anneli Odell*

*Ma-to 16.–19.10. klo 9.30–12.45,
Kurssimaksu 30,00 €*

Tutustutaan terveysasioiden hoitamiseen netissä. Perehdytään seuraaviin palveluihin: Mäsa, Kanta, Omaolo, Keusote ja Kela. Miten tunnistaudun turvallisesti palveluun ja mitä voin siellä tehdä? Asioita voi hoitaa paitsi tietokoneella niin myös puhelimella ja tablettikoneella. Halutessasi voit ottaa oman kannettavan tietokoneen mukaan, muista virtapiuha.

340102 Kuvankäsittely

*Koulukeskus, ovi C1: tietotekniikkaluokka
Anneli Odell*

*Ma-to 16.–19.10. klo 13.00–16.15,
Kurssimaksu 30,00 €*

Tuomme kuvia omalle koneelle kännykästä, tablettikoneelta, cd:ltä, muistitikulta/ulkoiselta kovalevyiltä sekä pilvestä. Käytämme opetuksessa Windowsin omaa Valokuvat sovellusta jolla muokkaamme kuvia. Järjestämme kuvat omiin kansioihinsa resurssienhallinnassa, teemme niistä varmuuskopioita ja lähetämme kuvia eteenpäin. Skannaamme paperikuvia tablettitietokoneella ja kännykällä digimuotoon. Voit ottaa oman kannettavan tietokoneen mukaasi, muista myös virtajohto.

340105 Youtuben sisällöntuotannon online-kurssi

Itsenäisen työskentelyn etäkurssi

*Materiaalit ovat käytössä 11.9.–21.12.
Kurssimaksu 40,00 €*

Tule kurssille, jonka pelillistä oppimateriaalia on ollut kehittämässä mm. Nelli Orell. Ilmoitautuneet saavat käyttöönsä itseopiskelumateriaalit. Opi tuottamaan videosisältöä, luo oma piilotettu Youtubekanava ja saa työelämää varten kurssitodistus. Kurssi sopii sinulle joka olet kiinnostunut oman osaamisesi markkinoinnista, videosisällön tuotannosta, vaikuttajamarkkinoinnista ja somesta. Katso kurssin tarkemmat tiedot netistä: opistopalvelut.fi/jokela/