



**JOKELAN  
KANSALAI SOPISTO**

**Koko kylän oma opisto**

**Kevät 2019**

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



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

## SISÄLLYSLUETTELO

|   |                 |
|---|-----------------|
| <b>ILMOITTAUTUMINEN, YLEISINFO, HENKILÖKUNTA</b>  | <b>s. 1-2</b>   |
| <b>OPINTO-OHJELMA</b>   | <b>s. 3-37</b>  |
| <b>YLEISLUENNOT, TAPAHTUMAT:</b>  | <b>s. 3-4</b>   |
| <b>LYHYTKURSSEJA: ensiapu, hygieniapassi, ikäautoilijat, jooga, järjestyksenvalvonta, lemmikit, linnunpöntöt, meikit, narsismi, omatoimimatkatkailu, pilates, posliininmaalaus, robotiikka, tukiviittomat</b> | <b>s. 5-10</b>  |
| <b>KIELET: englanti, espanja, italia, ranska, venäjä, viro</b>  | <b>s. 10-12</b> |
| <b>KUVATAIDE: maalaus, posliininmaalaus</b>   | <b>s. 12-14</b> |
| <b>KÄSITYÖT: betoni, keramiikka, korut, lankatekniikat, lasin sulatus, mosaiikki, pitsinnypläys, puutyöt/entisöinti, tuunaus</b>  | <b>s. 15-18</b> |
| <b>LIIKUNTA, TERVEYS: asahi, jooga, jumpat, kehonhuolto, kiinalainen voimistelu, lavis, lihaskuntokartoitus ja UKK-kävelytesti, zumba</b>   | <b>s. 18-27</b> |
| <b>MUSIIKKI: kitara, klarinetti, kuorolaulu, minimuskarit, musiikkiteatteri, nokkahuilu, piano, saksofoni, viulu, yksinlaulu</b>  | <b>s. 27-30</b> |
| <b>MUSIIKKILIIKUNTA, SIRKUS, TANSSI, CHEERLEADING: burleski, cheerleading, itämainen tanssi, lasten liikunta ja -tanssit, sambic, sirkus, zumba kids,</b>   | <b>s. 31-36</b> |
| <b>NÄYTTÄMÖTAITEET: lausunta</b>  | <b>s. 37</b>    |
| <b>TIETOTEKNIikka: internet, pilviohjelmat</b>  | <b>s. 37</b>    |

---

# JOKELAN KANSALAIPOISTO

## SYYSTYÖKAUSI 2018

---

### ILMOITTAUTUMINEN

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

#### 1. ILMOITTAUTUMINEN INTERNETIN KAUTTA:

Kaikille kurseille, paitsi piano- ,puhallinsoitin- viulu-, ja yksinlaulukurssit (ks. seuraava kappale) voi ilmoittautua ja maksaa kurssimaksun internetin kautta lauantain 29.12. klo 10.00 ja tiistain 1.1. klo 20.00 välisenä aikana ja taas perjantaina 4.1. klo 9.00 lähtien osoitteessa

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

Huom! Internetin kautta täytetään korkeintaan 3/4 paikoista. Loppuihin paikkoihin voi ilmoittautua toimistossa Jokela-talossa, ks. alla

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

Ke-to 2.-3.1. ilmoittautua voi vain toimistossa, koska netti-ilmoittautuminen on tuolloin kiinni. HUOM! Piano-, puhallinsoitin- viulu- ja yksinlaulukurseille ilmoittautuminen vain toimistossa.

- KE-TO 2.-3.1. klo 17.00-19.00
- MA-TO 7.-17.1. klo 17.00-19.00
- TIISTAISIN JA TORSTAISIN 22.1.–23.4. klo 16.00 – 19.00
- TALVILOMAVIIKOLLA 8 18.-24.2. TOIMISTO ON SULJETTU.

Voit ilmoittaa kurseille myös perheenjäsenesi tai ystäväsi.

Maksuvälineenä toimistossa suositellaan pankkikorttia. Maksuvälineenä käyvät myös yleisimmät liikunta- ja kulttuurisetelit/-kortit. **HUOM! Em. liikunta- ja kulttuurisetelit/-kortit ovat henkilökohtaisia ja niillä voi maksaa vain omia kursseja.**

**Ilmoittautuessaan opiskelija sitoutuu maksamaan kurssimaksun.**

**OPISTON KEVÄTTYÖKAUSI ON PÄÄSÄÄNTÖISESTI 6.1.- 12.4.2019.**  
**KEVÄT- JA KESÄJATKOKAUSI ON HUHTI-ELOKUUSSA.**

**Talviloma on viikolla 8: 18.-24.2.**

### 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

**Kansaneläkettä** saavat henkilöt, tai jos eläkkeeseen sisältyy kansaneläkettä, saavat 80 % alennuksen yhdestä kurssista/lukukausi. **Työttömät** voivat saada 50 % alennuksen kahdesta kurssista/lukukausi. Ilmoittautuminen tehdään toimistoon ja mukana on oltava henkilöllisyystodistus sekä kansaneläkkeen eläkepäätos (uudet asiakkaat) tai tulos-tettu todistus TE-keskukselta työnhausta. **Alennuksia annetaan opetushallitukselta saadun määrärahan turvin niin kauan kuin määrärahaa riittää.**

## TODISTUKSET

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

## VAKUUTUKSET

Opisto on vakuuttanut alle 16-vuotiaat opiskelijat opetuksen aikana sattuvien tapatur-mien 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

**Toimistosiihteeri/Taloudenhoitaja Maritta Väänänen**, parhaiten tavoitettavissa toi-mistoaikoina Jokela-talossa ja muina aikoina sähköpostitse: toimisto@jokelankansa-laisopisto.fi

### Muut toimipaikat:

Koulukeskus Jyväkuja 13

Kolsan koulu Leikkurinkuja 10

Lepolan koulu Visantie 1

Pertun koulu Kouluraitti 16

Ester Matilda -koti Konduktöörinkuja 2

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

---

# OPETUSOHJELMA KEVÄTTYÖKAUDELLE 2019

---

## YLEISLUENNOT, KONSERTIT JA TAPAHTUMAT

---

**Yleisluennoille ja tapahtumiin on vapaa pääsy ellei toisin mainita eikä niihin ole ennakoilmoittautumista. Yleisluentojen kesto on noin 1,5 tuntia.**

### **Yleisluento: Kansallinen eheytyminen 1920-1930 -luvuilla**

*Jokela-talo: sali*

**ma 14.1. klo 19.00**

*Martti Turtola, professori*

Juuri itsenäistynyt Suomi valitsi demokratian tien. Kansalliselle yhtenäistymiselle oli tärkeää, että tasavaltainen hallitusmuoto vahvistui. Talouden ja kulttuurin nousu tukivat yhtenäistymiskehitystä. Jälleenrakentaminen sekä urheilumenestys loivat uskoa tulevaisuuteen.

### **Yleisluento: Aleksis Kiven elämäkertomus**

*Jokela-talo: sali*

**ma 4.2. klo 19.00**

*Teemu Keskisarja, FT, dosentti*

Saapasnahka-torni – Aleksis Kiven elämäkertomus on historioitsija Teemu Keskisarjan kirjoittama Aleksis Kiven elämäkerta. Sen on julkaissut vuonna 2018 Siltala. Keskisarja pitää Aleksis Kiveä suurimpana suomalaisena, vaikka hän on kirjoittanut elämäkerran Mannerheimistakin. Luennolla käsitellään kuolemattoman kirjailijan elämää ja kuolemaa. Arkistojen kätköistä. Historioitsijan kaivamana ja kertomana. Yhteistyössä: Jokelan kirjasto

### **Yleisluento: Aivoverenkiertohäiriö (AVH): tiedä riskitekijät, tunnista oireet, toimi nopeasti!**

*Jokela-talo: sali*

**ti 26.2. klo 11.00**

*Veijo Kivistö, sosionomi AMK, Aivoliiton järjestösuunnittelija*

Luennolla perehdytään aivoverenkiertohäiriön (AVH) käsitteeseen: millaisia erilaisia aivoverenkiertohäiriöitä on olemassa. Mitkä ovat riskitekijät, oireet ja milloin tulee hakeutua hoitoon. Tutustutaan myös AVH:n seurauksiin, hoitoihin ja kuntoutukseen. Yhteistyössä: Jokelan Eläkkeensaajat ry

### **Yleisluento: Uskonnot tänään**

*Jokela-talo: kirjaston lukusali*

**to 7.3. klo 19.00**

*Mari Rahkala-Simberg*

Luennolla johdatellaan kuulijat pohtimaan uskonnon asemaa ja roolia ajassamme ja yhteiskunnassamme. Luennolla puhutaan mm. siitä millaista tietoa uskonnoista nykyisin tarvitaan, miten uskonto näyttäytyy mediassa, mitä uskontolukutaito on, ja miten sitä voidaan soveltaa esimerkiksi uskontoon liittyvän uutisoinnin tulkitsemisessä. Keskustelemme myös uskonnollisesta fundamentalismista ja uskonnon muutoksista Suomessa ja maailmalla.

## **Yleisluento: Uskonnottomien oikeudet ja palvelut kehdestä hautaan**

*Jokela-talo: kirjaston lukusali*

*Esa Ylikoski, FM, pääsihteeri, Vapaa-ajattelijain liitto*

**ke 13.3. klo 19.00**

Uskonnottomia on yhä enemmän. Miten elämän käännekohtat nimenannosta hautajaisiin hoituvat uskonnottomasti? Millaisia palveluja on? Toteutuvatko yhdenvertaisuus sekä uskonnon ja katsomuksen vapaus? Luennolla käsitellään myös uskonnottomuutta ja maallistumiskehitystä yleensä.

## **Yleisluento: Asuinkiinteistön ylläpito ja muutostyöt**

*Jokela-talo: kirjaston lukusali*

*Henrik Himberg, DI, VTT:n sertifioima rakennusterveysasiantuntija*

**ti 2.4. klo 19.00**

Luennolla perehdytään yleisesti asuinrakennuksiin ja rakentamiseen, koskien kaikkia kiinteistömuotoja. Tutustutaan myös käytännön rakennusfysiikkaan sekä yleisimpiin huoltoihin ja korjauksiin liittyviin kysymyksiin ja ongelma-kohtiin. Lopuksi varataan aikaa avointa keskustelua ja kysymyksiä varten. Yhteistyössä: Jokelan Omakotiyhdistys ry

## **Tanssin juhlaa**

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali*

**ke 10.4. klo 19.00**

Opiston tanssi- ja liikuntaryhmät esiintyvät.

## **Kevätjuhla**

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali*

**to 11.4. klo 18.30**

Kahvitarjoilu alkaa klo 18.00. Opiston ryhmät esiintyvät. Luvassa mm. lasten ja aikuisten musiikkiesityksiä sekä lasten tanssiesityksiä.

## **Musiikkiteatteri Onnikka esittää:**

### **Muuan Maria**

Jokelan koulukeskus: peilisali, Jyväkuja 13

**Ensi-ilta: la 13.4. klo 15.00**

Liput: 10,00 € tuntia ennen ovelta

**Toinen esitys: su 14.4. klo 15.00**

Käsikirjoitus: Terho Arrenius, musiikki: Pär Colerus, ohjaus: Riitta Wulff-Mäkelä

## **Kädentaito- ja kuvataideryhmien kevätinäyttely**

*Jokela-talo: sali*

**la-su 27.-28.4. klo 10.00-15.00**

Näyttelyssä on esillä monipuolisesti opiston kädentaito- ja kuvataideryhmien opiskelijoiden töitä lukuvuoden ajalta.

---

## LYHYT- JA PERHEKURSSEJA ERI ALOILTA

Lyhytkursseja (*LK*), perhekursseja (*PK*) ja kesäkursseja (*KK*) on myös sivuilla 13, 14, 16, 17, 18, 30, 34, 35 ja 36

---

### 830411 Muistatko? Vapaa pääsy, ei ilmoittautumista

*Ester Matilda -koti*

*Kurt Ratia*

ti 14.00-14.45

8.1.-2.4., ei 19.2.

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

### 219800 Ikäautoilijan kuntokurssi

*Jokela-talo: sali*

*Pekka Kärkkäinen*

*Kurssimaksu 20,00 €*

ke ja pe 23.1. ja 25.1. klo 9.00-12.00

Kurssilla perehdytään iän vaikutuksiin autoillessa. Mitä on hyvä ottaa huomioon ajoneuvon hallinnassa, ennakoinnissa, erilaisissa ajo-olosuhteissa. Myös ajokortin uusimiseen liittyviä asioita käsitellään. Kurssin aikana on myös lääkärin ja poliisin puheenvuorot. Yhteistyössä: Jokelan Eläkkeensaajat ry.

### 130100 Pidä puolesi - irti narsistin hampaista

*Jokela-talo: sali*

*Janne Viljamaa, sosiaalipsykologi, kirjailija*

*Kurssimaksu 25,00 €*

la 26.1. klo 12.30-16.00

Kurssilla käydään läpi narsistin tunnistamista työssä ja kotona, sekä narsistin vallankäyttöä. Viisaalla ei ole tarvetta alistua eikä alistaa. Viisauden ja riippumattomuuden saavuttaa tiedolla. Asioihin perehtynyt ihminen on myönteisellä tavalla muiden mielipiteistä ja alistamisyhtymistä riippumaton. Katso kotisivu [janneviljamaa.com](http://janneviljamaa.com)

### 219804 Meikkikoulu

*Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka*

*Maarit Liimatta*

*Kurssimaksu 20,00 €*

la 2.2. klo 10.00-15.00

Tutustumme eri meikkituotteisiin ja meikkausvälineisiin. Selvitämme ihotyyppisi ja sille sopivat tuotteet. Harjoittelemme perusmeikkaustekniikoita ja opettelemme tekemään hyvän arkimeikin. Kurssi sopii kaikille, jotka haluavat oppia käyttämään värejä, siveltimiä ja oppia uuden tavan meikata itseään. Tule ilman meikkiä, kulmat siistittyinä ja ota mukaan omat meikit sekä peili. Tarvittaessa käytössä opettajan meikit. Ota omat eväät mukaan ruokataukoa varten.

**110330 Yhdessä lapsen kanssa posliinia maalaamaan, alaikäraja 5 vuotta Huom! Sekä lapsi että aikuinen ilmoitetaan kurssille mutta vain aikuinen maksaa kurssimaksun**

*Koulukeskus, ovi D1/D2: kuvataideluokka*

**la 2.2. klo 10.00-15.00**

*Marjo Peltokoski*

*Kurssimaksu 14,00 €*

Posliinimaalauksen lyhytkurssilla ei vaadita aikaisempaa kokemusta, oma kokeilunhalu itse tekemiseen ja iloinen meininki riittää. Voit tehdä vaikka posliinimukin lahjaksi. Materiaalimaksu alkaen 3 €/esine. Värit, öljyt sekä poltto sisältyvät hintaan. Maalauksessa käytettävät öljyt ovat hajuttomia ja vesiliukoisia, niillä on helppo maalata kuin vesiväreillä. Väri poltetaan esineen pintaan posliinin polttouunissa. Esine kestää ruokailun ja pesun. Aiheina voi olla omat ideat, opettajan mallit tai mallit posliinikirjoista. Työvälineitä ja siveltimiä on kurssilaisten käytössä kurssin ajan. Posliinin palautus polton jälkeen, tarkka aika sovitaan opettajan kanssa.

**110436 Linnunpönttöjen ja siilin pesän rakennus - aikuinen ja lapsi, alaikäraja 5 vuotta Sekä lapsi että aikuinen ilmoitetaan kurssille mutta vain aikuinen maksaa kurssimaksun**

*Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila*

**la 9.2. klo 10.00-16.00**

*Ilkka Ampuja*

*Kurssimaksu 12,00 €*

Tiaiset, varpuset ja muut lentävät kesänaapurit tarvitsevat kotia. Myös siilit tarvitsevat suojaa pesintään ja talvehtimiseen. Lapset, vinkatkaa äidille, isälle, mummulle, vaarille tai muille lähipiiriin aikuisille, että nyt olisi mieluisaa ja hyödyllistä nikkarointia tiedossa. Kahden pöntön tai yhden pöntön ja yhden siilinpesän materiaalit kuuluvat hintaan. Lisätarvikkeet voi ostaa opettajalta hintaan n. 5 €/pönttö ja 8 €/siilin pesä. Vain yksi lapsi/aikuinen.

**830231 Ensiapu 1**

*Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka*

**la ja su 9.-10.2. klo 9.00-16.00**

*Taija Martikainen*

*Kurssimaksu 40,00 €*

Opetellaan käytännön ensiavun perustaidot, jotka tulisi hyvä olla jokaisella meistä. Eri-laisin 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. Kurssitodistus 15,00 € maksetaan suoraan opettajalle.

**830430 Pilates, viikonloppukurssi**

*Jokela-talo: sali*

**la 9.2. klo 13.00-14.30 ja**

*Merja Ikonen*

**su 10.2. klo 15.30-17.00**

*Kurssimaksu 15,00 €*

Viikonloppukurssi sekä aloittelijoille että kertaajille. Pilates huoltaa koko kehoa vahvistamalla tukilihaksia ja -alueita sekä lisäämällä liikkuvuutta lempeästi mutta tehokkaasti Joseph Pilateksen kehittämällä menetelmällä. Harjoitusten tavoitteena on mm. saavuttaa



vahva ja joustava selkä. Pilates-harjoituksilla voidaan myös tasoittaa kehon mahdollisia puolieroja. Viikonloppukurssi sopii sekä pilatekseen tutustujille että pilatesta jo harjoittaneille ikään, kuntoon tai sukupuoleen katsomatta. Harjoitukset tehdään oman kehon mahdolliset haastekohdat huomioiden.

### **830233 Hätäensiapu ja EA1 -kertaus**

*Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka*

**ti 26.2. klo 18.00-21.00**

*Taija Martikainen*

*Kurssimaksu 15,00 €*

Opetellaan käytännön ensiavun perustaidot, jotka tulisi hyvä olla jokaisella meistä. Koulutus sisältää defibrillaattorin käyttöön perehtymisen ja sillä saa päivitettyä voimassa olevan EA1-kortin.

### **830252 Chakrajoogan viikonloppukurssi**

*Jokela-talo: sali*

**pe 1.3. klo 18.00-20.30 ja la 2.3. klo 10.00-13.30**

*Tuija Kuisma*

*Kurssimaksu 20,00 €*

Tutustu joogan avulla vanhaan intialaiseen lääketieteen käyttämään oppiin chakroista. Chakrat ovat energiakeskuksia, joissa elinvoimamme tiivistyy. Chakrajoogassa harjoitetaan asanoita, liikkeitä, jotka avaavat ja tasapainottavat kehon jokaista energiakeskusta. Kurssilla keskitytään tasapainottamaan seitsemään päächakraa joogan ja meditaation avulla. Ota mukaan makuualusta, tyyny/huopa, kirjoitusvälineet, lämpimät vaatteet ja avoin mieli.

### **Hygieniapassikurssi**

Hygieniapassia tarvitaan monissa töissä ja harrastustoiminnassakin. Passi vaaditaan kaikilta pakkaamattomia, helposti pilaantuvia elintarvikkeita käsitteleviltä henkilöiltä. Kurssilla käsitellään asiat, jotka vaaditaan hygieniapassitestin suorittamiseen ja kurssimaksu sisältää opetuksen, kokeen ja kokeen palautuksen, oppimateriaalin ([www.lupakokata.fi](http://www.lupakokata.fi)) sekä todistuksen. Testitilanteessa henkilön on todistettava henkilöllisyytensä (kelpaavat dokumentit: passi, ajokortti ja henkilöllisyystodistus) Testin hyväksytysti läpäissyt saa hygieniaoasamistodistuksen eli hygieniapassin, joka myönnetään hakijan nimellä ja on henkilökohtainen.

### **810200 Hygieniapassikurssi A**

*Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka*

**ke 27.2. ja 6.3 klo 18.00-21.00**

*Raija Susi*

*Kurssimaksu 55,00 €*

### **810201 Hygieniapassikurssi B**

*Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka*

**ke 20. ja 27.3 klo 18.00-21.00**

*Raija Susi*

*Kurssimaksu 55,00 €*

### **219833 Kevätkarkelot viittoen**

*Jokela-talo: dojo-luokka*

*Jaana Marttila Päivi Masih*

*Kurssimaksu 35,00 €*

**la 2.3. ja 30.3. klo 9.00-12.30**

**sekä to 7., 14., 21. ja 28.3. klo 18.00-19.30**

Tarvitsetko viittomia työssäsi, perheessäsi, sukulaislapsen kanssa tai haluatko oppia niitä muuten vaan? Kurssilla opitaan suomalaisen viittomakielen viittomia monipuolisesti, hauskasti ja tehokkaasti. Sisältö räätälöityy myös osallistujien tarpeiden mukaan.

### **130114 Ohjeita omatoimimatkailuun**

*Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka*

*Ilona Toivanen*

*Kurssimaksu 15,00 €*

**ti 5.3. klo 18.00-21.00**

Miten päästä eroon pakettimatkojen ikeestä? Miten selvitä lentoyhtiöiden ja hotellien viidakossa? Mitä pitäisi huomioida matkan valmistelussa tai itse matkalla? Perekäytään sekä ilman lapsia että niiden kanssa tehtävän omatoimimatkan suunnitteluun juna- ja bussimatkailusta lentosukkulointiin ja skootteriajeluihin sekä majoitusjärjestelyihin.

### **219834 Suloiset lemmikkieläimet - eläinten hoitokurssi**

*Jokela-talo: dojo-luokka*

*Jenni Huuskonen*

*Kurssimaksu 25,00 €*

**ti 12.3.-9.4. klo 18.00-20.15**

Rennon ilmapiirinsä puolesta kurssi sopii kaiken ikäisille, niin uusille kuin viime kevään kurssilla olleillekin. Alakouluikäisillä olisi toivottavaa olla huoltaja mukana. Huoltaja ei maksa kurssimaksua. Tutustutaan yleisimpiin lemmikkieläimiin, kuten koiriin, kissoihin, jyrnsijöihin sekä matelijoihin ja selkärangattomiin. Koirat jaettuna kahteen ryhmään, rotukoiriin ja sekarotuisiin/rescuekoiriin. Jokaisella kerralla on mukana aiheeseen liittyviä eläimiä. Käsittelemme kunkin eläimen hoitoa ja eläimen käsittelyä. Lisäksi osallistujilla on mahdollisuus kysellä vapaasti lemmikkien pitoon ja hoitoon liittyvistä asioista. Huomioitahan että vaatteet voivat mennä vähän sotkuun eläimiä käsitellessä, joten rennot vaatteet mukaan. Koirat ovat aiheena 12.3. (rotukoirat) ja 19.3. (sekarotuiset/rescuekoirat). 26.3. aiheena ovat kissat, 2.4. jyrnsijät ja 9.4. matelijat sekä selkärangattomat.

### **110414 Rooliasutyöpaja, alaikäraja 13 vuotta**

*Koulukeskus, ovi E1: käsityöluokka*

*Johanna Ilmarinen*

*Kurssimaksu 25,00 €*

**pe 15.3. klo 17.30-20.30**

**la ja su 23.-24.3. klo 10.00-16.00**

**pe 5.4. klo 17.30-20.30**

Valmistetaan rooliasuja Teatteri Sisaren nuorten Peter Panin uudet seikkailut - näytelmäproduktioon, jonka ensi-ilta on syksyllä. Tehdyt asut menevät produktioon käyttöön. Pe 15.3.: Aloituskerralla analysoidaan käsikirjoitusta ja suunnitellaan asuja. Roolijako olisi hyvä olla tiedossa. Kartoitetaan olemassa olevia asuja ja materiaaleja. Kurssilaiset hankkivat materiaalit itsenäisesti seuraavalle viikonlopulle. La-su 23.-24.3. Suunnittelua ja valmistus. Tarvittaessa käydään yhdessä pukuvarastolla. Pe 5.4. viimeistely.

### **830433 Helpotusta alaselkään Feldenkrais® -menetelmällä**

*Jokela-talo: sali*

**la 16.3. klo 10.00-15.00**

*Piia Surakka*

*Kurssimaksu 15,00 €*

Kipeytyykö alaselkäsi? Liikkuuko lantiosi lainkaan? Miten joustavat nilkkasi ovat? Kursilla tutkitaan alaselän liikkeitä ja niiden yhteyttä muuhun vartaloon. Liikkeet auttavat vapauttamaan jännitystä alaselästä, ja parantavat selän yhteistoimintaa muiden kehon osien kanssa. Rennompi alaselkä helpottaa lonkkia ja polvia sekä vapauttaa niskaa. Feldenkrais-menetelmällä huollat kehoasi ja sen kautta mieltä ja koko itseäsi. Kurssilla tehdään epätavallisia liikkeitä ja variaatioita leppoisasti. Feldenkrais tukee muuta liikuntaa, joogaa, tanssia jne. Sopii kaikille, myös niille, jotka eivät pidä liikkumisesta, tunneilla ei tule hiki. Päälle erittäin lämpimät vaatteet, joissa voit liikkua.

### **830431 Rullapilates**

*Jokelan koulukeskus, ovi D1: peilisali*

**la 6.4. klo 13.00-14.30 ja**

*Merja Ikonen*

**su 7.4. klo 15.30-17.00**

*Kurssimaksu 15,00 €*

Huolletaan ja vahvistetaan koko kehoa lempeästi mutta tehokkaasti pilatesrullalla sekä perinteisin ja/tai rullalle muokatuin pilatesharjoituksin että lihaskalvoja vapauttaen ja hie-roen. Harjoitusten tavoitteena on lisätä kehon tukea ja liikkuvuutta, vahvistaa selkää ja tasoittaa kehon mahdollisia puolieroja. Viikonloppukurssi sopii sekä rullaan tutustujille että niitä jo käyttäneille ikään, kuntoon tai sukupuoleen katsomatta. Harjoitukset tehdään oman kehon mahdolliset haastekohdat huomioiden. Kurssilla käytetään 90 cm pilatesrullia. Voit käyttää ohjaajan rullia tai tuoda oman rullasi mukaan.

### **Robottiikka**

Kursseille täytyy tuoda oma windows-tietokone. Tutustutaan Vex Iq Clawbot robottiin ja sen ohjelmointiin graafisella Robot C -ohjelmalla. Tavoitteena on tehdä ohjaimella ajoharjoitus radalla. Ohjelmointiharjoituksessa käydään läpi robotin kaikki moottorit (4 kpl) ja sensorit (valo led, värিতunnistin, törmäysanturi, etäisyysanturi, kääntymis-gyro). Omat eväät mukaan.

### **219805 Robottiikka, 3.-6. luokkalaisille aikuisen kanssa HUOM! sekä aikuinen että lapsi ilmoitetaan kurssille, kurssimaksun maksaa vain aikuinen**

*Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka*

**la 30.3. klo 9.00-15.00**

*Jukka Klint*

*Kurssimaksu 15,00 €*

### **219806 Robottiikka, 7.-9. - luokkalaisille**

*Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka*

**su 31.3. klo 9.00-15.00**

*Jukka Klint*

*Kurssimaksu 10,00 €*

### **219835 Koirakurssi: Kontakti ja ohitukset kuntoon**

*Jokela-talo: Dojo-luokka ja ulkona Jokela-talon lähellä* **ti 16.4.-21.5. klo 18.00-18.45**

*Saila Ryytty*

*Kurssimaksu 25,00 €*

Kurssilla opetetaan koiralle kuinka ohitetaan toiset koirat tai ihmiset hallitusti ja näin saadaan arjestakin mukavampaa koiran kanssa. Kurssi alkaa luennoilla Jokela-talossa 16.4. ilman koiria, jolla kerrotaan yleisesti koirankoulutuksesta positiivisella vahvistamisella, miten se toimii ja miksi. Mikä motivoi koiraa ja miten ulkoilut saadaan toimimaan. Luennon jälkeen harjoitellaan kurssin teemoja käytännössä pienryhmissä 23.4. alkaen Jokela-talon läheisyydessä.

### **219801 Järjestyksenvalvojan peruskurssin kertaus**

*Koulukeskus, ovi D1: kirjastoluokka*

**la 13.4. klo 10.00-18.00**

*Sami Poikulainen*

*Kurssimaksu 60,00 €*

Sitovat ilmoittautumiset on tehtävä 17.3. mennessä. Järjestyksenvalvojan kertauskurssin teorioisuus 8h. Kertauskurssi on suoritettava ennen järjestyksenvalvojakortin vanhenevista

### **219802 Järjestyksenvalvojan peruskurssi**

*Jokela-talo: sali*

**la-su 4.-5.5, la 11.5. sekä la-su 18.-19.5.,**

*Sami Poikulainen*

**kaikkina päivinä klo 10.00-18.00**

*Kurssimaksu 150,00 €*

Sitovat ilmoittautumiset on tehtävä 17.3. mennessä. Kurssin hyväksytysti suorittaneet voivat kurssin jälkeen hakea hyväksyntää järjestyksenvalvojaksi (järjestyksenvalvojakorttia) poliisilta. Kurssi sisältää 32 tuntia teoriaa sekä 8 tuntia käytännön harjoituksia. Teoriaosuus sisältää 4 tuntia hätäensiapua ja 4 tuntia palo- ja pelastustoimea. Kurssimaksuun sisältyy mm. tarvittava koulutusmateriaali kansioissa.

---

## **KIELET: englanti, espanja, italia, viro, venäjä**

---

### **120312 Let's Talk! - English conversation course**

*Koulukeskus, ovi C1: luokka 144*

**ma 18.00-19.30**

*Paul Currie*

**7.1.-1.4., ei 18.2.**

*Kurssimaksu 36,00 €*

For people who want to actively practise their English skills. The course includes mainly speaking exercises covering many different subjects. Discussion tasks take place in pairs or small groups. Participants can also suggest topics for discussion. Material provided by teacher.

### **120921 Viron perusteet: Keelesild**

*Koulukeskus, ovi C1: luokka 143*

*Ilona Treiman*

*Kurssimaksu 36,00 €*

Kurssi jatkuu 1,5 vuoden opiskelun pohjalta sekä sopii niille jotka haluavat kerrata ja vahvistaa kielitaitoa. Älä usko kaikkea mitä kuulet! Se pätee Virossa. Sukulaiskielemme on täynnä kiemuroita. Kurssi antaa vankan perustiedon kielestä ja keskeisen sanaston. Aihepiirit liittyvät jokapäiväiseen elämään. Kurssin päämääränä on opettaa puhekieltä sekä lähentää meitä lähisukulaisiin. Kuunteluharjoitukset ovat olennainen osa oppimista. Harjoitukset helpottavat kieliopin ja sanaston omaksumista. Oppikirja: Keelesild.

**ti 18.55-20.35**  
**15.1.-2.4., ei 19.2.**

### **120923 Viron jatkokurssi – Keeled suus, teed lahti!!**

*Koulukeskus, ovi C1: luokka 143*

*Ilona Treiman*

*Kurssimaksu 36,00 €*

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. Kartutetaan sanavarastoa ja kielioppia, opitaan selviytymään viron kielellä eri tilanteissa sekä käsitellään ajankohtaisia aiheita. Oppikirjana T nagu Tallinn kpl 17:stä lähtien.

**ti 17.15-18.55**  
**15.1.-2.4., ei 19.2.**

### **120711 Espanjan jatkokurssi**

*Koulukeskus, ovi C1: luokka 142*

*Marja-Liisa Tuomainen-Olson*

*Kurssimaksu 36,00 €*

Bienvenidos todos los hispanistas! Espanjan jatkoryhmämme on jo tutustunut imperfektiin, preteritin ja perfektin taivutukseen ja käyttöön. Opintojen pohjana on Español Uno -oppikirja. Opetuksessa hyödynnetään monikanavaista oppimateriaalia: keskusteluharjoituksia parin kanssa tai pienryhmässä, musiikkia, videoita ja pelejä. Kolme vuotta espanjaa yhdessä opiskellut ryhmä toivottaa tervetulleiksi myös uudet espanjan kielestä ja kulttuurista kiinnostuneet! Oppikirja: ¿Qué tal? 2 kappaleesta 3.

**ke 18.00-19.30**  
**9.1.-3.4., ei 20.2.**

### **120824 Italian jatkoryhmä**

*Koulukeskus, ovi C1: luokka 142*

*Marja-Liisa Tuomainen-Olson*

*Kurssimaksu 36,00 €*

Benvenuti tutti italianisti! Italian jatkokurssilla syvennetään italian kielen ja kulttuurin tuntemusta vuorovaikutteisuutta korostaen. Syvennämme italian verbiopin osaamista. Opetuksessa hyödynnetään monikanavaista oppimateriaalia: keskusteluharjoituksia parin kanssa tai pienryhmässä, musiikkia, videoita ja pelejä. Ryhmään ovat tervetulleita myös uudet jäsenet. Oppikirja: Bella vista II, kappaleesta 1 alkaen.

**ke 19.30-21.00**  
**9.1.-3.4., ei 20.2.**

### **120611 Venäjän alkeiden jatkokurssi**

*Koulukeskus, ovi C1: luokka 142*

*Satu Tamminen*

*Kurssimaksu 36,00 €*

Tule jatkamaan venäjän opintoja! Kehitämme kielitaitoa käytännönläheisten dialogien sekä monipuolisten rakenne- ja puheharjoitusten avulla. Aihealueina mm. ostosten tekeminen, hinnat, värit, ravintolassa käyminen, ateriat ja hyvästelyt. Oppikirjana Kafe Piter 1 kappaleesta 16.

**to 18.00-19.30**

**10.1.-4.4., ei 21.2.**

### **120622 Venäjän jatkokurssi**

*Koulukeskus, ovi C1: luokka 142*

*Satu Tamminen*

*Kurssimaksu 36,00 €*

Tule kertaamaan ja syventämään venäjän kielen taitojasi! Kurssilla kerrataan jo opittuja rakenteita monipuolisten harjoitusten avulla ja samalla opitaan myös uusia rakenteita ja laajennetaan sanaston hallintaa. Oppikirjan kappaleiden avulla pääsemme tutustumaan elämänmenoon nykypäivän Venäjällä. Oppikirjana on Kafe Piter 3 kappaleesta 7.

**to 19.30-21.00**

**10.1.-4.4., ei 21.2.**

---

## **KUVATAITEET**

---

### **Lasten ja nuorten kuvataide**

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

### **110322 Lasten ja nuorten kuvataide, 7-12-vuotiaat**

*Jokela-talo: dojo-luokka*

**ma 7.1.-1.4., ei 18.2. klo 15.30-17.00**

*Arja Sandholm-Kampman*

*Kurssimaksu 42,00 €*

### **110323 Lasten ja nuorten kuvataide, 5-8-vuotiaat**

*Jokela-talo: dojo-luokka*

**ma 7.1.-1.4., ei 18.2. klo 17.00-18.30**

*Arja Sandholm-Kampman*

*Kurssimaksu 42,00 €*

### **110324 Ikonimaalaus**

*Koulukeskus, ovi D1/D2: kuvataideluokka*

**ma 7.1.-1.4., ei 18.2. klo 18.00-20.15**

*Päivi Hynynen*

*Kurssimaksu 43,00 €*

Tule maalaamaan oma ikoni! Samalla saat itsellesi harrastuksen, jonka parissa voit rauhoittua kiireisen arjen keskellä. Kurssilla opetellaan ikonimaalauksen perustietoja ja – tai-

toja. Myös vasta-alkajat ovat tervetulleita kurssille! Ikonimaalaus vaatii sen harrastajalta kärsivällisyyttä sekä jonkin verran piirustustaitoa. Ensimmäisenä lukuvuonna vasta-alkaja maalaa ensin kasvomaalauharjoituksen munatemperatekniikalla akvarellipaperille. Tämän jälkeen hän piirtää ja maalaa pienen rintakuvaikonin Jumalanäidistä. Varaa mukaan ensimmäiselle kerralle lyijykynä, kumi, viivoitin ja paperia. Muut kurssilaiset saavat maalata mieleisestään aiheesta. Maalattavaan ikoniin ja siinä oleviin pyhiin henkilöihin tutustutaan etukäteen ja jokainen kurssilainen valmistautuu esittelemään ikoninsa muille kurssilaisille. Kurssin alussa sovimme myös ns. olifointi- ja kultauskurssikerran. Opettajalla on myytävänä maalaustarvikkeita, esim. aloittelija voi ostaa opettajalta ns. aloituspakkauksen, jonka hinta on noin 45€.

### **Posliininmaalaus**

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 niksien käyttöä maalauksessa. Kaikille sopii jokin useista maalaustekniikoista oman mieltymyksen mukaan. Työvälineet kurssilaisten käytössä tuntien aikana, opettajalta voi myös ostaa tarvikkeita. Kurssimaksu sisältää poltot.

### **110325 Posliininmaalaus A, päiväkurssi**

*Marjo Peltokosken ateljee, Kielokatu 10, Järvenpää*

*Marjo Peltokoski*

*Kurssimaksu 43,00 €*

**to 17.1.-11.4., ei 21.2.**

**klo 10.00-13.00**

### **110326 Posliininmaalaus B, iltakurssi**

*Koulukeskus, ovi D1/D2: kuvataideluokka*

*Marjo Peltokoski*

*Kurssimaksu 43,00 €*

**to 17.1.-11.4., ei 21.2. klo 17.30-20.30**

### **110331 Akvarelli- ja akryylimaalauksen viikonloppukurssi (LK)**

*Jokela-talo: sali*

*Marjo Peltokoski*

*Kurssimaksu 39,00 €*

**la-su 23.2.-24.2. 10.00-17.00**

Maalauksen lyhytkurssilla kokeillaan eri tekniikoita ja maalaustyylejä. Aiempaa maalauskokemusta ei tarvita. Annetaan myös henkilökohtaista ohjausta ja tutustutaan mm. värioppiin. Kurssilaiset voivat tuoda omia valokuviaan tai maalata mielenmaisemistaan kukista, eläimistä jne. Opettajalla on malleja ja maalauskirjoja, joista voi ideoida omat työnsä. Kurssimateriaalin voi ostaa opettajalta. Työvälineet ovat käytössä kurssin ajan. Jokainen voi myös tuoda omat maalausvälineensä itse jos on.

---

## KUVATAITEEN KESÄKURSSIT

---

### 110332 Kesän taideviikko (KK)

*Jokela-talo: sali*

*Marjo Peltokoski*

*Kurssimaksu 58,00 €*

**ma-pe 3.-7.6. 10.00-17.00**

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

### 110340 Lasten ja nuorten kuvataidekesä, 6-12 -vuotiaat (KK)

*Jokela-talo: dojo-luokka*

*Arja Sandholm-Kampman*

*Kurssimaksu 38,00 €*

**ma-to 3.-6.6. klo 11.00-15.00**

Kesäisen luonnon ja Jokelan ympäristön havainnointia pienillä maalaus- ja luonnosteluretkillä. Havaintojen monipuolista jatkotyöstämistä taiteen keinoin Jokela-talolla. Kurssi on tarkoitettu 6-12- vuotiaille, omat eväät mukaan joka päivä.

---

## KÄDEN TAIDOT

---

### 110421 Keramiikka Huom! Kurssille on ollut ennakkoilmoittautumismahdollisuus syksyn kurssilta

*Kolsan koulu: teknisen työn luokka*

*Henna Nivarppä-Ampuja*

*Kurssimaksu 45,00 €*

**ma 18.30-21.00**

**7.1.-1.4., ei 18.2.**

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.

### Puutyöt ja entisöinti

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



### **110427 Puutyöt ja entisöinti A**

*Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila*

*Ilkka Ampuja*

*Kurssimaksu 49,00 €*

**ti 18.00-21.00**

**8.1.-2.4., ei 19.2.**

### **110428 Puutyöt ja entisöinti B**

*Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila*

*Ilkka Ampuja*

*Kurssimaksu 49,00 €*

**ke 18.00-21.00**

**9.1.-3.4., ei 20.2.**

### **110429 Puutyöt ja entisöinti C**

*Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila*

*Ilkka Ampuja*

*Kurssimaksu 49,00 €*

**to 18.00-21.00**

**10.1.-11.4., ei 21.2.**

### **110426 Pitsinnypläys**

*Koulukeskus, ovi E1: käsityöluokka*

*Sirke Myllymäki*

*Kurssimaksu 36,00 €*

**ke 18.00-20.30**

**9.1.-3.4., ei 20.2.**

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

### **110431 Kässäkerho**

*Koulukeskus, ovi E1: käsityöluokka*

*Salla Aunola*

*Kurssimaksu 25,00 €*

**to 10.1., 7.2., 7.3. ja 4.4. klo 18.15-20.30**

Kevään kässäkerho alkaa pikselivirkkauksella (C2C), jolla voidaan synnyttää virkatun mitä tahansa ruutukaavakuvioita, ota mukaan eri värisiä lankoja, joista voit sommitella kuvioita ja koukku lankojen mukaan. Kevään aiheina myös mosaiikkimainen neulepinta, joka toteutetaan kahdella värillä. Lisäksi muistellaan koukkuamisen tekniikoita. Viimeinen kerhoaihe päätetään yhdessä. Uudet kerholaiset tervetulleita, kevään tekniikat ovat vaativuudeltaan helppoja tai keskitasoa.

### **110432 Hopeakorupaja, perusteet ja Keumboo-tekniikka**

*Kolsan koulu: teknisen työn luokka*

*Ilona Treiman*

*Kurssimaksu 35,00 €*

**to 17.30-21.15**

**17.1.-28.2., ei 21.2.**

Hopeatyötä jo harrastaville ja kaikille kokeilunhaluisille. Opitaan hopealevyn sahausta, muotoilua ja pintakäsittelyjä: vasarointi, skrymppaus, levynsahausta, patinointi jne., tuloksesta syntyy kiehtovia pintoja, josta saat näyttäviä koruja: sormuksia, korva-, rintakoruja. Tutustumme kultaukseen eli keum-boo-nimiseen muinaiseen korealaiseen tekniikkaan, jossa kultafoliota liitetään yleensä hopeisen esineen pintaan. Koruihin voi yhdistää kivi-helmiä. Opi myös helpot ketjumallit (esim. pala-, ankuri-, muinaisketju). Ota mukaan mahdolliset omat työkalut (pihdit, lehtisaha, viilat).

### **110430 Tuunaus-askartelu-silkkipkurssi**

*Koulukeskus, ovi D1/D2: kuvataideluokka*

*Marjo Peltokoski*

*Kurssimaksu 34,00 €*

Kurssilla askarrellaan, huovutetaan, tehdään silkkipimaalusta ja kaikkea kivaa kädentaitoa kurssilaisten kanssa yhdessä ideoiden ja toteuttaen. Opettajalla on runsaasti materiaaleja ja opettajalta voi ostaa tarpeellisia tarvikkeita. Sopii vasta-alkajille ja kokeilijoille sekä aiemmin harrastaneille.

**pe 18.00-20.30**  
**18.1.-19.4., ei 22.2.**

### **110433 Luovasti hopeasta, jatkokurssi: filigraani ja kivenistutus**

*Kolsan koulu: teknisen työn luokka*

*Ilona Treiman*

*Kurssimaksu 45,00 €*

Sopii erityisesti aiemmin korutoita harrastaneille, mutta aloittelijatkin ovat tervetulleita. Jatketään matkaa kiehtovien korujen maailmassa. Suunnitellaan ja valmistetaan yksilöllisiä koruja. Opitaan hopeatyön perusteet sekä perinteistä kultasepäntekniikkaa, filigraania, jossa ohuita metallilankoja juotetaan metalliin tai kehykseen, jolloin tulos on pitsimäinen. Koruihin voi yhdistää pyöröhiottuja kiviä sekä helmiä. Opitaan yksinkertaisia kivenistutus menetelmiä. Opit myös uusia ketjumalleja. Ota mukaan mahdolliset omat työkalut (pihdit, saha, viilat). Materiaaleja ja tarvikkeita voit ostaa opettajalta tarvittaessa. Materiaalimaksu maksetaan opettajalle. Hinta määräytyy käytön mukaan. Ota mukaan mahdolliset omat työkalut (pihdit, lehtisaha, viilat).

**to 17.30-21.15**  
**7.3.-25.4.**

### **110434 Hopeasavikorut**

*Kolsan koulu: teknisen työn luokka*

*Ilona Treiman*

*Kurssimaksu 40,00 €*

Kurssilla valmistetaan persoonallisia koruja. Tutustut hopeasaveen (muovailtavaa, sivel-tävää ja pursotettavaa massaa) ja erikoistyötapoihin. Pursotettavalla ruiskusavella luodaan elegantteja, pitsimäisiä sekä kolmiulotteisia ja onttoja muotoja. Hopeasavi muuttuu polttamisen jälkeen 99,9 % hopeaksi. Opit eri vaiheet: kuinka hopeasavesta voi valmistaa mieleisensä mallisen korun. Koruihin voi istuttaa värikkäitä zirkoneita. Mahdollista tehdä mm. pronssisavea huom. rajoitettu erä. Materiaalit voi ostaa tai tilata opettajalta.

**ma 17.30-21.15**  
**18.3.-29.4.**

### **110442 Mosaiikin perustaidot ja jatkokurssi (LK)**

*Nion mosaiikkiatelejeessa, Tiensuuntie 112, Jokela (20.3. ja 6.4.)*

*Koulukeskus, ovi D1: fys-kem.luokka (30.-31.3.)*

*Leena Nio*

*Kurssimaksu 32,00 €*

Tutustumme eri tapoihin tehdä mosaiikkia. Mosaiikkipintoja voi tehdä monista materiaaleista, kuten kaakelinpaloista, simpukoista, kivistä, lasinpaloista, jne. Tehdään oma työsuunnitelman opettajan kanssa ja valitaan sopiva materiaali. Aloittelijakin voi hyvin tehdä peilin, taulun, kukkapurkin, maljakon, tarjottimen, jopa pöydän pinnan. Materiaaleja voi tuoda itse tai tilata esim. <http://mosaiikkimyyymala.com>- kaupasta tai opettajan kautta. 20.3. on suunnitteluilta, opettaja esittelee mallitöitä, lasimosaiikin leikkaamista

mosaiikkisaksilla ja lasiveitsellä. Perehdytään palojen asetteluun, rytmiin, pohjiin ja kiinnitykseen. Suunnitellaan ja sommitellaan ensityö. 30.3. toteutetaan työ: sommittelu/andamento (rytmi), eri tavat laittaa alat, palojen väliset raot. 31.3. saumataan ja viimeistellään ensityöt ja esitellään eri tekniikoita. 6.4. : toisen työn saumaus ja viimeistely.

#### **110444 Lasin sulatus (LK)**

*Koulukeskus, ovi D1/D2: kuvataideluokka*

**la ja su 23.-24.3. sekä la 27.4.**

*Marjo Peltokoski*

**klo 10.00-17.00**

*Kurssimaksu 39,00 €*

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 10 - 20 € /uunilevyllinen maksetaan opettajalla. Opettaja hankkii materiaalia. Omia työvälineitä voi ottaa mukaan, myös opettajalla on työvälineitä kurssilaisten käyttöön. Sopii ennen lasia työstäneille ja uusille kokeilijoille.

#### **110445 Hopeakoruja valutekniikoilla (LK)**

*Kolsan koulu: teknisen työn luokka*

**la ja su 30.-31.3. sekä 6.-7.4.klo 10.00-16.00**

*Ilona Treiman*

*Kurssimaksu 45,00 €*

Sopii sekä vasta-alkajille että jatkajille. Tule valmistamaan yksilöllisiä hopeakoruja valutekniikalla. Valumuotteina käytetään seepiankuorta, valuhiekkaa sekä orgaanisia aineita esim. männynneulasia, spagettia, 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.

#### **110446 Juhlavia posliinimaljakoita lahjoiksi (LK)**

*Koulukeskus, ovi D1/D2: kuvataideluokka*

**la ja su 6.-7.4. klo 10.00-16.00**

*Marjo Peltokoski*

*Kurssimaksu 30,00 €*

Kurssilla voi maalata uusia posliiniasiastia juhlaviksi esineiksi posliini- ja lysterivärein sekä voi korjata vanhoja posliinistöitä tai maalata ja rakentaa uusia esineitä rikkoutuneista posliiniasiatioista. Opettajalla on runsaasti maksutonta materiaalia. Voimme myös kiinnittää polttamalla lasihiekkaa, lasimurskaa ja pieniä kiviä taide- tai käyttöesineisiimme. Mielikuvitus rajana ideoinnillemme. Opettajalla on työvälineitä käytössä kurssin ajan. Myös tarvikkeita ja välineitä voi ostaa opettajalta. Ei tarvita aiempaa posliininmaalauskokemusta.

### **110440 Raku-keramiikka (LK)**

*Kolsan koulu: teknisen työn luokka* la 13.4. klo 10.00-16.00, pe 26.4. klo 18.00-21.00 ,  
*Henna Nivarpää-Ampuja* la 27.4. klo 10.00-16.00  
*Kurssimaksu 36,00 €*

Tutustumme perinteiseen rakupoltton menetelmään. Tekniikka soveltuu niin vasta-alkajille kuin jo pidempään harrastaneille. Elämyksellinen poltto tapahtuu ulkona kaasuuunilla, polton jälkeen työt savustetaan. Tuloksena on kauniita, yllätyksellisiä töitä. Ensimmäisellä kerralla valmistamme poltettavat työt. Toisella kerralla raakapoltetut työt lasitetaan ja poltetaan. Materiaalit voit ostaa opettajalta. Opetuskerrat: La 13.4. töiden valmistus, pe 26.4. töiden lasitus ja la 27.4. polttopäivä.

### **110443 Ikkunaentisöinti (LK)**

*Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila* la 27.4. ja 11.5. klo 10.00-16.00  
*Ilkka Ampuja*  
*Kurssimaksu 26,00 €*

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

### **110447 Betonikurssi (KK)**

*Marjo Peltokosken ateljeen piha, Kielokatu 10, Järvenpää*  
*Marjo Peltokoski* la-su 8.-9.6. klo 10.00-16.00  
*Kurssimaksu 30,00 €*

Kurssilla voi työstää mieltymystensä mukaan pienehköjä ruukkuja tai isoja raparperinlehtiaskelmia, vain mielikuvitus on rajana. Ruokailutauko kumpanakin päivänä. Tarvikemaksu, alkaen 5 €, sementistä ym. maksetaan opettajalle. Maksu määräytyy tehtävien esineiden koon ja määrän mukaan.

---

## **LIIKUNTA s. 18-23, TERVEYS s. 24-25, JATKOKAUSI s. 26**

---

### **830099 Kinkunsulatustanssit, vapaa pääsy, ilmoittautuminen on toivottavaa**

*Kolsan koulu: sali* su 6.1. klo 15.00-17.30  
*Sanna Törrönen ja Hanna Lehtimäki*

Hiki irtomaan ja jouluruoat sulamaan! Tervetuloa aloittamaan kevätkauden jumprat lyhyillä jumppaseteillä: klo 15.00 Sambic (Hanna Lehtimäki), 15.30 Lavis (Sanna Törrönen), 16.00 Zumba (HL), 16.30 Burleski-tanssi (ST), 17 Faskia-kehonhuolto (ST)

### **830297 UKK-kävelytesti ja lihaskuntokartoitus**

*Lepolan urheilukenttä sekä koulun sali* ti 16.4. klo 18.00-20.00  
*Hanna Lehtimäki ja Sanna Törrönen*  
*Kurssimaksu 5,00 €*

Tervetuloa testaamaan oma kävely- ja lihaskuntosi! Kahden kilometrin kävelytesti on klo 18.00-19.00 Lepolan urheilukentällä, jossa kokoontuminen. Sillä testataan hengitys- ja verenkiertoelimestön suorituskykyä. Ota oma sykemittari mukaan, jos on. Lihaskuntotestissä koulun salissa klo 19.00-20.00 saadaan selville yksinkertaisilla 30 sekunnin suorituskykytesteillä ylä- ja alaraajojen sekä vatsa- ja selkälihasten lihaskunto. Lisäksi kartoitetaan kehon liikkuvuutta. Testit tehdään oman kehon painolla pareittain. Testeistä annetaan palaute ja liikuntasuositus. Käytössä on tuloslaskentaohjelma Winwalk.

### **Kaksi-kuusi yksilöityä jumpparyhmää**

Voit osallistua kahteen-kuuteen seuraavista jumpparyhmistä alla mainittuun yhteishintaan: Lempää kuntostartti, Kahvakuula, Kiinteytysjumppa, Kehonhuolto (su ja ma), Taito- ja fysiikkatreeni, Keppi- ja Lempää keppijumppa A ja B, Rvp-Jamit, Faskia- ja Virkistävä kehonhuolto, Vauvajumppa, Kiertoharjoittelu, Zumba A ja B, Power Body, Burleskirymät, Body Step, Lavisryhmät, Äijäjooga, Matalan kynnyksen päiväjooga A ja B, Asahi, Syvä-Asahi, Sambic, Kevyt lihaskuntojumppa A ja B, ja Kiinalainen voimistelu.

### **830302 Kaksi yksilöityä jumpparyhmää**

*Kurssimaksu 59,00 €*

Ilmoittaudu valitsemillesi kahdelle kurssille sekä kurssille *830302 Kaksi yksilöityä jumpparyhmää*. Maksa vain kurssin *Kaksi yksilöityä jumpparyhmää* maksu.

### **830303 Kolme yksilöityä jumpparyhmää**

*Kurssimaksu 69,00 €*

Ilmoittaudu valitsemillesi kolmelle kurssille sekä kurssille *830303 Kolme yksilöityä jumpparyhmää*. Maksa vain kurssin *Kolme yksilöityä jumpparyhmää* maksu.

### **830304 Neljä yksilöityä jumpparyhmää**

*Kurssimaksu 79,00 €*

Ilmoittaudu valitsemillesi neljälle kurssille sekä kurssille *830304 Neljä yksilöityä jumpparyhmää*. Maksa vain kurssin *Neljä yksilöityä jumpparyhmää* maksu.

### **830305 Viisi yksilöityä jumpparyhmää**

*Kurssimaksu 85,00 €*

Ilmoittaudu valitsemillesi viidelle kurssille sekä kurssille *830305 Viisi yksilöityä jumpparyhmää*. Maksa vain kurssin *Viisi yksilöityä jumpparyhmää* maksu.

### **830306 Kuusi yksilöityä jumpparyhmää**

*Kurssimaksu 89,00 €*

Ilmoittaudu valitsemillesi kuudelle kurssille sekä kurssille *830306 Kuusi yksilöityä jumpparyhmää*. Maksa vain kurssin *Kuusi yksilöityä jumpparyhmää* maksu. HUOM! Mikäli haluat osallistua useammalle kuin kuudelle em. kurssille, ota yhteys rehtoriin hinnan sopimiseksi.

### **830307 Kiinteytysjumppa**

*Kolsan koulu: sali*

*Kristiina Peltola*

*Kurssimaksu 43,00 €*

Perusliikuntatunti naisille ja miehille, jossa alkulämmittelyn jälkeen keskitytään muokkaamaan erityisesti reisiä, pakaroita ja vatsaa. Apuna käytetään välillä kuminauhoja, keppjä ja painoja. Tunnilla ei vaikeita askelsarjoja. Lopuksi venytystä.

**ma 17.30-18.30**

**7.1.-1.4., ei 18.2.**

### **830308 Kahvakuula**

*Kolsan koulu: sali*

*Kristiina Peltola*

*Kurssimaksu 43,00 €*

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.

**ma 18.30-19.30**

**7.1.-1.4., ei 18.2.**

### **830309 Kehonhuolto**

*Kolsan koulu: sali*

*Kristiina Peltola*

*Kurssimaksu 43,00 €*

Rauhallinen tunti, jossa keskitytään liikkuvuuteen, liikehallintaan, kehon linjauksiin, ryhtiin ja tukilihaksiin sekä hengitykseen ja rauhoittumiseen. Kehonhuoltotunneista on hyvä aloittaa jumppaharrastus. Sopii myös aktiiviliikkuville palauttavaksi harjoitteeksi. Mukaan jumppamatto, pyyhe (käytetään välillä apuna venytyksissä) ja vaatetus, jolla tarkenet venytellä lattialla. Voit olla ilman kenkiä.

**ma 19.30-20.30**

**7.1.-1.4., ei 18.2.**

### **ZUMBA®**

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

### **830340 ZUMBA® A**

*Lepolan koulu: sali*

*Hanna Lehtimäki*

*Kurssimaksu 43,00 €*

**ma 19.00-20.00**

**7.1.-1.4., ei 18.2.**

### **830341 ZUMBA® B**

*Pertun koulu: sali*

*Hanna Lehtimäki*

*Kurssimaksu 43,00 €*

**to 20.00-21.00**

**10.1.-4.4., ei 21.2.**

### **830342 Lempeä kuntostartti**

*Lepolan koulu: sali*

*Hanna Lehtimäki*

*Kurssimaksu 43,00 €*

**ma 20.00-21.00**

**7.1.-1.4., ei 18.2.**

Liikukto terveytesi kannalta riittävästi? Haluatko tehdä elämäntapamuutoksen? Kurssilla asetetaan henkilökohtaiset terveystavoitteet ja harjoitetaan yhdessä viikottain mm. kestävyyskuntoa, tasapainoa, lihasvoimaa ja liikkuvuutta ryhmäläisten tarpeiden mukaan. Ryhmäläiset saavat myös henkilökohtaiset ohjeet kotona treenaamiseen sekä tukea ryhmästä tavoitteiden saavuttamiseksi.

### **830310 Keppijumppa**

*Lepolan koulu: sali*

*Hanna Lehtimäki*

*Kurssimaksu 43,00 €*

Monipuolista keppijumppaa, joka helpottaa jännityksiä ja lisää liikkuvuutta niska- ja hartiaseudulla sekä kehittää kehon hallintaa ja ryhtiä. Sopii sekä naisille että miehille.

**ti 18.00-19.00**  
**8.1.-2.4., ei 19.2.**

### **830311 Taito- ja fysiikkatreeni**

*Lepolan koulu: sali*

*Hanna Lehtimäki*

*Kurssimaksu 43,00 €*

Sopii kaikille eri lajien harrastajille ja peruskuntoilijoille. Kehitä omaa liikkumistaitoasi ja ketteryyttä! Harjoitellaan pääasiassa oman kehon painolla mutta myös välineitä käyttäen tavoitteena harjoittaa fyysisistä toimintakykyä, kestävyyttä, voimaa ja nopeutta taidon kautta. Tasapainotaidot, liikkumistaidot ja välineenkäsittelytaidot antavat tavoitteellisen suunnan fysiikkaharjoittelulle. Aluksi lämmittely 10 min, teemaharjoittelu 30 min ja loppuverryttely 10 min. Sopii kaikenikäisille miehille ja naisille, musiikki vain taustalla. Oma jumppamatto mukaan.

**ti 19.00-20.00**  
**8.1.-2.4., ei 19.2.**

### **830312 RVP-Jamit**

*Pertun koulu: sali*

*Sanna Törrönen*

*Kurssimaksu 43,00 €*

Keskitytään reisi-vatsa-pakara -alueen muokkaukseen menevän musiikin ja rennon tanssillisten askeleiden tahdissa. Aluksi lämmittely, sitten lihaskunto-osuus pystyssä ja jumppamatolla, sekä lopuksi venyttelyt. Tunnilla käytetään opiston tarrapainoja ja kuminauhoja sekä keppejä. Mukaan jamifilis ja oma jumppamatto.

**ke 19.00-20.00**  
**9.1.-3.4., ei 20.2.**

### **830313 Faskia-kehonhuolto**

*Pertun koulu: sali*

*Sanna Törrönen*

*Kurssimaksu 43,00 €*

Tunnin tarkoituksena on koko kehon kokonaisvaltainen hyvinvointi. Harjoittelu perustuu kehon lihaskalvoketjujen eli myofaskioiden läpikäymiseen ja niiden kautta koko kehon voimantuoton, tasapainon, koordinaatiokyvyn sekä liikkuvuuden parantamiseen. Faskiatunnit ovat kokonaisvaltaista toiminnallista liikkuvuus- ja liikehallintaharjoittelua. Tavoitteena on samalla rauhoittuminen ja rentoutuminen. Harjoittelu sopii kaikille iästä ja sukupuolesta riippumatta, tavallisille liikkujille ja hyvinvoinnin arvostajille, että huippu-urheilijoille osana harjoittelua.

**ke 20.00-21.00**  
**9.1.-3.4., ei 20.2.**

## **Lavis®**

Lavis on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiasteikkojen ja jumpan välimuotoon. Huomaamatta syke nousee, hiki alkaa virtaamaan ja kalorit palaavat. Tunti kehittää aerobista kuntoa, koska koko tunti pysytään liikkeessä. Kaikki saavat tanssia omalla tyyllillään, aiempaa tanssitaustaa ei tarvita.

### **830314 Lavis® A, iltaryhmä**

*Pertun koulu: sali*

*Sanna Törrönen*

*Kurssimaksu 43,00 €*

**ke 18.00-19.00**

**9.1.-3.4., ei 20.2.**

### **830315 Lavis® B, sunnuntairyhmä**

*Kolsan koulu: sali*

*Sanna Törrönen*

*Kurssimaksu 43,00 €*

Senioreille suunnattu ryhmä.

**su 15.10-15.55**

**13.1.-7.4.**

### **830343 Virkistävä kehonhuolto**

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali*

*Hanna Lehtimäki*

*Kurssimaksu 43,00 €*

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. Tunnin lopuksi parannetaan liikkuvuutta pitkillä venytyksillä. Tunnille tarvitset mukaan jumppa-alustan ja juomapullon.

**ke 20.00-21.00**

**9.1.-3.4., ei 20.2.**

### **830339 Vauvajumppa Huom! Sekä lapsi että aikuinen ilmoitetaan kurssille mutta vain aikuinen maksaa kurssimaksun**

*Jokela-talo: sali*

*Hanna Lehtimäki*

*Kurssimaksu 43,00 €*

Vauvajumppassa äiti tai isä liikkuu yhdessä vauvan kanssa. Suositusikä on vauvalle 3kk-1v. Vauvan tulee kannatella päätään ja toisaalta viihtyä sylissä. Äidin on hyvä olla käynyt synnytyksen jälkitarkastus. Ohjelmassa on kevyttä sykkeen nostatusta, lihaskuntoliikkeitä, laulu/oruleikkejä sekä venyttelyt. Jumppassa vauva toimii lisäpainona liikkeissä ja samalla vauvan kanssa ollaan vuorovaikutuksessa leikkien ja seurustellen. Liikkeet tehdään rauhallisesti omaa kehoa kuunnellen. Mukaan tunnille tarvitset jumppa-alustan ja juomapullon sekä vauvan tarvitsemat välineet.

**to 10.30-11.45**

**10.1.-11.4., ei 21.2., 4.4.**



### **830344 Kiertoharjoittelu**

*Pertun koulu: sali*

*Hanna Lehtimäki*

*Kurssimaksu 43,00 €*

Helppo tapa aloittaa liikuntaharrastus! Kiertoharjoittelussa tehdään yksinkertaisia ja selkeitä perusliikkeitä, joissa yhdistyvät lihasvoima- ja kestävyysharjoittelu. Lopuksi kymmenen minuutin palauttavat venyttelyt. Tunti sopii kaikille kuntoon, ikään tai sukupuoleen katsomatta: voit itse säädellä raskuustasoa ja saada tunnista kevyen tai todella raskaan. Kurssi sopii sekä naisille että miehille.

**to 19.00-20.00**  
**10.1.-4.4., ei 21.2.**

### **830317 Body Step**

*Kolsan koulu: sali*

*Sonja Mäkinen*

*Kurssimaksu 43,00 €*

Bodystepitunnilla harjaantuu koko keho tehokkaasti! Laudalle askellus kehittää reisi- ja pakaralihaksia sekä hengitys- ja verenkiertoelimestön kuntoa. Syke pysyy askeltaessa vauhtikestävyysalueella. Lihaskuntoliikkeitä tehdään laudalla ja matolla, sisältää corelihakset eli selkä-, vatsa-, ja kylkilihakset sekä punnerrukset. Palauttavat venytykset. Oman kehon lisäksi välineinä käytetään opiston tarrapunteja sekä steplautoja. Ota oma jumppamatto mukaan!

**la 17.00-18.00**  
**12.1.-6.4., ei 23.2.**

### **830318 Power Body**

*Kolsan koulu: sali*

*Sanna Törrönen*

*Kurssimaksu 43,00 €*

Rankka lihaskuntotunti, jossa on helpot askeleet. Alkulämmittely ja liikeratojen avaus kepillä, sitten patteritreeninä ylävartalo/core/alavartalo/aerobinen sykkeennostojakso. Lopuksi venyttelyt. Tunnilla käytetään opiston keppejä, steppilautoja, kuminauhoja ja tarrapunteja. Ota mukaan oma kahvakuula ja jumppamatto. Tunti sopii erittäin hyvin sekä naisille että miehille.

**su 16.00-17.00**  
**13.1.-7.4., ei 24.2.**

### **830316 Kehonhuolto**

*Kolsan koulu: sali*

*Sanna Törrönen*

*Kurssimaksu 43,00 €*

Onko paikat jumissa? Tunnilla keskitytään nivelten liikeratojen avaamiseen, koko kehon liikkuvuuden lisääntymiseen, selkärangan kiertojen palauttamiseen ja kireiden lihasten rauhalliseen venyttelyyn. Tunti sopii kaikille aktiiviliikkujasta ”rautakankeen”, 25 min liikkeitä seisten ja 20 min jumppamatolla ja lopuksi 15 minuutin venyttelyt. Apuna käytetään opiston keppejä. Ohjaaja (fysioterapeutti) kertoo, mitä milläkin liikkeellä haetaan ja mihin se vaikuttaa. Ota oma jumppamatto mukaan.

**su 17.00-18.00**  
**13.1.-7.4., ei 24.2.**

### **Matalan kynnyksen päiväjooga**

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

#### **830401 Matalan kynnyksen päiväjooga A Ryhmä on täynnä syksyn ennakkoilmoit- tautuneista**

*Jokela-talo: sali*

**ma 9.15-10.30**

*Tuija Kuisma*

**7.1.-1.4., ei 18.2.**

*Kurssimaksu 43,00 €*

#### **830402 Matalan kynnyksen päiväjooga B**

*Jokela-talo: sali*

**ma 10.30-11.45**

*Tuija Kuisma*

**7.1.-1.4., ei 18.2.**

*Kurssimaksu 43,00 €*

### **Kevyt lihaskuntojumppa**

Tunti sopii kaiken ikäisille ja kaiken kuntoisille. Teemme helppoja lihaskuntoliikkeitä seisten ja penkkiä ja käsipainoja apuna käyttäen. Tunti ei sisällä hyppyjä eikä lattialle menoja. Mukaan tarvitset vaatteet, joissa on hyvä liikkua ja juomapullon. **HUOM! Näissä ryhmissä on opetusta talvilomaviikolla 8.**

#### **830406 Kevyt lihaskuntojumppa A**

*Jokela-talo: sali*

**ma 15.00-16.00**

*Juha Pekka Palonen*

**7.1.-25.3.**

*Kurssimaksu 43,00 €*

#### **830407 Kevyt lihaskuntojumppa B**

*Jokela-talo: sali*

**ke 11.30-12.30**

*Juha Pekka Palonen*

**9.1.-27.3.**

*Kurssimaksu 43,00 €*

### **Lempeää keppijumppaa**

Lempeässä keppijumppassa teemme liikkeitä lempeästi, kehoa kuunnellen. Kehitetään muun muassa liikkuvuutta jumittuneisiin hartioihin sekä vahvistaa ja vetreyttää lihaksia. Rauhallinen tahti ja liikkeiden pehmeys sopii kaiken ikäisille ja kaiken kuntoisille. **HUOM! Näissä ryhmissä on opetusta talvilomaviikolla 8.**

#### **830412 Lempeää keppijumppaa A**

*Pertun koulu: sali*

**ma 19.00-19.45**

*Juha Pekka Palonen*

**7.1.-25.3.**

*Kurssimaksu 43,00 €*

### **830410 Lempeää keppijumppaa B**

*Jokela-talo: sali*  
*Juha Pekka Palonen*  
*Kurssimaksu 43,00 €*

**pe 11.30-12.30**  
**11.1.-29.3.**

### **Asahi**

ASAHI Health® on liikuntamuoto, jossa yhdistyvät länsimaisen ja itämaisen terveysliikunnan parhaat perinteet. Se sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. 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. Pukeudu tunnille löysiin vaatteisiin, jotka sallivat vapaan liikkeen. Voit harjoitella sukkaillasi tai keveissä jalkineissa. **HUOM! Näissä ryhmissä on opetusta talvilomaviikolla 8.**

### **830403 Syvä-Asahi -terveysliikunta, iltaryhmä**

*Pertun koulu: sali*  
*Juha Pekka Palonen*  
*Kurssimaksu 43,00 €*

**ma 18.15-19.00**  
**7.1.-25.3.**

Tällä tunnilla teemme aluksi kehoa avaavia ja rentouttavia Syvä-Asahi liikkeitä, rauhallisesti, kehoa kuunnellen.

### **830408 Asahi-terveysliikunta B, päiväryhmä**

*Jokela-talo: sali*  
*Juha Pekka Palonen*  
*Kurssimaksu 43,00 €*

**ke 12.30-13.30**  
**9.1.-27.3.**

Perusliikesarjassa harjoitetaan, avataan ja rentoutetaan järjestelmällisesti koko kehoa.

### **830404 Äijäjooga**

*Lepolan koulu: sali*  
*Nina Vuorenpää*  
*Kurssimaksu 43,00 €*

**ti 20.00-21.15**  
**8.1.-2.4., ei 12.2.**

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. **HUOM! Tässä ryhmässä on opetusta talvilomaviikolla 8.**

### **830409 Kiinalainen voimistelu**

*Jokela-talo: sali*  
*Juha Pekka Palonen*  
*Kurssimaksu 43,00 €*

**pe 12.30-13.30**  
**11.1.-29.3.**

Teemme kehoa avaavia ja vahvistavia kiinalaisia puistojumppaliikkeitä. Liikkeet ovat helppoja ja sopivat kaiken ikäisille ja kaikenkuntoisille. Tunnille tarvitset sisäkengät/tossut ja juomapullon. **HUOM! Tässä ryhmässä on opetusta talvilomaviikolla 8.**

---

# LIIKUNTA JA TERVEYS, JATKOKAUSI

---

**HUOM!** Jatkokauden kurssit eivät sisälly jumpparyhmien yhteismaksuun

---

## **830357 Kesä-ZUMBA® A**

*Pertun koulu: sali*

*Hanna Lehtimäki*

*Kurssimaksu 35,00 €*

Kesä-Zumban huhtikuun kerrat pidetään Pertun koulun salissa, toukokuun kerrat Koulukeskuksen peilisalissa/Notkopiistossa ja kesäkuun kerrat Notkopiistossa!

**ma 18.00-19.00**  
**8.4.-17.6., ei 22.4.**

## **830345 Kävelykoulu**

*Jokela-talo*

*Hanna Lehtimäki*

*Kurssimaksu 20,00 €*

Ota rohkeasti ensimmäinen askel kotisohvalta. Pienikin liike on hyväksi. Kävelemällä voit ehkäistä sydän- ja verisuonitauteja sekä alentaa verenpainetta ja kolesteroolia. Vauhti määräytyy ryhmän mukaan. Ryhmässä liikkuminen lisää motivaatiota ja tekee lenkistä hauskemman. Kävelyn lomassa vinkkejä terveyden ylläpitoon ja kunnon kohottamiseen. Kokoontuminen Jokela-talon edessä.

**ma 19.00-20.00**  
**8.4.-27.5., ei 22.4.**

## **830155 Kesäkahvakuula**

*Kolsan koulun sali ja Notkopiisto, Jokela-talon läheisyydessä*

*Kristiina Peltola*

*Kurssimaksu 35,00 €*

Kurssi pidetään aluksi Kolsan koulun salissa ja sään salliessa Notkopiistossa Jokela-talon läheisyydessä, Keskustie 20. Sisältö: ks. s. 20 *830308 Kahvakuula*

**ma 18.30-19.30**  
**8.4.-17.6., ei 22.4.**

## **830358 Kesä-ZUMBA® B**

*Pertun koulu: sali,*

*Hanna Lehtimäki*

*Kurssimaksu 35,00 €*

Kesä-Zumban huhtikuun kerrat pidetään Pertun koulun salissa, toukokuun kerrat Koulukeskuksen peilisalissa/Notkopiistossa ja kesäkuun kerrat Notkopiistossa!

**to 18.00-19.00**  
**11.4.-20.6., ei 22.4.**

## **830436 Matalan kynnyksen päiväjooga, jatkokausi**

*Jokela-talo: sali*

*Tuija Kuisma*

*Kurssimaksu 35,00 €*

Sisältö ks. sivu 24

**ma 9.30-11.00**  
**15.4.-27.5., ei 22.4.**

### **830413 Kevyt lihaskuntojumppa B, jatkokausi**

*Jokela-talo: sali*  
*Juha Pekka Palonen*  
*Kurssimaksu 20,00 €*  
Sisältö ks. sivu 24

**ke 11.30-12.30**  
**17.4.-29.5., ei 1.5.**

### **830425 Asahi-terveysliikunta B, päiväryhmä, jatkokausi**

*Jokela-talo: sali*  
*Juha Pekka Palonen*  
*Kurssimaksu 20,00 €*  
Sisältö ks. sivu 25

**ke 12.30-13.30**  
**17.4.-29.5., ei 1.5.**

---

## **MUSIIKKI**

---

### **Äänenmuodostus ja yksinlaulu**

**Yksinlaulutunneille on ollut vanhojen opiskelijoiden ennakkoilmoittautuminen syksyiltä 2018 ja ryhmät ovat täynnä. Varasijalle voi ilmoittautua toimistossa Jokela-talossa alkaen 2.-3.1. klo 17.00-19.00.**

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. (112 €) tai 30 min (153 €).

### **110121 Äänenmuodostus ja yksinlaulu A, ryhmä on täynnä**

*Koulukeskus, ovi C1: Luokka 146*  
*Riitta Wulff-Mäkelä*  
*Kurssimaksu 112,00 €/153,00 €*

**ma 16.00-21.00**  
**7.1.-8.4., ei 18.2.**

### **110122 Äänenmuodostus ja yksinlaulu B, ryhmä on täynnä**

*Koulukeskus, ovi C1: Luokka 146*  
*Riitta Wulff-Mäkelä*  
*Kurssimaksu 112,00 €/153,00 €*

**to 15.40-21.20**  
**10.1.-4.4., ei 21.2.**

### **Piano**

**Pianotunneille on ollut vanhojen opiskelijoiden ennakkoilmoittautuminen syksyiltä 2018 ja tunnit ovat täynnä. Varasijalle voi ilmoittautua toimistossa Jokela-talossa alkaen ke-to 2.-3.1. klo 17.00-19.00.**

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 viikoittain.

### **110124 Piano, koulukeskus A ja Pertun koulu**

*Koulukeskus: ovi D1: Luokka 133*

*Riina Rutanen*

*Kurssimaksu 85,00 €*

**ma 14.00-20.10, ke 15.00-19.30  
ja to 18.15-20.00  
7.1.-4.4., ei 18.2.**

### **110125 Piano, Kolsan koulu**

*Kolsan koulu: musiikkiluokka*

*Marja Telkkälä*

*Kurssimaksu 85,00 €*

**ma 16.10-20.40  
7.1.-1.4., ei 18.2.**

### **110127 Piano, Koulukeskus B**

*Koulukeskus, ovi E4: musiikkiluokka*

*Pia Lehtonen*

*Kurssimaksu 85,00 €*

**ti 16.30-18.00  
8.1.-2.4., ei 19.2.**

### **110128 Piano, Lepolan koulu**

*Lepolan koulu*

*Lassi Kouvo*

*Kurssimaksu 85,00 €*

**ke 17.30-20.00  
9.1.-3.4., ei 20.2.**

### **110141 Viulu, Koulukeskus**

*Koulukeskus, ovi E4: musiikkiluokka*

*Pia Lehtonen*

*Kurssimaksu 128,00 € /64,00 € (kahden hengen pienryhmä)*

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). Ilmoittautuminen toimistossa Jokela-talossa alkaen ke-to 2.-3.1. klo 17.00-19.00, jolloin sovitaan yksilöllinen oppituntin aika.

**tiistaisin, kellonajat sovitaan ilmoittautuessa  
ti 8.1.-2.4., ei 19.2.**

### **110129 Kitaran alkeis- ja jatkoryhmä, yli 10-vuotiaat ja aikuiset**

*Koulukeskus, ovi E4: luokatila*

*Juha Aunola*

*Kurssimaksu 41,00 €*

Huom! Kurssille on ollut ennakoilmoittautumismahdollisuus syksyn kurssilta. Kitaryhmissä 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. Ryhmäopetusta, mutta myös yksilöllisestä ohjausta. Opiskelijat jaetaan 30-45 minuutin pienryhmiin iän ja taitotason mukaan 1. opetuskerralla.

**ma 15.30-21.00  
14.1.-1.4., ei 18.2.**

### **110131 Nokkahuilu alakouluikäisille**

*Jokela-talo, Dojoluokka/Köksän takahuone*

*Timja Aunola*

*Kurssimaksu 85,00 €/64,00 € (kahden hengen pienryhmä)*

Nokkahuilu on helppo soitin aloittaa musisointi! Tervetuloa soittamaan kannustavan opettajan kanssa ja löytämään uusia puolia soittimesta, jonka monipuolisuutta ei tulisi ehkä edes ajatelleeksi. Nokkahuilun soittotaito toimii hyvänä pohjana myös klarinetin ja saksofonin soittoon. Soitettavat kappaleet valitaan yhteistyössä oppilaiden kanssa. Omia ideoita saa ja pitääkin tuoda esille. Tunnille voi tulla joko yksin tai kaverin kanssa. Yksilöllinen viikoittainen aika on 20 minuuttia ja kahden hengen pienryhmän aika on 30 minuuttia. Ajat se sovitaan toimistossa Jokela-talossa 2.-3.1. klo 17.00-19.00. Oma soitin on välttämätön.

**ti 14.00-16.00**

**8.1.-2.4., ei 19.2.**

### **110130 Puhallinsoittimet: nokkahuilu, klarinetti, saksofoni**

*Koulukeskus: ovi D1: Luokka 133*

*Timja Aunola*

*Kurssimaksu 85,00 €*

Tervetuloa opettelemaan puhallinsoittimista alkeita tai verryttelemään vanhaa soittoharastusta! Voit tulla kurssille klarinetin, saksofonin tai nokkahuilun kanssa. Lähdemme liikkeelle oppilaan taitotason mukaan valikoidusta ohjelmistosta, johon pääsee vaikuttamaan myös itse. Kehitämme myös oppilaan soittotekniikkaa ja tulkintaa sekä perehdymme ergonomia-asioihin. Tyylilaji on vapaa, opettajalla on kokemusta niin klassisesta musiikista kuin jazz-musiikistakin, populaarisävelmiä unohtamatta. Yksilöllinen viikoittainen aika on 20 minuuttia ja se sovitaan toimistossa Jokela-talossa 2.-3.1. klo 17-19. Oma soitin on välttämätön.

**ti 16.30-18.30**

**8.1.-2.4., ei 19.2.**

### **110132 Musiikkiteatteri Onnikka**

*Koulukeskus, ovi D1: peilisal*

*Riitta Wulff-Mäkelä*

*Kurssimaksu 42,00 €*

Musiikkiteatteri tähtää ensi-iltaan keväällä 2019. Uuden näytelmän roolitus on jo tehty, joten kurssille ei voida ottaa uusia opiskelijoita. Kurssilla harjoitellaan näytelmän lauluja säestäjän tukemana sekä puheosia näyttämötyötä varten. Kevään näytelmä on Muuan Maria, käsikirjoitus Terho Arrenius, musiikki Pär Colerus.

**su 18.00-21.00**

**6.1.-14.4., ei 17.2.**

### **110133 Viihdekuoro Pihlaja**

*Koulukeskus, ovi E4: musiikkiluokka*

*Pia Lehtonen*

*Kurssimaksu 34,00 €*

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!

**ti 18.30-20.30**

**8.1.-2.4., ei 19.2.**

**Minimuskarit lapsille aikuisen kanssa HUOM! sekä aikuinen että lapsi ilmoitetaan kursseille, kurssimaksun maksaa vain aikuinen**

Kurkistetaan yhdessä musiikkimaailmaan, jossa tapahtuu kaikenlaista! Elämyksellisellä musiikkihetkellä soitetaan, lauletaan ja leikitään rennolla meiningillä. Kaikissa ryhmissä lapsi ja aikuinen tekevät yhdessä toistensa ja muiden kanssa, kaikenlaiset musikanit ovat tervetulleita, aiempaa musisointikokemusta ei tarvita!

**Ryhmien teema 19.1.** : Touhuamme talvisissa tunnelmissa. Pakkaset paukkuvat ja reونتulet loimuavat, ja saattaa kinosten keskeltä kurkistaa joku pitkäkorvakin.

**Ryhmien teema 23.3.** : Sukellamme värien maailmaan. Punaisia marjoja, keltainen aurinko ja sinisenä virtaava puro... Värejä löytyy kaikkialta, joskus yllättävistäkin paikoista.

**110134 Minimuskari 1-3 -vuotiaille yhdessä aikuisen kanssa A (PK)**

*Jokela-talo: sali*

**la 19.1. klo 10.00-10.45**

*Timja Aunola*

*Kurssimaksu 5,00 €*

**110135 Minimuskari 4-6 -vuotiaille yhdessä aikuisen kanssa A (PK)**

*Jokela-talo: sali*

**la 19.1. klo 11.00-11.45**

*Timja Aunola*

*Kurssimaksu 5,00 €*

**110136 Minimuskari 1-6 -vuotiaille sisaruksille yhdessä aikuisen kanssa A (PK)**

*Jokela-talo: sali*

**la 19.1. klo 12.00-12.45**

*Timja Aunola*

*Kurssimaksu 5,00 €*

**110138 Minimuskari 1-3 -vuotiaille yhdessä aikuisen kanssa B (PK)**

*Jokela-talo: sali*

**la 23.3. klo 10.00-10.45**

*Timja Aunola*

*Kurssimaksu 5,00 €*

**110139 Minimuskari 4-6-vuotiaille yhdessä aikuisen kanssa B (PK)**

*Jokela-talo: sali*

**la 23.3. klo 11.00-11.45**

*Timja Aunola*

*Kurssimaksu 5,00 €*

**110140 Minimuskari sisaruksille yhdessä aikuisen kanssa B (PK)**

*Jokela-talo: sali*

**la 23.3. klo 12.00-12.45**

*Timja Aunola*

*Kurssimaksu 5,00 €*



---

# MUSIIKKILIIKUNTA, TANSSI, CHEERLEADING, LASTEN LIIKUNTA, SIRKUS

---

## **ZUMBA® Kids Jr.**

Lapsille suunnatuilla ZUMBA-tunnilla jammaillaan mm. reggaetonin, cumbian ja hip-hopin tahdissa, mukana on myös lapsille tuttuja kotimaisia hittejä. Tunneilla harjoitellaan helppoja koreografioita ja rytmejä leikkejä unohtamatta. Tavoitteena on hauska ja energinen tanssitunti. Zumba Kids Jr. sopii sekä tytöille että pojille!

**830228 ZUMBA® Kids Jr. 4-6 -vuotiaille A Huom! Käynti koulun takaa E-ovesta**  
*Kolsan päiväkoti* **ma 17.00-17.45**  
*Hanna Lehtimäki* **7.1.-1.4., ei 18.2.**  
*Kurssimaksu 37,00 €*

**830229 ZUMBA® Kids Jr. 4-6 -vuotiaille B Huom! Käynti koulun takaa E-ovesta**  
*Kolsan päiväkoti* **ma 17.45-18.30**  
*Hanna Lehtimäki* **7.1.-1.4., ei 18.2.**  
*Kurssimaksu 37,00 €*

**830317 Zumba® 12-vuotiaille ja sitä vanhemmille**  
*Pertun koulu: sali* **pe 16.00-17.00**  
*Hanna Lehtimäki* **11.1.-5.4., ei 22.2.**  
*Kurssimaksu 41,00 €*

Käytetään musiikkia laidasta laitaan nuorten toiveet huomioiden, painotus lattareissa. Tunti sopii sekä tytöille että pojille.

**830318 Zumba Kids® 7-11 -vuotiaille**  
*Pertun koulu: sali* **pe 17.00-18.00**  
*Hanna Lehtimäki* **11.1.-5.4., ei 22.2.**  
*Kurssimaksu 41,00*

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

## **Lastentanssit**

Lastentanssiopetusta, jossa opitaan oman kehon tuntemusta ja hallintaa, musiikin ja rytmin hahmottamista. Lapsen perusliikuntataitojen kehittymistä, sosiaalisuutta ja ilmaisua tuetaan ikäryhmän taidot ja kehitysvaiheet huomioon ottaen. Tavoitteena luovuuden, kehontuntemuksen, rytmitajun ja itsetunnon kehittäminen. Opitaan kehontuntemusta ja hallintaa sekä ilmennetään musiikkia ja rytmiä luovasti liikkuen.

***Ryhmät, ks. seuraava sivu***

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

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali*

*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. Pidetään hauskaa ja nautitaan tanssista yhdessä!

**ke 16.45-17.30**

**9.1.-3.4., ei 20.2.**

### **110521 Lastentanssi 4-6 -vuotiaille B**

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali*

*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. Pidetään hauskaa ja nautitaan tanssista yhdessä!

**ke 17.30-18.15**

**9.1.-3.4., ei 20.2.**

### **110522 Lastentanssi 6-8 -vuotiaille**

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali*

*Hanna Lehtimäki*

*Kurssimaksu 37,00 €*

Kurssilla opitaan helppoa akrobatiaa ja improvisaatiota sekä tehdään runsaasti luovia harjoitteita. Tutustutaan erilaisiin tanssityyleihin helppojen liikesarjojen ja koreografioiden kautta. Pidetään hauskaa ja nautitaan tanssista yhdessä!

**ke 18.15-19.00**

**9.1.-3.4., ei 20.2.**

### **110528 Sambic® – Brasilialaisia tansseja**

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali*

*Hanna Lehtimäki*

*Kurssimaksu 43,00 €*

Tule hakemaan valohoitoa syksyyn aurinkoisista Bahian ja Rion rytmeistä! Suomalainen liikuntatuote sisältää erilaisia brasilialaisia tansseja joista teemme helppoja askelyhdistelmiä ja pieniä sarjoja. Kerroilla vaihtuvien teemojen pohjana on samba-reggae, axé-tanssit ja brasilialainen samba. Kevätkaudella harjoitellaan mm. Helsinki Samba Carnival -tapahtuman koreografioita. Tapahtumaan osallistuminen on vapaaehtoista.

**ke 19.00-20.00**

**9.1.-3.4., ei 20.2.**

### **Cheerleading**

Cheerleading on monipuolinen urheilulaji ja mukaansa tempaava harrastus, johon kuuluu nostoja ja pyramideja, akrobatiaa, tanssia, erilaisia hyppyjä sekä kannustushuutoja. Laji kehittää monipuolisesti liikumisen 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.

### **830352 Cheerleading, alkeet, 4-6 -vuotiaat**

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali*

*Mira Lehtinen*

*Kurssimaksu 37,00 €*

Pienten ryhmässä on pääpaino liikkumisen perustaidoissa, leikeissä ja tempuradoissa.

**to 17.00-17.45**

**10.1.-4.4., ei 21.2.**

### **830353 Cheerleading 7-9 -vuotiaat**

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali*

*Mira Lehtinen*

*Kurssimaksu 42,00 €*

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

**to 17.45-18.45**

**10.1.-4.4., ei 21.2.**

### **830354 Cheerleading 9-12 -vuotiaat**

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali*

*Mira Lehtinen*

*Kurssimaksu 41,00 €*

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

**to 18.45-19.45**

**10.1.-4.4., ei 21.2.**

### **Burleski, alaikäraja 18 vuotta**

Päästä naiseutesi valloilleen ja iloitse vartalostasi, oli se minkä muotoinen ja ikäinen tahansa! Kurssi sopii kaiken ikäisille naisille. Burleski-tunnilla opit lajityypillisiä liikkeitä, kuten sivelyitä, sheikkejä, poseeraus asentoja ja flirttailua. Tunnin kulku: lämmittely, lajiliikkeitä ja tanssikoreografioiden harjoittelua. Harjoittemme tanssin ja tarinan kautta naisena olemisen monimuotoisuutta. Ota sellainen vaatetus, jossa viihdyt ja tunnet itsesi viehättäväksi. Vähäiset vaattemme pidämme päällä. Tervetuloa ihanaan naisenergiaan!

### **830322 Burleski, alkeet**

*Kolsan koulu: sali*

*Sanna Törrönen*

*Kurssimaksu 43,00 €*

Aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Harjoittemme muutaman tanssikoreografian ja esitämme ne opiston tanssin juhlassa, mutta esiintyminen on täysin vapaaehtoista. Alaikäraja on 18 vuotta.

**su 16.05-17.05**

**13.1.-14.4., ei 24.2.**

### **830323 Burleski, jatkoryhmä 1: Las Vedettes**

*Kolsan koulu: sali*

*Sanna Törrönen*

*Kurssimaksu 43,00 €*

Ryhmä harjoittelee alkukantaisen ja vauhdikkaan afrotanssin kappaleeseen *Played Alive* sekä sensuellin viuhkakoreografian kappaleeseen *Mil Pasos*. Ryhmä esiintyy opiston Tanssin juhla-illassa, Shamrockin burleskitapahtumassa ja mahdollisuuksien mukaan muuallakin. Alaikäraja on 18 vuotta.

**su 17.05-18.35**

**13.1.-14.4., ei 24.2.**

## **830324 Burleski, jatkoryhmä 2: Cherries & Melons**

*Kolsan koulu: sali*

*Sanna Törrönen*

*Kurssimaksu 43,00 €*

Ryhmä harjoittelee lattia/tuolikorografian kappaleeseen *Kissanainen* sekä hieman riisuvan koreografian kappaleeseen *Bad Things*. Ryhmä esiintyy opiston Tanssin juhlaa -illassa, Shamrockin burleskitapahtumassa ja mahdollisuuksien mukaan muuallakin. Alaikärajana on 18 vuotta.

**su 18.00-19.00**  
**13.1.-14.4., ei 24.2.**

## **Lasten liikuntakerhot**

Monipuolisesti kehittyvän lapsen liikuntataitoja kehittävä liikuntaryhmä. Harjoittelemme tasapainoa, koordinaatiota, vartalon hallintaa ja liikkuvuutta erilaisten telinevoimistelun elementtien ja myös musiikin avulla erilaisia tanssilajeja kokeillen. Varusteiksi sisäliikuntavarustus ja juomapullo.

## **219825 Lasten liikuntakerho 7-13 -vuotiaille, Lepolan koulu**

*Lepolan koulu: sali*

*Jenni Mälkki*

*Kurssimaksu 17,00 €*

**ma 15.00-15.45**  
**14.1.-25.2., ei 18.2.**

## **219826 Lasten liikuntakerho 7-13 -vuotiaille, Kolsan koulu**

*Kolsan koulu: sali*

*Jenni Mälkki*

*Kurssimaksu 17,00 €*

**pe 13.00-13.45**  
**18.1.-1.3., ei 22.2.**

## **110529 Flamenco, alkeet, lyhytkurssi (LK)**

*Koulukeskus, ovi D1: peilisali*

*Marja Rautakorpi*

*Kurssimaksu 20,00 €*

Etelä-Espanjan Andalusiasta lähtöisin oleva flamencotanssi haastaa koordinaatiokykyä ja tarjoaa kanavan itseilmiaiselle. Alkeiskurssilla tutustumme flamencon liikekieleen ja koputustekniikkaan ja teemme mukaansatempaavaa koreografiaa tangoksen rytmiin. Kurssi on suunnattu kaikille flamencotanssista kiinnostuneille! Aikaisempaa tanssikokemusta ei tarvita! Varusteiksi kannattaa valita rennot ja joustavat vaatteet sekä tukevankorkoiset hyvin jalassa pysyvät kengät. Halutessaan kurssille voi ottaa mukaan myös joustavan nilkkamittaisen hameen, mutta housuissakin pärjää mainiosti.

**pe 25.1. klo 18.30-20.30 ja la 26.1. klo 10.00-12.00**

### **110530 Itämaisen tanssin tiiviskurssi: huivitanssi (LK)**

*Koulukeskus, ovi D1: peilisal*

*Leena Kallio*

*Kurssimaksu 29,00 €*

**pe 15.2. klo 18.00-20.00**

**la 16.2. klo 12.00-14.00**

**su 17.2. klo 11.00-13.00**

Heittäydytään huivitanssin pyönteisiin. Hyödynnetään kokonaisvaltaista vartalonkäyttöä ja linjakkuutta. Näin huivin hulmutukset onnistuvat huolettomasti ja hurmaavasti. Mukaan oma tanssihuivi, jos sinulla sellainen on. Kurssilla kerrotaan tarkemmin erilaisista huiveista ja silloin on mahdollisuus myös ostaa huiveja. Avoin taso, sopii aloittelijoista konkareihin. Tunnin lopuksi kehonhuolto. Ota mukaan oma jumppamatto tai pyyhe venyttelyalustaksi.

### **110531 Itämaisen tanssin tiiviskurssi: lisää välineitä haltuun (LK)**

*Koulukeskus, ovi D1: peilisal*

*Leena Kallio*

*Kurssimaksu 20,00 €*

**la 2.3. klo 12.00-14.00**

**su 3.3. klo 11.00-13.00**

Kerrataan ja syvennetään huivinkäytön niksejä, opetellaan kivoja kuvioita tanssikepillä ja esitellään muita itämaisen tanssin välineitä (zillit, viuhkahuivi). Mukaan oma tanssihuivi ja keppi. Välineitä voi myös ostaa, ellei sinulla vielä ole omia. Avoin taso, sopii aloittelijoista konkareihin. Tunnin lopuksi kehonhuolto. Ota mukaan oma jumppamatto tai pyyhe venyttelyalustaksi.

### **219827 Sirkus, ryhmä 7-13 -vuotiaalle, Pertun koulu**

*Pertun koulu: sali*

*Taija Kummelus-Eskelinen*

*Kurssimaksu 17,00 €*

**ke 15.00-16.00**

**27.3.-15.5., ei 1.5.**

Sirkuskurssilla tutustutaan sirkuksen alkeisiin. Lajeina ovat tasapainoilu, jongleeraus ja akrobatia. Tasapainoilussa kokeillaan mm. rullien päällä kävelyä ja yksipyöräisellä ajamista. Jongleerauksessa harjoitellaan heittämään palloja ja pyörittämään lautasia ja akrobatiassa tehdään erilaisia temppuja kuperkeikoista pieniin pyramideihin. Omia välineitä tai aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Voit halutessasi ottaa mukaan sisäkengät tai tossut yksipyöräisellä ajamista varten.

---

# SIRKUKSEN JA TANSSIN KESÄKURSSIT

---

## **Lasten ja nuorten tanssileirit**

Vietetään kesää hauskaasti tanssileirillä. Ohjelmassa monipuolisesti tanssia, akrobatiaa sekä kehonhallintaa, luovaa liikettä ja improvisaatiota, päivittäin myös ulkoilua ja retkeilyä lähiympäristössä. Aiempaa tanssikokemusta et tarvitse. Omat riittävät eväät mukaan. 10-11.30 tanssitunti 11.30 lounas ja ulkoilua/retkeilyä 13-14 vapaampaa olemista/lautapelejä/piirtelyä/temppuja salissa 14-14.30 kehonhallintaa ja improilua sekä kehonhuoltoa 14.30-16 välipala ja ulkoilua

### **830235 Lasten ja nuorten tanssileiri 6-12 -vuotiaille A (KK)**

*Pertun koulu: sali*

**ma-pe 3.-7.6. klo 10.00-16.00**

*Hanna Lehtimäki*

*Kurssimaksu 40,00 €*

### **830236 Lasten ja nuorten tanssileiri 6-12 -vuotiaille B (KK)**

*Pertun koulu: sali*

**ma-pe 29.7.-2.8. klo 10.00-16.00**

*Hanna Lehtimäki*

*Kurssimaksu 40,00 €*

### **219824 Sirkus, kesäkurssi (KK)**

*Jokela-talo: sali*

**ke, to, pe ja ma, ti, ke 31.8.-6.8. klo 10.00-16.00**

*Taija Kummelus-Eskelinen*

*Kurssimaksu 40,00 €*

*Sisältö, ks. s. 35 : 219827 Sirkus, ryhmä 7-13 -vuotiaille*

Ota omat eväät mukaan. Päiväohjelma on: klo 10-11.30 sirkusharjoitus, 11.30-12.30 lounastauko, 12.30-14 sirkusharjoitus, 14-14.30 välipala aika, 14.30-16 yhteisesti sovittua ohjelmaa.

---

# NÄYTTÄMÖTAITEET

---

## 110243 Lausuntaryhmä Joklaus

*Jokela-talo: dojo-luokka*

*Katariina Tuppi*

*Kurssimaksu 38,00 €*

**to 18.00-20.15**

**10.1.-4.4., 21.2.**

Lausuntaryhmään mahtuu vielä muutama innokas runojen rakastaja, joka haluaa olla mukana kannustavassa ja rennossa porukassa tekemässä hieman erilaisia lausuntaesityksiä. Tutkimme ja analysoimme tekstejä erilaisten harjoitteiden avulla teemalla ”voisiko sen sanoa toisinkin”. Aiheina myös esiintymisjännitys, äänenhuolto, omat runot. Kevätkauden loppupuolelle teemme esityksen yhteisesti sovitusta aiheesta. Tervetuloa rohkeasti mukaan innostavaan joukkoomme!

---

## TIETOTEKNIikka

---

**Eläkeläiset saavat 50 prosentin alennuksen tietotekniikan kurssimaksuista Opetushallituksen myöntämän määrärahan turvin niin kauan kuin määrärahaa riittää.**

### 340103 Ilmaiset pilvohjelmat

*Koulukeskus, ovi C1: tietotekniikkaluokka*

*Anneli Odell*

*Kurssimaksu 44,00 €*

**ma-to 18.-21.2. klo 9.30-12.45**

Kuvien ja muiden tiedostojen varmuuskopiointi pilveen. Tiedostojen jakaminen pilven kautta. Tutustumme myös ilmaisiin pilvohjelmiin kuten tekstinkäsittely ja taulukkolaskenta. Pilvohjelmia ei ladata omalle koneelle. Opetuksessa käytämme ilmaista Googlen pilvipalvelua. Jos sinulla on jo valmiiksi luotu gmail-sähköpostiosoite, ota salasanat mukaan. Oman kannettavan voi ottaa mukaan.

### 340104 Internetin turvallinen hyötykäyttö

*Koulukeskus, ovi C1: tietotekniikkaluokka*

*Anneli Odell*

*Kurssimaksu 44,00 €*

**ma-to 18.-21.2. klo 13.00-16.15**

Internetin turvallinen käyttö. Kurssilla opitaan selaimen toimintojen hyödyntäminen kuten kirjanmerkit, välilehdet, sivun/osittaisen sivun kopioiminen, Kelan lomakkeiden täyttäminen, turvalliset sivut ja pankkitoiminnot. Käymme läpi sähköpostin hyödylliset toiminnot ja tutustumme Googlen sähköiseen kalenteriin. Käytämme opetuksessa Googlen ohjelmia (Chrome-selain ja gmail-sähköposti). Oman kannettavan voi ottaa mukaan.

## JOKELAN KIRJASTO

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

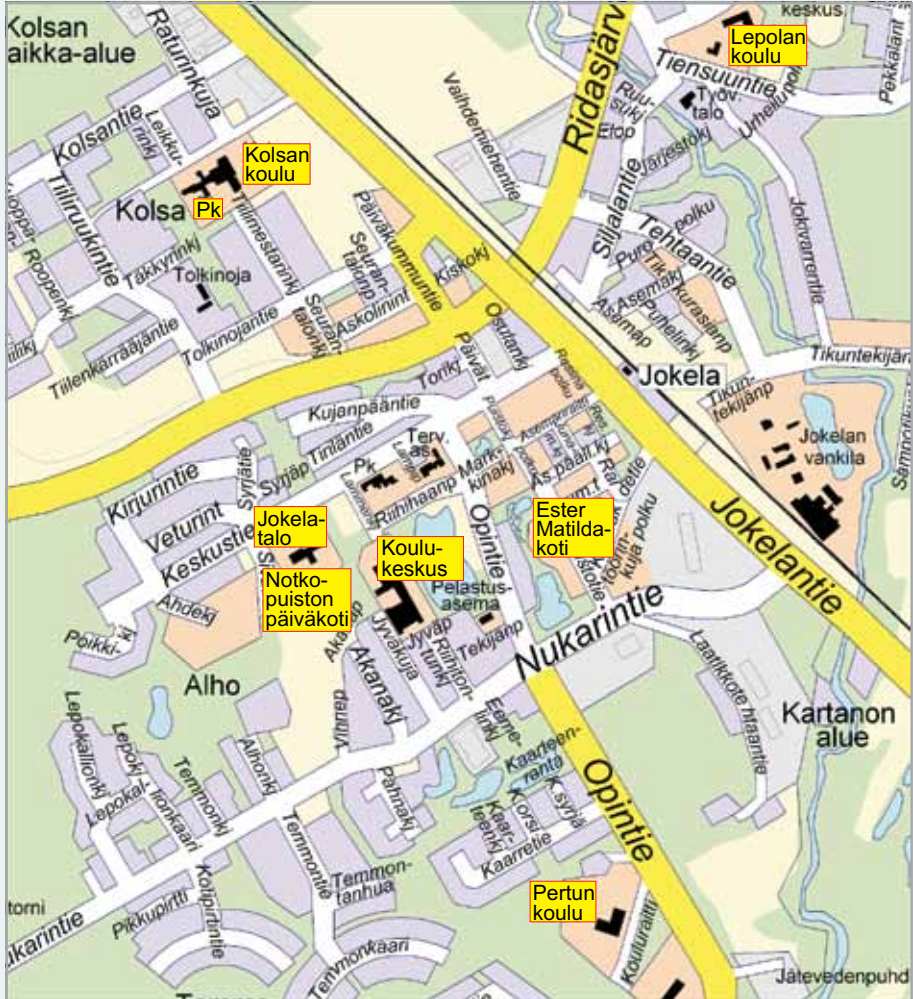
[www.tuusula.fi/kirjasto](http://www.tuusula.fi/kirjasto)

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

**Julkinen tiedote**  
– jaetaan kaikkiin talouksiin.



**Posti Green**



©Tuusulan kunta