



JOKELAN KANSALAIPOISTO

Koko kylän oma opisto

Syksy 2022

www.jokelankansalaisopisto.fi

fi-fi.facebook.com/Jokelankansalaisopisto



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

Jokelan Kansalaisopiston vaakunassa tiilimuuraus viittaa opiston kotipaikan, Jokelan, vahvaan tiiliteollisuusperinteeseen. Porraskoro kuvaa omistajan, kansalaisopiston, toimintaa - **“Tiedon portaat”**. Juhlavaakunaa - joka tehtiin opiston 50-vuotisjuhlaa varten - ympäröi 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 - 36
LUENNOT ja TAPAHTUMAT	s. 3 - 4
LYHYTKURSSEJA: 3D-tulostus, ensiapu, hedelmäkaiverrus, hyvinvointi, kuvataiteet, kädentaidot, lemmikit, liikunta, musiikki, rentoutus, tanssi, videokuvaus	s. 5 - 13
KIELET: englanti, espanja, venäjä, viro	s. 14 - 15
KUVATAIDE: maalaus ja piirustus, posliininmaalaus	s. 16 - 17
KÄDENTAI DOT: keramiikka, korut, makramee, ompelu, pitsinnypläys, puutyöt/entisöinti, tuunaus	s. 17 - 19
LASTEN JA NUORTEN LIIKUNNALLISET KURSSIT: cheerleading, k-pop, parkour, sirkus, taitotreeni, tanssi	s. 19 - 23
LIIKUNTA, TERVEYS: asahi, jooga, jumpat, kehonhuolto, kiinalainen voimistelu, kuntotanssi, Tuusulan kunnan vapaa-aikapalveluiden jumppia, zumba	s. 24 - 31
MUSIIKKI: kitara, klarinetti, kuorolaulu, musiikkiteatteri, nokkahuilu, piano, pop-laulu, saksofoni, viulu, yksinlaulu	s. 32 - 34
SANATAIDE: runon kirjoittaminen	s. 35
TIETOTEKNIikka: perusteet, pilviohjelmat	s. 36

JOKELAN KANSALAI SOPISTO

SYYSTYÖKAUSI 2022

ILMOITTAUTUMINEN

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

MAHDOLLINEN ETÄOPETUS JA KESKEYTYS: Poikkeustilanteessa kursseja voidaan siirtää pidettäväksi etäopetuksena. Tällöin kurssimaksuja ei palauteta. Mikäli kursseja joudutaan keskeyttämään koronapandemian tai muun opistosta riippumattoman syyn vuoksi, kurssimaksuja hyvitetään pitämättä jääneiden kertojen suhteessa maksuun, mikäli maksu ylittää 15 €. Maksu hyvitetään ensisijaisesti tulevilla kurssimaksuissa.

1. ILMOITTAUTUMINEN INTERNETIN KAUTTA:

Kaikille kursseille, paitsi piano-, pop-laulu-, puhallin-, viulu- ja yksinlaulukurssit (ks. seuraava kappale) voi ilmoittautua ja maksaa kurssimaksun internetin kautta alkaen lauantaina 13.8. klo 10.00 osoitteessa

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

2. ILMOITTAUTUMINEN JOKELA-TALOSSA ja toimiston aukioloajat:

HUOM! Puhallinsoitinkurssi on täynnä. Joonoon voi ilmoittautua.

- MA 22.8. klo 17.00-19.00 : vain pianon, pop-laulun, yksinlaulun ja viulun yksilöopetus
- TI 23.8. klo 17.00-19.00: kaikki kurssit tästä päivästä alkaen ja myös jatkossa:
- KE-TO 24.-25.8. sekä MA-TO 29.8.-8.9. klo 17.00-19.00
- TIISTAISIN JA TORSTAISIN 12.9. – 1.12. klo 16.00 – 19.00
- SYYSLOMAVIHKOLLA 42 17.-23.10 TOIMISTO ON SULJETTU.

Voit ilmoittaa kursseille myös perheenjäsenesi tai ystäväsi.

Maksuvälineenä toimistossa suositellaan pankkikorttia, maksuvälineenä käyvät myös yleisimmät virike-, liikunta- ja kulttuurisetelit/kortit. **HUOM! Em. setelit ja kortit ovat HENKILÖKOHTAISIA, eikä niillä voi maksaa muiden kursseja.**

Ilmoittautuessaan opiskelija sitoutuu maksamaan kurssimaksun.

PERUUTUKSET

Maksu palautetaan 8 euron toimistokuluilla vähennettynä, jos opiskelija peruuttaa ilmoittautumisensa viimeistään 14 päivää ennen kurssin alkua. Mikäli peruutus tulee tämän jälkeen ennen kurssin alkua, peritään puolet kurssimaksusta. Jos peruutus tulee kurssin alkamisen jälkeen, kurssimaksua ei palauteta. Jos kurssi peruuntuu, kurssimaksu palautetaan vähentämättömänä.

Opisto ei vastaa opistosta riippumattomista syistä johtuvista sali- tai muiden tilavuorojen peruuntumisista.

ALENNUKSET (alennuksia ei myönnetä **Kaksi – Kuusi jumpparyhmää -maksusta**, koska niihin sisältyy alennus muutenkin)

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 opetushallitukselta saadun määrärahan turvin niin kauan kuin määrärahaa riittää.**

TODISTUKSET

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

VAKUUTUKSET

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

OPISTON SYYSTYÖKAUSI 28.8. – 11.12.2022

Syysloma on viikolla 42: 17.-23.10.

OPISTON HENKILÖKUNTA JA TOIMIPAIKAT

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

Henkilökunta:

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

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

Muut toimipaikat:

Koulukeskus Jyväkuja 13

Kolsan koulu Leikkurinkuja 10

Lepolan koulu Visantie 1

Pertun koulu

Ester Matilda -koti

Linjala

Kouluraitti 16

Konduktöörinkuja 2

Kellokoskentie 361

Tiedot alkavista kursseista, tapahtumista sekä mahdollisista muutoksista ja lisäyksistä löytyvät opiston [www-sivuilla: www.jokelankansalaisopisto.fi](http://www.jokelankansalaisopisto.fi)

OPETUSOHJELMA SYYSTYÖKAUDELLE 2022

LUENNOT JA TAPAHTUMAT

Luento, vapaa pääsy: Terveelliset ravitsemustottumukset haltuun - Plate by Zumba

Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka

Ke 24.8. klo 18.00–19.30

Hanna Lehtimäki, Plate by Zumba -valmentaja ja liikuntaneuvoja

Dieetit ovat väliaikaisia, kun taas Plate by Zumba antaa selkeät ohjeet terveellisempien ravitsemustottumusten omaksumiseen osana jokapäiväistä arkea. Luennolla käydään läpi tasapainoisen ruokavalion avaintekijät ilman kalorien laskentaa tai nälkäkuuria. Käymme läpi mm. kuinka vähentää mielitekoja ja sokereita ruokavaliosta ja sekä kuinka lisätä kuitua.

Kävelyluento, vapaa pääsy: Jokelan kadun- ja paikannimet

Kolsan koulu

Ma 29.8. klo 18.30–19.30

Sanna Kaisa Spoof, filosofian tohtori

Kävelyluento alkaa Kolsan koulun pihalta. Noin tunnin mittaisella kävelyllä perehdytään Jokelan kadun- ja paikannimien kulttuurihistoriaan.

Luento, vapaa pääsy: Varautuminen - kuinka toimit häiriötilanteissa 72 tunnin ajan ilman viranomaisapua

Jokela-talo: sali

Ke 21.9. klo 19.00–20.30

Risto Vesalainen, palotarkastaja, evp

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

Luento, vapaa pääsy: Omakotiasujan energiaratkaisut

Jokela-talo: sali

Ke 28.9. klo 19.00–20.30

Paavo Uusitalo, asiakaspäällikkö, energia- ja ympäristötekniikan insinööri

Luennolla käydään läpi omakotitalojen tyypilliset piirteet aikakausittain ja käytettävissä olevat ratkaisut energiatehokkuuden parantamiseksi taloudellisesta näkökulmasta. Käsiteltäviä aiheita ovat erilaiset lämpöpumppuratkaisut, oma energiantuotanto aurinkopaneeleilla ja muut käytettävissä olevat ratkaisut kuten lisäeristys. Yhteistyössä: Jokelan Omakotiyhdistys ry

Striimattu luento, vapaa pääsy: Suomalainen mieli on hyvä mieli

Jokela-talo: sali

To 13.10. klo 18.00–19.30

Esa Saarinen, filosofi, professori

Striimattu luento yhteistyössä Nurmijärven Opiston kanssa. Filosofi Esa Saarisen mukaan parempi ajattelu synnyttää parempaa elämää. Inspiroivista luennoistaan tunnettu filosofi pyrkii synnyttämään kuulijoissaan elämänuskoa, innostusta ja ihmisten välistä arvostusta. Saarinen toimi vuoteen 2021 saakka professorina Aalto yliopistossa, jossa hänen ”Filosofia ja systeemiajattelu” -luentonsa saavuttivat suuren suosion. Hän on aktiivinen keskustelija, kirjoittaja ja puhuja, jonka tavoitteena on vahvistaa ihmisten myönteisiä vahvuuksia.

Luento, vapaa pääsy: Elokvamusiiikin helmiä

Jokela-talo: sali

Ti 25.10. klo 11.00–12.30

Juha Aunola, musiikin maisteri

Luennolla tutustutaan ja muistellaan elokvamusiiikin helmiä niin kotimaisista kuin ulkomaisistakin elokuvista. Yhteistyössä: Jokelan Eläkkeensaajat ry.

Luento, vapaa pääsy: Diktatuurien Eurooppa ennen toista maailmansotaa ja nyt

Jokela-talo: sali

Ke 26.10. klo 19.00–20.30

Martti Turtola, professori

Ensimmäisen maailmansodan tuloksena eurooppalaiset monarkiat hajosivat ja syntyi kuvitelma demokratian voitosta. Toisin kuitenkin kävi. Eturintamassa Mussolinin Italia muuttui diktatuuriksi. 1990-luvulla sosialistisen blokin hajoamisen jälkeen kuviteltiin uudelleen länsimaisen demokratian täydellistä voittoa mutta toisin on käynyt. Euroopassa on syntynyt diktatuureja.

Joulujuhla

Ke 7.12. klo 18.30 Jokelan koulukeskus, peilisali, Jyväkuja 13

Opiston opiskelijat esiintyvät.

LYHYTKURSSEJA ERI ALOILTA

Pitkät kurssit löytyvät aineryhmittäin sivulta 14 alkaen.

Ensiapu, hedelmien taidekaiverrus, hyvinvointi ja rentoutuminen, karjalaiset piirakat, musiikki

830306 Sointukylpy- ja äänimaljarentoutus, lyhytkurssi

Jokela-talo: sali

Ke 12.30–13.30, 7.–28.9.

Juha Pekka Palonen

Kurssimaksu 15,00 €

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

830331 Ensiavun peruskurssi, Ea1

Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka

La-su 9.00–16.00, 10.–11.9.

Taija Martikainen

Kurssimaksu 42,00 € ja rekisteröintimaksu 26,00 €, ks. alla

Opetellaan käytännön ensiavun perustaidot, jotka tulisi hyvä olla jokaisella meistä. Eri-laisin menetelmin opitaan auttamaan tavallisimmissa sairaus- ja onnettomuustilanteis-sa. Luentojen lisäksi mm. peruselvytys harjoitellaan käytännössä. Aihealueita ovat mm. hätäensiavun perusteet, haavat, tavallisimmat sairaskohtaukset, palovammat ja sähkönen aiheuttamat vammat, nivelvammat ja murtumat sekä myrkytykset. Kurssisisällöt nou-dattavat SPR:n EA1:n vaatimuksia. Kurssisuoritus on voimassa 3 vuotta ja on pätevä koko Euroopan alueella. Kurssimaksun lisäksi tulee EA-koulutuksen sähköisenpäte-vyyden rekisteröintimaksu 26€/hlö. Rekisteröintimaksu suoritetaan kouluttajalle kätei-sellä.

830330 Hätäensiapu sekä EA1- ja EA2 -kertaus

Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka

Ti 18.00–21.00, 25.10.

Taija Martikainen

Kurssimaksu 17,00 € ja rekisteröintimaksu 26,00 €, ks. alla

Virallinen SPR:n koulutuspohjainen hätäensiapukurssi antaa valmiudet henkeä pelas-tavaan 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 • tajut-tomalle annettava ensiapu • peruselvytys+defibrillaattori • vierasesine hengitysteissä • verenkierron häiriötila (sokki) • verenvuodon tyrehtyttäminen. Kurssimaksun lisäksi tulee EA-koulutuksen sähköisenpätevyyyden rekisteröintimaksu 26€/hlö. Rekisteröinti-maksu suoritetaan kouluttajalle käteisellä.

830332 Ensiavun peruskurssi, Ea2

Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka

La 9.00–16.00, 5.11.

Taija Martikainen

Kurssimaksu 28,00 € ja rekisteröintimaksu 26,00 €, ks. alla

Osallistuminen edellyttää voimassa olevaa EA1-korttia. Syvennetään Ensiapu 1 -kursin 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 • Ensiapuasennot, loukkaantuneen suojaaminen ja siirrot sekä kuljetukset • Ensiapu ja ehkäisy kylmän aiheuttamissa vammoissa • Ensiapu ja ehkäisy lämmön aiheuttamissa sairastumisissa. Kurssimaksun lisäksi tulee EA-koulutuksen sähköisen pätevyyden rekisteröintimaksu 26€/hlö. Rekisteröintimaksu suoritetaan kouluttajalle käteisellä.

810221 Hedelmien taidekaivertamisen peruskurssi

Jokela-talo: dojo-luokka

La 12.00–15.00, 17.9.

Nittiya Kosa

Kurssimaksu 15,00 €

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

La 12.00–16.00 29.10.

Nittiya Kosa

Kurssimaksu 20,00 €

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

130219 Hyvän mielen työpaja - hyvinvointia muuttuvissa olosuhteissa

Jokela-talo: nuorisotila

La 10.00–13.00, 29.10., 5. ja 12.11.

Susanne Mäenpää

Kurssimaksu 20,00 €

Tule mukaan hyvänmielen voimavarakeskeiseen menetelmätyöpajaan! Kurssin tarkoituksena on auttaa hahmottamaan omat voimavarat, joiden avulla on helpompi jaksaa oman elämän haasteissa, alati muuttuvan ja myllertävän maailman tilanteen kanssa, ja joista on mahdollista ammentaa voimaa arkeen. Kurssi soveltuu jokaiselle, joka on kiinnostunut oman psyykkisen hyvinvoinnin kehittämisestä, vahvuuksien valjastamisesta voimavaroiksi ja uteliaan kiinnostunut menetelmätyöskentelystä. Käytämme työskentelyssä jonkin verran luovaa kirjoittamista, mutta pääpaino kurssilla on vahvuustyöskentelyssä. Osallistuminen ei vaadi aiempaa osaamista. Tarvitset mukaasi vain avoimen mielen, rohkeutta tutustua itseesi hieman paremmin ja pisanan luovuutta!

810204 Perinteisiä karjalaisia piirakoita

Koulukeskus, ovi E1: kotitalousluokka

La 10.00–14.00, 29.10.

Marjut Kylliäinen

Kurssimaksu 15,00 €

Karjalan piirakan lisäksi on myös muita piirakoita, joiden valmistaminen on vähentynyt. Osa niistä sopii kahvileivonnaiseksi, osa välipalaksi tai aterioille. Kurssilla tutustutaan leivontaohjeisiin ja -tapoihin. Tarvikkeet sisältyvät kurssimaksuun. Ota mukaan esiliina ja sisäkengät.

110115 Musiikin teorian lyhytkurssi

Koulukeskus, ovi E4: musiikkiluokka

Ti 17.15–18.15, 20.9.–11.10.

Pia Lehtonen

Kurssimaksu 15,00 €

Onko musiikin teoria päässyt unohtumaan? Haluaisitko opetella ja harjoitella musiikin teorian perusasioita? Nyt siihen tarjoutuu mahdollisuus vasta-alkajille ja kertaajille tarjotulla kurssilla. Käsiteltäviä asioita ovat mm. nuotit viivastolla, aika-arvot, sävel-lajit, asteikot, sointujen muodostaminen. Kurssi sisältää teoriaopetusta, kirjallisia harjoitustehtäviä, kuuntelutehtäviä. Musiikin teorian tuntemus auttaa kaikkien soittimien soittamisessa.

110114 Ukulele, lyhytkurssi

Koulukeskus: luokkatila

La 10.00–12.30, 29.10.–19.11., ei 5.11.

Lauri Keskinen

Kurssimaksu 25,00 €

Opetellaan säestämän helppoja lauluja muutamalla soinnulla. Kurssi ei edellytä aikaisempaa soittokokemusta. Jos tarvitset ukulelen lainaksi soittotunneille, ota yhteys rehtori@jokelankansalaisopisto.fi

Kuvataide ja kädentaidot

Katso myös pitkät kurssit s. 16 –19.

110307 Akvarelli- ja akryylimaalauksen viikonloppukurssi

Jokela-talo: sali

La –su 10.00–17.00, 15.–16.10.

Marjo Peltokoski

Kurssimaksu 41,00 €

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- tai akryylimaalausta harrastaneille.

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

Koulukeskus: kuvataideluokka

La 10.00–15.00, 22.10.

käynti ovesta D2 lammen puolelta

Marjo Peltokoski

Kurssimaksu 18,00 €

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 alkaen 2 €. Poltot sisältyvät kurssin hintaan.

180400 Oma kamera hallintaan

Jokela-talo: dojo-luokka

La–su 10.00–16.00, 12.–13.11.

Jarno Hänninen

Kurssimaksu 25,00 €

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

110449 Ikkunaentisöinti

Ikituulen verstaas, Urakkakuja 1, Jokela

La 10.00–16.00, 17.9. ja 8.10.

Ilkka Ampuja

Kurssimaksu 27,00 €

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

110413 Lasin sulatus

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

La-su 10.00–17.00, 5.–6.11. ja 3.–4.12.

Kurssimaksu 50,00 €

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

110416 Hopeasavikorut ja keum-boo -tekniikka

Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila

***La-su 12.–13.11. klo 9.30–16.00,
to 24.11. ja 1.12. klo 17.15–21.00***

Ilona Treiman

Kurssimaksu 39,00 €

Kurssilla valmistetaan persoonallisia koruja. Tutustut hopeasaveen, joka on muovailtavaa, siveltävää ja pursotettavaa massaa ja erikoistyötapoihin. Pursotettavalla ruiskusavella luodaan elegantteja, pitsimäisiä sekä kolmiulotteisia ja ontoja muotoja. Hopeasavi muuttuu polttamisen jälkeen 99,9 % hopeaksi. Opit työvaiheet miten hopeasavesta voi valmistaa haluamansa mallisen korun. Koruihin voi esimerkiksi istuttaa värikkäitä zirkoneita. Voit tehdä mm. paperisavesta koruja, jolla onnistuu esim. japanilaisen paperintaittelun eli origamin tekeminen. 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 sivellin sekä kuviointiin leimasimia tms. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta korujen valmistamisesta.

110417 Luu-, sarvi- ja hopeakurssi

Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila

***Pe 2.12. klo 17.00–20.45,
La-su 3.–4.12. klo 10.00–16.00***

Ilona Treiman

Kurssimaksu 32,00 €

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 jouhia. Ota mukaan omat työkalut, jos niitä on ennestään: viilat, hengityssuoja, lehtisaha, essu ja pihdit. Materiaalit voi ostaa opettajalta. Materiaalimaksu käytöstä riippuen. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että jatkajille.

110454 Makramee-solmeilua aloittelijoille

Koulukeskus, ovi E1: käsityöluokka

To 18.45–20.30, 1., 8. ja 15.9.

Riina Rutanen

Kurssimaksu 18,00 €

Ei ihme, että makrameen suosio ei ota lannistuakseen, kun erilaiset makramee-esineet luonnonsävyineen sopivat hyvin monenlaiseen sisustustyyliin. Lisäksi punominen tarjoaa meditatiivista, rauhoittavaa käsillä tekemistä. Osallistumalla kurssille tutustut lankamateriaaleihin, opettelet monipuolisen solmelutekniikan perussolmut ja saat ideoita niiden soveltamiseen myös omien projektien suunnittelemiseen. Opit tekemään sulkatai lehtisolmeilun ja saat vinkkejä niiden käyttämiseksi erilaisissa solmeilutöissä niin sisustuksessa kun koristelussa. Lankamateriaalimaksu (6 €) maksetaan opettajalle. Ota mukaan mahdolliset omat työkalut: mittanauha, sakset, ikkunateippi, n. 30-35 cm pitkä keppi luonnosta, joka on kuivattu ja puhdistettu (tai puinen henkari).

110455 Makrameesolmeilun jatkokurssi

Koulukeskus, ovi E1: käsityöluokka

To 18.45–20.45 22.9.–27.10., ei 20.10.

Riina Rutanen

Kurssimaksu 25,00 €

Osaat jo makrameen perussolmut, mutta haluaisit syventää taitojasi, oppia uusia makrameetekniikoita ja soveltamaan erilaisia solmuja; oppia suunnittelemaan omia projekteja ja solmia näitä? Osallistu kurssille! Ensimmäisellä kokoontumiskerralla saat ideoita, neuvoja kurssityöhön mitä haluat toteuttaa. Lisäksi opimme solmeilemaan mukin pyöreän alustan. Omien töiden materiaalit kurssilaiset hankkivat itse tai ostavat opettajalta. (esim. keskikokoiseen seinävaatteeseen maksavat langat n. 8-10 €, amppeliin n. 6 €, mukin alusta 1,50 €) Voit myös jatkaa kesken jäänyttä makrameetyötäsi. Ota mukaan mahdolliset omat työkalut: mittanauha, sakset, ikkunateippi, korkkinen pannun alusta, nuppineuloja.

110456 Makramee-kynttilälyhty pimeyden karkottamiseksi ja jouluisia makramee-esineitä sisustukseen, kattaukseen ja joulukuusenkoristeiksi

Koulukeskus, ovi E1: käsityöluokka

La 10.00–14.30, 19.11.

Riina Rutanen

Kurssimaksu 15,00 €

Perussolmut jo osaaville. Makramee eli solmeilu soveltuu hyvin myös käyttö- ja koriste-esineiden tekemiseen. Kurssilta saa ideoita, malleja ja tekemisen iloa, kun pienet työt valmistuvat nopeastikin. Ota mukaan tyhjä, 0,75 - 1 l purkki. Tarvittavat muut materiaalit saat kurssilta. Materiaalimaksu on n. 6 euroa ja se maksetaan opettajalle. Ota mukaan mahdolliset omat työkalut: mittanauha, terävät sakset, tiheä kampa, ikkunateippi, korkkinen pannun alusta, nuppineuloja.

110423 Mosaiikin perustaidot ja jatkokurssi

Nion mosaiikkiatelejeessa, Tiensuuntie 112, Jokela: ke 5.10. ja la 22.10.

Koulukeskus, ovi D1: fys-kem.luokka: la-su 15.–16.10.

Ke 5.10. klo 18.00–19.30, La-su 15.–16.10. ja la 22.10. klo 10.00–15.00

Leena Nio

Kurssimaksu 32,00 €

HUOM! kouluikäiset alle 14-vuotiaat vain aikuisen kanssa. Kurssilla voi koristaa mosaiikilla pannunalusen, styroksipallon, peilin reunan, tarjottimen, ruukun, vaasin, kiven, tehdä pienen taulun tai pienen pöydän pinnan tai tehdä useampia pieniä töitä. 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 työvälineillä, työ sommitellaan kiinnittäen huomiota palojen asetteluun, työ toteutetaan, työ viimeistellään saumaten. Lähiopetuksen lisäksi kurssilaiset saavat kirjalliset ohjeet eri työvälineistä, tarvikkeista ja tekniikoista. Pedanet Mosaiikin taikaa sivuilla on myös ohjeet esityksinä kuvien kera ja linkkejä moniin hyödyllisiin mosaiikkisivuihin, mm. mosaiikin tekemisen ohjausvideoihin.

Lemmikit

219825 Koirakurssi: Arkitottelevaisuus, ryhmät A ja B

Kurssi alkaa 25.8. klo 18.00 yhden tunnin mittaisella luennolla ILMAN koiria, 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 käytöksiensä takana. Arkitottelevaisuuskurssilla harjoitellaan arjessa tarvittavia taitoja kuten ohitustilanteita, paikallaoloa, luoksetuloa ja muita arjen perustaitoja, ohitustilanteisiin painottuen sekä vahvistamme omistajan ja koiran välistä suhdetta. Kurssi sopii niin pennuille kuin aikuisillekin koirille.

219825 Koirakurssi: Arkitottelevaisuus, ryhmä A

Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka 25.8.,

Notkokuisto 1.9.–29.9.

Saila Ryytty

To 18.00–18.45, 25.8.–29.9.

Kurssimaksu 12,00 €

219827 Koirakurssi: Arkitottelevaisuus, ryhmä B

Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka 25.8.,

Notkokuisto 1.9.–29.9.

Saila Ryytty

To 25.8. klo 18.00–18.45,

1.9.–29.9. klo 19.00–19.45

Kurssimaksu 12,00 €

Liikunta ja tanssi

Katso myös pitkät kurssit s. 24 –31.

830192 Polkujuoksu tutuksi

Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka 1.9. / maasto 8.–29.9. To 18.00–19.30 1.–29.9.

Mika Vänni

Kurssimaksu 30,00 €

Polkujuoksu-tutuksi kurssilla pääset tutustumaan ohjatusti ja turvallisesti trendilajiin, jossa yhdistyvät liikkumisen ilo ja liikunnan sekä luonnon terveysvaikutukset. Kurssin ensimmäisellä kerralla torstaina 1.9. klo 18 on infotilaisuus Jokelan koulukeskuksen kirjastoluokassa ja sen jälkeen lyhyt maastolenkki. Infossa käymme yhteisesti läpi luennolla polkujuoksuun ja varusteisiin liittyviä keskeisiä asioita, jonka jälkeen kurssi siirtyy viikoittain eri maastoihin tutustumaan lajiin. Pääsääntöisesti hyödynnämme Lepokallion ja Teilinummen maastoja kurssin aikana, mutta vierailu naapurikylillekin on mahdollista. Maastossa teemme rauhallisella vauhdilla erilaisia juoksulenkkejä, joiden aikana tutustumme polkujuoksun erityispiirteisiin, kuten etenemiseen ylä- ja alamäkeen ja juoksemiseen erilaisilla teknisillä poluilla. Yksittäisen lenkin pituus vaihtelee 5-8 km välillä riippuen maastosta ja tapaamiskerran temasta. Kurssilla on paikalla aina vetäjinä kaksi polkujuoksuohjaajaa Nurmijärven Ladusta. Varusteiksi riittää maastoon sopivat lenkkikengät, joissa on pohjassa karkeampi kuvio pidon varmistamiseksi. Peruskunnoltasi olisi hyvä, jos pystyisit hölkkäämään tasaisella alustalla 7-10 km, koska poluilla juokseminen on fyysisesti vaativampaa kuin tasaisella alustalla.

830220 Pilates-klinikka

Kolsan koulu: sali

Su 16.30–17.30, 4.–25.9.

Merja Ikonen

Kurssimaksu 15,00 €

Mietitkö esimerkiksi, mitä voisin tehdä, kun olkapään liikkuvuus on huono? Tai lonkka leikattu? Tai mietitkö, mitä pilates oikein on? Tällä kurssilla saat pilateksen ja liikkeen näkökulmasta vastauksia omaan harjoitteluusi ja/tai kehon haasteisiisi liittyen. Kurssin sisältö rakentuu osallistujien tarpeiden mukaan pilateksen perusteiden pohjalta.

Huom! Tutustu myös pitkään kurssiin 830223 *Pilates-Mobility-Barre -mix*, ks. sivu 28.

830221 Mobility

Kolsan koulu: sali

Su 16.30–17.30, 2.–30.10., ei 23.10.

Merja Ikonen

Kurssimaksu 15,00 €

Mobility-tunti on kehonhuollollinen tunti, jonka tavoitteena on lisätä liikkuvuutta, kehon hallinta 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. Huom! Tutustu myös pitkään kurssiin 830223 *Pilates-Mobility-Barre -mix*, ks. sivu 28.

830222 Barre

Kolsan koulu: sali

Merja Ikonen

Su 16.30–17.30, 6.–27.11.

Kurssimaksu 15,00 €

Löydä sisäinen prinsessasi (tai prinssisi)! Barretunnin jälkeen tunnet pidentyneesi ja saaneesi ylväyttä monipuolisin etenkin jalkoja, pakaroita ja keskivartaloa kehittävin harjoituksin. Vaikka sana ja termi barre viittaaakin baletin harjoitustankoon, barre-tunti ei ole balettitunti. Toki barren pohjalla on baletin tankoharjoitusten variaatioita, mutta harjoituksissa on mukana myös pilateksesta ja joogasta tuttuja elementtejä. Barretunti aktivoi monipuolisesti etenkin kehon alaosan niveliä; lonkkia, polvia, nilkkoja, päkiöitä ja varpaita, ja liikettä saa myös selkä. Barretunti kehittää kehon kannattelua, tasapainoa, molemminpuolista hallintaa, liikkuvuutta ja myös mielen hallintaa. Lisäksi se on hauskaa! Tällä tunnilla tankona käytetään pääasiassa liikuteltavia pystykeppejä ja osa harjoituksista tehdään myös ilman keppiä tai tankoa lattialla seisten, istuen tai jopa maaten. Barretunnille suositellaan jalkaan sukkia, jotta jalkoja voi mukavammin liu'uttaa lattialla. Barre-tunti sopii kaikentasoisille liikkujille. Huom! Tutustu myös pitkään kurssiin 830223 Pilates-Mobility-Barre -mix, ks. sivu 28

110504 Itämaisen tanssin tiiviskurssi

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Pe 14.10. klo 18.00–20.00,

la 15.10. klo 12.00–14.00 ja su 16.10. klo 11.00–13.00

Leena Kallio

Kurssimaksu 31,00 €

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 peilisalissa on ihanasti tilaa liitävään liikkumiseen. Tunnin lopuksi kehonhuolto. Ota oma jumppamatto tai pyyhe venyttelyalustaksi. Avoin taso - sopii aloittelijoista konkareihin.

Tietotekniikka, katso myös sivu 36.

340200 3D-tulostuksen perusteet

Jokela-talo: kirjaston lukusali

Ke 18.00–20.15, 28.9.–26.10., ei 19.10.

Kalevi Inki

Kurssimaksu 25,00 €

Kurssilla käsitellään 3D-tulostuksen perusteita, harjoitellaan laitteiston käyttöä sekä 3D-ohjelmointia ja siirretään valmis 3D-tulostusmallinnus tulostimelle. Jokainen tulostaa kurssin yhteydessä pienimuotoisen 3D-tulosteen. Aiempaa tietämystä 3D-tulostuksesta tai ohjelmoinnista ei tarvita, tietokoneen peruskäytön osaaminen riittää. Edellyttää oman tietokoneen käyttöä. Kurssilla opitaan perusasiat 3D-ohjelmoinnista ja sen jälkeen voi itsenäisesti ohjelmoida ja tulostaa 3D-laitteilla esimerkiksi Tuusulan kirjastoissa.

KIELET

120302 Let's Talk! - English conversation course

Koulukeskus, ovi C1: luokka 144

Ma 18.00–19.30, 5.9.–28.11., ei 17.10.

Paul Currie

Kurssimaksu 38,00 €

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).

120901 Viro I perusteet - Meie keelesild

Koulukeskus, ovi C1: luokka 143

Ti 18.55–20.35, 13.9.–29.11., ei 18.10.

Ilona Treiman

Kurssimaksu 38,00 €

“Sammu sillale!” Älä usko kaikkea mitä kuulet! Se pätee Virossa. Sukulaiskielemme on täynnä kiemuroita. Nyt rohkeasti kielisiltaa rakentamaan. Kurssi antaa vankan perustiedon kielestä ja keskeisen sanaston. Aihepiirit liittyvät jokapäiväiseen elämään. Tee-
moja ovat matkustaminen Virossa sekä arjen tilanteet. 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 alusta. Taitotaso A1.

120903 Viroa edistyneille – õige keel õige meel

Koulukeskus, ovi C1: luokka 143

Ti 17.15–18.55, 13.9.–29.11., ei 18.10.

Ilona Treiman

Kurssimaksu 38,00 €

KEELED SUUS, TEED LAHTI! 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 K nagu Kihnu kappaleesta 12. Taitotaso B 2.

120702 Espanjan alkeiskurssi Nähdään! – ¡Nos vemos 1!

Koulukeskus, ovi C1: luokka 142

Ti 17.30–19.00, 6.9.–29.11., ei 18.10.

Marja-Liisa Tuomainen-Olson

Kurssimaksu 38,00 €

Espanjan alkeiskurssin painopiste on käytännön kielitaidossa. Kurssilla opitaan muun muassa tervehdykset, substantiivien ja adjektiivien taivutus yksikössä ja monikossa, lukusanat, persoonapronominit omistusmuotoineen sekä olla-verbien ja säännöllisten verbien preesensin taivutus. Opetuksessa hyödynnetään monikanavaista materiaalia: oppikirjan harjoitusten ohella teemme helppoja keskusteluharjoituksia ja kuuntelemme musiikkia. Oppikirja: ¡ Nos vemos 1! Otava.

120701 Espanjan alkeisjatkokurssi Nähdään! – ¡Nos vemos 2!

Koulukeskus, ovi C1: luokka 142

Ti 19.00–20.00, 6.9.–29.11., ei 18.10.

Marja-Liisa Tuomainen-Olson

Kurssimaksu 38,00 €

Espanjan alkeisjatkokurssilla kartutamme sanavarastoamme matkailuun, harrastuksiin ja ostosten tekemiseen liittyvissä tilanteissa. Syvennämme jo hankittua osaamista epä-säännöllisistä ja vokaalimuutosverbeistä sekä prepositioista. Tutustumme kestopreesensin käyttöön ja erilaisiin pronomineihin. Oppikirja: ¡ Nos vemos 2! Otava.

120601 Venäjän jatkokurssi

Koulukeskus, ovi C1: luokka 142

To 17.30–19.00, 8.9.–1.12., ei 20.10.

Satu Tamminen

Kurssimaksu 38,00 €

Tule jatkamaan venäjän opintoja! Kehitämme kielitaitoa käytännönläheisten dialogien sekä monipuolisten rakenne- ja puheharjoitusten avulla. Aihealueina mm. konserteissa, elokuvissa ja teatterissa käyminen sekä opiskelu ja tulevaisuuden suunnitelmat. Kurssi soveltuu noin 3-4 vuotta venäjää opistossa opiskelleille. Oppikirja: Kafe Piter 2 (vanha versio oppikirjasta) kappaleesta 7.

120602 Venäjän alkeet

Koulukeskus, ovi C1: luokka 142

To 19.00–20.30, 8.9.–1.12., ei 20.10.

Satu Tamminen

Kurssimaksu 38,00 €

Aloita venäjän opiskelu nyt! Aluksi käydään läpi aakkoset ja ääntäminen. Niiden jälkeen opetellaan tervehtimään, esittäytymään ja kertomaan itsestä, perheestä ja työstä. Kurssilla käydään läpi arkipäivän tilanteissa tarvittavaa sanastoa ja kielen perusrakenteita. Työskentely tapahtuu rauhalliseen tahtiin käytännönläheisten dialogien ja monipuolisten harjoitusten avulla. Dobro pozalovat! Oppikirjana Alestalo: Kafe Piter 1 (uusi versio oppikirjasta).

KUVATAITEET

Katso myös lyhytkurssit sivulla 8.

Lasten ja nuorten kuvataide, 5-8 – ja 7-12-vuotiaat

Tutustutaan monipuolisesti kuvan tekemisen erilaisiin tekniikoihin ja materiaaleihin; sommitteluun, piirtämiseen, maalaamiseen, grafiikan alkeisiin ja kolmiulotteiseen työkentelyyn. Tavoitteena on kehittää visuaalista havainto- ja ajattelukykyä, oppia erilaisia valmiuksia ja taitoja, sekä rohkaista ja kehittää omaa persoonallista itseilmaisua. Kurssimaksu sisältää materiaalit.

110302 Lasten ja nuorten kuvataide, 7-12-vuotiaat

Jokela-talo: dojo-luokka

Ma 15.30–17.00, 5.9.–28.11., ei 17.10.

Arja Sandholm-Kampman

Kurssimaksu 42,00 €

110303 Lasten ja nuorten kuvataide, 5-8-vuotiaat

Jokela-talo: dojo-luokka

Ma 17.00–18.30, 5.9.–28.11., ei 17.10.

Arja Sandholm-Kampman

Kurssimaksu 42,00 €

110310 Piirustus ja maalaus

Koulukeskus: kuvataideluokka

Ma 17.30–20.30, 5.9.–28.11., ei 17.10.

käynti ovesta D2 lammen puolelta

Liisa Björn

Kurssimaksu 45,00 €

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 sommittelun ja väriopin ratkaisuihin. Omat tarvittavat materiaalit on hyvä olla mukana tunnilla. Neuvoja hankintoihin saa kurssin opettajalta.

Posliininmaalaus A, päiväkurssi ja B, iltakurssi

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 niksen käyttöä maalauksessa. 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, Kielokatu 10, Järvenpää

To 10.00–13.00, 8.9.–1.12., ei 20.10.

Marjo Peltokoski

Kurssimaksu 45,00 €

110306 Posliininmaalaus B, iltakurssi

*Koulukeskus: kuvataideluokka,
käynti ovesta D2 lammen puolelta*

To 17.30–20.30, 8.9.–1.12., ei 20.10.

Marjo Peltokoski

Kurssimaksu 45,00 €

KÄDENTÄIDOT

Katso myös lyhytkurssit sivuilla 8–11.

110403 Keramiikka

Kolsan koulu: teknisen työn luokka

Ma 18.00–21.00, 5.9.–28.11., ei 17.10.

Henna Nivarpää-Ampuja

Kurssimaksu 51,00 €

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

110404 Aikuisen ja 6-12 -vuotiaan lapsen puutyökerho HUOM! vain aikuinen maksaa kurssimaksun

Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila

Ma 17.30–19.30, 5.9.–28.11., ei 17.10.

Ilkka Ampuja

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 A, B ja C, katso seuraava sivu.

110405 Puutyöt ja entisöinti A

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

***Ti 18.00–21.00, 6.9.–29.11., ei 18.10.
Kurssimaksu 51,00 €***

110406 Puutyöt ja entisöinti B

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

***Ke 18.00–21.00, 7.9.–30.11., ei 19.10.
Kurssimaksu 51,00 €***

110407 Puutyöt ja entisöinti C

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

***To 18.00–21.00, 8.9.–1.12., ei 20.10.
Kurssimaksu 51,00 €***

190100 Ompelua stailaten

*Koulukeskus, ovi E1: käsityöluokka
Janelle Heikkilä*

***Ti 18.00–21.00, 6.9.–29.11., ei 18.10.
Kurssimaksu 40,00 €***

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.

110408 Pitsinnypläys

*Koulukeskus, ovi E1: käsityöluokka
Sirke Myllymäki*

***Ke 18.00–20.30, 7.9.–30.11., ei 19.10.
Kurssimaksu 38,00 €***

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

110414 Hopeakorut ja -ketjut, perusteet

*Kolsan koulu: teknisen työn luokka
Ilona Treiman*

***To 17.30–21.15, 8.9.–6.10.
Kurssimaksu 39,00 €***

Tervetuloa kiehtovien korujen maailmaan! Tule suunnittelemaan ja valmistamaan omaileimaisia koruja. Opitaan korutyön perustaidot: sahaus, viilaus, lankatyö, viimeistely. Valmistetaan viikinginketjua, kudottuja ketjuja, helppoja sormuksia sekä rintakoruja hopealangasta, johon voit yhdistää kivihelmiä. Voit osallistua myös, jos korutyö on sinulle ennestään tuttua, sillä perustaitoja on hyvä kerrata. Tule mukaan avoimin mielin ja tuo omia työkaluja, kuten korupihdit, viilat, jos on. Materiaaleja ja tarvikkeita voi ostaa tai tilata opettajan kautta.

110415 Hopeakorupaja ja kivenistutus, jatkokurssi

Kolsan koulu: teknisen työn luokka

To 17.30–21.15, 13.10.–17.11., ei 20.10.

Ilona Treiman

Kurssimaksu 39,00 €

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 kruunuistutus. Luodaan näyttäviä koruja, mm. sormuksia hopealevystä. Tehdään hopeaketjuja, mm. juotettavia, 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*

Pe 18.00–21.15, 9.9.–2.12., ei 21.10.

Marjo Peltokoski

Kurssimaksu 41,00 €

Kurssilla askarrellaan, huovutetaan, maalataan silkkiä ja akryylivärein puulle, esim. vanhoille seinälaudoille. Ideoimme yhdessä uusia tekniikoita. Myös jatkamme vaativimpien mandala- silkkihuivien 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 TANSSI-KURSSIT

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

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

To 17.45–18.30, 8.9.–1.12., ei 20.10.

Vivianne Lähteenmäki

Kurssimaksu 37,00 €

Pienten ryhmässä on pääpaino liikkumisen perustaidoissa, leikeissä ja tempuradoissa.

830281 Cheerleading, 7-9 -vuotiaat

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Vivianne Lähteenmäki

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

To 18.30–19.15, 8.9.–1.12., ei 20.10.

Kurssimaksu 37,00 €

830282 Cheerleading, yli 9-vuotiaat

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Vivianne Lähteenmäki

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

To 17.00–17.45, 8.9.–1.12., ei 20.10.

Kurssimaksu 37,00 €

Parkour

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

830188 Parkour 5-7-vuotiaat

Lepolan koulu: sali: käynti ovesta E

koulun takanurkalta Visantien puolelta

Kim Lehtola

La 11.00–12.00, 27.8.–19.11., ei 22.10.

Kurssimaksu 40,00 €

830189 Parkour 8-10-vuotiaat A

Lepolan koulu: sali: käynti ovesta E

koulun takanurkalta Visantien puolelta

Kim Lehtola

La 12.00–13.00, 27.8.–19.11., ei 22.10.

Kurssimaksu 40,00 €

830190 Parkour 8-10-vuotiaat B

Lepolan koulu: sali: käynti ovesta E

koulun takanurkalta Visantien puolelta

Kim Lehtola

La 10.00–11.00, 27.8.–19.11., ei 22.10.

Kurssimaksu 40,00 €

830191 Parkour yli 11-vuotiaat

Lepolan koulu: sali: käynti ovesta E

koulun takanurkalta Visantien puolelta

Kim Lehtola

La 13.00–14.00, 27.8.–19.11., ei 22.10.

Kurssimaksu 40,00 €

Sirkus

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

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

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

Ke 14.15–15.45, 24.8.–21.9.

Taija Kummelus-Eskelinen

Kurssimaksu 17,00 €

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

Kolsan koulu: sali

Ke 14.15–15.45, 28.9.–2.11., ei 19.10.

Taija Kummelus-Eskelinen

Kurssimaksu 17,00 €

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

Pertun koulu: sali

Ke 14.15–15.45, 9.11.–7.12.

Taija Kummelus-Eskelinen

Kurssimaksu 17,00 €

Taitotreenit

Haluaisitko oppia jonkun uuden taidon, kuten kuperkeikan, kärrynpyörän tai käsilläseisoonnan, 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.

830186 Taitotreeni A, Lepola, 6-11 -vuotiaat

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

Ma 16.45–17.45, 29.8.–21.11., ei 17.10.

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 40,00 €

830187 Taitotreeni B, Perttu, 6-11 -vuotiaat

Pertun koulu: sali

To 17.00–18.00, 1.9.–24.11., ei 20.10.

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 40,00 €

830185 Liikkuvuusharjoittelu lapsille ja nuorille

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

Ti 16.30–17.30, 30.8.–22.11., ei 18.10.

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 40,00 €

Toiminnallinen liikkuvuusharjoittelu auttaa saavuttamaan eri urheilulajeissa tarvittavaa lajinomaista liikkuvuutta. Toiminta- ja suorituskyvyn kannalta on tärkeää, että liikkuvuus on riittävää. Riittävä liikkuvuus on myös edellytys oikeille suoritustekniikoille, turvalliselle treenaamiselle sekä urheiluvammojen ennaltaehkäisylle. Tarkoituksena on lisätä sekä passiivista että aktiivista liikkuvuutta sekä antaa osallistujille vinkkejä kotiharjoitteluun.

Zumba, K-pop ja lastentanssi

830294 ZUMBA® Kids Jr. 4-6 -vuotiaille

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

Ma 17.45–18.30, 29.8.–21.11., ei 17.10.

Hanna Lehtimäki

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!

830290 Lastentanssi 4-6 -vuotiaille

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Ke 17.30–18.15, 31.8.–23.11., ei 19.10.

Hanna Lehtimäki

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!

830291 Lastentanssi 6-8 -vuotiaille

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Ke 18.15–19.00, 31.8.–23.11., ei 19.10.

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 37,00 €

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

110501 K-pop 7-12-vuotiaille, avoin taso

Notkokuiston päiväkot

To 18.00–19.00, 1.9.–24.11., ei 20.10.

Heidi Hakso

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!

830295 Zumba Kids® 7-11 -vuotiaille

Pertun koulu: sali

Pe 17.00–18.00, 2.9.–25.11., ei 21.10.

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 41,00 €

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

830296 Nuorten Zumba® yli 11-vuotiaille

Pertun koulu: sali

Pe 16.00–17.00, 2.9.–25.11., ei 21.10.

Hanna Lehtimäki

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.

LIIKUNTA JA TANSSI

Katso myös lyhytkurssit s. 12–13.

830161 Jumpparyhmien starttipäivä , vapaa pääsy. Ennakkoilmoittautuminen on toivottavaa

Kolsan koulu: sali

Su 15.00–18.00, 28.8.

Hanna Lehtimäki

Tervetuloa tutustumaan syksyn jumpparyhmiin. Ohjaajat pitävät 30 minuutin mittaisen esittelytunnin kustakin ryhmästä. Hikipytyhe ja juomapullo sekä tanssi- tai jumppakengät/lenkkarit mukaan, jumppa-alusta kehonhuoltotunneille.

15.00 Kuntotanssi, Hanna Lehtimäki

15.30 Zumba, Hanna Lehtimäki

16.00 K-pop nuorille ja aikuisille, Heidi Hakso

16.30 Mobility, Merja Ikonen

17.00 Barre, Merja Ikonen

17.30 Viehkeää tanssitekniikkaa, Hanna Nikama

Kaksi-kuusi yksilöityä jumpparyhmää Huom! Työttömän ja KELA-alennuksia ei myönnetä yhteismaksuista, koska niissä on alennus jo muutenkin.

Voit osallistua alla mainituilla yhteishinnoilla kahteen-kuuteen seuraavista jumpparyhmistä: Kiinteytys-fascia, Keppijumppa A/B/kevyt, Kahvakuula, Zumba A/B/C, Kuntotanssi A/B, Kehonpainoharjoittelu, Niska-selkä-hartia, Toiminnallinen kehonhuolto, Kiertoharjoittelu, K-pop nuorille ja aikuisille, Pilates-Mobility-Barre -mix, Viehkeää tanssitekniikkaa, Kevyt lihaskuntojumppa, Asahi ja keppi -terveysliikunta, Äijäjooga, Asahi, Matalan kynnyksen päiväjooga A/B ja Kiinalainen voimistelu.

830162 Kaksi yksilöityä jumpparyhmää

Kurssimaksu 61,00 €

Ilmoittaudu valitsemillesi kahdelle kurssille sekä kurssille 830162 *Kaksi yksilöityä jumpparyhmää*. Maksa vain kurssin *Kaksi yksilöityä jumpparyhmää* maksu.

830163 Kolme yksilöityä jumpparyhmää

Kurssimaksu 72,00 €

Ilmoittaudu valitsemillesi kolmelle kurssille sekä kurssille 830163 *Kolme yksilöityä jumpparyhmää*. Maksa vain kurssin *Kolme yksilöityä jumpparyhmää* maksu.

830164 Neljä yksilöityä jumpparyhmää

Kurssimaksu 83,00 €

Ilmoittaudu valitsemillesi neljälle kurssille sekä kurssille 830164 *Neljä yksilöityä jumpparyhmää*. Maksa vain kurssin *Neljä yksilöityä jumpparyhmää* maksu.

830165 Viisi yksilöityä jumpparyhmää

Kurssimaksu 89,00 €

Ilmoittaudu valitsemillesi viidelle kurssille sekä kurssille 830165 *Viisi yksilöityä jumpparyhmää*. Maksa vain kurssin *Viisi yksilöityä jumpparyhmää* maksu.

830166 Kuusi yksilöityä jumpparyhmää

Kurssimaksu 95,00 €

Ilmoittaudu valitsemillesi kuudelle kurssille sekä kurssille *830166 Kuusi yksilöityä jumpparyhmää*. Maksa vain kurssin *Kuusi yksilöityä jumpparyhmää* maksu.

830172 Kiinteytys-fascia

Kolsan koulu: sali

Ma 19.30–20.30, 29.8.–21.11., ei 17.10.

Sanna Törrönen

Kurssimaksu 45,00 €

Ihmisen ihon alla on kalvorakennelma, Fascia. Siihen kuuluvat mm. lihaksia ympäröivät kalvot, jänteet, nivelsiteet – ja kapselit. Fascia on lujaa sidekudosta, joka suoja, 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 liikertojen avauksilla ja pystyasennosta siirrytään alempiin alkuasentoihin. Matolla tehdään välissä keskivartaloa vahvistavia liikkeitä. Muutamilla kerroilla käytetään myös rullia avaamaan kalvoja.

Keppijumppa A ja B

Monipuolista keppijumppaa, joka helpottaa jännityksiä ja lisää liikkuvuutta niska- ja hartiasseudulla sekä kehittää kehon hallintaa ja ryhtiä. Tunti sisältää liikkuvuus- ja lihas-kuntoharjoitteita. Tunnin alussa jumpataan seisten, loppupuolella lattialla. Oma jumppa-alusta mukaan. Sopii sekä naisille että miehille.

830173 Keppijumppa A, Kolsa

Kolsan koulu : sali

Ma 18.30–19.30, 29.8.–21.11., ei 17.10.

Sanna Törrönen

Kurssimaksu 45,00 €

830174 Keppijumppa B, Lepola

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

Ti 17.30–18.30, 30.8.–22.11., ei 18.10.

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 45,00 €

830180 Kahvakuula

Lepolan koulu: sali: käynti ovesta E

koulun takanurkalta Visantien puolelta

Ma 18.30–19.30, 29.8.–21.11., ei 17.10.

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 45,00 €

Kahvakuulailu on tehokasta, monipuolista ja hauskaa lihaskuntoharjoittelua, jolla kiinteytät ja vahvistat koko kehoa. Sopii naisille ja miehille. Kuulan yleisin aloituspaino naisilla on 6-8 kg ja miehillä 10-16 kg. Opistolla on muutama kuula tutustumista varten, mutta kukin hankkii oman neopreeni- vinyyli- tms. päällystetyn kuulan. Tunti sisältää lämmittelyn, patterimuotoisen treenin ja venyttelyt. Ota mukaan juomapullo, hikipyyhe ja jumppa-alusta.

ZUMBA® A, B ja C

ZUMBA® on koko kehoa kuormittava tanssi-fitness -tunti, jossa yhdistyvät kuumat latinorytmit ja tanssihitit. Mukaansatempaava musiikki yhdistettynä helppoihin tanssi-askeliin saavat aikaiseksi - ei vain tehokkaan tunnin - vaan myös loistavan tunnelman! Zumba sopii jokaiselle tanssitaustaan katsomatta, soolot ovat sallittuja!

830175 ZUMBA® A

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

**Ma 19.30–20.30, 29.8.–21.11., ei 17.10.
Kurssimaksu 45,00 €**

830176 ZUMBA® B

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

**Ti 18.30–19.30, 30.8.–22.11., ei 18.10.
Kurssimaksu 45,00 €**

830177 ZUMBA® C

*Pertun koulu: sali
Hanna Lehtimäki*

**To 19.00–20.00, 1.9.–24.11., ei 20.10.
Kurssimaksu 45,00 €**

Kuntotanssi A, päiväryhmä ja B, iltaryhmä

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

830178 Kuntotanssi A, päiväryhmä

*Jokela-talo: sali
Hanna Lehtimäki*

**Ti 14.00–15.00, 30.8.–22.11., ei 18.10.
Kurssimaksu 45,00 €**

830179 Kuntotanssi B, iltaryhmä

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali
Hanna Lehtimäki*

**Ke 19.00–20.00, 31.8.–23.11., ei 19.10.
Kurssimaksu 45,00 €**

830182 Kehonpainoharjoittelu

*Pertun koulu: sali
Mira Lehtinen*

**Ke 19.00–20.00, 31.8.–23.11., ei 19.10.
Kurssimaksu 45,00 €**

Tunnilla treenataan lihaskuntoa monipuolisesti omaa kehonpainoa käyttäen. Tehokkaan tunnin aikana treenataan kehon kaikkia lihasryhmiä joko kierto- tai patteriharjoituksina.

Tunnilla opit kehittämään liikkeitä helpommista perusliikkeistä haastavampiin variaatioihin - kunkin harjoittelijan omalle tasolle sopien. Tunti sopii kaikille. Treenin alussa valmistava lämmittely (ei askelsarjoja) ja lopuksi jäähdyttelyosio. Mukaan tarvitset jumppa-alustan ja juomapullon.

830183 Niska-selkä-hartia

Pertun koulu: sali

Ke 20.00–21.00, 31.8.–23.11., ei 19.10.

Mira Lehtinen

Kurssimaksu 45,00 €

Tunnilla keskitytään niska-hartiasrudun liikkuvuuden lisäämiseen, lihasten vahvistamiseen sekä keskivartalon hallintaan. Tunti sisältää lämmittelyn, keuhonhallinta-, lihaskunto- ja liikkuvuusosiot sekä venyttelyn. Tunnilla ei tehdä askelsarjoja. Tunti sopii kaikille ja erityisen hyvin kevyemmän liikunnan ystäville ja niille jotka kaipaavat helpotusta niska-hartiasrudun ja selän alueen vaivoihin.

830181 Toiminnallinen keuhonhuolto

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Ke 20.00–21.00, 31.8.–23.11., ei 19.10.

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 45,00 €

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

830184 Kiertoharjoittelu

Pertun koulu: sali

To 18.00–19.00, 1.9.–24.11., ei 20.10.

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 45,00 €

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

110502 K-pop nuorille ja aikuisille, avoin taso

Notkokuiston päiväkot

To 19.00–20.00, 1.9.–24.11. , ei 20.10.

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!

830223 Pilates-Mobility-Barre -mix

Kolsan koulu: sali

Su 16.30–17.30, 4.9.–27.11.

Merja Ikonen

Kurssimaksu 45,00 €

Voit ottaa pilates-, mobility- ja barrelyhytkurssit myös yhtenä koko syyskauden mittasena kurssina, joka sisältyy yksilöityjen jumppien kimpamaksuihin. Katso sisällöt sivuilta 12–13.

110503 Viehkeää tanssitekniikkaa

Kolsan koulu: sali

Su 17.30–18.30, 4.9.–27.11., ei 23.10.

Hanna Nikama

Kurssimaksu 45,00 €

Tanssillinen tunti, jossa panostetaan naiselliseen liikekieleen, rytmiikkaan, tanssin tekniikkaan sekä viehkeisiin koreografioihin burleskiasenteella. Tutustumme eri tanssilajien saloihin sekä itseilmaisuun omasta kehosta nauttien pienten lajityyppillisten maismaisten kautta. Et tarvitse paria etkä aikaisempaa tanssikokemusta, tunti sopii myös kaikenkuntoisille.

830201 Kevyt lihaskuntojumppa

Jokela-talo: sali

Ma 9.45–10.30, 5.9.–28.11., ei 17.10.

Juha Pekka Palonen

Kurssimaksu 43,00 €

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

830203 Asahi ja keppi -terveysliikunta

Jokela-talo: sali

Ma 10.30–11.30, 5.9.–28.11., ei 17.10.

Juha Pekka Palonen

Kurssimaksu 45,00 €

Asahi on liikuntamuoto, jossa yhdistyvät länsimaisen ja itämaisien 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.

830168 Äijäjooga

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

Ti 19.30–20.45, 30.8.–22.11., ei 18.10.

Nina Vuorenpää

Kurssimaksu 47,00 €

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

830205 Asahi

Jokela-talo: sali

Ke 11.30–12.30, 7.9.–30.11., ei 19.10.

Juha Pekka Palonen

Kurssimaksu 45,00 €

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

Matalan kynnyksen päiväjooga A ja B

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

Katso ryhmät seuraavalta sivulta.

830211 Matalan kynnyksen päiväjooga A

Jokela-talo: sali

Tuija Kuisma

To 9.30–10.45, 8.9.–1.12., ei 20.10.

Kurssimaksu 47,00 €

830212 Matalan kynnyksen päiväjooga B

Jokela-talo: sali

Tuija Kuisma

To 10.45–12.00, 8.9.–1.12., ei 20.10.

Kurssimaksu 47,00 €

830208 Kiinalainen voimistelu

Jokela-talo: sali

Juha Pekka Palonen

Pe 11.30–12.30, 9.9.–2.12., ei 21.10.

Kurssimaksu 45,00 €

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

830209 Kevyt keppijumppa

Jokela-talo: sali

Juha Pekka Palonen

Pe 12.30–13.30, 9.9.–2.12., ei 21.10.

Kurssimaksu 45,00 €

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

Tuusulan Vapaa-aikapalveluiden liikuntakursseja kaudella 2022–23 HUOM! Ilmoittautuminen Tuusulan Opiston kautta, ks. alempana kohta ”Ilmoittautumiset”

Vesijummat, syksy 19,70 €

Tuusulan uimahalli terapia-allas

Ma 29.8.-12.12.22 ja 9.1.-25.4.23, klo 14.00-14.30 ja 14.30-15.00

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

Tuolijumppa, maksuton

Jokela, Hyvän Tuulen Tupa, Ester-Matilda, parittomat viikot, ke klo 10.00. (Konduktöörinkuja 2), parittomat viikot, ke klo 10.00. Alkaa 31.8.22. Ei ennakkoilmoittautumisia.

Rauhallinen kuntojumppa, syksy 19,70 €

Jokela, Jokela-talo

To 1.9.-15.12.22 (ei 10.11.) ja 12.1.-20.4.23, klo 13.10-13.55

Kevennetty ryhmä mm. liikuntarajoitteisille ja selkävaivoista kärsiville. Tunti sisältää rauhallisen alkulämmittelyn, lihaskuntoharjoittelun, sekä loppuvenyttelyn.

Kuntojumppa, syksy 19,70 €

Jokela, Jokela-talo

To 1.9.-15.12.22 (ei 10.11.) ja 12.1.-20.4.23, klo 14.00-14.55

Lihaskuntoa, tasapainoa ja venyttelyä.

Etäkuntojumppa, syksy 19,70 €

Järjestetään etänä

Ma 29.8.-12.12.21 ja 9.1.-25.4.22, klo 11.00-11.55

Muista antaa sähköpostiosoitteesi ilmoittautuessa.

Ilmoittautumiset

Vapaa-aikapalveluiden liikunnat ti 16.8.22 klo 13.00 alkaen.

- netissä www.tuusula.fi/liikunta

- puhelimitse 020 692 010, käytössä vain 16.8. klo 13.00-16.00

- Aunelassa, Jääkäripolku 1, 04300 Tuusula. Vain 16.8. klo 13.00-16.00

Ilmoittautumiset jatkuvat koko syksyn ajan netissä, Tuusulan Opiston toimistossa, Kiekkontie 14, 04320 tai puhelimitse 040 314 3415 ja 040 314 3418. Huom. sähköpostilla ei voi ilmoittautua.

Muut liikuntaryhmät ja lisätiedot:

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

MUSIIKKI

Katso myös lyhytkurssit sivulla 7.

Laulu- ja soittotunneille ilmoittaudutaan vain toimistossa Jokela-talossa alkaen 22.8. klo 17-20, jolloin sovitaan yksilöllinen oppitunnin aika. Ks. sivu 1.

110100 Pop-laulun yksilöopetus

Koulukeskus, ovi C1: Luokka 146

Ti 16.00–19.00, 6.9.–29.11., ei 18.10.

Meerika Ahlqvist

Kurssimaksu 128,00 €

Vanhoilla opiskelijoilla on ollut ennakkoilmoittautumismahdollisuus keväältä 2022. Pop-laulun yksilöopetuksessa saat yksilöllistä ohjausta 30 minuutin oppitunnilla 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. Opettaja auttaa sinua löytämään omat vahvuutesi ja kannustaa positiivisella otteella. Ohjelmisto koostuu vapaavalintaisista kappaleista, joiden valinnassa opettaja auttaa sinua. Kurssi on tarkoitettu sinulle, joka haluat saada yksilöllistä ohjausta laulun harjoitteluun. Saatat taustaltasi olla laulanut suihkussa tai esiintynyt jo isommille joukoille. Saat sinun toiveiden ja tason mukaista opetusta.

110102 Äänenmuodostus ja yksinlaulu

Koulukeskus, ovi C1: Luokka 146

To 15.30–21.00, 1.9.–24.11., ei 20.10.

Riitta Wulff-Mäkelä

Kurssimaksu 113,00 €/155,00 €

Yksinlauluryhmien vanhat opiskelijat ovat voineet ilmoittautua ennakkoon keväältä 2022. Hengitystekniikkaa ja äänenkäyttöharjoituksia. Henkilökohtaiset tavoitteet ja mieltymykset otetaan huomioon kappaleita valittaessa, jolloin oppilas keskittyy luontevaan ilmaisutyyliin ja oman luonnollisen lauluäänensä 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. (113 €) tai 30 min (155 €).

110103 Viulu, Koulukeskus

Koulukeskus, ovi E4: musiikkiluokka

Pe 16.00–17.30, 2.9.–25.11., ei 21.10.

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/viik-

ko tai kahden oppilaan pienryhmä 30 min/viikko (alle kouluikäiset aloittelijat), jolloin maksu on 64 €/oppilas. Vanhoilla opiskelijoilla on ollut ennakoilmoittautumismahdollisuus keväältä 2022.

Piano

Sointuja vai sonaatteja? Klassista tai kevyttä musiikkia, vapaasäestystä pianolla. Pianokursseilla edetään oppilaan omien tavoitteiden mukaan. Kurssit on tarkoitettu sekä lapsille ja nuorille että aikuisille. Oma soitin tai mahdollisuus säännölliseen, mieluiten päivittäiseen harjoitteluun on välttämätöntä opintojen edistymiselle. Oppikirja tai muu opetusmateriaali sovitaan yksilöllisesti ensimmäisellä opetuskerralla. Yksilöllinen soittoaika on 20 minuuttia (85 €) tai 30 minuuttia (edistyneet ja aikuiset opiskelijat, 128 €) viikoittain. Pianotunneille on ollut vanhojen opiskelijoiden ennakoilmoittautuminen keväältä 2022. Vapaana on muutamia aikoja.

110104 Piano, Koulukeskus A

Koulukeskus: ovi D1: Luokka 131

Riina Rutanen

*Ma 14.30–20.00, Ke 15.00–19.20,
29.8.–23.11., ei 17.10. ja 19.10.
Kurssimaksu 85,00 €/128,00 €*

110105 Piano, Kolsa

*Kolsan koulu: musiikkiluokka
Marja Telkkälä*

*Ma 15.00–19.00, 5.9.–28.11., ei 17.10.
Kurssimaksu 85,00 €/128,00 €*

110106 Piano, Pertun koulu

*Pertun koulu
Mariia Johansson*

*Ma 15.30–19.00., 29.8.–21.11., ei 17.10.
Kurssimaksu 85,00 €/128,00 €*

110107 Piano, Koulukeskus B

*Koulukeskus, ovi E4: musiikkiluokka
Pia Lehtonen*

*Ti 16.00–17.00, 6.9.–29.11., ei 18.10.
Kurssimaksu 85,00 €/128,00 €*

110108 Piano, Lepolan koulu

*Lepolan koulu
Opettaja avoin*

*Ke 16.30–19.30, 31.8.–23.11., ei 19.10.
Kurssimaksu 85,00 €/128,00 €*

110109 Puhallinsoittimet: nokkahuilu, klarinetti, saksofoni TÄYNNÄ, jonoon voi ilmoittautua

Koulukeskus: ovi D1: Luokka 131

To 17.00–19.50, 1.9.–24.11., ei 20.10.

Timja Aunola

Kurssimaksu 85,00 €/128,00 €

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 perehdyimme ergonomia-asioihin. Tyylilaji on vapaa, opettajalla on kokemusta niin klassisesta musiikista kuin jazz-musiikistakin, populaarisävelmiä unohtamatta. Yksilöllinen viikoittainen aika on 20 minuuttia ja se sovitaan toimistossa Jokela-talossa ma 22.8. klo 17-20 alkaen. Oma soitin on välttämätön.

110110 Viihdekuoro Pihlaja

Koulukeskus, ovi E4: musiikkiluokka

Ti 18.30–20.00, 6.9.–29.11., ei 18.10.

Pia Lehtonen

Kurssimaksu 36,00 €

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 harrastamaan kuorolaulua mukavassa seurassa!

110111 Musiikkiteatteri Onnikka

Jokela-talo: sali

Su 18.00–21.00, 4.9.–27.11.

Riitta Wulff-Mäkelä

Kurssimaksu 41,00 €

Musiikkiteatteri tähtää ensi-iltaan keväällä 2023. Kurssilla harjoitellaan näytelmän lauluja säestäjän tukemana sekä puheosia näyttämötyötä varten. Uudet ottavat yhteyttä opettajaan riitta.wulff-makela@gmail.com.

110113 Kitaran alkeis- ja jatkoryhmä, yli 10-vuotiaat ja aikuiset Huom! vanhat opiskelijat ovat voineet ilmoittautua ennakoon

Koulukeskus, ovi E4: luokkatila

Ma 16.00–19.00, 19.9.–28.11., ei 17.10.

Juha Aunola

Kurssimaksu 41,00 €

Kitararyhmissä tutustutaan kitaran perustekniikkaan, viritykseen ja nuotinluvun alkeisiin, sointumerkeistä soittoon sekä tarvittavaan musiikin teoriaan. Pitemmällä olevat opiskelijat tutustuvat mm. helppoon klassiseen ohjelmistoon ja yhteissoittoon. Oma akustinen kitara välttämätön. Yksilöllistä ohjausta 20 minuuttia viikossa.

Runon kirjoittamisen kurssit

Kursseilla lähestytään runoutta eri suunnilta erilaisia työtapoja ja tyyllilajeja kokeillen - runouden monimuotoisuudesta ja mahdollisuuksista innostuen. Harjoitteiden kautta kehitetään omaa ilmaisua sekä vahvistetaan omaa ääntä kirjoittajana, samalla tutustuen syvemmin ympäröivään maailmaan ja itseen. Kurssin aikana tutustutaan niin spoken word -runouteen kuin haikuihin, ja syksyn aikana sivutaan myös muita kirjallisuuden-genrejä. Osallistujien toiveet huomioidaan mahdollisuuksien mukaan. Aikaa voidaan käyttää myös runon esittämiseen liittyviin seikkoihin. Tehtäviä tehdään ja niistä annetaan palautetta kannustavassa ja turvallisessa ilmapiirissä.

110601 Runon kirjoittamisen kurssi, nuoret yli 13 vuotiaat

Koulukeskus, ovi C1: luokka 144

Ma 16.30–18.00, 12.9.–5.12., ei 17.10.

Juho Kuusi

Maksuton

Nuorten ryhmä liittyy Tuusulan kunnan *Lukisinko-sanalinko* -lukuhankkeeseen ja on maksuton.

110602 Runon kirjoittamisen kurssi, aikuiset

Koulukeskus, ovi C1: luokka 144

Ma 18.30–20.00, 12.9.–5.12., ei 17.10.

Juho Kuusi

Kurssimaksu 30,00 €

TIETOTEKNIikka

Katso myös lyhytkurssit sivulla 13.

340101 Tietokoneenkäytön peruskurssi

Koulukeskus, ovi C1: tietotekniikkaluokka

Ma-to klo 9.30–12.45, 17.–20.10.

Anneli Odell

Kurssimaksu 30,00€

Opi käyttämään tietokonettasi turvallisesti ja näppärästi. Opetus alkaa ihan alusta eikä vaadi aikaisempaa kokemusta. Käymme läpi mm. Windowsin uudet toiminnot, aloitusvalikko, tehtäväpalkki, tekstinkäsittely, näppäimistö, kopioi/liitä-toiminto, kansiot ja tallentaminen, koneen tietoturva, muistitikun käyttö. Eri sovellusten (ohjelmien) välillä liikkuminen. Tutustutaan myös etäyhteyksiin. Oppilaiden omat toiveet huomioidaan opetuksessa. Halutessasi voit ottaa oman kannettavan tietokoneen mukaan, muista virtapiuha.

340102 Ilmaiset pilviohjelmat

Koulukeskus, ovi C1: tietotekniikkaluokka

Ma-to klo 13.00–16.15, 17.–20.10.

Anneli Odell

Kurssimaksu 30,00 €

Pilvi on paljon muutakin kuin tallennustila. Käymme läpi Googlen ilmaisia pilviohjelmiä mm. tekstinkäsittely, taulukkolaskenta, kuvien ja tiedostojen tallentamista ja niiden jakamista. Oppilaiden omat toiveet huomioidaan opetuksessa. Halutessasi voit ottaa oman kannettavan tietokoneen mukaan, muista virtapiuha.

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

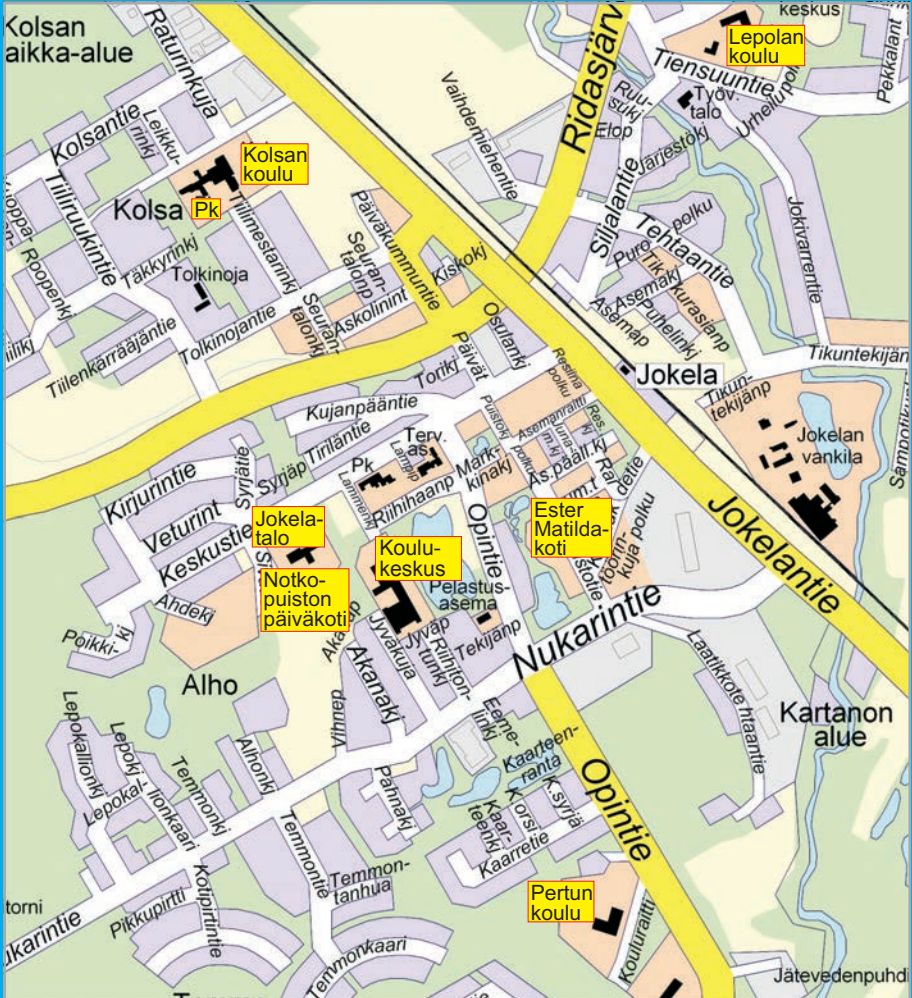
www.tuusula.fi/kirjasto

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

Julkinen tiedote
– jaetaan kaikkiin talouksiin.



Posti Green



© Järvenpään kunta