



JOKELAN KANSALAI SOPISTO

Koko kylän oma opisto

Syksy 2018

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.

Opiskelijayhdistyksen puheenjohtajan tervehdys

Uutta oppimaan – vanhaa kertaamaan

Jokelan Kansalaisopiston syysohjelma, on jaettu koteihin. Se on ollut jo yli 50 vuoden ajan suosittu aikuisopiskelijoiden ja nuorempien parissa. Yli 50-vuotias opistomme on vuosikymmenien ajan opettanut nuoria mm. musiikin saloihin.

Suosittuja aineita ovat kädentaidot, kielet, musiikki ja liikunta. Ajoittain on ilmoittautuneita ollut enemmän mitä on kurssille voitu ottaa. Mutta pääkaupunkiseudulta muuttaneelle, on opisto ollut miellyttävä kokemus, sillä kurssipaikkaa ei välttämättä ole tarvinnut jonottaa.

Opistotyön tavoitteena on antaa opiskelijalle henkisen kasvun mahdollisuus Opastaa ja ohjata tiedon portailla yhä korkeammalle osaamisen tasolle. Tasovaatimuksia ei ole, joten jokainen voi asettaa omat tavoitteensa. Toisaalta opiskelijan ei pitäisi antaa liian herkästi periksi.

Tule rohkeasti uutta oppimaan tai kertaamaan vanhaa, mutta jo unohtunutta. Aikuisopiskelu on usealle meistä ajan jakamista vapaa-ajan harrastusten, perheen ja työvaatimusten kesken. Opiston kurseilta voi saada voimaa ja rohkeutta kehittää taitojaan enemmän. Opiskelu voi vaatia useamman lukuvuoden, mutta kun huomaa, että osaa joi-tain, on tunne varsin palkitseva.

Jokelan Kansalaisopisto on kylän oma opinahjo. Se on itsenäinen. Sen ylläpidosta vastaa kannatusyhdistys, Tuusulan kunta ja valtio. Kannatusyhdistyksen jäsenenä on sekä yksityisiä että yhdistyksiä.

Tule rohkeasti kehittämään taitojasi koko kylään omaan, Jokelan Kansalaisopistoon.

Kurt Ratia

Puheenjohtaja, Jokelan Kansalaisopiston Opiskelijayhdistys ry:n johtokunta

Varapuheenjohtaja, Jokelan Kansalaisopiston Kannatusyhdistys ry:n johtokunta

SISÄLLYSLUETTELO

ILMOITTAUTUMINEN, YLEISINFO, HENKILÖKUNTA	s. 2-3
OPINTO-OHJELMA	s. 4-32
YLEISLUENNOT, TAPAHTUMAT:	s. 4-5
LYHYTKURSSEJA: aurinkovärjäys, lemmikit, pilates, posliininmaalauksen lapsen kanssa, rentoutuminen, värikylpyöpajat	s. 5-8
KIELET: englanti, espanja, italia, ranska, venäjä, viro	s. 9-11
KUVATAIDE: maalaus, posliininmaalauksen	s. 11-12
KÄSITYÖT: keramiikka, korut, lankatekniikat, lasin sulatus, mosaiikki, pitsinnypläys, puutyöt/entisöinti, tuunauksen	s. 12-15
LIIKUNTA, TERVEYS: asahi, jooga, jummat, kehonhuolto, kiinalainen voimistelu, lavis, lihaskuntokartoitus ja UKK-kävelytesti, zumba	s. 16-23
MUSIIKKI: kitara, kuorolaulu, musiikkiteatteri, piano, puhallinsoittimet, yksinlaulu	s. 24-26
MUSIIKKILIIKUNTA, TANSSI, CHEERLEADING: burleski, cheerleading, itämainen tanssi, lasten tanssit ja zumba kids, sambic	s. 26-29
NÄYTTÄMÖTAITEET, SANATAIDE: kirjoittaminen, klovneria, lausunta, tarinateatteri	s. 30
SIRKUS: 7-13 -vuotiaiden lasten sirkusryhmät, taapero- ja vauvasirkus	s. 31
TIETOTEKNIikka: windows 10, SOME (sosiaalinen media)	s. 32

JOKELAN KANSALAIPOISTO

SYYSTYÖKAUSI 2018

ILMOITTAUTUMINEN

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

1. ILMOITTAUTUMINEN INTERNETIN KAUTTA:

Kaikille kursseille, paitsi pianokurssit ja yksinlaulukurssit (ks. seuraava kappale) voi ilmoittautua ja maksaa kurssimaksun internetin kautta sunnuntain 12.8. klo 9.00 ja sunnuntain 19.8. klo 20.00 välisenä aikana ja taas keskiviikkona 22.8. 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:

Ma-ti 20.-21.8. ilmoittautua voi vain toimistossa, koska netti-ilmoittautuminen on tuolin kiinni. HUOM! Piano- ja yksinlaulukursseille ilmoittautuminen vain toimistossa.

- MA-TO 20.8.-6.9. klo 17.00-19.00
- TIISTAISIN JA TORSTAISIN 11.9. – 13.12. klo 16.00 – 19.00
- SYYSLOMAVIIKKOLLA 42 15.-21.10. TOIMISTO ON SULJETTU.

Voit ilmoittaa kursseille myös perheenjäsenesi tai ystäväsi.

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

Ilmoittautuessaan opiskelija sitoutuu maksamaan kurssimaksun.

OPISTON SYYSTYÖKAUSI 27.8. – 15.12.2018

Syysloma on viikolla 42: 15.-21.10.

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 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 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

Toimistosihteeri/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 Kouluraitti 16

Ester Matilda -koti Konduktöörinkuja 2

Linjala Kellokoskentie 361

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

OPETUSOHJELMA SYYSTYÖKAUDELLE 2018

YLEISLUENNOT, KONSERTIT JA TAPAHTUMAT

Yleisluennoille ja tapahtumiin on vapaa pääsy eikä niihin ole ennakkoilmoittautumista.

Yleisluento: Käytä kiukkuasi - aggressio voimavarana

Jokela-talo: sali

to 20.9. klo 19.00

Janne Viljamaa, sosiaalipsykologi, kirjailija

Luennolla puhutaan aggressiosta, tunnetaidoista, aggression eri muodoista, kylmästä ja kuumasta vihasta ja narsistin tavoista manipuloida aggressiolla. Luennoitsija, sosiaalipsykologi ja tietokirjailija on kirjoittanut 11 kirjaa psykologiasta. Syyskuussa 2018 ilmestyy 12. kirja Hirveä häpeä.

Yleisluento: Oskar Merikanto 150 vuotta

Jokela-talo: sali

ti 25.9. klo 11.00

Hannu-Ilari Lampila, musiikkitoimittaja, FL

Oskar Merikannon syntymästä on 150 vuotta. Rakastettu Merikanto oli monipuolinen muusikko: urkuri, pianisti ja säveltäjä. Hän oli myös tärkeä henkilö Suomen kulttuurielämässä. Luennolla perehdytään Merikannon elämään ja musiikkiuraan sekä kuunnellaan runsaasti musiikkiesimerkkejä. Yhteistyössä Jokelan Eläkkeensaajat ry:n kanssa.

Yleisluento: Luopumisen tuska - Suomen presidentit ja vallasta luopumisen vaikeus

Jokela-talo: sali

ke 10.10. klo 19.00

Martti Turtola, professori

Suomen tasavalta vai Suomen kuningaskunta? Kuningas on hallitsija kuolemaansa saakka, entä presidentti? Yllättävän monella Suomen tasavallan presidentillä on ollut vaikeuksia luopua tehtävistään. Tosin poikkeuksiakin on. Valta hurmaa ja saattaa jopa päihdyttää. Valtiosäännön luoja, ensimmäinen presidentti K. J. Ståhlberg lähti siitä periaatteesta, että peräkkäisiä kausia ei olisi.

Yleisluento: Suomella on vaihtoehtoja

Jokela-talo: sali

ke 7.11. klo 19.00

Markku Salomaa, Euroopan sotahistorian dosentti

Luennolla käsitellään muuttunutta turvallisuustilannetta ja Suomen varautumista. Onko Suomella vaihtoehtoja? Salomaa vastaa, että niitä on kaksikin, jotka tukisivat toisiaan, ja ne voitaisiin toteuttaa yhtäaikaisesti. Puolustussopimus Yhdysvaltain kanssa on nopea tie ja se tukisi hakemusta NATO:n jäsenyyteen, mikä veisi 18 kuukautta. Kun Suomen johto on sanonut, että Suomen itsenäiseen puolustukseen perustuvaa ratkaisua harkitaan uudestaan, jos tilanne oleellisesti muuttuu, niin Salomaan mukaan oleellinen muutos on nyt käynnissä. Suomi myös harjoittelee omalla alueellaan jo yhteistoimintaa Yhdysvaltain asevoimien ja NATO:n kanssa kriisinhallinnan nimissä, koska sopimus turvatakuista puuttuu. Yhteistyössä Jokelan Reserviupseerit ry:n kanssa.

Yleisluento: Metsätalous

Jokela-talo

ti 2.10. klo 19.00

Tapio Kolmonen, metsätalousinsinööri, ympäristöalan asiantuntija

Milloin metsän käsittelyssä jatkuva kasvatusta on toimiva vaihtoehto ja milloin avohakkuu on parempi? Onko luontainen uudistaminen lähempänä jatkuvaa kasvatusta vai jaksollista metsänkasvatusta?

Lausuntaryhmä Joklauksen kevään esityksen Sillisalaattia ja sekametelisoppaa uusintaesitys

Tarkka aika ja paikka ilmoitetaan myöhemmin

Tanssin juhlaa

Jokelan koulukeskus, ovi D1: peilisali

ke 12.12. klo 19.00

Opiston aikuisten liikunta- ja tanssiryhmät esiintyvät

Joulujuhla

to 13.12. klo 18.30 kahvitarjoilu klo 18.00 alkaen

Jokelan koulukeskus, ovi D1: peilisali

Opiston perinteisessä koko perheen joulujuhlassa kuullaan ja nähdään musiikki-, tanssi-, lausunta- ja liikuntaesityksiä. Tervetuloa!

LYHYTKURSSEJA ERI ALOILTA

830209 Muistatko? Vapaa pääsy, ei ilmoittautumista

Ester Matilda -koti

ti 14.00-14.45

Kurt Ratia

4.9.-27.11.

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.

219830 Suloiset lemmikkieläimet - eläinten hoitokurssi

Jokela-talo: dojo-luokka

ti 18.00-20.15

Jenni Huuskonen

18.9.-23.10.

Kurssimaksu 25,00 €, alakouluikäisen kurssilaisen huoltaja: ei kurssimaksua

Rennon ilmapiirinsä puolesta kurssi sopii kaiken ikäisille, niin uusille kuin viime kevään kurssilla olleillekin. Alakouluikäisillä olisi toivottavaa olla huoltaja mukana. Tutustutaan yleisimpiin lemmikkieläimiin. Koirat ovat aiheena 18.9. (rotukoirat) ja 25.9. (sekarotuiset/rescuekoirat). 2.10. aiheena ovat kissat, 9.10. jyrjsijät ja 23.10. matelijat sekä selkärangattomat. Tunneilla 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.

Värikylpytyöpajat ja minitaitelijat

Värikylpytyöpajassa vietetään kiireetön lauantaiamupäivä yhdessä värien ilahduttavassa maailmassa. Työpaja etenee tunnustelusta, kokemisesta ja havaitsemisesta itse tuotettuun jälkeen. Syötävät materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. Mahdolliset allergiat tulee ilmoittaa opiston toimistoon viimeistään viikkoa ennen työpajaa. Ohjaaja laittaa lisäinfoa työpajasta sähköpostitse ennen työpajaa. Teemat: syyskuussa veden alla, lokakuussa valoja ja varjoja, joulukuussa joulutunnelmissa.

110309 Värikylpytyöpaja vauvoille 4–12 kk A HUOM! sekä aikuinen että lapsi ilmoitetaan kurssille, kurssimaksun maksaa vain aikuinen

Jokela-talo: sali

la 22.9. klo 10.15-11.00

Minna Lankinen

Kurssimaksu 10,00 €

110310 Värikylpytyöpaja taaperoilta 1-2v. A HUOM! sekä aikuinen että lapsi ilmoitetaan kurssille, kurssimaksun maksaa vain aikuinen

Jokela-talo: sali

la 22.9. klo 11.30-12.15

Minna Lankinen

Kurssimaksu 10,00 €

110311 Minitaitelijat A HUOM! sekä aikuinen että lapsi ilmoitetaan kurssille, kurssimaksun maksaa vain aikuinen

Jokela-talo: dojo-luokka

la 22.9. klo 13.00-14.00

Minna Lankinen

Kurssimaksu 10,00 €

110312 Värikylpytyöpajat 4-12 kk B HUOM! sekä aikuinen että lapsi ilmoitetaan kurssille, kurssimaksun maksaa vain aikuinen

Jokela-talo: sali

la 27.10. klo 10.15-11.00

Minna Lankinen

Kurssimaksu 10,00 €

110313 Värikylpytyöpaja taaperoilta 1-2v. B HUOM! sekä aikuinen että lapsi ilmoitetaan kurssille, kurssimaksun maksaa vain aikuinen

Jokela-talo: sali

la 27.10. klo 11.30-12.15

Minna Lankinen

Kurssimaksu 10,00 €

110314 Minitaitelijat B HUOM! sekä aikuinen että lapsi ilmoitetaan kurssille, kurssimaksun maksaa vain aikuinen

Jokela-talo: dojo-luokka

la 27.10. klo 13.00-14.00

Minna Lankinen

Kurssimaksu 10,00 €

110315 Värikyöpyöpaja vauvoille 4–12 kk C HUOM! sekä aikuinen että lapsi ilmoitetaan kurssille, kurssimaksun maksaa vain aikuinen

Jokela-talo: sali

la 8.12. klo 10.15-11.00

Minna Lankinen

Kurssimaksu 10,00 €

110316 Värikyöpyöpaja taaperoilta 1-2v. C HUOM! sekä aikuinen että lapsi ilmoitetaan kurssille, kurssimaksun maksaa vain aikuinen

Jokela-talo: sali

la 8.12. klo 11.30-12.15

Minna Lankinen

Kurssimaksu 10,00 €

110317 Minitaiteilijat C HUOM! sekä aikuinen että lapsi ilmoitetaan kurssille, kurssimaksun maksaa vain aikuinen

Jokela-talo: dojo-luokka

la 8.12. klo 13.00-14.00

Minna Lankinen

Kurssimaksu 10,00 €

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

Koulukeskus, ovi D1/D2: kuvataideluokka

la 10.11. klo 10.00-15.00

Marjo Peltokoski

Kurssimaksu 18,00 €

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 posliiniin 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.

830215 Pilates, viikonloppukurssi

Jokela-talo: sali

la 6.10. klo 10.00-11.30

Merja Ikonen

su 7.10. klo 16.00-17.30

Kurssimaksu 15,00 €

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.

830216 Rullapilates, viikonloppukurssi

Jokela-talo: sali

Merja Ikonen

Kurssimaksu 15,00 €

Huolletaan ja vahvistetaan koko kehoa lempeästi mutta tehokkaasti pilatesrullalla. Tehdään perinteisiä sekä rullalle muokattuja pilatesharjoituksia lihaskalvoja vapauttaen ja hieroen. Tavoitteena on lisätä kehon tukea ja liikkuvuutta, vahvistaa selkää ja tasoittaa kehon mahdollisia puolieroja. Kurssi 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.

la 17.11. klo 10.00-11.30

su 18.11. klo 16.00-17.30

830210 Vapauta jännitystä koko kehosta

Koulukeskus: Luokkatila

Piia Surakka

Kurssimaksu 20,00 €

Yksinkertaiset Melt Method® -itsehoidot nesteyttävät sidekudosta pienten pallojen avulla, purkaen turhia jännityksiä lihaksista ja nivelten ympäriltä. Palloilla aktivoidaan sidekudosta kämmenissä ja jalkapohjissa, mikä vaikuttaa koko kehoon sulattaen jämähtänyttä jännitystä. Hoidot ovat nopeita ja helppo oppia, ja pallon saa kurssilla lainaan opettajalta. Liikkeiden vaikutuksen huomaa heti, ja voit jatkaa hoitojen tekemistä kurssin jälkeen. Ota vesipullo mukaan.

ma 29.10., 12.11. ja 19.11. klo 18.00-20.15

110416 Aurinkoista värjäystä aurinkovärjäyksellä

Koulukeskus, ovi D1: fys-kem.luokka

Malla Neuvonen

Kurssimaksu 22,00 €, lapsen kurssimaksu 12 €

Voit valmistaa pöytäliinan, ikkunaverhot, mekkokankaan tai pikkutauluja aurinkovärjäyksellä. Materiaalin kuviointiin voi käyttää kasveja, kukkia, kukanvarsia, hedelmien kuoria, valmiita sabluunoita. Värjäykseen käytämme ruiskuemuulsiota ja väripigmenttiä. Ne voit ostaa ohjaajalta, peruspaketti 10 e. Tuo mukanasasi pestyä puuvillakangasta. Aurinkovärilyvyt sopivat hyvin myös vanhojen t-paitojen, kankaiden, pöytäliinojen tai verhojen uudistamiseen. Kurssi sopii hyvin myös lapsille 6-vuotiaasta ylöspäin yhdessä aikuisen kanssa.

la 3.11. klo 10.00-14.00

ja su 4.11. klo 11.00-13.30

830211 Helpotusta niskaan ja hartioihin Feldenkrais® -menetelmällä

Jokela-talo: sali

Piia Surakka

Kurssimaksu 15,00 €

Niska ja hartiat jännittyvät usein, ja niiden jännitykset voivat vaikuttaa käsiin, leukaan ja keskivartaloon saakka. Tämän Feldenkrais-kurssin liikkeet auttavat muuta vartaloa tukemaan niskaa ja hartioita paremmin ja vähentävät turhaa ponnistusta niskahartia-alueella. Feldenkraisissa liikkeet ovat usein leppoisia, tunneilla tutkitaan paljon erilaisia liikevariaatioita ja epätavallisia liikkeitä. Feldenkrais-menetelmä vapauttaa turhia jännityksiä kehosta ja mielestä, jolloin keho rentoutuu, liikkuminen helpottuu ja mieli virkistyy. Kurssi sopii kaikille, ja vaikuttaa myös muualle kuin niskahartia-alueelle. Laita päälle erittäin lämpimät vaatteet, joissa voit liikkua.

la 1.12. klo 10.00-15.00

KIELET

120301 Ranskan alkeet

Koulukeskus, ovi C1: luokka 142

Leena Nio

Kurssimaksu 36,00 €

Tavoitteena on ymmärtää ja käyttää tuttuja arkipäivän ilmauksia ja perustason sanontoja ja pystyä käymään yksinkertaisia keskusteluja. Opettajan läksyblogin opastaa mm. ään-
tämisharjoituksissa ja sanojen hauskojen opettelumenetelmien kanssa. Tervetuloa myös
alkeiden kertaajat! Oppikirja: Escalier 1 ja opiskelijan CD (voi ladata myös SanomaPro:n
nettisivulta)

ma 17.30-19.00
3.9.-26.11., ei 15.10.

120302 Let's Talk! - English conversation course

Koulukeskus, ovi C1: luokka 144

Paul Currie

Kurssimaksu 36,00 €

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 conversa-
tion topics. Material provided by the teacher. Welcome! Level: Intermediate and above
(CEF scale: B1 and above).

ma 19.00-20.30
3.9.-26.11., ei 15.10.

120901 Viron peruskurssi: Keelesild

Koulukeskus, ovi C1: luokka 143

Ilona Treiman

Kurssimaksu 36,00 €

Mukavaa, käytännönläheistä viron kielen opiskelua n. yhden vuoden opiskelun pohjalta.
Sopii mm. niille, jotka haluavat kerrata perustietoja ja -rakenteita sekä päästä kielen osaa-
misessa pintaa syvemmälle."Sammu sillale!" Älä usko kaikkea mitä kuulet! Kurssi an-
taa 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 kappaleesta 9 eteenpäin.

ti 19.15-20.55
11.9.-27.11., ei 16.10.

120903 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. Kartoitamme sanavarastoa ja kielioppia, opimme selviytymään vi-
ron kielellä eri tilanteissa sekä käsitellään ajankohtaisia aiheita. Oppikirja: T nagu Tallinn
kappaleesta 17 eteenpäin.

ti 17.35-19.15
11.9.-27.11., ei 16.10.

120821 Italian preppauskurssi

Koulukeskus, ovi C1: luokka 142

Marja-Liisa Tuomainen-Olson

Kurssimaksu 36,00 €

Kertauskurssilla palautetaan mieliin italian kieliopin perusasioita, jonka jälkeen on mahdollisuus jatkaa italian jatkokurssilla keskiviikkoisin. Aloitamme kertaamalla prepositiot. Käymme läpi preesensin, imperfektin, perfektin ja refleksiiviverbien taivutuksen. Harjoittelemmme akkusatiivi- ja datiiivipronominien käyttöä. Painopiste on kieliopissa ja kertaamme tiivistetyssä aikataulussa Bella vista I -oppikirjan keskeiset sisällöt. Opettajan oma materiaali. Kaikki italiaa aiemmin jonkin verran opiskelleet ovat tervetulleita!

ti 18.00-20.15
4.9.-30.10., ei 16.10.

120822 Italian jatkokurssi

Koulukeskus, ovi C1: luokka 142

Marja-Liisa Tuomainen-Olson

Kurssimaksu 32,00 €

Benvenuti tutti italianisti! Italian jatkokurssilla syvennetään italian kielen ja kulttuurin tuntemusta vuorovaikutteisuutta korostaen. Syvennämme italian verbiopin osaamista. Olemme jo tutustuneet konditionaaliin sekä imperfektin ja perfektin taivutukseen ja käyttöön. Opetuksessa hyödynnetään monikanavaista oppimateriaalia: keskusteluharjoituksia parin kanssa tai pienryhmässä, musiikkia, videoita ja pelejä. Ryhmään ovat tervetulleita myös uudet jäsenet. Oppikirja: Bella vista II, kappaleesta 5 alkaen.

ke 19.30-20.30
5.9.-28.11., ei 17.10.

120701 Espanjan jatkokurssi

Koulukeskus, ovi C1: luokka 142

Marja-Liisa Tuomainen-Olson

Kurssimaksu 36,00 €

Bienvenidos todos los hispanistas! Espanjan jatkoryhmämme on jo tutustunut imperfektin, 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 1.

ke 18.00-19.30
5.9.-28.11., ei 17.10.

120601 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. Aiheina mm. juhlat, onnittelut, maljapuheet, ostoksilla ja ravintolassa käyminen, hinnat ja ateriat. Uudetkin venäjän alkeiden kertaajat ovat tervetulleita kurssille! Oppikirja: Kafe Piter I kappaleesta 16.

to 18.00-19.30
6.9.-29.11., ei 18.10.

120602 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. Oppikirja: Kafe Piter 3 kappaleesta 6.

to 19.30-21.00

6.9.-29.11., ei 18.10.

KUVATAITEET

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

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.

110302 Lasten ja nuorten kuvataide, 7-12-vuotiaat

Jokela-talo: dojo-luokka

Arja Sandholm-Kampman

Kurssimaksu 42,00 €

ma 15.30-17.00

3.9.-26.11., ei 15.10.

110303 Lasten ja nuorten kuvataide, 5-8-vuotiaat

Jokela-talo: dojo-luokka

Arja Sandholm-Kampman

Kurssimaksu 42,00 €

ma 17.00-18.30

3.9.-26.11., ei 15.10.

110304 Ikonimaalaus

Koulukeskus, ovi D1/D2: kuvataideluokka

Päivi Hynynen

Kurssimaksu 43,00 €

ma 18.00-20.15

3.9.-26.11., ei 15.10.

Tule maalaamaan oma ikoni! Opetellaan ikonimaalauksen perustietoja ja -taitoja. Myös vasta-alkajat ovat tervetulleita kurssille! Ikonimaalaus vaatii kärsivällisyyttä sekä jonkin verran piirustustaitoa. Vasta-alkaja maalaa ensin kasvomaalauksen munatempere-tekniikalla akvarellipaperille ja sen jälkeen piirtää ja maalaa pienen rintakuvaikonin Jumalanäidistä. Varaa mukaan ensimmäiselle kerralle lyijykynä, kumi, viivoitin ja paperia. Muut kurssilaiset saavat maalata mieleisestään aiheesta. Ikoneihin ja niiden pyhiin henkilöihin tutustutaan etukäteen ja jokainen kurssilainen valmistautuu esittelemään ikoninsa muille kurssilaisille. Alussa sovimme myös ns. olifointi- ja kultauskurssikerran. Opettajalla on myytävänä maalaustarvikkeita, esim. aloittelija voi ostaa opettajalta ns. aloituspakkauksen, jonka hinta on noin 55€.

Posliininmaalaus A ja B

Sekä vasta-alkajille että pidempään maalanneille. Maalataan posliinilautasille, maljakoihin ja laatoille sekä muihin posliiniesineisiin perinteisin ja uusien tekniikoin. Henkilökohtaista ohjausta, värien ja materiaalien käyttötietoutta, kokeilua ja uusien niksien käyttöä maalauksessa. Työvälineet kurssilaiden käytössä tuntien aikana, opettajalta voi myös ostaa tarvikkeita. Kurssimaksu sisältää poltot.

110305 Posliininmaalaus A, päiväkurssi

Marjo Peltokosken ateljee, Kielokatu 10, Järvenpää

Marjo Peltokoski

Kurssimaksu 43,00 €

to 10.00-13.00

13.9.-13.12., ei 18.10.

110306 Posliininmaalaus B, iltakurssi

Koulukeskus, ovi D1/D2: kuvataideluokka

Marjo Peltokoski

Kurssimaksu 43,00 €

to 17.30-20.30

13.9.-13.12., ei 18.10.

110307 Akvarelli- ja akryylimaalauksen viikonloppukurssi

Jokela-talo: sali

Marjo Peltokoski

Kurssimaksu 39,00 €

la-su 20.-21.10. klo 10.00-17.00

Maalauksen lyhytkurssilla voi jatkaa kesken jääneitä töitä ja maalata uusia. Kurssilla käydään läpi erilaisia maalaustapoja ja tyylejä sekä kerrataan värioppia. Opettajalla on kirjoja ja malleja aiheiksi tai kurssilaiset voivat tuoda ja ideoida omia aiheita kuten maisemat, kukat, eläimet jne. Myös henkilökohtaista ohjausta. Kurssimateriaalia voi ostaa opettajalta. Opettajan työvälineitä käytössä kurssin aikana. Voi tuoda myös omat työvälineet ja materiaalit jos on. Kurssi soveltuu kaikille, kokeilunhalu ja uteliaisuus ovat valttia.

KÄDEN TAIDOT

110400 Keramiikka

Kolsan koulu: teknisen työn luokka

Henna Nivarppä-Ampuja

Kurssimaksu 45,00 €

ma 18.00-20.30

3.9.-26.11., ei 15.10.

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

Puutyöt ja entisöinti A, B ja C

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

110405 Puutyöt ja entisöinti A

Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila

Ilkka Ampuja

Kurssimaksu 49,00 €

ti 18.00-21.00
4.9.-27.11., ei 16.10.

110406 Puutyöt ja entisöinti B

Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila

Ilkka Ampuja

Kurssimaksu 49,00 €

ke 18.00-21.00
5.9.-28.11., ei 17.10.

110407 Puutyöt ja entisöinti C

Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila

Ilkka Ampuja

Kurssimaksu 49,00 €

to 18.00-21.00
6.9.-29.11., ei 18.10.

110411 Kässäkerho

Koulukeskus, ovi E1: käsityöluokka

Salla Aunola

Kurssimaksu 27,00 €

to 6.9., 4.10., 1.11. ja 29.11. klo 18.00-20.30

Tervetuloa uudetkin tulokkaat, aiheet päätetään yhdessä. Mukana on eri tasoisia tekniikoita helpoista haastavampiin. Syksy alkaa ihanalla virkatulla mollie flower -kukkakuosilla, joka sopii myös aloittelijoille. Jatkossa luvassa mm. briossineuleita ja shadow knittingiä. Ota ensimmäiselle kerralle värikkäitä jämälankoja ja niihin sopiva virkkuukoukku.

110404 Pitsinnypläys

Koulukeskus, ovi E1: käsityöluokka

Sirke Myllymäki

Kurssimaksu 36,00 €

ke 18.00-20.30
5.9.-28.11., ei 17.10.

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.

110409 Tuunaus-askartelu-silkkipkurssi

Koulukeskus, ovi D1/D2: kuvataideluokka

Marjo Peltokoski

Kurssimaksu 34,00 €

Kurssilla askarrellaan, huovutetaan, maalataan silkkiä ja kaikkea kivaa kädentaitoa kurssilaisien kanssa yhdessä ideoiden ja toteuttaen. Syksyllä teemme myös aurinkovärjäystä luonnon lehtiä ja kääkäröitä sabluunoina käyttäen. Myös vaativampaa vahabatiikki tekniikkaa toiveiden mukaan. Opettajalla on runsaasti materiaaleja ja opettajalta voi ostaa tarvittavia tarvikkeita. Sopii vasta-alkajille ja kokeilijoille sekä aiemmin harrastaneille.

pe 18.00-20.30
14.9.-7.12., ei 19.10.

110402 Hopeakorupaja, perusteet

Kolsan koulu: teknisen työn luokka

Ilona Treiman

Kurssimaksu 35,00 €

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

to 17.30-21.15
13.9.-11.10.

110403 Hopeatyö ja kivenistutus, jatkokurssi

Kolsan koulu: teknisen työn luokka

Ilona Treiman

Kurssimaksu 40,00 €

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). Materiaaleja ja tarvikkeita voi ostaa opettajalta tarvittaessa.

to 17.30-21.15
25.10.-29.11.

110418 Ikkunaentisöinti

Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila

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, työkalut ja vähän huonompi taltta, mikäli löytyy.

la 29.9. ja 13.10. klo 10.00-16.00

110420 Lasin sulatusta keramiikalle – teoksia Rut Brykin hengessä

Kolsan koulu: teknisen työn luokka

la-su 29.-30.9. klo 10.00-16.00

Henna Nivarpää-Ampuja

ja la 13.10. klo 10.00-16.00

Kurssimaksu 39,00 €

Tule valmistamaan keraaminen reliefi, jossa pinnan koristelemiseen käytämme lasitteita ja sulatuslasia. Ensimmäisenä viikonloppuna kaiverramme kipsilaatalle muotin, tai useampia pieniä. Kipsiä kaivertamalla saat saven pinnassa näkymään pienet herkätkin kaiverrusjäljet. Muottiin prässäämme savilaattoja, joihin kertautuu kuvio kipsilaatasta. Samalla muotilla voit tehdä useamman kappaleen. Toisena viikonloppuna lasitamme ja koristelomme raakapoltetut laatat. Materiaalit ostetaan opettajalta.

110422 Mosaiikin perustaidot ja jatkokurssi

Nion mosaiikkiateljee, Tiensuuntie 112, Jokela

Koulukeskus, ovi D1: fys-kem.luokka

ti 2.10. klo 18.00-19.30: mosaiikkiateljee

Leena Nio

la-su 6.-7.10. klo 10.00-15.00: koulukeskus

Kurssimaksu 32,00 €

la 27.10. klo 10.00-15.00: mosaiikkiateljee

HUOM! kouluikäiset alle 14 vuotiaat voivat osallistua aikuisen kanssa. Haluatko rentoutua ja elää täydellä juuri nyt? Antaudu mosaiikin lumoihin. Leiki väreillä, muodoilla ja anna mielikuvituksen jyllätä. Suunnitteluillassa 2.10. (huom! paikka) tutustutaan mallitöihin, materiaaleihin ja tekniikoihin. Ideoidaan töitä kurssilaisten toiveiden pohjalta. Opit työn suunnittelua, työkalujen käyttöä, sommittelua sekä erilaisia tapoja tehdä mosaiikkia. Viimeisellä kerralla työt saumataan ja viimeistellään. Soveltuu aloittelijoille ja mosaiikkitöitä aiemmin harrastaneille.

110410 Lasin sulatus

Koulukeskus, ovi D1/D2: kuvataideluokka

la-su 27.-28.10. klo 10.00-17.00

Marjo Peltokoski

ja la 1.12. 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 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.

110415 Uniikkeja koruja hopeavalutekniikalla

Koulukeskus, ovi E7: teknisen työn tila

la-su 17.-18.11. klo 10.00-16.00

Ilona Treiman

ja 24.-25.11. klo 10.00-16.00

Kurssimaksu 45,00 €

Tule valmistamaan yksilöllisiä hopeakoruja valutekniikalla. Valumuotteina käytetään seepiankuorta, valuhiekkaa sekä orgaanisia aineita esim. männynneulasia, spagetia, herneitä, papuja yms. Tulos on yksilöllinen ja näyttävä. Opitaan raakakappaleiden valun jälkeiset työvaiheet: hionta, kiillotus ja patinointi. Ota mukaan hopearomua esim. vanhoja lusikoita, hopeakolikoita tai korukursseilta ylijäänyttä hopeaa sekä mahdolliset omat työkalut: pihdit, saha, viilat ym. Materiaaleja ja tarvikkeita voi ostaa opettajalta. Materiaalimaksu käytöstä riippuen. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että jatkaajille.

LIIKUNTA, TERVEYS

830098 Jumpparyhmien starttipäivä, vapaa pääsy, ilmoittautuminen toivottavaa *Kolsan koulu: sali* **su 26.8. klo 15.00-19.00**

Tervetuloa tutustumaan syksyn jumpparyhmiin. Ohjaajat pitävät lyhyen esittelytunnin kustakin ryhmästä. Käytössä on opiston välineitä. Ota oma jumppamatto mukaan:

- klo 15.00 Sambic - brasilialaisia tansseja, Hanna Lehtimäki
- 15.30 Lavis - lavatanssijumppa, Sanna Törrönen
- 16.00 Zumba, Hanna Lehtimäki
- 16.30 Burleski, Sanna Törrönen
- 17.00 Taito- ja fysiikkatreeni, Hanna Lehtimäki
- 17.30 Body Step, Sanna Törrönen
- 18.00 Faskia-kehonhuolto, Sanna Törrönen
- 18.30 Asahi, Juha Pekka Palonen

830097 UKK-kävelytesti ja lihaskuntokartoitus

Lepolan koulu: sali

ti 28.8. klo 18.00-20.00

Sanna Törrönen

Kurssimaksu 5,00 €

Tervetuloa testaamaan oma kävely- ja lihaskuntosi! Kävelytesti on klo 18.00-19.00 Lepolan urheilukentällä. Kävelytestissä kävellään 2 kilometriä ja sillä testataan hengitys- ja verenkiertoelimestön suorituskykyä. 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: Kahvakuula, Kiinteytysjumppa, Faskia-kehonhuolto, Taito- ja fysiikkatreeni, Keppijumppa, Reisi-vatsa-pakara-jumppa, Äijäjumppa, Virkistävä kehonhuolto (ke), Kierto-harjoittelu, Zumba A ja B, Burleski alkeet ja jatko, Body Step, Kehonhuolto (su), Lavis (päivä- ja iltaryhmä), Äijäjooga, Matalan kynnyksen päiväjooga A ja B, Asahi, päiväryhmä, Syvä-Asahi/keppijumppa, Sambic, Kevyt jumppa, Lempeää keppijumppaa, Kiinalainen voimistelu ja Mindful Body A ja B.

830100 Kaksi yksilöityä jumpparyhmää

Kurssimaksu 59,00 €

HUOM! Ilmoittaudu valitsemillesi kahdelle kurssille sekä kurssille *830100 Kaksi yksilöityä jumpparyhmää*. Maksa vain kurssin *Kaksi yksilöityä jumpparyhmää* maksu.

830101 Kolme yksilöityä jumpparyhmää

Kurssimaksu 69,00 €

HUOM! Ilmoittaudu valitsemillesi kolmelle kurssille sekä kurssille *830101 Kolme yksilöityä jumpparyhmää*. Maksa vain kurssin *Kolme yksilöityä jumpparyhmää* maksu.

830102 Neljä yksilöityä jumpparyhmää

Kurssimaksu 79,00 €

HUOM! Ilmoittaudu valitsemillesi neljälle kurssille sekä kurssille *830102 Neljä yksilöityä jumpparyhmää*. Maksa vain kurssin *Neljä yksilöityä jumpparyhmää* maksu.

830103 Viisi yksilöityä jumpparyhmää

Kurssimaksu 85,00 €

HUOM! Ilmoittaudu valitsemillesi viidelle kurssille sekä kurssille *830103 Viisi yksilöityä jumpparyhmää*. Maksa vain kurssin *Viisi yksilöityä jumpparyhmää* maksu.

830104 Kuusi yksilöityä jumpparyhmää

Kurssimaksu 89,00 €

HUOM! Ilmoittaudu valitsemillesi kuudelle kurssille sekä kurssille *830104 Kuusi yksilöityä jumpparyhmää*. Maksa vain kurssin *Kuusi yksilöityä jumpparyhmää* maksu.
HUOM! Mikäli haluat osallistua useammalle kuin kuudelle em. kurssille, ota yhteys rehtoriin hinnan sopimiseksi.

Lavis A ja B

Lavis on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskelien 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 tyylillään, aiempaa tanssitaustaa ei tarvita.

830114 Lavis® A, iltaryhmä

Pertun koulu: sali

Sanna Törrönen

Kurssimaksu 43,00 €

ke 18.00-19.00
29.8.-21.11., ei 17.10.

830115 Lavis® B, sunnuntairyhmä

Pertun koulu: sali

Sanna Törrönen

Kurssimaksu 43,00 €

Senioreille suunnattu ryhmä.

su 13.00-14.00
2.9.-25.11., ei 21.10.

830109 Reisi-vatsa-pakarajumppa

Pertun koulu: sali

Sanna Törrönen

Kurssimaksu 43,00 €

Kurssin tarkoituksena on keskittyä vatsan sekä ongelmallisen takareisi- ja pakara-alueen lihaskunnan ja kiinteyden parantamiseen. Kurssilla opitaan useita tehokkaita harjoituksia, jotka muovaavat ja vahvistavat monipuolisesti alueen lihaksistoa. Tunti alkaa tehokkaalla alkulämmittelyllä, lopuksi tehdään rentouttavat ja palauttavat venyttelyt. Tervetuloa mukaan kiinteytymään!

ke 19.00-20.00
29.8.-21.11., ei 17.10.

830110 Äijäjumppa

Pertun koulu: sali

Sanna Törrönen

Kurssimaksu 43,00 €

Kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille miehille tarkoitettu lihaskuntotunti, jossa välillä kuntonyrkkeilyä, pallon käsittelyä, kuntopiiriä ja perusjumppaa sekä lopuksi venyttelyt. Ei askelkuvioita. Lihaskunto-osio kestää noin 50 minuuttia, minkä jälkeen osallistujilla on mahdollisuus pelata lopuksi korista, lentopalloa tai sählyä toiveiden mukaan.

ke 20.00-21.30
29.8.-21.11., ei 17.10.

830112 Body Step

Kolsan koulu: sali

Sanna Törrönen

Kurssimaksu 43,00 €

Bodysteptunnilla harjaantuu koko keho tehokkaasti! Laudalle askellus (35 min) kehittää reisi- ja pakaralihaksia sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Syke pysyy askeltaessa vauhtikestävyysalueella. Lihaskuntoliikkeitä tehdään laudalla ja matolla 15 min, sisältää corelihaksen eli selkä-, vatsa-, ja kylkilihakset sekä punnerrukset. Palauttavat venytykset 10 min. Oman kehon lisäksi välineinä käytetään Opiston tarrapunteja sekä steplautoja. Ota oma jumppamatto mukaan!

su 17.00-18.00
2.9.-25.11., ei 21.10.

830113 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 ja puolapuita. Ohjaaja (fysioterapeutti) kertoo, mitä milläkin liikkeellä haetaan ja mihin se vaikuttaa. Ota oma jumppamatto mukaan.

su 18.00-19.00
2.9.-25.11., ei 21.10.

830105 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 ole vaikeita askelsarjoja. Lopuksi venyttelyä.

ma 17.30-18.30
3.9.-26.11., ei 15.10.

830106 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
3.9.-26.11., ei 15.10.

830107 Faskia-kehonhuolto

Kolsan koulu: sali

Sanna Törrönen

Kurssimaksu 43,00 €

FasciaMethod on uusi suomalainen kehonhallintakonsepti, jonka tarkoituksena on kehon kokonaisvaltainen hyvinvointi. Harjoittelu perustuu kehon lihaskalvoketjujen eli myofasikioiden läpikäymiseen ja niiden kautta koko kehon voimantuoton, tasapainon, koordinaatiokyvyn sekä liikkuvuuden parantamiseen. Fascial-tunnit 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.

ma 19.30-20.30
3.9.-26.11., ei 15.10.

830119 Kuntostartti

Lepolan koulu: sali

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 43,00 €

Liikutko 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. Ryhmäläisten olisi toivottavaa osallistua myös kurssille 830097 *UKK-kävelytesti ja lihaskuntokartoitus* 28.8.

ma 20.00-21.00
3.9.-26.11., ei 15.10., 12.11.

ZUMBA® A ja B

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.

830122 ZUMBA® A

Lepolan koulu: sali
Hanna Lehtimäki
Kurssimaksu 43,00 €

ma 19.00-20.00
3.9.-3.12., ei 15.10., 12.11.

830123 ZUMBA® B

Pertun koulu: sali
Hanna Lehtimäki
Kurssimaksu 43,00 €

to 20.00-21.00
6.9.-29.11., ei 18.10.

830116 Nuorten taitotreeni, 10-15 -vuotiaat

Lepolan koulu: sali
Hanna Lehtimäki
Kurssimaksu 43,00 €

ti 17.00-18.00
4.9.-27.11., ei 16.10., 13.11.

Haluaisitko oppia jonkun uuden taidon? Kärrynpyörän? Spagaatin? Leuanvedon? Kursilla tehdään erilaisia liikehallinta-, tasapaino-, liikkuvuus-, voima- sekä rytmikoordinaatioliikkeitä, jotka auttavat kehittymään monipuoliseksi liikkujaksi innostavien ja motivoivien harjoitteiden kautta. Jokainen saa harjoitella omalla tasollaan ja ryhmäläisten toiveet ja taitotaso huomioidaan kurssin suunnittelussa.

830117 Keppijumppa

Lepolan koulu: sali
Hanna Lehtimäki
Kurssimaksu 43,00 €

ti 18.00-19.00
4.9.-27.11., ei 16.10., 13.11.

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

830118 Taito- ja fysiikkatreeni

Lepolan koulu: sali
Hanna Lehtimäki
Kurssimaksu 43,00 €

ti 19.00-20.00
4.9.-27.11., ei 16.10., 13.11.

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

830124 Virkistävä kehonhuolto

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 43,00 €

Vahvistetaan heikkoja ja venytetään kireyteen taipuvaisia lihasryhmiä. Alussa valmistellaan kehoa 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

5.9.-28.11., ei 17.10.

830121 Kiertoharjoittelu

Pertun koulu: sali

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 43,00 €

Helppo tapa aloittaa liikuntaharrastus! Kiertoharjoittelussa tehdään yksinkertaisia ja selkeitä perusliikkeitä, joissa yhdistyvät lihasvoima- ja kestävyys harjoittelu. Lopuksi kymmenen minuutin 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.

to 19.00-20.00

6.9.-29.11., ei 18.10.

Matalan kynnyksen päiväjooga A ja B

Kokonaisvaltainen ja lempeä hathajooga 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. Ota mukaan mukavat väljät vaatteet ja mahdollinen oma alusta.

830201 Matalan kynnyksen päiväjooga A

Jokela-talo: sali

Tuija Kuisma

Kurssimaksu 43,00 €

ma 9.15-10.30

3.9.-26.11., ei 15.10.

830202 Matalan kynnyksen päiväjooga B

Jokela-talo: sali

Tuija Kuisma

Kurssimaksu 43,00 €

ma 10.30-11.45

3.9.-26.11., ei 15.10.

830203 Syvä-Asahi/keppijumppa, iltaryhmä

Pertun koulu: sali

Juha Pekka Palonen

Kurssimaksu 43,00 €

ma 18.45-19.45
3.9.-26.11., ei 15.10.

ASAHI Health® on liikuntamuoto, jossa yhdistyvät länsimaisen ja itämaisen terveystieteiden parhaat perinteet. Tällä tunnilla teemme aluksi kehoa avaavia ja rentouttavia Syvä-Asahi liikkeitä, rauhallisesti, kehoa kuunnellen. Keppijumpassa tehostamme liikkeitä kepin avulla ja teemme erityisesti niskaan ja hartian seudulle vaikuttavia liikkeitä, rauhallisen musiikin tahtiin, jokainen oman kuntonsa mukaan. Syvä-Asahi/Keppijumppa tunti sopii kaikille ikään ja kuntoon katsomatta. Tunnille tarvitset mukaan vaatteet, joissa on hyvä liikkua, sisäkengät/tossut ja juomapullon.

830204 Äijäjooga

Lepolan koulu: sali

Nina Vuorenpää

Kurssimaksu 43,00 €

ti 20.00-21.15
28.8.-27.11., ei 16.10., 13.11.

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.

830206 Kevyt jumppa

Jokela-talo: sali

Juha Pekka Palonen

Kurssimaksu 43,00 €

ke 11.30-12.30
5.9.-28.11., ei 17.10.

Tunnilla teemme kehoon vahvistavia ja avaavia liikkeitä seisten ja tuolilla istuen. Apuvälineinä käytämme palloa ja vastuskuminauhaa. Ei sisällä hyppyjä ja muutenkin teemme liikkeitä rauhallisesti, jokainen oman kuntonsa mukaan. Tunti sopii kaikille, myös vartuneille ja vähemmän liikuntaa harrastaneille. Mukaan tarvitset vaatteet joissa on hyvä liikkua, sisäkengät/tossut ja juomapullon.

830205 Asahi-terveysliikunta B, päiväryhmä

Jokela-talo: sali

Juha Pekka Palonen

Kurssimaksu 43,00 €

ke 12.30-13.30
5.9.-28.11., ei 17.10.

ASAHI Health® on liikuntamuoto, jossa yhdistyvät länsimaisen ja itämaisen terveystieteiden parhaat perinteet. Se sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Asahi on yksinkertaista, mutta kokonaisvaltaista ja tehokasta liikuntaa, joka auttaa ihmistä kohentamaan terveyttään ja elämänlaatuaan. Asahin liikkeitä ovat rauhallisia ja ne tehdään hitaan hengityksen tahdissa. Perusliikesarjassa harjoitetaan, avataan ja rentoutetaan järjestelmällisesti koko keho. Pukeudu tunnille löysiin vaatteisiin, jotka sallivat vapaan liikkeen. Voit harjoitella sukkasillasi tai keveissä jalkineissa.

830207 Kiinalainen voimistelu

Jokela-talo: sali

Juha Pekka Palonen

Kurssimaksu 43,00 €

Tunnilla teemme kehoa avaavia ja vahvistavia kiinalaisia puisto-jumppaliikkeitä. Liikkeet ovat helppoja ja sopivat kaikille, kaiken ikäisille ja kaiken kuntoisille. Tunnille tarvitset sisäkengät/tossut ja juomapullon.

pe 11.30-12.30
7.9.-30.11., ei 19.10.

830208 Lempeää keppijumppaa

Jokela-talo: sali

Juha Pekka Palonen

Kurssimaksu 43,00 €

Keppijumppatunnilla teemme liikkeet lempeästi, kehoa kuunnellen. Lempeä keppijumppa kehittää muun muassa liikkuvuutta jumittuneisiin hartioihin sekä vahvistaa ja vetreyttää lihaksia. Rauhallinen tahti ja liikkeiden pehmeys sopii kaiken ikäisille ja kaiken kuntoisille.

pe 12.30-13.30
7.9.-30.11., ei 19.10.

Mindful Body A ja B

Mindful Body on taivaallinen keino pysähtyä arjen kiireen keskellä. Tunti, jonka aikana voit keskittyä kohtaamaan kehosi ja ajatuksesi, seisahtua kysymään itseltäsi miten voit ja mitä juuri nyt tarvitset. Mindful Body yhdistää kehon ja mielen huoltamista kokonaisuutena sekä perustuu ajatukseen siitä, että kaikki mitä tapahtuu mielessä, tapahtuu myös fyysisenä reaktiona ja kokemuksena kehossa. Jokaisella tunnilla keskitytään yhteen kehon osaan kerrallaan. Mukaan oma alusta, liikkumiseen sopivat vaatteet ja juomapullo.

830213 Mindful Body A

Jokela-talo: sali

Jonna Ropponen

Kurssimaksu 43,00 €

pe 17.00-18.00
14.9.-7.12., ei 19.10.

830214 Mindful Body B

Jokela-talo: sali

Jonna Ropponen

Kurssimaksu 43,00 €

pe 18.00-19.00
14.9.-7.12., ei 19.10.

MUSIIKKI

110101 Äänenmuodostus ja yksinlaulu A ja B

Hengitystekniikkaa ja äänenkäyttöharjoituksia. Henkilökohtaiset tavoitteet ja mieltymykset otetaan huomioon kappaleita valittaessa, jolloin oppilas keskittyy luontevaan ilmaistyyliin ja oman luonnollisen lauluäänen 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 €). Vanhat opiskelijat ovat voineet ilmoittautua ennakkoon keväältä 2018. Vapaana on muutama paikka. Ilmoittautuminen vain toimistossa Jokela-talossa ma 20.8 klo 17.00-20.00 alkaen, jolloin sovitaan yksilöllinen oppitunnin aika.

110101 Äänenmuodostus ja yksinlaulu A

Koulukeskus, ovi C1: Luokka 146

Riitta Wulff-Mäkelä

Kurssimaksu 112,00 €/153,00 €

ma 16.00-20.30

27.8.-19.11., ei 15.10., ei 15.10.

110102 Äänenmuodostus ja yksinlaulu B

Koulukeskus, ovi C1: Luokka 146

Riitta Wulff-Mäkelä

Kurssimaksu 112,00 €/153,00 €

to 16.00-20.30

30.8.-22.11., ei 18.10.

Piano

Sointuja vai sonaatteja? Klassista tai kevyttä musiikkia, vapaasäestystä pianolla. Tunneilla edetään oppilaan omien tavoitteiden mukaan. 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. Vanhat opiskelijat ovat voineet ilmoittautua ennakkoon keväältä 2018. Vapaana on muutamia aikoja. Ilmoittautuminen vain toimistossa Jokela-talossa alkaen ma 20.8. klo 17-20, jolloin sovitaan yksilöllinen oppitunnin aika.

110104 Piano, Koulukeskus A

Koulukeskus, ovi D1: luokka 131

Riina Rutanen

Kurssimaksu 85,00 €

ma 15.00-19.00

ke 15.00-19.40

10.9.-5.12., ei 15.10., 17.10.

110105 Piano, Kolsan koulu

Kolsan koulu: musiikkiluokka

Marja Telkkälä

Kurssimaksu 85,00 €

ma 16.00-20.30

3.9.-26.11., ei 15.10.

110106 Piano, Pertun koulu

Pertun koulu

Mariia Johansson

Kurssimaksu 85,00 €

ma 15.00-18.00

ti 15.00-18.00

20.8.-19.11., ei viikoilla 39, 42

110107 Piano, Koulukeskus B

Koulukeskus, ovi E4: musiikkiluokka

Pia Lehtonen

Kurssimaksu 85,00 €

ti 17.00-18.00

4.9.-27.11., ei 16.10.

110108 Piano, Lepolan koulu

Lepolan koulu

Lassi Kouvo

Kurssimaksu 85,00 €

ke 17.30-20.00

5.9.-28.11., ei 17.10.

110110 Viihdekuoro Pihlaja

Koulukeskus, ovi E4: musiikkiluokka

Pia Lehtonen

Kurssimaksu 34,00 €

ti 18.30-20.30

4.9.-27.11., ei 16.10.

Viihdekuorossa harjoitellaan kuorolaulua rennosti mutta tavoitteellisesti. Kehitetään äänenkäyttöä, moniäänisyyttä ja yhteismusisointia viihteellisen ja perinteisen kuoro-ohjelmiston parissa. Kuoro on tarkoitettu sekä nais- että mieslaulajille. Uudet laulajat tulevat ti 4.9. jo klo 18.00-18.30. Tervetuloa rohkeasti mukaan harrastamaan kuorolaulua mukavassa seurassa!

110109 Puhallinsoittimet: nokkahuilu, klarinetti, saksofoni

Koulukeskus, ovi D1: luokka 131

Timja Aunola

Kurssimaksu 85,00 €

to 16.00-18.20

6.9.-29.11., ei 18.10.

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. Tyyllilaji 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 20.8. klo 17-20 alkaen. Oma soitin on välttämätön.

110114 Kitara, alkeis- ja jatkokurssi 10-14 -vuotiaat

Koulukeskus, ovi E4: luokkatila

Juha Aunola

Kurssimaksu 41,00 €

Tutustutaan kitaransoiton perustekniikkaan, laulujen säestämiseen sointumerkeistä sekä nuotinluvun alkeisiin. Perehdytään myös tarvittavaan musiikin teoriaan. Oma akustinen kitara välttämätön. Ryhmäopetusta, jossa pyritään mahdollisuuksien mukaan myös yksilölliseen ohjaukseen. Alaikäraja 10 vuotta. Opiskelijat jaetaan 30-45 minuutin pienryhmiin iän ja taitotason mukaan 1. opetuskerralla.

to 15.30-17.00

13.9.-29.11., ei 20.9., 18.10.

110112 Kitaran alkeis- ja jatkoryhmä, yli 14-vuotiaat ja aikuiset

Koulukeskus, ovi E4: luokkatila

Juha Aunola

Kurssimaksu 41,00 €

Tutustutaan kitaransoiton 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 16.00-19.00

17.9.-26.11., ei 15.10.

110111 Musiikkiteatteri Onnikka

Jokela-talo: sali

Riitta Wulff-Mäkelä

Kurssimaksu 41,00 €

Musiikkiteatteri tähtää ensi-iltaan keväällä 2019. Uuden näytelmän roolitus on jo tehty, joten kurssille ei voida ottaa uusia opiskelijoita. Tilanne saattaa muuttua, joten uudet pyrkijät voivat ottaa yhteyttä ohjaajaan riitta.wulffmakela@gmail.com. Kurssilla harjoitellaan näytelmän lauluja säestäjän tukemana sekä puheosia näyttämötyötä varten.

su 18.00-21.00

2.9.-25.11., ei 14.10.

MUSIIKKILIIKUNTA, TANSSI, CHEERLEADING

Lasten tanssit

Lastentanssiopetusta, jossa opitaan oman kehon tuntemusta ja hallintaa, musiikin ja rytmien hahmottamista. Kurssilla opitaan helppoa akrobatiaa ja improvisaatiota sekä tehdään runsaasti luovia harjoitteita. Lapsen perusliikuntataitojen kehittymistä, sosiaalisuutta ja ilmaisua tuetaan ikäryhmän taidot ja kehitysvaiheet huomioon ottaen. Tavoitteena luovuuden, kehontuntemuksen, rytmitajun ja itsetunnon kehittäminen.

Lastentanssi 4-6 -vuotiaille A ja B

Tutustutaan yhdessä tanssin ihmeelliseen maailmaan leikkien ja rytmikkäiden harjoitusten kautta monipuolisen musiikin siivittämänä. Opitaan kehon tuntemusta sekä musiikin ja rytmien hahmottamista. Pidetään hauskaa ja nautitaan tanssista yhdessä!

110505 Lastentanssi 4-6 -vuotiaille A

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 37,00 €

ke 16.45-17.30
5.9.-28.11., ei 17.10.

110506 Lastentanssi 4-6 -vuotiaille B

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 37,00 €

ke 17.30-18.15
5.9.-28.11., ei 17.10.

110507 Lastentanssi 6-8 -vuotiaille

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 37,00 €

ke 18.15-19.00
5.9.-28.11., ei 17.10.

Opitaan kehontuntemusta ja hallintaa sekä ilmennetään musiikkia ja rytmiä luovasti liikkuen. Tutustutaan erilaisiin tanssityyleihin helppojen liikesarjojen ja koreografioiden kautta. Pidetään hauskaa ja nautitaan tanssista yhdessä!

110535 Itämaisen tanssin tiiviskurssi

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Leena Kallio

Kurssimaksu 29,00 €

pe 12.10. klo 18.00-20.00

la 13.10. klo 12.00-14.00

su 14.10. klo 11.00-13.00

Löydä vartalosi ilmaisuvoima ja sisäistä helpot perusniksit kukoistavaan ryhtiin! Kun vartalon linjaukset toimivat terveellisesti, niin on helppo heittäytyä itämaiselle tanssille tyypillisiin naisellisen kaareviin liikkeisiin ja tehostaa niitä terävillä aksenteilla. Kaiken täydentää hyvää tekevä kehonhuolto tunnin lopuksi. Oma jumppa-alusta, pyyhe tms. mukaan venyttelyitä varten. Niin aloittelijat kuin konkarit tervetulleita! Tiiviskurssilla oppiminen tehostuu, kun asiat ovat tuoreena muistissa edelliseltä päivältä.

110536 Sambic® – Brasilialaisia tansseja

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 43,00 €

ke 19.00-20.00

5.9.-28.11., ei 17.10.

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.

830125 Burleski, alkeet

Kolsan koulu: sali

Sanna Törrönen

Kurssimaksu 43,00 €

su 15.00-15.55
2.9.-25.11., ei 21.10.

Päästä naiseuteen valloilleen ja iloitse vartalostasi oli se minkä muotoinen tahansa! Kurssi sopii kaiken ikäisille naisille ja aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Burleskitunnilla opit lajityyppillisiä liikkeitä, kuten sivelyitä, sheikkejä, poseerausasentoja ja flirttailua. Tunnin kulku: Lämmittely, lajiliikkeitä ja syyskauden päätösjuhlan esityksen harjoittelua. Osallistuminen esitykseen on täysin vapaaehtoista. Harjoittelemme tanssin ja tarinan kautta naisena olemisen monimuotoisuutta. Harjoituksissa vaatetus sellainen, jossa viihdyt ja tunnet itsesi viehättäväksi. Vähäiset vaatteenne pidämme päällä. Tervetuloa ihanaan naisenergiaan ja tanssin pyörteisiin. Burleskissa osallistujat iloitsevat toisistaan ja lainailevat asusteita ym ja ryhmähenki ja uskallus uuteen on mahtavaa. Tervetuloa mukaan!

830126 Burleski, jatkoryhmä

Kolsan koulu: sali

Sanna Törrönen

Kurssimaksu 43,00 €

su 15.55-16.50
2.9.-25.11., ei 21.10.

Burleskin jatko-opiskelijat tähtäävät rohkeaan ja draamalliseen esitykseen, jonka ytimenä on kiihkeä Tango. Vaatteet ovat vähäiset ja mustat ja esitämme vankilaan tuomittuja naisia. Tähän esitykseen saamme loppupuolella mukaan 2-4 miestä. Esityksiä tulee olemaan useampi eri paikoissa. Toinen esitys on tyylikäs ja flirttaileva Charleston, joka pursuaa Glamouria. Jatkoburleski tarjoaa mahtavaa irtiottoa perusarjesta ja työroolistasi. Täällä voit olla luvalla jotain ihan muuta, kuin peruskontrollissa ja nauttia naiseuden eri muodoista. Samalla opit tanssimaan tangoa ja charlestonia. Tervetuloa nauttimaan ihanasta naisryhmästä, joka tukee ja jakaa iloa toisilleen.

ZUMBA® Kids Jr. 4-6 -vuotiaille A ja B

4-6 -vuotiaille lapsille suunnatulla ZUMBA-tunnilla jammaillaan mm. reggaetonin, cumbian ja hip-hopin tahdissa, mukana on myös lapsille tuttuja hittejä. Tunneilla harjoitellaan helppoja koreografioita ja rytmejä leikkejä unohtamatta. Tavoitteena on hauska ja energinen tanssitunti. Zumba Kids Jr. sopii sekä tytöille että pojille!

830128 ZUMBA® Kids Jr. 4-6 -vuotiaille A

Kolsan päiväkot

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 37,00 €

ma 17.00-17.45
3.9.-26.11., ei 15.10.

830129 ZUMBA® Kids Jr. 4-6 -vuotiaille B

Kolsan päiväkot

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 37,00 €

ma 17.45-18.30
3.9.-26.11., ei 15.10.

830130 Zumba® 12-vuotiaille ja sitä vanhemmille

Pertun koulu: sali

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 41,00 €

Nuorille suunnatuilla tanssitunneilla opetellaan helppoja liikesarjoja ja itseilmaisua musiikin kautta pilke silmäkulmassa. Käytetään musiikkia laidasta laitaan nuorten toiveet huomioiden, painotus lattareissa. Tunti sopii sekä tytöille että pojille.

pe 16.00-17.00
7.9.-30.11., ei 19.10.

830131 Zumba Kids® 7-11 -vuotiaille

Pertun koulu: sali

Hanna Lehtimäki

Kurssimaksu 41,00 €

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

pe 17.00-18.00
7.9.-30.11., ei 19.10.

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.

830349 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
30.8.-22.11., ei 18.10.

830350 Cheerleading, 7-9 -vuotiaat

Koulukeskus, ovi D1: peilisali

Mira Lehtinen

Kurssimaksu 41,00 €

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

to 17.45-18.45
30.8.-22.11., ei 18.10.

830351 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
30.8.-22.11., ei 18.10..

NÄYTTÄMÖTAITEET, SANATAIDE

110231 Lausuntaryhmä Joklaus

Jokela-talo: dojo-luokka

Katariina Tuppi

Kurssimaksu 38,00 €

Syksyllä uusitaan kevään ”Sillisalaattia ja sekametelisoppaa”-esitys. Opiston joulujuhlaan tehdään pieni esitys.

Tutkimme ja analysoimme tekstejä erilaisten harjoitteiden avulla teemalla ”voisiko sen sanoa toisinkin”. Aiheina myös esiintymisjännitys, äänenhuolto, omat runot. Tervetuloa rohkeasti mukaan innostavaan joukkoomme!

to 18.00-20.15
6.9.-29.11., ei 18.10.

110232 Tarinateatteri

Jokela-talo: sali

Aki Miettinen

Kurssimaksu 36,00 €

Tarinateatteri on improvisaatioteatteria, jossa ryhmäläisten omia elämän ja arjen tapahtumia ja kokemuksia fyysistetään lavalle. Tämä tapahtuu erilaisia improvisaatiotekniikoita hyödyntämällä. Kurssin osallistujilta edellytetään jotain aiempaa teatteri- tai ilmaisukemusta sekä kykyä spontaaniin ryhmätoimintaan.

la 8.9. klo 16.30-20.30
ja su 9.9. klo 10.00-16.00

110601 Luova kirjoittaminen

Koulukeskus, ovi C1: luokka 144

Esa Mäkijärvi

Kurssimaksu 27,00 €

Kirjoitamme proosaa ja/tai runoutta monipuolisesti. Tunneilla kirjoitetaan ja opiskellaan myös hieman teoriaa. Omista teksteistä on mahdollista saada kirjallista tai suullista palautetta

to 13.9., 27.9., 11.10. ja 25.10. klo 18.00-20.15

110233 Juhlitaan mokaa! - klovnerian työpaja

Koulukeskus: peilisali

Taina Mäki-iso

Kurssimaksu 42,00 €

Kurssi on tarkoitettu nuorille ja aikuisille, alaikäraja 15 vuotta. Tutustutaan klovnerian perusteisiin. Moka! Floppi. Epäonnistuminen. Virhe! Ei hätää, klovnille moka on lahja ja olennainen osa työskentelyä; kun sen hyväksyy, voi taas jatkaa. Suhtautumisemme epäonnistumiseen paljastaa aina jotain olennaista klovnistamme. Klovnille läsnäolo ja heittäytyminen ovat tärkeitä. Millaista on juuri minun ainutlaatuinen naurettavuuteni? Milloin ja miten olen naurettava? Vahvistetaan opiskelijan/klovnin kontaktia ja vuorovaikutusta suhteessa sekä yleisöön että toisiin klovneihin. Olennaista on: Moka ponnahduslautana. Leikki, läsnäolo ja jakamisen ilo. Fyysisyys. Klovneria erityisenä olemisen tilana. Opetus tapahtuu improvisoinnin, liike- ja ääni-ilmaisuuden harjoitusten sekä leikin avulla .

la-su 27.-28.10. klo 10.00-16.00

SIRKUS

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

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

Lepolan koulu: sali

Taija Kummelus-Eskelinen

Kurssimaksu 17,00 €

ke 13.15-14.15

22.8.-19.9.

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

Kolsan koulu: sali

Taija Kummelus-Eskelinen

Kurssimaksu 17,00 €

ke 13.15-14.15

26.9.-31.10., ei 17.10.

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

Pertun koulu: sali

Taija Kummelus-Eskelinen

Kurssimaksu 17,00 €

ke 14.15-15.15

7.11.-5.12.

219811 Taaperosirkus, ryhmä 1-2 -vuotiaille vanhemman kanssa, Lepolan koulu

Lepolan koulu: sali

Taija Kummelus-Eskelinen

Kurssimaksu 17,00 €

ke 14.15-15.15

22.8.-19.9.

Taaperosirkuksessa lapsi tutustuu vanhemman kanssa leikkien ja perusliikunnan kautta hauskoihin sirkusharjoituksiin. Liikutaan akrobatian keinoin ja tutustutaan sirkusvälineisiin.

219813 Vauvasirkus, ryhmä 4-12 kk -ikäisille vanhemman kanssa, Kolsan koulu

Kolsan koulu: sali

Taija Kummelus-Eskelinen

Kurssimaksu 17,00 €

ke 14.15-15.15

26.9.-31.10., ei 17.10.

Vauvasirkuksessa lapsi sirkustelee yhdessä vanhemman kanssa. Harjoitukset ovat lapsilähtöisiä ja ikätasoon sopivia. Teemme sovellettua akrobatiaa ja tutustumme sirkusvälineisiin.

TIETOTEKNIikka

Eläkeläiset saavat tietotekniikkakursseista 50 %:n alennuksen niin kauan kuin Opetushallituksen myöntämää määrärahaa riittää.

340101 Windows 10

Koulukeskus, ovi C1: tietotekniikkaluokka

Anneli Odell

Kurssimaksu 44,00 €

ma-to 15.-19.10. klo 09.30-12.45

Tutustumme aloitusvalikkoon ja muokkaamme sen omannäköiseksi. Opettelemme käyttämään hyödyllisiä apuohjelmia (mm. tekstinkäsittely). Käymme läpi myös resursienhallintaa. Tiedostojen tallennus, kopiointi, poistaminen, uudelleen nimeäminen. Opettelemme myös kansion tekemisen ja tiedostojen siirtämisen kansiota toiseen. Kopioi-leikkaa liitä toiminto tulee tutuksi. Tutustumme myös koneen tietoturvaan. Kurssi sopii myös aloittelijalle. Voit ottaa mukaan oman kannettavan koneesi ja muista ottaa virtajohto mukaan.

340102 SOME(sosiaalinen media) tutuksi

Koulukeskus, ovi C1: tietotekniikkaluokka

Anneli Odell

Kurssimaksu 44,00 €

ma-to 15.-19.10. klo 13.00-16.15

Tutustutaan sosiaalisen median palveluihin. Mitä ovat mm. Facebook, Twitter, blogi, chat ja Flickr? Opettelemme käyttämään ilmaisia nettipuheluita ja luomaan soittolistoja Spotify- sekä Youtube- palveluihin. Voit ottaa oman kannettavan tietokoneen mukaasi ja jos sinulla on, niin ota myös kuulokkeet. Muista tietokoneen virtajohto.

LÄHIOPISTOJEN YHTEYSTIEDOT

Tuusulan kansalaisopisto
www.tuusula.fi/kansalaisopisto
Koskenmäenpolku 4, 04300 Tuusula
Puh. 09-8718 3415

Hyvinkään Opisto
www.hyvinkaanopisto.net
Helenenkatu 21, 05800 Hyvinkää
Puh. 040 155 6332, 040 155 6330

Järvenpään Opisto
www.jarvenpaa.fi/jarvenpaanopisto
Kansakoulunkatu 1 (ent. Keskuskoulu), 04400 Järvenpää
Puh. 09-2719 2498

Nurmijärven Opisto
www.nurmijarvenopisto.fi
Aitohelmi, Klaukkalantie 72, 01800 Klaukkala
Puh. 040 938 1007, 040 936 0080

Keravan Opisto
www.keravanopisto.fi
Sampolan virastotalo, Kultasepäncatu 7, 04250 Kerava
Puh. 09-2949 2352

JOKELAN KIRJASTO

Jokela-talo, Keskustie 20
Puh. (09) 8718 4040
www.tuusula.fi/kirjasto

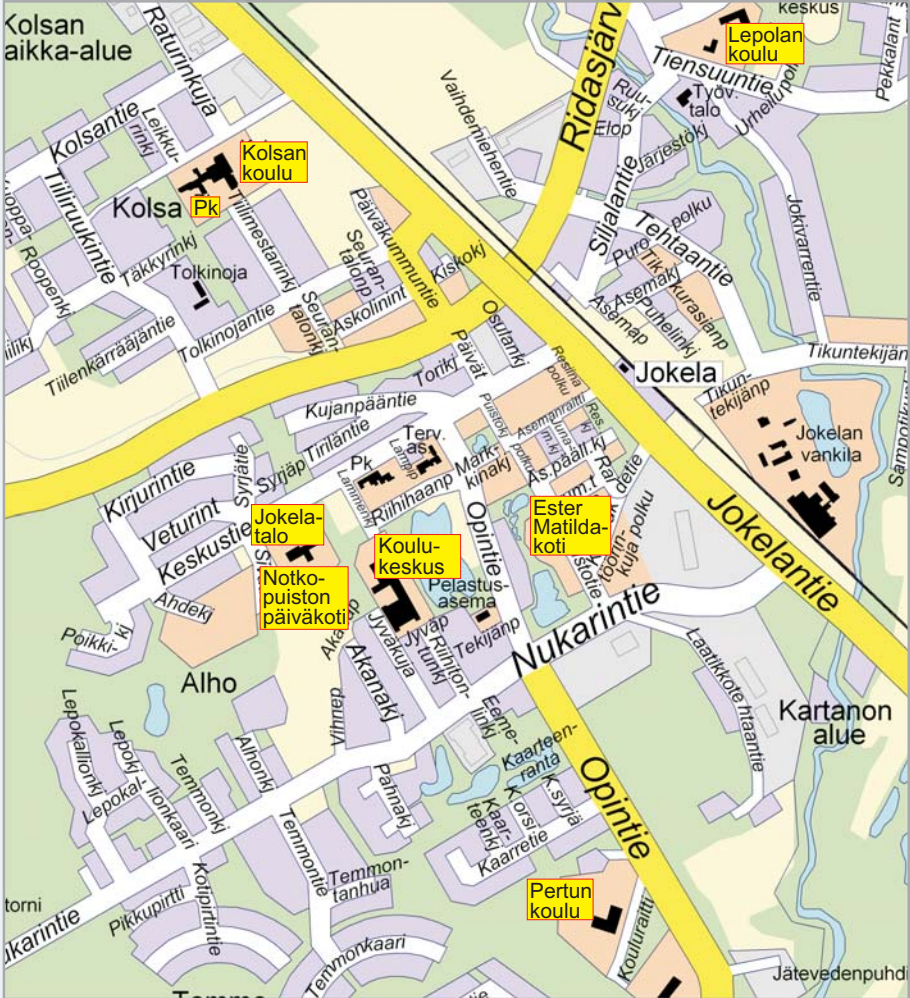
Avoinna:

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

Julkinen tiedote
– jaetaan kaikkiin talouksiin.



Posti Green



©Tuusulan kunta