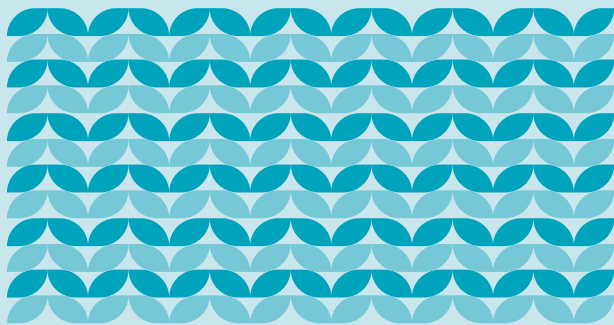


Syksy 2021



Vapaa-aika ja harrastaminen

Järvenpään Opisto, Liikuntapalvelut ja
Keskisen Uudenmaan Musiikkiopisto



Sisältö

Esipuhe	3	Musiikki	59
Toimipisteet	4	Teatteri-ilmaisu	60
Osallistumisinfo	5	Terveys ja hyvinvointi	60
Ilmoittautuminen	5	Tanssi	62
Yhteystiedot	8	Liikunta	65
Taiteen perusopetuksen opinnot	10	Matalalla kynnyksellä liikkeelle	65
Keskisen Uudenmaan Musiikkiopisto	12	Etä- ja digiohjaukset	67
Lasten, nuorten ja perheiden kurssit	15	Soveltava liikunta – lapset ja nuoret	67
Järvenpään Opisto	22	Soveltava liikunta – aikuiset	68
Avoin yliopisto	25	Soveltavaa liikuntaa lähikunnissa	68
Yleisöluennot	26	Vesiliikunta	69
Psykologia	27	Kuntosali	70
Filosofia	27	Venyttelyt, pilates ja kehonhuolto	71
Historia ja kulttuurituntemus	27	Jooga	71
Yhteiskuntatietous ja työelämä	28	Muu terveyttä edistävä liikunta – elintaparyhmät	72
Kirjallisuus ja luova kirjoittaminen	29	Muu terveyttä edistävä liikunta – kevyemmät ryhmät	73
Luonto ja ympäristö	29	Muu terveyttä edistävä liikunta – kuntoliikkujien ryhmät	73
Piha ja puutarha	30	Koulutukset	75
Vesiliikenne	30		
Kielet	31		
Kuvataiteet	41		
Tietotekniikka	46		
Kotitalous ja ruokakulttuuri	49		
Tekstiilityö	52		
Tekninen työ	57		

Esipuhe

Hyvää elämää ja toimivaa arkea – yhdessä muiden kanssa

Joudun tunnustamaan heti näin alkuun: olen todella surkea musikaalisesti ja käden taidotkin ovat hyvin kyseenalaiset. Mutta toisten esittämästä musiikista nautin sitä kuunnellesani ja kaikkii käsin tehty pysäyttää minut ihmettelemään toisten taituruutta. Minulle oma kroppani on ollut sen sijaan se instrumentti, jonka avulla olen saanut nauttia erilaisia kokemuksia niin pelatessani pallopelejä kuin kestävyysliikunnan viedessä minua luonnossa eri paikkoihin.

Toivottavasti jokaisella meillä on taitoja, jotka antavat meille voimaa, iloa ja innostusta. Ja mikä tärkeintä, me voimme oppia uutta – oli ikämme sitten mikä tahansa. Kaikki vaatii vain aloittamisen. Ja aloittamisen aika voisi olla juuri nyt, kun koronan myötä olemme joutuneet niin pitkään rajoittamaan tekemisiämme ja vapaa-ajan harrastuksiamme.

Vapaa-ajan harrastuksilla ja opiskelulla on todettu olevan merkittäviä suoria ja välillisiä hyötyjä sekä yksilölle että yhteiskunnalle. Esimerkiksi erilaisille kursseille osallistuminen tuottaa suurimmalle osalle vastaajista opittujen asioiden lisäksi merkittäviä laajempia hyötyjä, kuten hyvinvointia, itseluottamusta, uutta arkeen tai työhön liittyvää osaamista ja ystävyyssuhteita (*Kansalaisopiston aikuisopiskelijat luokkakuvassa: kansalaisopiston merkitys kuntalaisille ja kunnalle*, 2018). Tutkimukset osoittavat myös, että kun hyvinvointi opiskelun myötä lisääntyy, muun muassa sosiaali- ja terveysmenot vähenevät samaan aikaan kun yksilön työelämätaidot sekä motivaatio itsensä kehittämiseen ja itsestään huolehtimiseen kasvavat.

Järvenpäässä on loistava mahdollisuus vapaa-aika- ja harrastuspalveluiden tarjonnan myötä saada itsellemme taitoja ja kokemuksia, jotka vaikuttavat hyvinvointiimme myönteisellä tavalla. Tarjonta opistoissamme ja liikuntapalveluissamme on monipuolista ja innostavaa: voit valita jotain ihan uutta kokeillaksesi rajajasi tai syventää osaamistasi yhä enemmän. Ja kaiken tämän voit tehdä yhdessä muiden kanssa. Omaehtoinen oppiminen, yhteisöllisyys ja osallisuus. Siinä järvenpääläisten resepti hyvään elämään ja toimivaan arkeen alkavana syksynä.

Kristiina Hannula
palvelualuejohtaja
Hyvinvoinnin palvelualue
Järvenpään kaupunki



Kuva: Sampo Korhonen



Toimipisteet

1. **Anttilan koulu**, Vanha valtatie 40
2. **Cooperin päiväkot**i, Lääkärinkuja 11
3. **Emalikkukka**, Emalitehtaankatu 2, sisäpiha, rappu nro 8 *
4. **Haarajoen koulu**, Haarajoenkatu 2*
5. **Harjoitusjäähalli**, Seutulantie 14
6. **Juholan koulu**, Sipoontie 12*
7. **JUST**, Lääkärikuja 1*
8. **Järvenpää-talo**, Hallintokatu 4*
9. **Järvenpään lukio**, Lukionkatu 1*
10. **Järvenpään Opisto**, Kytötie 73
11. **Järvenpään Opisto / Käsityö**talo, Puistotie 83 B
12. **Järvenpään keskusurheilukenttä**, Urheilukatu 8*
13. **Järvenpään Kukkatalo**, Alhotie 6
14. **Järvenpään rantapuisto***
15. **Kartanon koulu**, Kaskitie 10–12
16. **Keilahalli**, Vanha Yhdystie 11
17. **Keskisen Uudenmaan Musiikkiopisto**, Kirkkotie 49
18. **Keskisen Uudenmaan Musiikkiopisto**, Seutulantie 8
19. **Keuda**, Wärtsiläntie 7
20. **Kinnarin koulu**, Koulukuja 3*, **
21. **Kinnarin koulu**, D-rakennus, Koulukuja 3**
22. **Kirjasto**, Kirjastokatu 8*
23. **Kyrölän koulu**, Kyröläntie 6 B**
24. **Liikuntakeskus Piironen**, Lukionkatu 3
25. **Mankalan koulu**, Kytötie 73–75
26. **Myllytien toimintakeskus**, Myllytie 11*
27. **Neulekahvila Lentävä Lapanen**, Emalipolku 2 B*
28. **Paavonpolun kuntosali**, Vanha valtatie 66
29. **Pajalanpihan päiväkot**i, Valovirrankatu 2*, **
30. **Perhetalo Joutsikki**, Valtuustokatu 3
31. **Pollen päiväkot**i, Verstaapihankatu 7–9*, **
32. **Rampakan portaat**, Jäppiläntie 35
33. **Saunakallion päiväkot**i, Pihkakatu 8*, **
34. **Senioripuisto**, Kasinokuja 2
35. **Seppälän talo**, Puistotie 34 B
36. **Seurat**alo, Kartanontie 20
37. **Studio 123**, Helsingintie 12*
38. **Taidemuseo**, Kirjastokatu 8*
39. **Taidetalo**, Myllytie 13 A
40. **Uimahalli**, Seutulantie 17*
41. **Yhteiskoulu**, Urheilukentän moduuli, Urheilukatu 8*, **
sekä Kansakoulunkatu 1

* Esteetön toimipaikka

** Kengätön toimipaikka (käytettävä esim. sisäkenkiä)

Katso toimipisteet Google Mapsista

Klikkaamalla toimipistettä
sähköisessä esitteessä.



Osallistumisinfo

Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen alkaa 10.8. klo 11.00

Järvenpään Opisto ja Liikuntapalvelut



Verkossa

www.opistopalvelut.fi/jarvenpaa

Keskisen Uudenmaan Musiikkiopisto



Verkossa

www.kum.fi



Paikan päällä

Vapaa-ajan palvelupisteessä
Hallintokatu 4
(Järvenpää-talo)



Puhelimella

09 2719 2498

Ilmoittauduthan ajoissa. Vain riittävä osallistujamäärä takaa kurssin käynnistymisen. Jos et mahdu haluamallasi kurssille, ilmoittautaudu varasijalle, voit saada peruutuspaikan. Ilmoittautuminen on sitova. Ilmoittautuneille ei lähetetä kutsua ennen kurssin alkua. Jokainen osallistuja ilmoittautuu erikseen. Alaikäisen ilmoittautuessa ilmoitetaan myös huoltajan tiedot. Muistathan ilmoittaa meille, jos yhteystietosi muuttuvat.

ESITTEEMME ON UUDISTUNUT!

Näet tarkemmat kurssikuvaukset klikkaamalla kurssin otsikkoa sähköisessä esitteessä sekä osoitteessa opistopalvelut.fi/jarvenpaa.



Sieltä löydät myös kevätkauden 2022 kurseja, joille voit ilmoittautua 10.8. alkaen.



Kurssimaksut ja laskutus

Kurssimaksu on mainittu kunkin kurssin kohdalla. **Ilmoittautuessasi sitoudut maksamaan kurssimaksun.** Lasku lähetetään verkkolaskuna tai postitse. Suosittelemme eLasku-sopimuksen tekemistä Järvenpään kaupungin kanssa.

Osa kurseista on mahdollista maksaa erissä. Koko vuoden kurssit laskutetaan kahdessa erässä (syksyllä ja keväällä). Oppikirjat sekä opiskelumateriaalit ja -välineet opiskelija hankkii itse, ellei kurssikuvauksessa lue toisin.

Järvenpään Opiston ja liikuntapalveluiden laskut on mahdollista maksaa myös palvelupisteellä. Otathan laskun mukaasi, kun asioit palvelupisteellä.

Palvelupisteiden hyväksymät maksuvälineet:

- Käteinen, yleisimmät pankki- ja luottokortit
- Smartumin liikunta- ja kulttuurisetelit
- Smartum mobiili
- Tyky-kuntoseteli, Tyky-kuntoseteli+, Tyky-Online
- Virikeseteli
- Edenred-kortti
- ePassi
- EazyBreak

Työnantajan myöntämiä etuuksia ei voi käyttää Järvenpään Opiston avoimen yliopiston maksuihin eikä viini- ja olutkurssien maksuihin. Liikunta- ja kulttuurisetelit ovat henkilökohtaisia maksuvälineitä ja niillä voi maksaa ainoastaan setelin saajan kurssimaksun.

Peruutusehdot

Ilmoittautuessasi sitoudut maksamaan kurssimaksun. Peruutus on aina tehtävä Vapaa-ajan palvelupisteeseen. Opettajalle/ohjaajalle tehty ilmoitus tai kurssille tulematta jättäminen ei ole peruutus. **Peruutusmaksu on 12 euroa**, jos peruutus tehdään viimeistään viikkoa ennen kurssin alkua.

Keskisen Uudenmaan Musiikkiopistossa peruutukset tehdään musiikkiopiston toimistoon ja peruutusmaksu määräytyy ilmoittau-

tumisen yhteydessä hyväksyttävien ehtojen mukaisesti.

Opettajan/ohjaajan äkillisen sairauspoissaolon vuoksi peruuntunutta yhtä (1) kertaa ei korvata, paitsi lyhytkursseilla.

Alennukset

Järvenpään Opisto

Työttömät

- Vapaa-ajan palvelupisteessä on jaossa järvenpäläisille työttömille 50 euron suuruisia opintoseteleitä.
- Opintosetelin käyttämisen jälkeen työttömät voivat saada 50 %:n alennuksen kurssimaksusta, jos he saavat peruspäivärahaa tai työmarkkinatukea (päivärahan suuruus todistettava).
- Työttömien lapset voivat saada 50 %:n alennuksen kurssimaksuista.

Seniorit ja eläkeläiset

- Seniorit (yli 63 v) ja eläkeläiset voivat saada opintosetelialennuksen, joka kohdistetaan pienituloisille (bruttotulot alle 1 400 € kuukaudessa). Opintoseteli jaetaan arpomalla. Arvonta suoritetaan 24.8.2021. Voit ilmoittautua arvontaan joko internetissä (kurssi nro 0005 Opintosetelit), Vapaa-ajan palvelupisteessä tai puhelimitse 09 2719 2498.
- Liikuntakursseilla yli 75-vuotiaiden osallistumismaksu on 42 € / kausi riippumatta ryhmien määrästä.

Lapset ja nuoret (alle 18-vuotiaat)

- Taiteen perusopetuksessa sisaralennus on 20 % toisesta sisaruksesta alkaen.
- Vapaaoppilaspaiikkoja voi hakea taloudellisin ja sosiaalisin perustein erillisellä hakemuksella lasten ja nuorten taiteen perusopetukseen lukuvuodeksi kerrallaan.

Saat lisätietoa alennuksista nettisivuiltamme sekä Vapaa-ajan palvelupisteestä. Alennukset eivät käy elokuvakerhon tai avoimen yliopiston kurssimaksuihin eikä viini- ja olutkurssien maksuihin.

Järvenpään liikunnanohjauspalvelut

Seniorit: Yli 75-vuotiaiden osallistumismaksu on 42 € / kausi riippumatta ryhmien määrästä (starttikurssien maksu aina 32,30 € / 7 kertaa). Pirosen kuntosalin vapaaharjoitteluvuorot ovat 75-vuotiaille järvenpäälaisille maksuttomia.

Kausiryhmät ovat ensisijaisesti järvenpäälaisille.

Keskisen Uudenmaan Musiikkiopisto

Sisaralennus: Lasten ja nuorten taiteen perusopetuksessa (mukaan lukien musiikkileikkikoulu) sisaralennus on 50 % kolmannesta sisaruksesta alkaen.

Vapaaoppilas: Vapaaoppilaspaikkoja haetaan taloudellisin ja sosiaalisin perustein elämyskuussa lukuvuodeksi kerrallaan.

Syyslukukausi 2021

- Järvenpään Opisto: 23.8.–12.12.2021
- Järvenpään Liikuntapalvelut: 23.8.–12.12.2021
- Keskisen Uudenmaan Musiikkiopisto: 16.8.–21.12.2021

Syysloma viikolla 42 (18. –24.10.2021). Lomien ja juhlapyhien aikana ei ole opetusta, ellei erikseen ole toisin sovittu.

Oppitunnit ja opintopisteet

Järvenpään Opiston oppitunnin (= ot) pituus on 45 minuuttia. Jos kurssin yhteydessä on ilmoitettu opintopistemäärä (= op), se vastaa 27:ää oppituntia.

Kurssiarviointi ja palaute

Opiskelija voi antaa kirjallisen tai sähköisen kurssiarvion ja esittää toiveita. Palautetta voi lähettää osoitteisiin vapaa-aikakeskus@jarvenpaa.fi, liikunta@jarvenpaa.fi tai musiikkiopisto@jarvenpaa.fi. Myös kurssin aikana opiskelijat voivat keskustella opettajan/ohjaajan kanssa kurssin kulusta ja antaa palautetta.

Todistukset

Jokainen säännöllisesti Järvenpään Opiston opintoryhmässä opiskellut voi pyynnöstä saada kuluvaan lukuvuoden opinnoistaan todistuksen. Musiikkiopiston opinnoista voi pyytää maksuttoman opintorekisterinotteen musiikkiopiston toimistosta.

Vakuutukset

Kaikki opiskelijat ovat tapaturmavakuutettuja. Emme vastaa käytävien naulakoihin tai pukuhuoneisiin jätetyistä vaatteista tai muista tavaroista.

Koronapandemian vaikutukset

Koronavirustilanteen aiheuttamat muutokset ohjelmaan ovat mahdollisia. Opiskelijoille ilmoitetaan mahdollisista muutoksista sähköpostilla tai tekstiviestillä. Ajankohtaisen tiedon saat Järvenpään Opiston, Liikuntapalveluiden sekä Keskisen Uudenmaan Musiikkiopiston nettisivuilta.



Kuva: Taina Perttilä

Yhteystiedot

Vapaa-ajan palvelupiste

Asiakaspalvelu avoinna
ma-ke klo 10.00–15.00,
to klo 11.00–18.00 ja pe 9.00–13.00
Huom. suljettu 23.6.
(klo 16.00 alk.) – 1.8.2021

p. 09 2719 2498
Hallintokatu 4 (Järvenpää-talo)
04400 Järvenpää
vapaa-aikakeskus@jarvenpaa.fi
[www.jarvenpaa.fi/
vapaa-aika-ja-harrastaminen](http://www.jarvenpaa.fi/vapaa-aika-ja-harrastaminen)

Järvenpään Liikuntapalvelut

Liikkumis- ja elintapaneuvonnan
puhelinaika ma ja ti klo 10.00–11.30
p. 040 315 2542
liikunta@jarvenpaa.fi ja
[liikunnanohjaajat.liikuntapalvelut@
jarvenpaa.fi](mailto:liikunnanohjaajat.liikuntapalvelut@jarvenpaa.fi)
[www.jarvenpaa.fi/vapaa-aika-ja-harrastami-
nen/liikunta-ja-ulkoilu](http://www.jarvenpaa.fi/vapaa-aika-ja-harrastaminen/liikunta-ja-ulkoilu)

Uimahallin palvelupiste p. 09 2719 2510
Uimavalvomo p. 040 315 2023

Sähköpostiosoitteet:
etunimi.sukunimi@jarvenpaa.fi

Konkola Tony, liikuntapäällikkö
p. 040 315 2062
Kuisma Ari, liikuntapaikkamestari
p. 040 315 3638
Viherlinna Tiia, liikuntaesimies
p. 040 315 2517
Marjamäki Jyri, liikuntapalveluiden
asiantuntija p. 040 315 2407

Löydät meidät somesta!

#ilokseen #liikkuva #jäkeläinen



Järvenpään Liikuntapalvelut



@jarvenpaanliikuntapalvelut



Järvenpään kaupunki

Järvenpään Opisto

Kytötie 73, 04430 Järvenpää
Sähköpostiosoitteet:
etunimi.sukunimi@jarvenpaa.fi
www.jarvenpaanopisto.fi

Opiston suunnittelijaopettajat ja muu henkilöstö

Opiston hallinto ja kehittäminen

Mika Hagelin, KM, rehtori, p. 040 315 2283

Kielikurssit

Jonna Käsmä, FM, kielten suunnittelija-
opettaja, rehtorin varahenkilö,
p. 040 315 2766

Liikuntakurssit

Tuula Malo, liikuntaneuvoja, p. 040 315 3848

Musiikki, tanssi, jooga, näyttämöaineet, taiteen perusopetus teatteritaiteessa

Katarina McAlester, MA, TtM, ilmaisutaiteen
suunnittelijaopettaja, p. 040 315 2783

Yhteiskunnalliset aineet: historia ja kult-
tuurituntemus, kirjallisuus, kasvatus ja psy-
kologia, viestintä, yhteiskuntatietous, luonto
ja ympäristö, piha ja puutarha, vesiliikenne,
terveys ja hyvinvointi, yleisöluennot, avoin
yliopisto
Maarit Ojala, KM, koulutussuunnittelija,
p. 040 315 2031

Järvenpään kuvataidekoulu (taiteen pe- rusopetus), kuvataide, posliinimaalaus, keramiikka, elokuva ja valokuvaus

Elina Ollikainen, TaM, taiteen perusopetuk-
sen ja taideaineiden suunnittelijaopettaja, p.
040 315 2949

Taitoaineet: tekstiilityö, taiteen perusopetus
käsitöissä, askartelu, tekninen työ,
kotitalous ja tietotekniikka, Järvenpään kä-
sityökoulu, maahanmuuttajakoulutuksen
koordinointi
Sanna Tuokko, KM, taitoaineiden
suunnittelijaopettaja, p. 040 315 2767

Kudonnan ohjaus

Hanna-Kaisa Varpio-Tikka, tekstiiliartesaani,
Kaisa Piesanen, käsityönopettaja,
p. 040 315 2271, kudonta@jarvenpaa.fi

Sirli Osolin, digipalveluneuvoja,
p. 040 315 2892, tavoitettavissa
ma-pe klo 10.00–17.00

Heidi Vesa, hankepäällikkö, p. 040 315 3033

Katja Vaattovaara, talous- ja hallintosihteeri,
p. 040 315 2416

Tapani Tuominen, iltapalveluneuvoja, toimi-
paikkana Järvenpään lukio, p. 040 315 3808

Keskisen Uudenmaan Musiikkiopisto

Seutulantie 8, 04410 Järvenpää
Kirkkotie 49, 04310 Tuusula

Sähköpostiosoite:
musiikkiopisto@jarvenpaa.fi
www.kum.fi

Toimiston palveluajat

Seutulantie 8, Järvenpää (2. krs)
ma klo 13.00–15.00
ti klo 14.00–17.30
to klo 13.00–15.00

Toimisto suljettu 25.6.–1.8.2021.
Huom! Korona-aikana asiakaspalvelu
ensisijaisesti puhelimitse/ sähköpostitse.

Löydät meidät somesta!

#järvenpää #harrastaminenjäkessä



Järvenpään Opisto



@jarvenpaanopisto



Järvenpään Opisto

Musiikkiopiston henkilöstö

Sähköpostiosoitteet:
etunimi.sukunimi@jarvenpaa.fi

Pirre Raijas, rehtori, p. 040 315 2845
Juha-Pekka Putkonen, apulaisrehtori, kitara,
p. 040 315 2864
Taina Perttilä, opintosihteeri, p. 040 315 2803

Löydät meidät somesta!

#keskisenuudenmaanmusiikkiopisto



Keskisen Uudenmaan Musiikkiopisto



@musiikkiopisto_kum



KUM musiikkiopisto / KUM muskari

Kuva: Pasi Könönen



Taiteen perusopetuksen opinnot

Järvenpäässä taiteen perusopetusta tarjotaan musiikissa, teatteritaiteessa, kuvataiteessa, tanssissa, käsityössä ja sirkustaiteessa. Lapset ja nuoret pääsevät opiskelemaan taidetta omien kiinnostuksen kohteiden suuntaisesti ammattilaisten opettajien johdolla.

Taiteen perusopetus on ensisijaisesti lapsille ja nuorille tarkoitettua tavoitteellista ja tasolta toiselle etenevää opetusta. Opetus antaa valmiuksia hakeutua kyseisen taiteenalan ammatilliseen ja korkea-asteen koulutukseen. Taiteen perusopetuksen opintoja tarjotaan myös aikuisille. Opintoihin pääsee mukaan ilmoittautumisjärjestyksessä.

Kuvataide

Kuvataidekoulussa kokeillaan monipuolisesti eri kuvataiteen tekniikoita: mm. piirretään, maalataan, muovailaan, rakennellaan, tehdään taidegrafiikkaa, kuvataan videoita ja animaatioita. Tunneilla opitaan taiteen teoriaa ja historiaa, nautitaan käsillä tekemisestä, käytetään mielikuvitusta ja kasvetaan kuvataiteen ystäviksi kivassa ryhmässä.

Lisätietoja: www.jarvenpaanopisto.fi/opetustarjonta/taiteen-perusopetus

Käsityö

Käsityökoulussa opitaan käden taitoja, muotoilua, luovuutta ja suunnittelutaitoja. Käsityökoulussa kokeillaan monipuolisesti erilaisia käsityötekniikoita, opitaan käyttämään eri materiaaleja ja tuntemaan työkaluja. Käsityökoulussa saa käyttää mielikuvitusta, kokea tekemisen iloa, oivaltamisia ja onnistumisia. Samalla kehittyä oma ilmaisu ja opitaan, mitä taide käsityössä on.

Lisätietoja: www.jarvenpaanopisto.fi/opetustarjonta/taiteen-perusopetus

Musiikki

Keskisen Uudenmaan Musiikkiopistossa järvenpääläiset ja tuusulanlaiset lapset ja nuoret voivat opiskella musiikkia taiteen perus-

opetuksen laajan oppimäärän mukaisesti, innostavien ja ammattitaitoisten opettajien johdolla. Opetus on monipuolista, ja sisältää sekä yksilöopetusta että yhteismusisointia. Musiikkiopistossa voi opiskella klassista musiikkia, pop/jazz-musiikkia tai vaikkapa omaa lempimusiikkia. Oppilaaksi pääsee ilman pääsykokeita ilmoittautumisjärjestyksessä. Musiikkiharrastuksesta saa iloa ja mukavia esiintymiskokemuksia.

Lisätietoja: www.kum.fi

Tuusulanjärven avoin musiikkikoulu antaa musiikinopetusta taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän mukaisesti. Opetuksessa sovelletaan lasta ja nuorta arvostavaa Suzuki-menetelmää. Oppilaiden musikaalisuutta ei testata, vaan opetuksessa luotetaan motivaation syntymiseen ja siihen, että halu oppia merkitsee eniten. Oppilaiden yksilölliset erot otetaan huomioon ja tuetaan oppilaan kehitystä hänen omista lähtökohdistaan. Tuusulanjärven avoimessa musiikkikoulussa opetusta annetaan pianossa, viulussa, sellossa, huilussa, kitarassa, saksofonissa, klarinetissa, nokkahuilussa, laulussa ja pop/jazzlaulussa. Lisäksi koulussa toimii musiikkileikkikoulu Pikku-uikku. Tuusulanjärven avoimessa musiikkikoulussa musiikki kuuluu kaikille. Jokainen saa soittaa ja laulaa. Iloinen mieli musiikista!

Lisätietoja: www.avoinmusiikkikoulu.fi

Tanssi

Keski-Uudenmaan Tanssiopisto KETO antaa tanssin taiteen perusopetusta yleisen ja laajan oppimäärän mukaisesti. Missiona on tuottaa laadukasta ja turvallista tanssin ja sirkuksen taiteen perusopetusta lapsille, nuorille ja aikuisille sekä tanssissa myös erityisryhmille ja senioreille. Tanssi tekee onnelliseksi!

Lisätietoja: www.keto.fi



Sirkustaide

Sirkus Kia Ora! toimii Tanssiopisto KETON yhteydessä antaen sirkustaiteen perusopetusta yleisen oppimäärän mukaan, ammattitaitoisten opettajien johdolla. Opetusta annetaan lapsille, nuorille ja aikuisille, sekä resurssien ja kysynnän mukaan myös erityisryhmille. Meillä jokaista oppilasta pidetään yksilöllisenä ja tärkeänä. Oppilaita kannustetaan aktiivisuuteen ja positiivista yhdessä tekemisen meininkiä luovaan toimintaan. Opetus kehittää pitkäjänteisyyttä ja luovuutta tähdäten siihen, että sirkuksesta tulisi elinikäinen harrastus ja tapa ja paikka käsitellä tunteita ja kokemuksia.

Lisätietoja: www.keto.fi/sirkus-kia-ora

Teatteri

Teatteritaiteen opetuksessa korostuu oman ilmaisun ja itsetuntemuksen kehittäminen, luova työskentely sekä yhteistyötaidot. Teatteritaiteessa yhdistyvät eri taiteenalat ja opinnoissa teatteria opiskellaan mm. esiintymisen, käsikirjoittamisen, ohjaamisen ja visualisoinnin kautta. Opintojen tavoitteena on sytyttää into elinikäiseen teatterin harrastamiseen, vahvistaa monipuolista osaamista teatterin eri osa-alueilla ja antaa valmiuksia teatterin jatko-opintoihin. Teatteriopinnoissa harjoitellaan yhdessä kivassa porukassa ja lukukauden loppuksi valmistetaan yhdessä pienimuotoinen esitys. Opetus järjestetään yhteistyössä **Järvenpään Teatterin** kanssa.

Lisätietoja:
www.jarvenpaanteatteri.fi
www.jarvenpaanopisto.fi/opetustarjonta/taiteen-perusopetus

Esitteemme on uudistunut!



Esitteemme on uudistunut! Näet tarkemmat kurssikuvaukset klikkaamalla kurssin otsikkoa sähköisessä esitteessä sekä osoitteessa opistopalvelut.fi/jarvenpaa. Sieltä löydät myös kevätkauden 2022 kursseja, joille voit ilmoittautua 10.8. alkaen.





Keskisen Uudenmaan Musiikkiopisto

Tule harrastamaan musiikkia Keskisen Uudenmaan Musiikkiopistoon! Olemme Järvenpään ja Tuusulan yhteinen musiikkiopisto, jossa voit opiskella musiikkia innostavien ja ammattitaitoisten opettajien johdolla. Meillä voit soittaa esimerkiksi pianoa, jousisoittimia (viulua, alttoviulua, selloa tai kontrabassoa), puupuhaltimia (oboeta, huilua, klarinettia tai fagottia), vaskipuhaltimia (trumpettia, pasuunaa, käyrätorvea, baritonitorvea tai tuubaa), lyömäsoittimia, kitaraa, harmonikkaa, kanteletta tai pop/jazz-soittimia (sähkökitaraa, sähköbassoa tai rumpuja). Musiikkiopistossa voit opiskella lisäksi klassista laulua tai pop/jazz-laulua. Musiikkiopistomme tarjoaa kaiken ikäisille mukavia hetkiä soittamisen ja laulamisen parissa sekä innostavia esiintymismahdollisuuksia!

**ILMOITTAUTUMINEN SYKSYN 2021
OPINTOIHIIN osoitteessa
www.kum.fi.**



Taiteen perusopetus

Järvenpäälaiset ja tuusulalaiset lapset ja nuoret voivat opiskella musiikkia taiteen perusopetuksen laajan oppimäärän mukaisesti. Opetus on monipuolista ja sisältää yksilöopetusta ja yhteismusisointia. Opetus on pitkäjänteistä tavoitteenaan edistää hyvän musiikkisuhteen kehittymistä ja luoda edellytykset elinikäiselle musiikin harrastamiselle. Opinnot suoritettuaan oppilaalla on mahdollisuus hakeutua vaikka musiikkialan ammatilliseen koulutukseen.

Musiikkileikkikoulu ja musiikkivalmennus

Musiikkileikkikoulu eli muskari on tarkoitettu alle kouluikäisille lapsille. Musiikin maailmaan sukelletaan elämyksellisesti laulaen, leikkien, soittaen, liikkuen ja musiikkia kuunnellen. Muskari tukee lapsen kehitystä hyvin monipuolisesti (mm. kielellistä, motorista, emotionaalista ja sosiaalista kehitystä). Muskariryhmissä samanikäiset lapset musisoivat yhdessä: 0–2-vuotiaat perheryhmissä oman aikuisen kanssa, 3–6-vuotiaat soitinryhmissä ja 7–8-vuotiaat musiikkivalmennuksessa. Lisäksi 3–9-vuotiaille tarjotaan lauluvalmennusta. Muskari ja musiikkivalmennus ovat oivia yhteismusointimuotoja myös nuorille tai teen perusopetuksen oppilaille.

Avoin musiikkiopisto ja aikuisten opinnot

Avoimessa opetuksessa kaikenikäiset oppilaat, myös aikuiset, voivat harrastaa musiikkia omaan tahtiinsa toivomallaan tavalla. Harrastaa voi yksin tai yhdessä esimerkiksi omilla soitto- tai laulutunneilla, kuorossa, bändissä tai aikuisten viikonloppukurseilla. Avointa opetusta voidaan järjestää tilauksesta myös räätälöiden.

Koulumusikantit

Koulumusikanttien soitto- tai lauluopetus tahtuu omalla tai lähikoululla koulupäivän jälkeen. Opetusta annetaan pienryhmissä (2–6 oppilasta) 10 kertaa lukukaudessa. Ryhmään osallistuminen ei edellytä aikaisempaa soitto- tai laulukokemusta.

Vuokrasoittimet

Oppilaamme voivat vuokrata musiikkiopistolta soittimen edulliseen hintaan.



Kuva: Pasi Könönen



Laulua, soittoa, musiikkiliikuntaa
Loruja, lauluja, räppiä
Luovaa ilmaisua
Kavereita ja elämyksiä
Kehittää monipuolisesti eri valmiuksia



Tule mukaan muskariin!

Ilmoittaudu ryhmiin: www.kum.fi



kum

Keskisen
Uudenmaan
Musiikkiopisto

- Järvenpää & Tuusula
- 0-6 v. lapsille
- 45-60 min. tunnit
- 119€/lukukausi
- Etäopetus tarvittaessa

MUSIIKKIOPISTON KONSERTTEJA SYKSYLLÄ

Kasvinjalostuksesta musiikin viljelyyn

Avoimien ovien päivän konsertti

Pe 3.9. klo 15.00 | Jean-sali, Järvenpään toimipiste

Syksen säveliä

To 23.9. klo 19.00 | Aino-sali, Tuusulan toimipiste

Soivat syysillat kahvilassa

Ke-to 6.-7.10. klo 17-20 | Puistola, Keuda Järvenpää

Vaskipuhaltajien konsertti

Ti 12.10. klo 19.00 | Järvenpään kirkko

Mauri Hongisto 100 vuotta -juhlakonsertti

Ti 26.10. klo 19.00 | Juhani Aho -sali, Järvenpää-talo

Järvenpää - opettajien konsertti

To 28.10. klo 19.00 | Juhani Aho -sali Järvenpää-talo

Nuoret taitajat

Ke 3.11. klo 18.00 ja 19.30 | Leonora-sali, Kallio-Kuninkala

Pop/jazz-ilta

Ti 9.11. klo 18.00 | Krapin paja, Tuusula

Marrassoitto

Ke 10.11. klo 18.00 | Aino-sali, Tuusulan toimipiste

KUMLied: Kokkonen & Hongisto - 100 vuotta syntymästä

To 11.11. klo 19.00 | Aino-sali, Tuusulan toimipiste

Pianissimo!!

La 13.11. klo 10-18 | Juhani Aho -sali, Järvenpää-talo

Puhallus - puhaltajien konsertti

To 18.11. klo 19 | Aino-sali, Tuusulan toimipiste

Valoa pimeyteen

To 2.12. klo 18.00 ja 19.30 | Leonora-sali, Kallio-Kuninkala

Itsenäisyyspäivän konsertti

Ma 6.12. | Sibelius-sali, Järvenpää-talo

Sibeliuksen syntymäpäivän konsertti

Ke 8.12. klo 18.30 | Juhani Aho -sali, Järvenpää-talo



Lasten, nuorten ja perheiden kurssit

Järvenpään Kuvataidekoulu – Kuvataiteen perusopetus lapsille ja nuorille

Valmentavat opinnot 4–6-vuotiaille lapsille

Kuvataidekoulun varhaisiän opinnoissa ko-keillaan monipuolisesti kuvataiteen ilmaisutapoja, materiaaleja ja työvälineitä leikinomaisuutta, kokemuksellisuutta ja luovan tekemisen iloa painottaen. Opinnot kehittävät käden- ja kuvallisen ilmaisun taitoja, ryhmässä toimimista sekä kykyä havainnoida ympäristöä eri aisteja hyödyntäen. Valmentavat opinnot, eli varhaisiän kuvataideopinnot, luovat pohjaa myöhemmille kuvataideopinnoille. Varhaisiän opinnot eivät kerrytä taiteen perusopetuksen 500 tunnin oppimäärää.

Kuvataidekoulu 4–6-vuotiaille

100 € / 19 t
Eri kouluilla

6100: ma 17.15–18.15, 23.8.–29.11.2021
Järvenpään Lukio TaM Elina Ollikainen

6102: to 18.00–19.00, 26.8.–2.12.2021
Yhteiskoulu, Urheilukentän moduuli
Kuvataiteilija Kimmo Koivisto

6103: la 11.00–12.00, 28.8.–11.12.2021
Yhteiskoulu, Urheilukentän moduuli
Aura Kotkavirta

6104: ti 17.45–18.45, 24.8.–30.11.2021
Kinnarin koulu TaM Susanna Poukka

6105: ke 18.00–19.00, 25.8.–1.12.2021
Haarajoen koulu
Muotoilija AMK Sipuliina Kinanen

Perusopinnot kouluikäisille lapsille ja nuorille

Löytöretkeilijät – Kuvataidekoulu 1.–3.-luokkalaissille

Kuvataidekoulun ”Löytöretkeilijöiden” ryhmässä tutustumme kuvataiteen ilmiöihin, ilmaisukeinoihin ja tekniikoihin lasten satumaailmoista, kiinnostuksista ja mielikuvituksesta ammentaen. Perusasiat materiaaleista ja työskentelytavoista tulevat tutuksi taideopettajan ohjauksessa. Opinnot ovat taiteen perusopetusta.

Kuvataidekoulu 1.–3.-luokkalaissille

140 € / 28 ot
Eri kouluilla

6111: ke 18.15–19.45, 25.8.–1.12.2021
Yhteiskoulu, Urheilukentän moduuli
Kuvataiteilija Maarit Malin-Pötry

6113: to 16.15–17.45, 26.8.–2.12.2021
Yhteiskoulu, Urheilukentän moduuli
Kuvataiteilija Kimmo Koivisto

6114: la 12.15–13.45, 28.8.–11.12.2021
Yhteiskoulu, Urheilukentän moduuli
Aura Kotkavirta

6115: ma 15.00–16.30, 23.8.–29.11.2021
Kyrölän koulu TaM Susanna Poukka

6116: ti 16.00–17.30, 24.8.–30.11.2021
Kinnarin koulu TaM Susanna Poukka

6117: ke 15.00–16.30, 25.8.–1.12.2021
Anttilan koulu TaM Susanna Poukka

6118: ke 14.30–16.00, 25.8.–1.12.2021
Haarajoen koulu Muotoilija AMK
Sipuliina Kinanen

6119: to 15.00–16.30, 26.8.–2.12.2021
Mankalan koulu TaM Susanna Poukka

Esitteemme on uudistunut!



Näet tarkemmat kurssikuvaukset klikkaamalla kurssin otsikkoa sähköisessä esitteessä sekä osoitteessa opistopalvelut.fi/jarvenpaa. Sieltä löydät myös kevätkauden 2022 kurseja, joille voit ilmoittautua 10.8. alkaen.



Kuva: Jari Tikka

Kisällit – Kuvataidekoulu 4.–6.-luokkalaisille

Kisällien, eli 4.–6-luokkalaisten ryhmissä, syvennämme tietoja ja taitoja kuvataiteen tekniikoista ja ilmaisukeinoista. Nautimme karttuvista taidoista ja ilmaisun kehittämisestä mukavassa porukassa. Harjoitus tekee mestarin!

Kuvataidekoulu 4.–6.-luokkalaisille

140 € / 28 ot
Eri kouluilla

6120: ma 16.15–17.45, 23.8.–29.11.2021
Yhteiskoulu, Urheilukentän moduuli
Muotoilija AMK Sipuliina Kinanen

6121: ti 16.30–18.00, 24.8.–30.11.2021
Yhteiskoulu, Urheilukentän moduuli
TaM Elina Ollikainen

6122: ke 16.30–18.00, 25.8.–1.12.2021
Yhteiskoulu, Urheilukentän moduuli
Kuvataiteilija Maarit Malin-Pötry

6123: ma 16.30–18.00, 23.8.–29.11.2021
Kyrölän koulu TaM Susanna Poukka

6124: ke 16.30–18.00, 25.8.–1.12.2021
Anttilan koulu TaM Susanna Poukka

6125: ke 16.15–17.45, 25.8.–1.12.2021
Haarajoen koulu Muotoilija AMK
Sipuliina Kinanen

6126: to 16.30–18.00, 26.8.–2.12.2021
Mankalan koulu TaM Susanna Poukka

Nuorten taideateljee – Kuvataidekoulu yläkoulu- ja lukioikäisille

Nuorten taideateljееssa, eli yläkoulu- ja lukioikäisten ryhmässä, syvennymme kuvantekemisen tekniikoihin ja ilmaisukeinoihin ryhmän toiveita kuunnellen. Piirrämme, maalaamme, valokuvaamme ja teemme grafiikkaa harjoitustehtävien pohjalta. Teknisten ja ilmaisullisten taitojen syventyessä rakentuu myös taiteentekijän oma tyyli ja ilmaisu.

Kuvataidekoulu yläkoulu-lukioikäisille
Urheilukentän moduuli
140 € / 42 ot

6130: ma 18.00–20.15, 23.8.–29.11.2021
Yhteiskoulu, Urheilukentän moduuli
Muotoilija AMK Sipuliina Kinanen

6131: pe 16.30–18.45, 27.8.–3.12.2021
Yhteiskoulu, Urheilukentän moduuli
Kuvataiteilija Kimmo Koivisto

Teemaopinnot ja lomakurssit

Kuvataiteen perusopintoja voi opiskella myös lomakursseilla ja erillisillä teemakursseilla.

6150 Digitaalinen kuvis 5.–9. lk.

to 17.00–18.30, 9.9.–25.11.2021
Yhteiskoulu, Urheilukentän moduuli
TaM Jaakko Jänis
85 € / 22 ot

Kurssi on taiteen perusopintojen teemaopinnot. Ilmoittautuminen on on avoinna kaikille 5.–9.-luokkalaisille.

6140 Syyslomakuvis 1–6 lk.

ma–ke 10.00–13.15, 18.–20.10.2021
Yhteiskoulu, Urheilukentän moduuli
TaM Susanna Poukka
60 € / 12 ot

6151 Elokuva-syyslomakurssi 5.–9. lk.

to–pe 10.00–13.30, 21.–22.10.2021
Yhteiskoulu, Urheilukentän moduuli
TaM Kirsi Saloheimo
40 € / 8 ot

Aikuinen-lapsi -kurssit

Minikuvistilaiset

6160A: su 14.30–15.30, 5.–26.9.2021

6160B: su 14.30–15.30, 10.10.–7.11.2021
Yhteiskoulu, Urheilukentän moduuli
TaM Susanna Poukka
30 € / 5 ot

Taidepaja lapsen kanssa

6161A: su 16.00–18.00, 5.–26.9.2021

6161B: su 16.00–18.00, 10.10.–7.11.2021
Yhteiskoulu, Urheilukentän moduuli
TaM Susanna Poukka
62 € / 11 ot

6165 Jouluinen kortti- ja paperipaja lapsen kanssa

su 14.00–17.00, 28.11.2021
Yhteiskoulu, Urheilukentän moduuli
TaM Susanna Poukka
15 € / 4 ot

6166 Lapsi-vanhempi-kurssi – johdatus peligrafiikkaan

la 13.00–14.00, 4.9.–16.10.2021
Järvenpään Lukio
Game Artist, sarjakuvapiirtäjä Luca Cannavò
40 € / 7 ot

6162A Vauvojen värikylpy 6–12 kk

pe 12.00–13.00, 26.11.–10.12.2021
Taidemuseo
TaM Elina Ollikainen
40 € / 4 ot

6162B Taaperoiden värikylpy 12–24 kk

pe 10.00–11.00, 26.11.–10.12.2021
Taidemuseo
TaM Elina Ollikainen
40 € / 4 ot

6163A Taaperoiden värikylpy 12–24 kk

la 11.00–12.00, 13.–27.11.2021
Taidemuseo
40 € / 4 ot

6163B Vauvojen värikylpy 6–12 kk

la 13.00–14.00, 13.–27.11.2021
Taidemuseo
40 € / 4 ot

9502 Uuden käsityöalan avajaiset, työnäytöksiä ja työpajoja aikuisille ja lapsille

ke 1.9.2021 klo 16–20, mukana myös kuvataidekoulu, s. 10.

Käsityö

Käsityökoulu – lasten käsityön taiteen perusopetus

9402 Käsityökoulu 1.–3.-luokkalaisten, syksy ja kevät

To 15.00–17.00, 9.9.–9.12.2021,
13.1.–19.5.2022
Järvenpään Opisto / käsityöalo,
Puistotie 83 B
Käsityönopettaja Kaisa Piesanen
92 € syksy ja 92 € kevät/ yht. 78 ot,
sis. materiaalimaksun

9400 Käsityökoulu 3.–6.-luokkalaisten, syksy ja kevät

ti 15.30–17.30, 7.9.–7.12.2021,
11.1.–10.5.2022
Järvenpään Opisto / käsityöalo,
Puistotie 83 B
Käsityönopettaja Sanna Tuokko
95 € syksy ja 95 € kevät/ yht. 80 ot,
sis. materiaalimaksun

Aikuinen-lapsi -kurssit

9600A Käsityöpaja lapsen kanssa – syksy

ma 17.30–19.45, 13.9.–13.12.2021

9600B Käsityöpaja lapsen kanssa – kevät

ma 17.30–19.45, 17.1.–18.4.2022
Kyrölän koulu
Käsityönopettaja Satu-Marja Miilunpalo
45 € / 21 ot

9601 Tehdään jouluisia tähtiä lapsen kanssa

la 12.30–16.15, 4.12.2021
Järvenpään Opisto / käsityöalo, Puistotie 83 B
Käsityöohjaaja Salla Hänninen
25 € / 5 ot



Teatteri-ilmaisu

6400 Miniteatterilaiset 5–7 v.

to 17.00–18.00, 9.9.–2.12.2021
Cooperin päiväkot
Teatterin freelancer Ville Mustonen
55 € / 16 ot

Taiteen perusopetus teatterissa

Ilmoittautuminen 2.8. alkaen:
www.jarvenpaanteatteri.fi

6405 Teatteri 7–9 v. MA

ma 14.30–16.00, 6.9.–13.12.2021,
10.1.–11.4.2022
Järvenpää-talo, Järvenpään kellariteatteri
TeM Tarja Sahlstedt
180 € / 52 ot

6406 Teatteri 10–12 v. TI

ti 15–16.30, 31.8.–7.12.2021, 11.1.–12.4.2022
Järvenpää-talo, Järvenpään kellariteatteri
TeM Tarja Sahlstedt
180 € / 52 ot

6407 Teatteri 13–15 v. TI

ti 16.30–18.30, 7.9.–7.12.2021,
11.1.–12.4.2022
Järvenpää-talo, Järvenpään kellariteatteri
TeM Tarja Sahlstedt
240 € / 69 ot

6408 Teatteri 10–12 v. MA

ma 16.00–17.30, 6.9.–13.12.2021,
10.1.–11.4.2022
Järvenpää-talo, Järvenpään kellariteatteri
TeM Tarja Sahlstedt
180 € / 52 ot

6409 Teatteri 16–18 v. TI

ti 18.45–20.45, 7.9.–7.12.2021,
11.1.–17.5.2022
Järvenpää-talo, Järvenpään kellariteatteri
TeM Tarja Sahlstedt
240 € / 100 ot

Tanssi

65011 Tanssikylpy 5–6 v.

to 16.00–16.45, 9.9.–2.12.2021
Keilahalli, Tanssisali II krs.
Juha Pykäläinen
50 € / 12 ot

65012 Naperobaletti 5–7 v.

to 16.00–17.00, 9.9.–2.12.2021
Jäähalli, peilisali
Lotta Lehtonen
55 € / 16 ot

6505 Vannetanssi 5–7 v. TI

ti 16.45–17.30, 14.9.–7.12.2021
Kyrölän koulu
Anni Aartomaa
50 € / 12 ot

6506 Vannetanssi 8–11 v. TI

ti 17.40–18.40, 14.9.–7.12.2021
Kyrölän koulu
Anni Aartomaa
55 € / 16 ot

6507 Tempputanssi 5–7 v. KE

ke 16.45–17.30, 15.9.–8.12.2021
Anttilan koulu
Anni Aartomaa
50 € / 12 ot

6508 Tempputanssi 8–11 v. KE

ke 17.30–18.30, 15.9.–8.12.2021
Anttilan koulu
Anni Aartomaa
55 € / 16 ot

6509 Dance mix 6–8 v.

ti 16.00–17.00, 7.9.–30.11.2021
Keilahalli, Tanssisali II krs.
Tanssinopettaja Virpi Maisala
55 € / 16 ot

65091 Hip hop 10–15 v.

ke 18.00–19.00, 8.9.–1.12.2021
Liikuntakeskus Piironen, Sali1
Alexandra Pekanpalo
55 € / 16 ot

Kielet

5301 Minienkku – englantia viskareille ja eskareille

ma 17.30–18.15, 6.9.–22.11.2021

Kyrölän koulu

HuK Anni Hagelin

50 € / 11 ot

5601 Miniranska – ranskaa alakoululaisille

ma 18.30–19.15, 6.9.–22.11.2021

Kyrölän koulu

HuK Anni Hagelin

50 € / 11 ot

Kotitalous

9250A Kokkikurssi 10–12-vuotiaille – syksy

ke 16.00–18.15, 15.9.–6.10.2021

Kartanon koulu, Kotitalousluokka Timjami

Kotitalousopettaja KM Satu Taskinen

45 € / 12 t

9250B Kokkikurssi 10–12-vuotiaille – kevät

ke 16.00–18.15, 19.1.–9.2.2022

Kartanon koulu, Kotitalousluokka Timjami

Kotitalousopettaja KM Satu Taskinen

45 € / 12 t

9311 Sushia lapsen ja aikuisen kanssa

La 10.00–13.45, 28.8.2021

Kinnarin koulu, Kotitalous D1-ovi, Koulukuja 3

Kotitalousopettaja, KM Inga Hietaharju

49 € / 5 ot

9262 Isänpäiväbrunssi lapsen kanssa

su 10.00–13.45, 7.11.2021

Kinnarin koulu

Kotitalousopettaja Inga Hietaharju

49 € / 5 ot

9263 Leivotaan lapsen kanssa - verkkokurssi

pe 17.00–20.00, 26.11.2021

Kotitalousopettaja Anja Pouttu

24 € / 4 ot

Verkkokurssi



9264 Laskiaisleivontaa lapsen ja aikuisen kanssa

la 10.00–13.45, 12.2.2022

9265 Toiveruokaa ja -jälkkäreitä nuoren kanssa

la 14.00–17.45, 29.1.2022

Lisää kevään lasten kokkouskurseja verkossa, ilmoittautuminen alkaa 10.8.

Tietotekniikka

9101 Syyslomakoodaus 9–15-vuotiaille

ma-to 10.00–14.15, 18.–21.10.2021

9102 Hiihtolomakoodaus 9–15-vuotiaille

ma-to 10.00–14.15, 21.–24.2.2022

Järvenpään Opisto / käsityöalo,

Puistotie 83 B

Koodiopettaja Kimmo Kamppari

75 € / 20 ot

Perheiden hyvinvointi

1916 PerheFriends 6–9 v.

ti 17.30–19.00, 21.9.–2.11.2021

Perhetalo Joutsikki, Valtuustokatu 3

Perhetalo Joutsikin kouluttajat

15 € / 12 ot

Musiikki

7514 Pianonsoiton alkuun – lapsi (5–6 v.) ja aikuinen

la-su 10.00–11.30, 20.–28.11.2021

Yhteiskoulu, Urheilukentän moduuli

MuM Helena Markkula

60 € / 8 ot (hinta sis. sekä aikuisen

että lapsen osallistumisen)

Lasten, nuorten ja perheiden liikuntakurssit

Järvenpään liikuntapalveluiden ja Järvenpään Opiston kurssit on eroteltu väreillä

- Järvenpään liikuntapalveluiden ryhmät
- Järvenpään Opiston ryhmät

Palaudu raskaudesta ja synnytyksestä

Anniina Sivonen
Emalikulikka, liikuntasali
14 krt / 68 €

8000 ke 10.30–11.30, 25.8.–1.12.2021

8001 ke 11.45–12.45, 25.8.–1.12.2021

Raskausajan lihasvoima ja liikkuvuus

Anniina Sivonen
Cooperin päiväkot, liikuntasali
14 krt / 65 €

8089 ke 17.00–18.00, 25.8.–1.12.2021

Vauvajumppa

Vera Saaristo
Liikuntakeskus Piironen, sali 2
14 krt / 44 €

8002 ma 10.45–11.30, 23.8.–29.11.2021

Taaperojumppa 1–2-vuotiaille

Vera Saaristo
Liikuntakeskus Piironen, voimistelu
14 krt / 49 €

8003 ti 15.30–16.15, 24.8.–30.11.2021

8004 ma 11.45–12.30, 23.8.–29.11.2021

Lasten 3–4 v. ja 5–6 v. liikuntakerhot

3–4 v. 14 krt / 52,50 €, 5–6 v. 14 krt / 57,80 €

83014L 3–4 v. Liikuntakerho Pajalanpiha
ti 17.15–17.55, 31.8.–7.12.2021

83016L 3–4 v. Liikuntakerho Polle
to 17.15–17.55, 2.9.–9.12.2021

83017L 5–6 v. Liikuntakerho Pajalanpiha
ti 18.00–18.45, 31.8.–7.12.2021

83019L 5–6 v. Liikuntakerho Polle
to 18.00–18.45, 2.9.–9.12.2021

Nuorten 13–17 v. kuntosalikurssi

Liikuntakeskus Piironen, kuntosali
7 krt / 23,60 €

83020L to 15.45–17.00, 2.9.–14.10.2021

83021L to 15.45–17.00, 28.10.–9.12.2021

Höntsäpalloilu

Uimahalli, liikuntahalli
Maksutonta ja hauskaa liikunnallista tekemistä rennolla meiningillä kaveriporukoille tai perheille. Ei ennakkoilmoittautumista.
ma 16.15–17.00, 30.8.–13.12.2021

Lasten temppurata

Liikuntakeskus Piironen, yläkerta
ti 9.30–11.30, alkaen 31.8.2021
14 krt lippuvihko / 35,70 €

Monipuolinen motorisia taitoja kehittävä temppurata oheistoimintoineen. Suosituskäräja osallistujille on 2–5 vuotta. Lapset ovat tilassa huoltajan vastuulla, paikalla on valvoja. Ei ennakkoilmoittautumisia. Viikot 35 ja 2 ovat maksuttomia kokeilukertoja. Lippuvihkoja voi ostaa Vapaa-ajan palvelupisteestä, Hallintokatu 4 ja Seutulantalon palvelupisteestä, Seutulantie 12.

Esitteemme on uudistunut!



Näet tarkemmat kurssikuvaukset klikkaamalla kurssin otsikkoa sähköisessä esitteessä sekä osoitteessa opistopalvelut.fi/jarvenpaa. Sieltä löydät myös kevätkauden 2022 kursseja, joille voit ilmoittautua 10.8. alkaen.

Höntsäliikunta lapsille ja nuorille

Liikuntakeskus Piironen, yläkerta
ke 14.30–15.30, 1.9.–8.12.2021

Maksutonta ja hauskaa liikunnallista tekemistä rennolla meiningillä 6–17-vuotiaille. Ei ennakkoilmoittautumista.

Liikunnanohjaajan puhelinaika

ma klo 10.00–11.30

ti klo 10.00–11.30

Kysy liikkumisvinkkejä arkeesi tai tietoa Järvenpään liikuntapaikoista ja -palveluista. Voitat liikunnanohjaajat puhelimitse soittamalla p. 040 315 2542 tai sähköpostitse liikunnanohjaajat.liikuntapalvelut@jarvenpaa.fi.

Kirjaston lainattavat liikuntavälineet

Kokeile erilaisia liikuntavälineitä lainaamalla niitä kirjastosta kahden viikon laina-ajalla. Lisätiedot välineistä löydät [nettisivuiltamme](#).

Lapset, nuoret ja perheet – vesiliikunta

Vauvauinti

1 krt / 10,50 € (2 aikuista ja vauva) tai

1 krt / 13,10 € (2 aikuista, vauva ja sisarus)

+ vanhempien sisäänkäymäksu

Ilmoittautumiset järvenpäälaisille alkavat ma 16.8. klo 11.00 ja ulkopaikkakuntalaisille ma 23.8. klo 11.00 alkaen. Tarkemmat lisätiedot ilmoittautumisjärjestelmässä.

83002L la 9.30–10.00, 4.9.–11.12.2021

83003L la 10.00–10.30, 4.9.–11.12.2021

83004L la 10.30–11.00, 4.9.–11.12.2021

83005L su 9.30–10.00, 5.9.–12.12.2021

83006L su 10.00–10.30, 5.9.–12.12.2021

83007L su 10.30–11.00, 5.9.–12.12.2021

Vesipeuhu 1–4 v.

Uimahalli, monitoimiallas

1 krt / 10,50 € (2 aikuista ja lapsi) tai

1 krt / 13,10 € (2 aikuista ja 2 lasta)

+ vanhempien sisäänkäymäksu

Ilmoittautumiset järvenpäälaisille alkavat ma 16.8. klo 11.00 ja ulkopaikkakuntalaisille ma 23.8. klo 11.00 alkaen. Tarkemmat lisätiedot ilmoittautumisjärjestelmässä.

83008L la 11.00–11.30, 4.9.–11.12.2021

83009L su 11.00–11.30, 5.9.–12.12.2021

Höntsäuinti lapsille ja nuorille

Järvenpään uimahallin monitoimiallas

la 14.30–15.30

Höntsän aikana on mahdollisuus kokeilla erilaisia vesiliikuntavälineitä liikunnanohjaajan johdolla. Uimataidottomat vain huoltajan kanssa ja kaikki alaikäiset huoltajan vastuulla. Palvelu on käytettävissä uimahallin sisäänkäymäksulla. Ei ennakkoilmoittautumista.



Järvenpään Kaupunkijuhla 14.–15.8.2021



Järvenpäässä tapahtuu! Opisto osallistuu yhteiseen kaikille kaupunkilaisille järjestettävään Kaupunkijuhlaan.

Opiston uusissa käsityötalon tiloissa, Puistotie 83 B, voit osallistua lauantaina 14.8. klo 9.30–14.30 (tauko klo 11.30–12.30) käsityön ja kuvataiteen koko perheen työpäiviin ja seurata työnäytöksiä. Voit kokeilla myös vannetanssia! Laitetaan hulahulavanteet heilumaan klo 12.30–14.30 käsityötalon pihamaalla. Tarjolla myös mm. kielten opintoneuvontaa ja vinkkejä syksyn uusiin harrastuksiin. Tule mukaan!

Uusia kurssikokonaisuuksia Opistossa

8199 Hyvinvointi- ja liikuntaosaajakoulutus 4 op

Liikunta- ja hyvinvointialalle hakeutuville, jo alalla työskenteleville tai laajemmin terveydestä, hyvinvoinnista ja liikunnasta kiinnostuneille suunnattu kokonaisuus.

Kurssikokonaisuus koostuu eri moduuleista, joita on helppo suorittaa työn ohessa. Kursista saat todistuksen, jota on mahdollista hyväksilukea tutkintokoulutuksessa. Kurssi alkaa syksyllä 2021 ja päättyy keväällä 2022. Moduuli pitää sisällään seuraavat osakokonaisuuudet:

- Ravinto: liikkujan ja urheilijan terveellinen ruokavalio, 0,5 op
- Mieli ja hyvinvointi: mindfulness ja uni, 0,5 op
- Liikunta: lihaskunto, kestävyys, lihashuolto ja liikkuvuus, 2 op
- Vapaavalintaiset opinnot: Joogan anatomia- ja asanatyöpaja, Ystävystystyöskentely kanssasi, Rauhoittava meditaatio, Shindo-rentoutus, Hätäensiapu, Ensiavun peruskurssi, Akrojooga, 1 op

1 op = 27 oppituntia. Tarkemmat tiedot löydät nettisivuiltamme.

3905 Yrittäjyyden opinnot

Pohditko itsesi työllistämistä? Miten pääsisit alkuun? Miten markkinoit yritystäsi? Miten perustat verkkokaupan? Tule oppimaan uutta ja ehkä löydät sinulle sopivan uuden polun työllistymiseen.

Opiston kurssitarjonnassa on tehopaketti yrittämisestä. Valitse osa tai tule mukaan kaikille kursseille. Katso tarkemmat kurssien sisältötiedot ko. kurssinumeron kohdalta (www.opistopalvelut.fi/jarvenpaa) ja ilmoit-taudu mukaan!

Itsensätyöllistämisen peruskurssi / Kevyempää yrittämistä (3906)

ti 28.9.–2.11. klo 18.00–19.30,
Henry Klefström
40 €

Itsensätyöllistämisen jatkokurssi / Oman osaamisen tuotteistaminen ja myynti (3907)

ti 9.11.–30.11. klo 18.00–19.30,
Henry Klefström
40 €

Verkkokaupan perustaminen (9095)

la 10.00–13.30,
13.–27.11.2021,
Henry Klefström
34 €

Verkkokurssi



Yrityksen visuaalinen ilme (6300)

su 23.1., la 29.1., su 30.1. ja
su 6.2. klo 10.00–12.15,
Sipuliina Kinanen
45 €

Tuotekuvauskurssi (6239)

ke 16.3.–30.3. klo 18.00–20.15,
Amanda Lehtola
30 €

Järvenpään Opiston ikäkuuohjelmaa lokakuussa

Ikäkuu on osa valtakunnallista Vanhusten-
viikkoa. Tämän vuoden teemana on ”Luon-
to antaa voimaa”. Järvenpäässä Ikäkuukau-
den tapahtumia ovat järjestämässä useat
tahot: Eläkeläisneuvosto, kaupungin eri yksi-
köt, Setlementti Louhela, seurakunta ja useat
yritykset. Opiston järjestämät ikäkuun tapah-
tumukset ovat maksuttomia eikä ennakkoilmoit-
tautumista tarvita. Tervetuloa mukaan!

Seniorsurf 2021: Mitä seniorin tulee tietää surffauksesta?

5.10. klo 9.00–11.00, Järvenpään Opiston
käsityöalo, Puistotie 83 B,
opettaja Taila Granlund

Mitä netti tarjoaa seniorille? Miten saan riit-
tävät digitaaliset taidot? Mistä löydän tukea ja mil-
le kurssille kannattaa osallistua? Millaisilla
laitteilla pärjään? Muun muassa näihin kysy-
myksiin mietitään vastauksia ikäkuukauden
Seniorsurf-päivässä. Aikaa varattu myös osal-
listujien kysymyksiin.



Käsityöpaja: Kransseja pajusta

25.10. klo 13.30–15.30, Järvenpään Opiston käsityöalo, Puistotie 83 B, opettaja Sanna Tuokko
Tule ilmaiseen käsityöpajaan punomaan kransseja pajuista. Voit tuoda mukana halutessasi pajuja ja risuja sekä erilaisia koristeita (pihlajanmarjoja, käpyjä ym. luonnonmateriaaleja, tai höyheniä, pieniä koristeita jne.). Opistolla on pajuja sekä rautalankaa käyttöösi. Teemme kransseja pyöreään muotoon ja koristellemme ne erilaisin tavoin.

Käsityöpaja: Veistä paperiveitsi tuoreesta puusta

11.10. klo 10.00–12.00, Järvenpään Opiston käsityöalo, Puistotie 83 B, opettaja Jarmo Tikka
Tule veistämään puinen paperiveitsi työpajaan. Materiaalina käytämme tuoretta puuta, jota saat käyttöösi opistolta.



Kuva: Jarmo Tikka

Maalauspaja: Maisemamaalaus

ti 5.10. klo 12.00–15.00, Myllytien toimintakeskus, lk 150, opettaja Elina Ollikainen
Ikäkuun kuvataidepajoissa nautiskellaan omasta kädenjäljestä ja taiteen tekemisen vapaudesta. Taiteen tekemisen ilo kuuluu kaikille eikä oikeaa tai väärää tapaa tehdä ole. Maalauspajassa tehdään oma maisemamaalaus käyttäen apuna valokuvia järvenpääläisistä maisemista. Välineinä käytetään akvarelleja ja vesiliukoisia liituja. Paja on maksuton ja sisältää materiaalit.

Kollaasipaja: Muistojeni Järvenpää

ti 26.10. klo 12.00–15.00, Myllytien toimintakeskus lk 150, opettaja Elina Ollikainen
Mikä on itsellesi rakkain paikka Järvenpäässä? Millaisia muistoja sinulla paikasta on? Tule rakentamaan kuva tästä paikasta kollaa-sitekniikalla käyttäen hyväksi erilaisia lehtikuvia, papereita, pahveja, kankaita ym. materiaaleja. Voit tuoda mukana kuvia malliksi omaa teostasi varten. Aiempaa osaamista ei tarvita, nautitaan yhdessä taiteen tekemisestä ja muistellaan menneiden vuosien Järvenpäästä.

Yleisöluento: Ilja Repinin taiteen esittely Ateneumissa

13.10. klo 18.00–19.30, Järvenpää-talo
Juhani Aho-sali, FM Eija Olsson

Yleisöluento: Sinä selviät kyllä

27.10. klo 18.00–19.30, Järvenpää-talo
Juhani Aho-sali

KM, psykoterapeutti Taina Järveläinen luen-nolla selviytymisen mekanismeista sekä siitä, miten omaa selviytymisen kykyä voi parantaa. Luennolla selviää, miten traumaattisen kokemuksen kanssa voi työskennellä ratkaisukeskeisesti ja mitä tarkoittaa posttraumaattinen kasvu.



Järvenpää

Järvenpään Opisto

Avoim yliopisto

Avoim yliopisto antaa mahdollisuuden yliopisto-opintoihin ilman ikärajoja ja pohjakoulutusvaatimuksia. Opetus vastaa yliopistollisia arvosanoja tai osia niistä. Opinnoilla voit lisätä ammatillista osaamista, tutustua yliopisto-opintoihin tai parantaa yleissivistystä.

1015 Kasvatustieteiden perusopinnot 25 op

ma 18.00–19.30, 30.8.–31.12.2021,

1.1.–2.5.2022

Järvenpään Lukio

Opintoryhmän ohjaaja KM Saila Teinilä

200 € + 250 € / 25 op

Helsingin yliopiston tutkintovaatimusten mukaiset monimuoto-opinnot.

Opiskelu koostuu verkkoluennosta ja -kusteluista, oppimistehtävistä, tenteistä ja tuutorin ohjaamasta opintoryhmätyöskentelystä. Ks. tarkemmat sisältötiedot, aikataulut ja tenttiajat [Helsingin yliopiston nettisivuilta](#).

Huomioi, että opintomaksu koostuu kahdesta osasta: oppilaitokselle maksettavasta osuudesta 200 € ja avoimelle yliopistolle maksettavasta osuudesta 250 €, joka maksetaan avoimeen yliopistoon ilmoittautumisen yhteydessä. Kun olet ilmoittautunut opistoon, lähetetään n. viikon kuluessa ilmoittautumishojeet ja linkit yliopistolle.

1221 Erityispedagogiikan perusopinnot 25 op

ti 18.30–21.00, 31.8.–31.12.2021,

1.1.–10.5.2022

Järvenpään Lukio

Opintoryhmän ohjaaja

erityisluokanopettaja Ari Enqvist

200 € + 250 € / 25 op

Helsingin yliopiston tutkintovaatimusten mukaiset monimuoto-opinnot.

Työmenetelminä opintoryhmätyöskentelyä, verkko-opetusta, oppimistehtäviä ja verkkotenttejä. Katso tarkemmat opintojen sisältötiedot, aikataulut ja tenttiajat [Helsingin yliopiston nettisivuilta](#).

HUOM! Opintomaksu koostuu kahdesta osasta: oppilaitokselle maksettavasta osuudesta 200 € ja Avoimelle yliopistolle maksettavasta osuudesta 250 €, joka maksetaan verkkomaksuna Avoimeen yliopistoon ilmoittautumisen yhteydessä verkkopankissa. Kun olet ilmoittautunut opistoon, lähetetään opistolta n. viikon kuluessa ilmoittautumishojeet ja linkit yliopistolle.

1310 Psykologian perusopinnot, osakokonaisuus 15 op

ma 18.00–20.30, 6.9.–13.12.2021,

1.1.–9.5.2022

Järvenpään Lukio

Opintoryhmän ohjaaja psykologi Minna Miao

135 € + 150 € / 15 op

Turun yliopiston opintovaatimusten mukainen perusopintojen osakokonaisuus monimuoto-opintoina 15 op. Opintoryhmä koontuu joka toinen viikko.

Opinnot ovat monimuoto-opintoja ja luennot välitetään verkkoluennontina Turusta. Opintoihin kuuluvat jaksot: Terveiden ja mielenterveyden psykologian perusteet (5 op), Kehityspsykologian perusteet (5 op) ja Persoonallisuuspsykologian perusteet (5 op). Opintokokonaisuuden loput 10 op voi suorittaa myöhemmin verkko-opintoina Turun yliopiston Avoimen yliopiston kautta. Opetussuunnitelmat löydät [Turun yliopiston nettisivuilta](#).

HUOM! Englanninkieliseen kirjallisuuteen on saatavilla tukimateriaalia ja tukea.

Avoimen yliopiston opintomaksu 150 € maksetaan verkkopankissa Turun avoimeen yliopistoon, kun ilmoittautuminen on hyväksytty. Järvenpään Opisto laskuttaa erikseen oman maksunsa 135 €. Saat ilmoittautumishojeet Turun avoimeen yliopistoon n. viikon sisällä ilmoittautumisestasi opistoon.

Yleisöluennot

Kaikille avoimet ja maksuttomat yleisöluennot järjestetään Järvenpää-talon Juhani Aho-salissa, Hallintokatu 4, keskiviikkoisin klo 18.00–19.30. Luennot toteutetaan ajan-kohtaisia koronaohjeistuksia noudattaen. Luennoille ei ennakkoilmoittautumista.

2401 Järvenpään Kaupunkipolku A

la 10.00–13.00, 11.9.2021

LuK Tuula Siltasari-Peltonen

Kävelykierros esittelee keskusta-alueen rakennuksia ja muita mielenkiintoisia kohteita kahden vuosisadan ajalta. Kuulemme kohteiden vaiheista ja tyyli suunnista sekä niihin liittyvistä henkilöistä ja tapahtumista. Kierroksen pit. n. 4 km. Lähtö Kansakoulunkatu 1, sisäpiha. Ei ennakkoilmoittautumista. Maksuton.

2402 Järvenpään Kaupunkipolku B

la 10.00–13.00, 25.9.2021

LuK Tuula Siltasari-Peltonen

Ks. sisältötiedot kurssi 2401.

2411 Kolme näkökulmaa Aino Sibeliukseen

ke 29.9.2021

FT Julia Donner

Aino Sibeliuksen 150-vuotisjuhlavuoden kunniaksi järjestettävässä keskustelutilaisuudessa professori emerita Riitta Kontinen, taide- ja kulttuurihistorioitsija Hanna-Reetta Schreck ja museonjohtaja Julia Donner avaavat kukin oman näkökulmansa Aino Sibeliukseen ja hänen merkitykseensä.

Luentoa 29.9. voi seurata Järvenpää-talon Juhani Aho-salissa ajankohtaisilla koronaohjeistuksilla tai suorana lähetyksenä kaupungin youtube-kanavalla: www.youtube.com/user/JarvenpaanKaupunki

2410 Ilja Repinin taiteen esittely Ateneumissa

ke 13.10.2021

FM Eija Olsson

Ilja Repinin taidenäyttely Ateneumissa 27.4.–29.8. esittelee Venäjän kuuluisimman taiteilajan teoksia monipuolisesti. Näyttelyssä on esillä yli 140 teosta kuudelta vuosikymmeneltä. Pääsemme luennolla kurkistamaan Repinin taiteeseen.

1903 Sinä selviät kyllä!

ke 27.10.2021

KM, psykoterapeuttiopiskelija Taina Järveläinen kertoo luennolla selviytymisen mekanismeista sekä siitä, miten omaa selviytymisen kykyä voi parantaa. Luennolla selviää, miten traumaattisen kokemuksen kanssa voi työskennellä ratkaisukeskeisesti ja mitä tarkoittaa posttraumaattinen kasvu.

1904 Uteliaisuuden voima

ke 3.11.2021

Kirjailija, FM Mertz Bergman

Miten uteliaisuus auttaa meitä onnistumaan niin työssä kuin arjessakin? Vinkkejä, tutkimustietoa ja inspiraatiota kaikille, jotka haluavat elää uteliaampaa elämää. FM Mertz Bergmanilta ilmestyy syksyllä 2021 uteliaisuusaiheinen kirja. Lue lisää www.braindrops.fi

1905 Aidot kohtaamiset ja empatia vuorovaikutuksessa ja kasvatustyössä

ke 10.11.2021

Neljän lapsen isä, järjestöjohtaja ja valmentaja Henrik Norrena kertoo kokemuksistaan kasvatuksen, työn ja harrastusten näkökulmista.

1906 Erityislusten vanhempien voimavarojen vahvistaminen

ke 17.11.2021

VTM Ulla Anttila

Hahmottelemme erityislusten vanhempien keinoja vahvistaa hyvinvointiaan. Hyödynnämme ratkaisukeskeisiä ja positiiviseen psykologiaan pohjautuvia menetelmiä. Luento sopii erityislusten vanhemmille ja muille läheisille sekä heidän kanssaan vaikkapa ammattihenkilöinä tai harrasteiden ohjaajina toimiville.

9910 Vastuullinen kuluttaja ja muodin ympäristövaikutukset

ke 24.11.2021

Vastuullisuusvaikuttaja Outi Pyy

Tekstiiliteollisuuden ympäristövaikutus on valtava. Mitä sinun pitäisi vaatteita käyttävänä ihmisenä tietää tekstiiliteollisuudesta ja vastuullisuudesta? Millaisia asioita juuri sinä voit tehdä tehdäkseen parempia valintoja vaatekaupoilla ja arjessasi? Luento järjestetään Järvenpään Opiston ja kirjaston yhteistyönä.

Psykologia

1916 PerheFriends 6–9 v.

ti 17.30–19.00, 21.9.–2.11.2021
Perhetalo Joutsikki, Valtuustokatu 3
Perhetalo Joutsikin kouluttajat
15 € / 12 ot

1918 ADHD-ilta

ke 18.00–20.30, 13.10.2021
Järvenpään Lukio
Lähihoitaja ja neuropsykiatrinen valmentaja
Monika Matthes
29 € / 3 ot

1919 Autismikirjo-ilta

ke 18.00–20.30, 27.10.2021
Järvenpään Lukio
Lähihoitaja ja neuropsykiatrinen valmentaja
Monika Matthes
29 € / 3 ot

1922 Mielenterveyden ensiapu 1

la–su 9.00–16.00, 30.–31.10.2021
Järvenpään Lukio
Ohjaaja Tuija Hellsten
69 € / 14 ot

1923 Ota käyttöön voimakkain työkalusi – Intuitio

la 10.15–16.15, 20.11.2021
Järvenpään Lukio
KM, henkinen valmentaja Tanja Takala
32 € / 8 ot

1924 Muksuoppi

ti 17.30–20.30, 28.9.–2.11.2021
Järvenpään Lukio
KM Taina Järveläinen
38 € / 12 ot

1926 Hyvän olon pysäkki® – Ajankäyttö

ke 17.30–20.00, 6.10.2021
Järvenpään Lukio
KTM Tiia Helomaa
29 € / 3 ot

1930 NLP johdantokurssi

la–su 9.00–16.00, 2.–3.10.2021
Järvenpään Lukio
NLP Trainer IANLP Sirpa Kirjalainen
57 € / 18 ot

1931 Johdanto Sosiaalipanoraamamalliin

su 9.00–16.00, 31.10.2021
Järvenpään Lukio
NLP Trainer IANLP Sirpa Kirjalainen
39 € / 9 ot

1932 Kodin järjestäjän ABC

ke 17.45–20.15, 27.10.–17.11.2021
Järvenpään Lukio
Ammattijärjestäjä Merja Huuhka
39 € / 12 ot

Filosofia

2202 Filosofian keskustelupiiri A

ti 18.00–20.15, 5.10.–16.11.2021
Järvenpään Lukio
FT Mikko Leinonen
39 € / 18 ot

Historia ja kulttuurituntemus

2501 Senioreiden historiapiiri

ti 13.30–15.00, 28.9.–30.11.2021
Järvenpään Opisto / käsityöalo, Puistotie 83 B
Kirjailija, FM Riitta Latvala
36 € / 18 ot

2503 Sukututkimuksen aloittaminen

to 17.30–20.00, 16.9.–14.10.2021
Järvenpään Lukio
Yrittäjä, sukututkija Juha Vuorela
38 € / 15 ot

2504 Sukututkimusta syventäen

to 17.30–20.00, 4.11.–2.12.2021
Järvenpään Lukio
Yrittäjä, sukututkija Juha Vuorela
36 € / 15 ot

2921 Valon ja värin taiteilijat – Septem-ryhmä

ma 17.30–19.00, 4.–25.10.2021
Järvenpään Lukio
FM Eija Olsson
29 € / 6 ot

2927 Järvenpää ennen, nyt ja tulevaisuudessa

ti 18.00–19.30, 5.10.–2.11.2021
Järvenpään Lukio
LuK Tuula Siltasari-Peltonen
28 € / 8 ot
Kurssi on maksuton alle 2 vuotta
Järvenpäässä asuneille.

2928 Getting to know Järvenpää

ti 18.00–19.30, 9.–23.11.2021
Järvenpään Lukio
LuK Tuula Siltasari-Peltonen
28 € / 6 ot
The course is free of charge for those who
have lived in Järvenpää for less than 2 years.

Yhteiskuntatietous ja työelämä

3211 Perintösuunnittelu – testamentin laatiminen

to 17.30–20.00, 30.9.–14.10.2021
Järvenpään Lukio
Jussi-Pekka Hanhela
42 € / 9 ot

3901 Sijoittamisen peruskurssi

la–su 9.30–14.30, 2.–3.10.2021
Järvenpään Lukio
Talousvalmentaja, MBA Marjo Aho
65 € / 12 ot

3902 Sijoittamisen syventävä kurssi

ke 18.00–19.45, 3.–24.11.2021
Järvenpään Lukio
Risto Valtonen
69 € / 8 ot

3903 Hygieniapassi A (selkokielineen)

ti – ke 17.00–20.00, To 17.00–19.00,
12.–14.10.2021
Järvenpään Lukio
Restonomi AMK, ammatillinen
erityisopettaja Satu Toivonen
59 € / 8 ot

3906 Itsensätyöllistämisen peruskurssi / Kevyempää yrittämistä

ti 18.00–19.30, 28.9.–2.11.2021
Järvenpään Lukio
Yrittäjä Henry Klefström
40 € / 10 ot

3907 Itsensätyöllistämisen jatkokurssi / Oman osaamisen tuotteistaminen ja myynti

ti 18.00–19.30, 9.–30.11.2021
Järvenpään Lukio
Yrittäjä Henry Klefström
40 € / 8 ot

Ks. Yrittäjyyskurssikokonaisuus s. 23.

3912 MLL:n lastenhoitokurssi

ti 17.30–20.00, La 10.00–16.00,
28.9.–9.11.2021
Järvenpään Lukio
Useita opettajia
62 € / 29 ot

9854 Työturvallisuuskorttikoulutus (selkokielineen)

la 8.00–16.00, 13.11.2021
Järvenpään Lukio
Tony Konkola
99 € / 8 ot



[illegible]

Piha ja puutarha

9207 Kotipuutarhan yrtit ja käyttövinkit

ke 17.30–20.00, 29.9.2021
Järvenpään Lukio
Luonnonryttineuvoja Satu Hovi
27 € / 3 ot

9208 Puutarha talviteloille

la 10.00–13.00, 2.10.2021
Järvenpään Lukio
Puutarhuri Lea Rauta
29 € / 4 ot

9210 Kokedamat

ti 17.30–20.00, 21.9.2021
Järvenpään Kukkatalo
21 € + 20 € / 3 ot

9211 Kuivakukista seinäkoriste

ti 17.30–20.00, 12.10.2021
Järvenpään Kukkatalo
21 € + 22 € / 3 ot

9212 Joulukortteja kukista

ti 17.30–20.00, 16.11.2021
Järvenpään Kukkatalo
21 € + 15 € / 3 ot

Vesiliikenne

9761 Navigoinnin peruskurssi A

la 10.00–16.00, Su 10.00–18.00,
30.–31.10.2021
Järvenpään Lukio,
Veneilykouluttaja Kimmo Patrakka
56 € / 16 ot

9762 Navigoinnin jatkokurssi A

la 10.00–16.00, su 10.00–18.00,
20.–21.11.2021
Järvenpään Lukio
Veneilykouluttaja Kimmo Patrakka
56 € / 16 ot

9765 Vuokraveneen kuljettajan lakikurssi

ti 18.00–21.00, 9.11.2021
Järvenpään Lukio
Veneilykouluttaja Kimmo Patrakka
30 € / 4 ot



Kielet

Kieltenopetuksen tavoitteet

- Mahdollisuus oppia arkielämän peruskielitaitoa tai ylläpitää ja syventää jo hankittua kielitaitoa
- Eri kulttuurien tuntemuksen lisääntyminen
- Laadukas ja monipuolinen kurssitarjonta

Miten valitsen sopivan kurssin?

- Kurssit ovat kussakin kielessä tasojärjestyksessä helpoimmasta vaikeimpaan.
- Huomioi otsikoissa ja kurssikuvauksessa näkyvä taitotaso. Löydät taitotasojen kuvaukset nettisivuiltamme.
- Valitse **taso A1 / alkeet**, jos et ole koskaan ennen opiskellut kieltä.
- Valitse **A1- tai A2-tason kurssi**, jos olet opiskellut kieltä vain hieman tai jos aikaisemmasta opiskelusta on pitkä aika.
- **B1-tason kurssit** sopivat esimerkiksi lukion lyhyen oppimäärän jatkoksi tai lukion pitkän oppimäärän kertaamiseen, tai jos olet opiskellut kieltä kansalaisopistossa yli 4 vuotta.
- **B2- ja C1-tason kurssit** sopivat sinulle, jos olet harrastanut kieltä jo monta vuotta tai olet oleskellut pitkiä aikoja maassa, jossa kieltä puhutaan.
- Opintoneuvontaa saat kielten suunnittelijaopettajalta (040 315 2766, jonna.kasma@jarvenpaa.fi).

Millaista kielikurssilla on?

- Kursseilla kehität kielitaidon kaikkia osa-alueita: puhumista, kuullun ymmärtämistä, lukemista ja kirjoittamista.
- Saat erityisesti rohkeutta puhua kieltä, jota opiskelet.
- Useimmilla kursseilla teet paljon pari- ja ryhmätöitä.
- Opetustarjonnastamme löytyy myös verkkokursseja, joilla voit opiskella missä ja mihin aikaan haluat.

Muuta huomioitavaa

- Muista ilmoittautua kurssille viimeistään kahdeksan päivää ennen kurssin alkamista.
- Jos kurssilla käytetään oppikirjaa, opiskelija hankkii se yleensä itse. Kirjoja voi ostaa mm. paikallisesta kirjakaupasta ja verkkokaupoista.
- Hanki oppikirja vasta, kun oikea kurssi on löytynyt ja sen alkaminen on varmistunut. Kirjaa ei tarvita ensimmäisellä opintokerralla.
- Kurssien sisällöt ja opetusmateriaalit on suunniteltu aikuisille. Alle 16-vuotiaiden on syytä tarkistaa kurssin sopivuus ennen ilmoittautumista.



Kaikille kieltenopiskelijoille

5000 Luento: Kieltenopiskelijan opiskelutaidot – Onko pakko päättää?

ke 18.00–19.30, 29.9.2021

Järvenpään Lukio, Lukionkatu 1

FM Jonna Käsmä

Onko vieraan kielen opiskelu tuntunut joskus hankalalta? Tai haluaisitko kenties oppia vierasta kieltä tehokkaammin? Tällä maksuttomalla luennolla perehdytään kielten opiskelutaitoihin ja saadaan hyvät eväät syksyn kielikursseille.

Englanti

A1 Alkeistaso

Ks. myös 5301 Minienkku – englantia viskareille ja eskareille s. 19.

5302 Destinations 1 – englannin alkeet

ma 19.15–20.45, 6.9.–22.11.2021,

10.1.–4.4.2022

Yhteiskoulu, Urheilukentän moduuli

Kouluttaja Janne Heikkinen

75 € / 46 ot

Oppikirja: Destinations 1, kpl 1 alk.

5303 Englannin alkeet – päiväkurssi

ti 9.45–11.15, 7.9.–23.11.2021, 11.1.–5.4.2022

Kinnarin koulu, D-rakennus

Kouluttaja Janne Heikkinen

75 € / 46 ot

Oppikirja: Destinations 1, kpl 1 alk.

5305 Destinations 1 – englannin alkeisjatko

ti 18.30–20.00, 21.9.–8.12.2021,

11.1.–5.4.2022

Järvenpään Lukio

FM Henriika Paarnio

75 € / 46 ot

Oppikirja: Destinations 1, kpl 7 alk.

A2 Selviytyjän taso

5311 Englannin tehokertaus

ma ja ke 17.00–19.30, 23.8.–1.9.2021

Järvenpään Lukio

Kouluttaja Janne Heikkinen

25 € / 12 ot

Opettajan materiaali

5312 Destinations 2 – englannin päiväkurssi

ti 11.45–13.15, 7.9.–23.11.2021,

11.1.–5.4.2022

Järvenpään Opisto / käsityöotalo,

Puistotie 83 B

FM Jonna Käsmä

75 € / 46 ot

Oppikirja: Destinations 2, kpl 3 alk.

5313 Destinations 3 – englannin jatkokurssi

ma 19.10–20.40, 6.9.–22.11.2021,

10.1.–4.4.2022

Järvenpään Lukio

FM Kristiina Latvanen

75 € / 46 ot

Oppikirja: Destinations 3, kpl 1 alk.

5314 Steps 3 – englannin päiväkurssi

ma 11.45–13.15, 6.9.–22.11.2021,

10.1.–4.4.2022

Kinnarin koulu, D-rakennus

FM Jonna Käsmä

75 € / 46 ot

Oppikirja: Steps into English 3, kpl 9 alk.

5315 Destinations 4 – englannin jatkokurssi

ma 17.30–19.00, 6.9.–22.11.2021,

10.1.–4.4.2022

Yhteiskoulu, Urheilukentän moduuli

Kouluttaja Janne Heikkinen

75 € / 46 ot

Oppikirja: Destinations 4, kpl 1 alk.

B1 Kynnystaso

5321 English Club for Senior Citizens

ma 13.30–15.00, 6.9.–22.11.2021,
10.1.–4.4.2022

Kinnarin koulu, D-rakennus
Kouluttaja Janne Heikkinen

75 € / 46 ot
Opettajan materiaali

5322 Catching Up – englannin päiväkurssi A

ti 10.00–11.30, 7.9.–23.11.2021,
11.1.–5.4.2022

Järvenpään Opisto / käsityöotalo,
Puistotie 83 B

FM Jonna Käsmä

75 € / 46 ot
Oppikirja: Catching Up - English for
Conversation Classes, kpl 3 alk.

5323 Catching Up – englannin päiväkurssi B

ma 10.00–11.30, 6.9.–22.11.2021,
10.1.–4.4.2022

Kinnarin koulu, D-rakennus
FM Jonna Käsmä

75 € / 46 ot
Oppikirja: Catching Up - English for
Conversation Classes, kpl 13 alk.

5324 Syvennä ja kertaa englantia – jatkokurssi

ma 17.30–19.00, 6.9.–22.11.2021,
10.1.–4.4.2022

Järvenpään Lukio
FM Kristiina Latvanen

75 € / 46 ot
Oppikirja: New Cutting Edge
Intermediate Students' Book (third edition)

5325 Ten o'clock English – päiväkurssi

to 10.00–11.30, 9.9.–25.11.2021,
13.1.–7.4.2022

Kinnarin koulu, D-rakennus
Kouluttaja Janne Heikkinen

75 € / 46 ot
Oppikirja: English Vocabulary in Use,
Upper-Intermediate (Cambridge), kpl 45 alk.

5326 Easy English Conversation

ke 17.15–18.45, 8.9.–24.11.2021,
12.1.–6.4.2022

Yhteiskoulu, Urheilukentän moduuli
M.A. Maria Kimberly

75 € / 46 ot
Opettajan materiaali

B2 Osaajan taso

5331 Advanced English Conversation

ke 19.00–20.30, 8.9.–24.11.2021
Yhteiskoulu, Urheilukentän moduuli

M.A. Maria Kimberly

45 € / 22 ot
Opettajan materiaali

Ks. myös kurssi 9096 Create a blog
and start blogging! Perusta blogi
englanniksi! s. 47.

Kaikille taitotasoille

5350 Luentosarja verkossa: History of English in 5 lectures

to 18.00–19.30

M.A. Maria Kimberly

27 € / 6 €

Kiehtova verkkoluentosarja englannin kiel-
len historiasta. Yksittäisen luennon hinta on
6 euroa, kaikki viisi luentoa yhteensä 27 eu-
roa. Luennoitsija on amerikkalainen kielihis-
toriaan perehtynyt englanninopettaja.

Verkkokurssi



30.9. The origins of English

28.10. Loan words: how English has
borrowed from other languages

25.11. Modern English and the differences in
American and British English

17.2. English pidgins and creoles: how
English has spread around the world

17.3. English as a lingua franca

Espanja

A1 Alkeistaso

5701A Espanjaa alusta alkaen A

ke 18.00–19.30, 8.9.–24.11.2021,
12.1.–6.4.2022

Yhteiskoulu, Urheilukentän moduuli
Diplom-Sprachenlehrerin Katja Myyryläinen

75 € / 46 ot

Oppikirja: Buenas Migas 1, kpl 1 alk.

5701B Espanjaa alusta alkaen B

to 19.00–20.30, 9.9.–25.11.2021,
13.1.–7.4.2022

Yhteiskoulu, Urheilukentän moduuli
Diplom-Sprachenlehrerin Katja Myyryläinen

75 € / 46 ot

Oppikirja: Buenas Migas 1, kpl 1 alk.

5702 Espanjan alkeet – päiväkurssi

ke 11.00–12.30, 8.9.–24.11.2021,
12.1.–6.4.2022

Kinnarin koulu, D-rakennus

Diplom-Sprachenlehrerin Katja Myyryläinen

75 € / 46 ot

Oppikirja: Buenas Migas 1, kpl 1 alk.

5703 ¡Mucho gusto! Tutustu espanjaan etänä

ti 17.15–18.15, 28.9.–9.11.2021

FM Katriina Kurki

27 € / 8 ot

Opettajan materiaali

Verkkokurssi



5705 Espanjan pikakertaus

ke 17.30–19.00, 18.8.–1.9.2021

Järvenpään Lukio

Diplom-Sprachenlehrerin Katja Myyryläinen

18 € / 6 ot

Opettajan materiaali

5706 Espanjan verbikertaus – lyhytkurssi

ke 18.00–19.30, 1.–8.12.2021

Yhteiskoulu, Urheilukentän moduuli

Diplom-Sprachenlehrerin Katja Myyryläinen

18 € / 4 ot

Opettajan materiaali



Kuva: Pentti Hokkanen

**5707A Buenas migas 1
– espanjan alkeisjatkko A**

ti 17.40–19.10, 7.9.–23.11.2021,
11.1.–5.4.2022
Kyrölään koulu
FM Raquel Domenech Martínez
75 € / 46 ot
Oppikirja: Buenas Migas 1, kpl 7 alk.

**5707B Buenas migas 1
– espanjan alkeisjatkko B**

to 18.45–20.15, 9.9.–25.11.2021,
13.1.–7.4.2022
Järvenpään Lukio
FM Katriina Kurki
75 € / 46 ot
Oppikirja: Buenas Migas 1, kpl 8 alk.

**5708 Buenas migas 1
– espanjan alkeisjatkko päivällä**

ti 11.30–13.00, 7.9.–23.11.2021,
11.1.–5.4.2022
Kinnarin koulu, D-rakennus
Diplom-Sprachenlehrerin Katja Myyryläinen
75 € / 46 ot
Oppikirja: Buenas migas 1, kpl 7 alk.

A2 Selviytyjän taso

**5711 Buenas migas 1
– espanjan jatkokurssi iltapäivällä**

ke 16.15–17.45, 8.9.–24.11.2021,
12.1.–6.4.2022
Yhteiskoulu, Urheilukentän moduuli
Diplom-Sprachenlehrerin Katja Myyryläinen
75 € / 46 ot
Oppikirja: Buenas migas 1, kpl 11 alk.
ja Buenas Migas 2

**5712 Buenas migas 2
– espanjan jatkokurssi**

ti 16.00–17.30, 7.9.–23.11.2021,
11.1.–7.4.2022
Kyrölään koulu
FM Raquel Domenech Martínez
75 € / 46 ot
Oppikirja: Buenas Migas 2, kpl 6 alk.

B1 Kynnystaso

**5721 Buenas migas 3
– espanjan jatkokurssi A**

ti 19.20–20.50, 7.9.–23.11.2021,
11.1.–5.4.2022
Kyrölään koulu
FM Raquel Domenech Martínez
75 € / 46 ot
Oppikirja: Buenas Migas 3, kpl 1 alk.

**5722 Buenas migas 3
– espanjan jatkokurssi B**

ma 16.15–17.45, 6.9.–22.11.2021,
10.1.–4.4.2022
Yhteiskoulu, Urheilukentän moduuli
B.A. Gabriela Da Silva Barco
75 € / 46 ot
Oppikirja: Buenas Migas 3, kpl 3 alk.

**5723 Buenas migas 3
– espanjan päiväkurssi**

ti 14.00–15.30, 7.9.–23.11.2021,
11.1.–5.4.2022
Kyrölään koulu
FM Raquel Domenech Martínez
75 € / 46 ot
Oppikirja: Buenas Migas 3, kpl 7 alk.

5724 ¡Hablemos Español!

ma 18.00–19.30, 6.9.–22.11.2021,
10.1.–4.4.2022
Yhteiskoulu, Urheilukentän moduuli
B.A. Gabriela Da Silva Barco
75 € / 46 ot
Oppikirja: Nuevo Español en marcha 3,
kpl 11 alk.

B2 Osaajan taso

**5731 ¡Avanzamos!
Espanjan jatkokurssi**

to 17.15–18.45, 9.9.–25.11.2021,
13.1.–7.4.2022
Järvenpään Lukio
FM Katriina Kurki
75 € / 46 ot
Oppikirja: ¡Avanzamos!, kpl 1 alk.

Italia

Ks. myös kurssi 9340 Italialainen keittiö /
Cucina Italiana s. 51.

A1 Alkeistaso

5801 Italian alkeet

to 17.15–18.45, 9.9.–25.11.2021,
13.1.–7.4.2022

Yhteiskoulu, Urheilukentän moduuli
Diplom-Sprachenlehrerin Katja Myyryläinen
75 € / 46 ot
Oppikirja: Bella vista 1, kpl 1 alk.

5803 Matkailuitaliaa verkossa

29.9.–10.11.2021

YTM, HuK Antti Tapaninaho

30 € / 12 ot

Opettajan materiaali

Verkkokurssi



5805 Italian kieliopin ja ääntämisen tehokertaus

ke ja to 17.15–20.30, 1.–2.9.2021

Järvenpään Lukio

FM Silvia Pina

24 € / 8 ot

Opettajan materiaali

5806 Ihastu italiaan – kurssi 2

to 17.30–19.00, 9.9.–2.12.2021,
13.1.–7.4.2022

Järvenpään Lukio

FM Silvia Pina

75 € / 46 ot

Oppikirja: Bella vista 1, kpl 5 alk.

5807 Ihastu italiaan – kurssi 3

to 19.00–20.30, 9.9.–2.12.2021,
10.1.–7.4.2022

Järvenpään Lukio

FM Silvia Pina

75 € / 46 ot

Oppikirja: Bella Vista 1, kpl 9 alk.

5808 Italiaa iltapäivällä – kurssi 3

ke 13.00–14.30, 8.9.–24.11.2021,
12.1.–6.4.2022

Kinnarin koulu, D-rakennus

FM Silvia Pina

75 € / 46 ot

Oppikirja: Bella Vista 1, kpl 9 alk.

A2 Selviytyjän taso

5811 Ihastu italiaan – kurssi 4

ma 17.30–19.00, 6.9.–22.11.2021,
10.1.–4.4.2022

Järvenpään Lukio

FM Silvia Pina

75 € / 46 ot

Oppikirja: Bella Vista 1, kpl 14 alk. ja

Bella Vista 2

B2 Osaaajan taso

5831 Parliamento Italiano

ma 19.00–20.30, 6.9.–22.11.2021,
10.1.–4.4.2022

Järvenpään Lukio

FM Silvia Pina

75 € / 46 ot

Opettajan materiaali

Esitteemme on uudistunut!



Näet tarkemmat kurssikuvaukset
klikkaamalla kurssin otsikkoa
sähköisessä esitteessä sekä
osoitteessa [opistopalvelut.fi/
jarvenpaa](https://opistopalvelut.fi/jarvenpaa). Sieltä löydät myös
kevätkauden 2022 kursseja, joille
voit ilmoittautua 10.8. alkaen.



Japani

A1 alkeistaso

5921 Japanin alkeet

ma 19.20–20.50, 6.9.–22.11.2021,
10.1.–4.4.2022
Järvenpään Lukio
FM Sointu Huvinen
75 € / 46 ot
Oppikirja: Marugoto Starter A1 Katsudou

5924 Japani 2

ma 16.00–17.30, 6.9.–22.11.2021,
10.1.–4.4.2022
Järvenpään Lukio
FM Sointu Huvinen
75 € / 46 ot
Oppikirja: Marugoto Starter A1 Katsudou

A2 Selviytyjän taso

5927 Japani 3

ma 17.40–19.10, 6.9.–22.11.2021,
10.1.–4.4.2022
Järvenpään Lukio
FM Sointu Huvinen
75 € / 46 ot
Oppikirja: Marugoto Starter A1 Katsudou

Kreikka

A1 Alkeistaso

5943 Kreikan jatkokurssi

to 17.30–19.00, 9.9.–2.12.2021,
13.1.–7.4.2022
Järvenpään Lukio
HuK Soile Hartikainen
98 € / 46 ot
Oppikirja: Ellinika A

B2 Osaajan taso

5945 Kreikkaa edistyneille

to 19.00–20.30, 9.9.–2.12.2021,
13.1.–7.4.2022
Järvenpään Lukio
HuK Soile Hartikainen
98 € / 46 ot
Oppikirja: KLIK B2

Portugali

A1 Alkeistaso

5962 Portugalin alkeisjatkto verkossa

ke 17.30–18.30, 8.9.–1.12.2021,
12.1.–6.4.2022
B.A. Gabriela Da Silva Barco
56 € / 32 ot
Oppikirja: Tudo bem? 1, kpl 9 alk.

Verkkokurssi



A2 Selviytyjän taso

5964 Portugalia edistyneille verkossa

ke 18.45–19.45, 8.9.–1.12.2021,
12.1.–6.4.2022
B.A. Gabriela Da Silva Barco
56 € / 32 ot
Oppikirja: Português XXI 2, kpl 1 alk.

Verkkokurssi



Ranska

A1 Alkeistaso

Ks. myös 5601 Miniranska
– ranskaa alakoululaisille s. 19.

5602 Ranskan alkeet

to 17.30–19.00, 9.9.–25.11.2021
Järvenpään Lukio
FM Riitta Latvala
40 € / 22 ot
Oppikirja: Chez Olivier 1, kpl 1 alk.

5605 Ranskan alkeisjatkto netissä

ke 15.9.–24.11.2021
BBA Anneli Niemistö
40 € / 20 ot
Oppikirja: C'est parfait! 1, kpl 3 alk.

Verkkokurssi



5608 Chez Olivier 1 – ranskan jatkokurssi

ti 17.20–18.50, 7.9.–23.11.2021,
11.1.–5.4.2022
Järvenpään Lukio
FM Riitta Latvala
75 € / 46 ot
Oppikirja: Chez Olivier 1, kpl 11 alk.

A2 Selviytyjän taso

5611 Parlez avec Olivier!

to 19.30–21.00, 9.9.–25.11.2021,
13.1.–7.4.2022
Yhteiskoulu, Urheilukentän moduuli
FM Olivier Lukengu
75 € / 46 ot
Oppikirja: Communication progressive du français, Niveau intermédiaire, 2018.

B1 Kynnystaso

5621 Escalier 4 – ranskan jatkokurssi

ti 19.00–20.30, 7.9.–23.11.2021,
11.1.–5.4.2022
Järvenpään Lukio
FM Riitta Latvala
75 € / 46 ot
Oppikirja: Escalier 4, kpl 1 alk.

Ruotsi

A1 Alkeistaso

5201 Ruotsia rennosti – alkeiskurssi

ti 17.30–19.00, 7.9.–23.11.2021,
11.1.–5.4.2022
Järvenpään Lukio
HuK Alisa Mäkinen
75 € / 46 ot
Oppikirja: Häng med! 1, kpl 1 alk.

A2 Selviytyjän taso

5211 Ruotsia rennosti – jatkokurssi

ti 19.15–20.45, 7.9.–23.11.2021,
11.1.–5.4.2022
Järvenpään Lukio
HuK Alisa Mäkinen
75 € / 46 ot
Oppikirja: Häng med! 2, kpl 1 alk.

Saksa

A1 Alkeistaso

5403 Rammstein-saksaa netissä

ke 22.9.–13.10.2021
BBA Anneli Niemistö
30 € / 12 ot
Opettajan materiaali

Verkkokurssi



Suomi toisena kielenä

Ks. myös kurssi 9328 Suomea keittiössä
– Cooking in Finnish s. 50.

A1 Alkeistaso

5100 Suomen intensiiviset alkeet

ma ja to 16.30–19.45, 23.8.–2.9.2021
Järvenpään Lukio
Huk Maria Nikkari
30 € / 16 ot
Opettajan materiaali

5101 Suomen kielen alkeiskurssi A

ti ja to 17.15–18.45, 14.9.–9.12.2021
Järvenpään Lukio
FM Maria Vahtila
75 € / 48 ot
Oppikirja: Suomen mestari 1
(vuoden 2020 painos), kpl 1 alk.

A2 Selviytyjän taso

5111 Suomea edistyneille – syksy

ti ja to 19.00–20.30, 14.9.–9.12.2021
Järvenpään Lukio
FM Maria Vahtila
75 € / 48 ot
Oppikirja: Suomen mestari 2, kpl 1 alk.

5121 Luetaan ja kirjoitetaan suomea

ke 17.30–19.30, 15.9.–1.12.2021

Järvenpään Lukio

HuK Maria Nikkari

49 € / 30 ot

Oppikirja: Kynä käteen! Kirjoitusharjoituksia suomenoppijoille

Thai

A1 Alkeistaso

5971 Tutustumme thain kieleen – verkkokurssi

ke 18.30–20.00, 29.9.–10.11.2021

Kouluttaja

Mallika Kauppinen

30 € / 12 ot

Opettajan materiaali

Verkkokurssi



5974 Thain kielen jatkokurssi

ma 18.30–20.00, 6.9.–22.11.2021,

10.1.–4.4.2022

Yhteiskoulu, Urheilukentän moduuli

Kouluttaja Mallika Kauppinen

75 € / 46 ot

Opettajan materiaali

Venäjä

A1 Alkeistaso

5501 Venäjän alkeet

ke 18.00–19.30, 8.9.–24.11.2021,

12.1.–6.4.2022

Järvenpään Lukio

FM Hanna Määttänen

75 € / 46 ot

Oppikirja: Ponjatno 1, kpl 1 alk.

5507 Venäjän tehokertaus

ti ja to 17.30–19.00, 17.8.–2.9.2021

Järvenpään Lukio

FM Hanna Määttänen

25 € / 12 ot

Opettajan materiaali

5508 Pora 1 – venäjän alkeisjatko

ti 18.40–20.10, 7.9.–23.11.2021,

11.1.–5.4.2022

Järvenpään Lukio

B.A. Natalia Härmä

75 € / 46 ot

Oppikirja: Pora! 1, kpl 5 alk.

A2 Selviytyjän taso

5511 Pora 1 – venäjän jatkokurssi

to 19.15–20.45, 9.9.–25.11.2021,

13.1.–7.4.2022

Järvenpään Lukio

FM Hanna Määttänen

75 € / 46 ot

Oppikirja: Pora! 1, kpl 8 alk.

5512 Ponjatno 2 – venäjän jatkokurssi

to 17.30–19.00, 9.9.–25.11.2021,

13.1.–7.4.2022

Järvenpään Lukio

FM Hanna Määttänen

75 € / 46 ot

Oppikirja: Ponjatno 2, kpl 3 alk.

B1 Kynnystaso

5521 Pora 3 – venäjää edistyneille

ti 17.00–18.30, 7.9.–23.11.2021,

11.1.–5.4.2022

Järvenpään Lukio

B.A. Natalia Härmä

75 € / 46 ot

Oppikirja: Pora! 3, kpl 8 alk.

Viittomakieli

A1 Alkeistaso

5581 Viittomakielen alkeet

pe 17.00–20.30, la–su 9.30–15.15,

29.–31.10.2021

Järvenpään Lukio

Sanna Lehti

37 € / 16 ot

Opettajan materiaali

Viro

A1 Alkeistaso

5993 Viron kielioppitreenit – lyhytkurssi

ti 17.30–19.00, 14.9.–12.10.2021

Järvenpään Lukio

FM Kadri Siilivask

27 € / 10 ot

Opettajan materiaali

5994 Virolaista tapakulttuuria – lyhytkurssi

ti 17.30–19.00, 2.–30.11.2021

Järvenpään Lukio

FM Kadri Siilivask

27 € / 10 ot

Opettajan materiaali

A2 Selviytyjän taso

5996 K nagu Kihnu – viron jatkokurssi

ti 19.15–20.45, 7.9.–23.11.2021,

11.1.–5.4.2022

Järvenpään Lukio

FM Kadri Siilivask

75 € / 46 ot

Oppikirja: K nagu Kihnu, kpl 1 alk.

5998 Vahvista viroasi – verkkokurssi

ke 18.00–19.00, 8.9.–1.12.2021,

12.1.–6.4.2022

FM Kadri Siilivask

56 € / 32 ot

Oppikirja K nagu Kihnu, kpl 11 alk.

Verkkokurssi



**Kansalaisopistojen kurssihausta löydät
verkko- ja lähikursseja eri puolilta Suomea.**

**Kurssit ovat avoimia kaikille
asuinpaikkakunnasta riippumatta.**



www.kansalaisopistot.fi

Kuvataiteet

Kuvataidekursseilla opiskellaan kuvallisen ilmaisun tekniikoita, kehitetään luovaa ilmaisuja, kokeillaan uutta ja keskustellaan. Aloitamiseen ei tarvita piirustustaitoa, vaan avointa mieltä. Ohjelmassa on kursseja aloittelijoille, perusteet hallitseville ja edistyneemmille opiskelijoille. Lyhytkursseille voi tulla kokeilemaan uusia tekniikoita tai syventämään opittua. Useimmat kuvataiteen kurssit soveltuvat myös yläkoulu- ja lukioikäisille nuorille. Kuvataiteita voi opiskella myös tavoitteellisemmin aikuisten taiteen perusopinnoissa (uusi ryhmä aloittaa syksyllä 2022).

Ks. kuvataiteen perusopetusryhmät lapsille sivulta 15.

Ks. muut lasten, nuorten ja perheiden kurssit sivulta 15.

Piirustus, maalaus ja sekatekniikat

6192 Maalauksen päiväkursssi syksy

ma 10.00–13.00, 6.9.–29.11.2021
Järvenpään Opisto / käsityöotalo, Puistotie 83 B
Kuvataiteilija, KuM Susanna Autio
90 € / 48 ot

6201 Piirustus ja maalaus – päiväkursssi syksy

ma 13.30–15.45, 6.9.–22.11.2021
Järvenpään Opisto / käsityöotalo, Puistotie 83 B
Piirustuksen opettaja Anna Matikainen
72 € / 33 ot

6193 Nyt maalaamaan – päiväkursssi syksy

pe 13.30–16.00, 10.9.–26.11.2021
Järvenpään Opisto / käsityöotalo, Puistotie 83 B
Kuvataiteilija Kimmo Koivisto
72 € / 33 ot

6180 Nyt piirtämään – syksy

to 18.00–20.15, 9.9.–25.11.2021
Järvenpään Lukio
Piirustuksen opettaja Anna Matikainen
72 € / 33 ot

6181 Elävän mallin piirustus

ti 18.00–21.00, 28.9.–16.11.2021
Järvenpään Lukio
Kuvataiteilija, KuM Susanna Autio
70 € / 28 ot

6182 Sarjakuvakursssi kaiken ikäisille

la 13.00–15.00, 18.9.–16.10.2021
Järvenpään Lukio
Game Artist, sarjakuvapiirtäjä Luca Cannavò
42 € / 13 ot

6190 Akvarelli- ja peitevärimaalaus – syksy

ti 18.15–20.30, 7.9.–23.11.2021
Kinnarin koulu
Muotoilija AMK Sipuliina Kananen
72 € / 33 ot

6191 Ikonimaalauksen työpaja – syksy

su 10.00–15.00, 5.9.–14.11.2021
Kinnarin koulu
Ritva Rojo
75 € / 36 ot

6194 Akryyli- tai öljyvärimaalaus – syksy

ma 18.00–21.00, 6.9.–22.11.2021
Kartanon koulu
Kuvataiteilija Janne Parviainen
81 € / 44 ot



**6195 Öljyvärimaalaus jatkokurssi
– syksy**

ke 18.00–21.00, 8.9.–24.11.2021
Järvenpään Lukio
Kuvataiteilija, KuM Susanna Autio
81 € / 44 ot

**6196 Akvarellimaalauksen
alkeiskurssi**

la–su 12.00–15.00, 28.–29.8.2021
Järvenpään Lukio
Muotoilija AMK Sipuliina Kananen
28 € / 8 ot

6197 Abstrakti maalaus

su 13.00–15.15, 26.9.–17.10.2021
Järvenpään Lukio
Piirustuksen opettaja Anna Matikainen
40 € / 13 ot

6200 Kuvataiteen alkeiskurssi

pe 10.00–12.15, 10.9.–19.11.2021
Järvenpään Opisto / käsityöalo,
Puistotie 83 B
TaM Elina Ollikainen
95 € / 30 ot

**6203 Sekatekniikka tutuksi
karusellityöskentelynä**

la–su 10.00–15.00, 13.–21.11.2021
Järvenpään Lukio
Kuvataiteilija, KuM Susanna Autio
55 € / 16 ot

**6280 Ikäkuun ohjelmaa:
”Maisemamaalaus”**

ti 12.00–15.00, 5.10.2021
Myllytien toimintakeskus
TaM Elina Ollikainen
Maksuton / 4 ot

**6281 Ikäkuun ohjelmaa:
Kollaasipaja ”Muistojeni Järvenpää”**

ti 12.00–15.00, 26.10.2021
Myllytien toimintakeskus
TaM Elina Ollikainen
Maksuton / 4 ot

**6171 Kuvataiteen perusopetus
aikuisille / syksy / 2. Maalaus**

ti 18.30–21.00, 24.8.–7.12.2021
Yhteiskoulu, Urheilukentän moduuli
TaM Elina Ollikainen
140 € / 50 ot

**6177 Kuvataiteen perusopetus
aikuisille / syksy / 7. Lopputyö**

ma 18.30–21.00, 23.8.–13.12.2021
Järvenpään lukio
TaM Elina Ollikainen
140 € / 50 ot

Ks. myös 8404 Taiteen voimaannuttava
viikonloppu s. 60.



Kuvataiteen verkkokurssit

6202 Piirustusta ja maalausta etäohjauksessa

ke 18.00–20.15,
8.9.–24.11.2021

Piirustuksen opettaja Anna Matikainen
70 € / 33 ot

Verkkokurssi



6204 Vapaat kädet – oman ilmaisun löytäminen -verkkokurssi

ti 10.00–13.00, 28.9.–7.12.2021

Kuvataiteilija,
KuM Susanna Autio
85 € / 40 ot

Verkkokurssi



Taidegrafiikka

6210 Kokeileva taidegrafiikka syksy

ma 18.00–21.00, 6.9.–22.11.2021

Taidetalo

Kuvataiteilija, KuM Susanna Autio
87 € / 44 ot

6211 Monotypiaa -grafiikan viikonloppukurssi

la 14.30–18.30, 4.–11.9.2021

Järvenpään Lukio
Aura Kotkavirta
42 € / 10 ot

Kuvanveisto

6220 Puukuvanveisto – syksy

ti 18.00–21.00, 28.9.–30.11.2021

Kinnarin koulu

Kuvanveistäjä, KuK, FM Kim Jotuni
84 € / 36 ot

6221 Keramiikkaveistos elävästä mallista

pe 18.00–21.00, la-su 10.00–15.00,
29.–31.10.2021

Järvenpään Lukio

Kuvataiteilija, KuM Susanna Autio
75 € / 16 ot

Ks. 9342 Arkkitehtuuria keittiössä:
Järvenpään rakennukset
piparkakkutaloiksi, s. 51.

Posliininmaalaus

6270 Posliininmaalauksen päiväryhmä – syksy

ti 10.00–12.30, 7.9.–23.11.2021

Kansakoulunkatu 1 A / Monitoimitila 1. krs
Kuvataiteilija Marika Tihula
70 € / 33 ot

6271 Posliininmaalaus ke – syksy

ke 18.15–20.45, 8.9.–24.11.2021

Keramiikkakurssit

Keramiikka

Kartanon koulu

Keraamikko, artenomi AMK

Henna Nivarpää-Ampuja

95 € / 44 ot

6260 Keramiikka ti – syksy

ti 17.30–20.30, 7.9.–23.11.2021

6261 Keramiikka ke/päivä – syksy

ke 10.00–13.00, 8.9.–24.11.2021

6262 Keramiikka ke – syksy

ke 18.00–21.00, 8.9.–24.11.2021

6263 Keramiikka to – syksy

to 18.00–21.00, 9.9.–25.11.2021



6264A Rakukeramiikka A

pe 17.00–20.00, la 10.00–16.00, 11.9.
la 10.00–17.00, 9.10.

Kartanon koulu

Keraamikko, artenomi AMK

Henna Nivarpää-Ampuja

90 € / 25 ot

6265 Oma sushiastiasto

la–su 10.00–16.00, 13.–14.11.

su 10.00–16.00, 27.11.

Kartanon koulu

Keraamikko, artenomi AMK

Henna Nivarpää-Ampuja

80 € / 24 ot

6266 Keraaminen reliefi

la–su 10.00–16.00, 7.–8.8.

la 10.00–16.00, 21.8.

Kartanon koulu

Keraamikko, artenomi AMK

Henna Nivarpää-Ampuja

77 € / 24 ot

Huom. Ilmoittautuminen käynnissä!

Elokuva, valokuva ja digitaalinen taide

6240 Elokvakerho – syksy

ma 18.30–21.00, 6.9.–13.12.

Elokvateatteri Studio 123

Toimittaja, kriitikko Timo Malmi

42 € / 39 ot

6241 Animaation alkeet

la 10.30–14.00, 2.–16.10.2021

Järvenpään Lukio

TaM Outi Korhonen

47 € / 12 ot

6238 Valomaalaus

la 10.30–13.30, 20.–27.11.2021

Järvenpään Lukio

Kuvataiteilija Janne Parviainen

27 € / 8 ot

6250 Digitaalinen piirtäminen

ma 18.00–20.15, 20.9.–29.11.2021

Järvenpään Lukio

Game Artist, sarjakuvapiirtäjä Luca Cannavò

68 € / 30 ot

Ks. myös pelikoodauskurssit:

9132 3D-peligrafiikka ja animaatiot -verkko-

kurssi s. 48 ja 9133 3D-pelikehitys -verkko-

kurssi s. 49.

6230 Valokuvauksen ja kamerankäytön perusteet

ti 18.00–19.30, 7.9.–2.11.2021

Järvenpään Lukio

Valokuvaaja Amanda Lehtola

45 € / 16 ot

6231 Valokuvauksen ja kamerankäytön jatkokurssi – luovuuden lähteillä

ti 18.00–19.30, 9.11.–14.12.2021

Järvenpään Lukio

Valokuvaaja Amanda Lehtola

36 € / 12 ot

6232 Maisema- ja luontokuvauskurssi

pe 18.00–21.00, la 10.30–15.00,

su 12.00–14.00, 1.–3.10.2021

Järvenpään Lukio

Valokuvaaja Amanda Lehtola

38 € / 13 ot

6233 Henkilokuvaus miljöössä

to 18.00–20.15, 9.–23.9.2021

Järvenpään Lukio

Valokuvaaja Amanda Lehtola

42 € / 9 ot



6234 Parempia kuvia puhelimella

ke 18.00–19.30, 29.9.–13.10.2021
Järvenpään Lukio
Valokuvaaja Amanda Lehtola
18 € / 6 ot

6235 Studiokuvauskurssi

ke 18.00–19.30, 24.11.–15.12.2021
Järvenpään Lukio
Valokuvaaja Amanda Lehtola
25 € / 8 ot

6237 Katokuvauskurssi

pe 18.00–21.00, la 10.30–15.00,
su 12.00–14.00, 12.–14.11.2021
Järvenpään Lukio
Valokuvaaja Amanda Lehtola
38 € / 13 ot

6239 Tuotokuvauskurssi

ke 18.00–20.15, 16.–30.3.2022
Järvenpään Lukio
Valokuvaaja Amanda Lehtola
30 € / 9 ot

6236 Kuvankäsittelyn perusteet Adobe Lightroomilla

ke 18.00–19.30, 27.10.–17.11.2021
Järvenpään Lukio
Valokuvaaja Amanda Lehtola
27 € / 8 ot

Ks. myös kuvankäsittelyn kurssit:
9087A Photoshop perusteet, 9061A Photo-
shop jatkokurssi, 9063A Illustrator ja 9062A
Indesign perusteet s.48.

Graafinen suunnittelu ja muotoilu

6300 Yrityksen visuaalinen ilme

la 10.00–12.15, 29.1.
su 10.00–12.15, 23.2., 30.1. ja 6.2.
Järvenpään Lukio
Muotoilija AMK Sipuliina Kinanen
45,00 €, 12 t

Ks. 3905 Yrittäjyyden opinnot -opinto-
kokonaisuus s. 23.

Esitteemme on uudistunut!



Näet tarkemmat kurssikuvaukset
klikkaamalla kurssin otsikkoa
sähköisessä esitteessä sekä
osoitteessa opistopalvelut.fi/
jarvenpaa. Sieltä löydät myös
kevätkauden 2022 kursseja, joille
voit ilmoittautua 10.8. alkaen.



Tietotekniikka

Tietotekniikan opetuksen tavoitteet

- Saada hyvät perustaidot ja rohkeutta käyttää tietokoneetta, tablettia tai älypuhelinla sujuvasti ja monipuolisesti arjen tarpeisiin.
- Päivittää taitoja ja oppia soveltamaan niitä tietotekniikan monipuolisempaan käyttöön. Saada vahva osaaminen tietotekniikan edistyneeseen käyttöön harrastuksissa, työssä tai opiskelussa ja kehittää osaamista yhä pidemmälle.

Miten valitsen sopivan kurssin?

Aloittelijan tasolle ovat tervetulleita kaikki, joilla ei ole ollenkaan tai on hyvin vähän osaamista ja kokemusta tietotekniikasta. Kurssilla opastetaan laitteen käyttöön ja autetaan jokainen alkuun. Saat erityisesti rohkeutta käyttää laitteita.

Keskitasen kurssit ovat ohjelmistojen käyttöön tai eri teemoihin liittyviä kursseja, joille vaaditaan perustaitoja tietotekniikasta (esim. osaat käynnistää laitteen ja käyttää perustoimintoja). Kurssilla ohjataan jonkin verran laitteen käyttöön liittyvissä asioissa, mutta pääpaino on sovellusten, ohjelmien tai teemojen opettelussa. Saat erityisesti taitoja soveltaa omaa osaamista erilaisissa ohjelmissa ja opit käyttämään monipuolisesti tietotekniikkaa.

Edistyneiden tason kurssit vaativat hyvät pohjataidot tietotekniikasta. Kurssilla ei pääasiassa ohjata tietokoneen peruskäytössä, vaan sovelletaan taitoja vaativissa tehtävissä huomioiden kuitenkin opiskelijoiden lähtötaso.

Opintoneuvontaa saat taitoaineiden suunnittelijaopettajalta (040 315 2767, sanna.tuokko@jarvenpaa.fi).

Millaista tietotekniikan kurssilla on?

Tietotekniikan kursseilla opiskellaan itse tekemällä. Mukaan on hyvä tulla rohkeasti avoimin mielin ja turha jännitys kannattaa

jättää kotiin, sillä kaikki ovat kurssilla samassa tilanteessa: oppimassa uutta!

Opit laitteiden käyttöä, saat rohkeutta kokeilla ja jatkaa harjoittelua kotona, saat itsellesi sopivan haastavia tehtäviä ja voit kysyä juuri itseäsi askarruttavista ongelmista.

Kurssille saa ja on suotavaakin ottaa mukaan oma laite, jos sellainen on. Myös opiston kannettavat tietokoneet ovat käytössä. Opetustarjonnastamme löytyy myös verkkokursseja, joilla voit opiskella kotoa käsin, mutta olet yhteydessä opettajaan ja muihin opiskelijoihin esim. Teams-alustan kautta.

Tapahtumat ja erikoiskurssit

9004 Seniorsurf 2021: Mitä seniorin tulee tietää surffauksesta?

ti 9.00–11.00, 5.10.2021

Järvenpään Opisto / käsityöalo, Puistotie 83 B
Tietotekniikan kouluttaja Tailla Granlund
Maksuton / 2 ot

9095 Verkkokaupan perusteet -verkkokurssi

la 10.00–13.30, 13.–27.11.2021

Yrittäjä Henry Klefström

39 € / 12 ot

Kurssi on osa Yrittäjyys-kurssikokonaisuutta, ks. s. 23. Kurssi on avoin myös muille kuin kokonaisuuden suorittajille.

Verkkokurssi



Mobiililaitteet

9010A Älypuhelin tutuksi, Android

to 9.00–10.30, 23.9.–28.10.2021

Järvenpään Opisto / käsityöalo, Puistotie 83 B
Tietotekniikan kouluttaja Tarja Ekholm
30 € / 10 ot

9011A Tabletti tutuksi, Android

to 11.00–12.30, 23.9.–28.10.2021

Järvenpään Opisto / käsityöalo, Puistotie 83 B
Tietotekniikan kouluttaja Tarja Ekholm
30 € / 10 ot

9012 Android-laitteiden hyödylliset sovellukset

to 9.00–10.30, 4.–25.11.2021

Järvenpään Opisto / käsityöalo, Puistotie 83 B
Tietotekniikan kouluttaja Tarja Ekholm
28 € / 8 ot

Aloittelijan tason kurssit

9030 Senioreiden perusdigitaidot

to 11.00–12.30, 4.11.–9.12.2021

Järvenpään Opisto / käsityöalo, Puistotie 83 B
Tietotekniikan kouluttaja Tarja Ekholm
32 € / 12 ot

9150 Tietotekniikkaa maahanmuuttajille B / Information Technology (IT) skills in Finnish and English

ti ja ke 17.00–19.00, 17.8.–1.9.2021

Järvenpään Opisto / käsityöalo, Puistotie 83 B
Tietotekniikan kouluttajat Taila Granlund ja Li Sze (Lisa) Chew
10 € / 16 ot
Kurssiin toteuttamiseen on käytetty OPH:n opintotestilukua.

Keskitaso kurssit

9045 Pilvipalvelut eli mihin tallennan tiedostot ja mistä löydän ne myöhemmin?

to 13.00–14.30, 4.–25.11.2021

Järvenpään Opisto / käsityöalo, Puistotie 83 B
Tietotekniikan kouluttaja Tarja Ekholm
28 € / 8 ot

9042 Word-tekstinkäsittelyn perusteet senioreille

ke 12.15–14.30, 10.11.–8.12.2021

Järvenpään Opisto / käsityöalo, Puistotie 83 B
Tietotekniikan kouluttaja Taila Granlund
35 € / 15 ot

9096 Create a blog and start blogging! Perusta blogi englanniksi!

ti 17.30–19.45, 9.11.–7.12.2021

Järvenpään Opisto / käsityöalo, Puistotie 83 B
Tietotekniikan kouluttaja Li Sze (Lisa) Chew
39 € / 15 ot

Tieken @A-korttikoulutukset

Opistolla on mahdollista suorittaa tietotekniikan @A-kortti käymällä neljä @A-kurssia (aloittelijan kortti) tai seitsemän @A-kurssia (tietokoneen käyttäjän kortti). Kurssit suoritettuaan opiskelija saa todistuksen, joka on hyödyllinen esim. työnhaussa osoittamaan tietoteknisiä taitoja.

Ajokorttitutkinnon suorittamisen voi aloittaa opistossa koska tahansa kurssilla, joka on merkitty @A-tunnuksella. Hyvä aloituskurssi on Laitteen ja tiedon hallinta, jossa käydään tietokoneen käyttö perusteellisesti läpi. Tämän jälkeen moduuleita voi suorittaa haluamassaan järjestyksessä.

Mikäli kurssista haluaa osaamistodistuksen, voi lopuksi suorittaa näyttökokeen. @- ja A-kursseille voi osallistua myös ilman tutkintotavoitteita ja koesuoritusta, kurssit ovat kaikille avoimia!

Lisätietoa kurssien sisällöistä: www.tieke.fi
tai taitoaineiden suunnittelijaopettaja
Sanna Tuokko, sanna.tuokko@jarvenpaa.fi
p. 040 315 2767.

@-kortti
Pakolliset moduulit (2):
Laitteen ja tiedon hallinta
Internet ja sähköposti
Valinnaiset moduulit (valitaan 2):
Tekstinkäsittely
Taulukkolaskenta
Esitysgrafikka
Tietoineistot taulukoissa
Kuvankäsittely
Verkkotyöskentely

A-kortti
Tietokoneen käyttäjän A-kortti
Pakolliset moduulit (3):
Laitteen ja tiedon hallinta
Internet ja sähköposti
Tekstinkäsittely
Valinnaiset moduulit (valitaan 4):
Taulukkolaskenta
Esitysgrafikka
Tietoineistot taulukoissa
Kuvankäsittely
Verkkotyöskentely

**9070A Tietotekniikan perusteet:
Laitteen ja tiedon hallinta (@ ja A)
päiväkurssi**

ma 9.00–11.15, 20.9.–15.11.2021
Järvenpään Opisto / käsityöalo, Puistotie 83 B
Tietotekniikan kouluttaja Tailla Granlund
68 € / 21 ot

**9070B Tietotekniikan perusteet:
Laitteen ja tiedon hallinta (@ ja A)
iltakurssi**

ke 17.30–20.30, 22.9.–3.11.2021
Järvenpään Lukio
Tietotekniikan kouluttaja Tailla Granlund
68 € / 20 ot

**9072A Tietotekniikan perusteet:
Internet ja sähköposti (@ ja A)
päiväkurssi**

ke 9.00–11.15, 10.11.–15.12.2021
Järvenpään Opisto / käsityöalo, Puistotie 83 B
Tietotekniikan kouluttaja Tailla Granlund
64 € / 18 ot

**9073A Tietotekniikan perusteet:
Internet ja sähköposti (@ ja A)
iltakurssi**

ma 17.30–20.30, 15.11.–13.12.2021
Järvenpään Lukio
Tietotekniikan kouluttaja Tailla Granlund
64 € / 16 ot

**9084 Taulukkolaskenta
Excel (@ ja A) -verkkokurssi**

to 17.45–20.45,
30.9.–4.11.2021
Tietotekniikan kouluttaja
Tailla Granlund
48 € / 16 ot

Verkkokurssi



**9087A Photoshop perusteet
(@ & A)**

la–su 10.00–16.00, 30.–31.10.2021
Järvenpään Lukio
Julkaisugraafikko, AmO Laura Helvelahti
59 € / 14 ot

Edistyneiden kurssit

Adoben kurssit

Ks. 9087A Photoshop perusteet
(@ & A) tältä sivulta.

9061A Photoshop jatkokurssi

pe 17.00–20.45, la 10.00–15.00,
19.–20.11.2021
Järvenpään Lukio
Julkaisugraafikko, AmO Laura Helvelahti
49 € / 11 ot

9063A Illustrator

pe 17.00–20.45, la 10.00–15.00, 3.–4.12.2021
Järvenpään Lukio
Julkaisugraafikko, AmO Laura Helvelahti
49 € / 11 ot

9062A Indesign perusteet

la 10.00–15.00, pe 17.00–20.45, 21.–22.1.2022

Ks. myös **6250** Digitaalinen piirtäminen
s. 44 ja **6236** Kuvankäsittelyn perusteet
Adobe Lightroomilla, s. 45.

Ohjelmointi ja koodaus

**9130 Python-ohjelmoinnin perusteet,
osa 1, verkkokurssi**

ti 18.00–19.00, 14.9.–19.10.2021
Vioppe Oy
110 € / 8 ot ja lisäksi itsenäistä työskentelyä

Verkkokurssi



**9131 Python-ohjelmoinnin perusteet,
osa 2, verkkokurssi**

ti 18.00–19.00, 26.10.–30.11.2021
Vioppe Oy
110 € / 8 ot ja lisäksi
itsenäistä työskentelyä

Verkkokurssi



**9132 3D-peligrifiikka ja animaatiot,
verkkokurssi**

ma 18.00–19.00, 13.9.–18.10.2021
Vioppe Oy
110 € / 8 ot ja lisäksi
itsenäistä työskentelyä

Verkkokurssi



9133 3D-pelikehitys, verkkokurssi

ma 18.00–19.00,
25.10.–29.11.2021

Viopo Oy

110 € / 8 ot ja lisäksi itsenäistä työskentelyä

Ks. myös 6166 Lapsi-vanhempi-kurssi
- johdatus peligrafiikkaan, s. 20 ja 6241
Animaation alkeet s. 44.

Verkkokurssi



Kotitalous ja ruokakulttuuri

Kotitalouskursseilla pääset maistelemaan ruokaa eri puolilta maailmaa, tutustumaan viinin ja ruuan yhdistämiseen, oppimaan viininmaistelun salat ja perheen pienimmätkin pääsevät kokkaamaan vanhemman kanssa tai lasten kokkikursseilla.

Kaikki kurssihinnat sisältävät raaka-ainemaksun ja kursseilla valmistetaan erilaisia ruokia, joita kaikki pääsevät maistelemaan yhteisen aterian äärellä. Kotiin mukaan saat kaikki illan aikana käytyt reseptit ja usein myös pieniä maistaisia valmistetuista ruuista.

Ilmoita mahdollisista allergioista suunnittelijaopettajalle viimeistään viikkoa ennen kurssia. Huomioithan, että viininmaistelu- sekä ruoka ja viini -kursseilla on ikäraja 18 vuotta, saavuthan ilman autoa. Ota kursseille mukaan esiliina, sisäkengät ja rasioita kotiinviemisiä varten.

Ks. myös lasten, nuorten ja perheiden kurssit s. 15.

Viininmaistelu

9270 Viininmaistelu: Natura, luomu ja biodynaamiset viinit

la 14.00–18.00, 28.8.2021

9271 Viininmaistelu: Portugalin viinit

la 14.00–18.00, 11.9.2021

9272 Viininmaistelu: Tunnetuimmat rypälelajikkeet

la 14.00–18.00, 2.10.2021

9273 Viininmaistelu: kuohuviinit ja samppanjat

la 14.00–18.00, 13.11.2021

9274 Viininmaistelu: peruskurssi

la 14.00–18.00, 27.11.2021

9275 Viininmaistelu: Saksalaiset viinit

la 14.00–18.00, 5.2.2022

Kinnarin koulu
Viiniasiantuntija, kotitalousopettaja
KM Sari Ivanoff-Tenkanen
49 € / 5 ot

Ks. muut kevään viinikurssit verkosta,
ilmoittautuminen aukeaa 10.8.

Viini ja ruoka

9281 Viinit ja ruoka: Tapas, antipastot ja mezet viinien kera

la 14.00–18.00, 18.9.2021

9284 Viinit ja ruoka: Brunssi ja kuohuviinit

la 10.00–14.00, 30.10.2021

9285 Viinit ja ruoka: Vegaanijoulu ja vegaaniviinit

la 11.00–14.45, 4.12.2021

9286 Viinit ja ruoka: Japanilainen ruoka ja viinit

la 14.00–17.45, 26.2.2022

Kinnarin koulu
Viiniasiantuntija Sari Ivanoff-Tenkanen ja
kotitalousopettaja Inga Hietaharju
69 € / 5 ot

Ks. muut kevään viini ja ruoka -kurssit
verkosta, ilmoittautuminen aukeaa 10.8.

Erikoisteemat

9290 Liikkujan sekä voima- ja kestävyysurheilijan ravinto

la 10.00–14.30, 9.10.–20.11.2021

Kinnarin koulu

Ravitsemusterapeutti Tanja Juntunen

55 € / 12 ot

Kurssi on osa Hyvinvointi- ja terveysosaaja-koulutuskokonaisuutta, mutta avoin myös muille kuin kokonaisuuden suorittajille.

Ks. s. 23

9260 Herkkuja ja sormiruokaa vauvoille ja taaperoil

su 9.30–12.30, 3.10.2021

Kinnarin koulu

Kotitalousopettaja Inga Hietaharju

38 € / 5 ot

Kotitalouden verkkokurssit

9314 Sushia-verkkokurssi

ti 17.00–20.45, 14.9.2021

Kotitalousopettaja

Anja Pouttu

24 € / 5 ot

Verkkokurssi



Ks. myös keramiikkakurssi 6265
Oma sushiastiasto s. 44.

9334 Meksikolaisia makuja – verkkokurssi

ti 17.00–20.00, 9.11.2021

Kotitalousopettaja

Anja Pouttu

24 € / 4 ot

Verkkokurssi



9263 Leivotaan lapsen kanssa – verkkokurssi

Ks. lasten kurssit s. 15

Verkkokurssi



Muut ruokakurssit

9316 Intialainen ruoka

la 17.00–20.45, 18.9.2021

Kinnarin koulu

Kotitalousopettaja Anja Pouttu

40 € / 5 ot

9310 Helppoa ja herkullista kasviksista

Ke 17.00–20.45, 25.8.2021

Kinnarin koulu, Kotitalous D1-ovi, Koulukuja 3

Kotitalousopettaja, KM Inga Hietaharju

39 € / 5 ot

9319 Ruokaa budjetilla

pe 17.00–20.45, 24.9.2021

Kinnarin koulu

Kotitalousopettaja Inga Hietaharju

35 € / 5 ot

9320 Retkiruokaa

su 11.00–17.00, 3.10.2021

Järvenpään Opisto / käsityöalo, Puistotie 83 B

Retkeilykouluttaja Raija Hentman

65 € / 8 ot

Ks. myös retkeilykursseja s. 29.

9318 Mongolialaiset buuza-nyytit / Mongolian Buuza dumplings in English

la 11.00–14.00, 25.9.2021

Kinnarin koulu

Navchaa Gantumur

35 € / 4 ot

Huom! Opetuskieli on englanti.

9323 Vietnamlainen keittiö

ke 17.00–20.45, 13.10.2021

Kartanon koulu, Kotitalousluokka Timjami

Kotitalousopettaja Satu Taskinen

40 € / 5 ot

9324A Senioreiden herkullinen ja monipuolinen kotiruokakurssi

su 9.30–13.15, 10.–17.10.2021

Kinnarin koulu

Kotitalousopettaja Inga Hietaharju

60 € / 10 ot

9327 Vegaaniruoka

ke 11.00–14.45, 27.10.2021

Kinnarin koulu

Kotitalousopettaja Inga Hietaharju

40 € / 5 ot

9328 Suomea keittiössä – Cooking in Finnish

to 17.00–20.45, 28.10.–25.11.2021
Kinnarin koulu
Restonomi Riitta Räisänen
75 € / 15 t

9332 Dim sum -nyytit

ke 17.00–20.45, 24.11.2021
Kartanon koulu, Kotitalousluokka Timjami
Kotitalousopettaja Satu Taskinen
40 € / 5 ot

9336 Perkaa, suomusta ja fileoi: Kalankäsittely ja kalaruuat

la 10.00–14.30, 13.11.2021
Kinnarin koulu
Kotitalousopettaja Hanna-Mari Salminen
45 € / 6 ot

9337 Mongolialainen ruokakulttuuri / Mongolian kitchen in English

la 11.00–14.45, 27.11.2021
Kinnarin koulu
Navchaa Gantumur
40 € / 5 ot
Huom! Kurssin opetuskieli on englanti.

9339 Mezepöytä Lähi-idän mukaan

la 17.00–20.45, 27.11.2021
Kinnarin koulu
Kotitalousopettaja Anja Pouttu
40 € / 5 ot

9340 Italialainen keittiö / Cucina Italiana

su 11.00–14.45, 28.11.2021
Kinnarin koulu
Kotitalousopettaja Inga Hietaharju ja Game
Artist Luca Cannavò
56 € / 5 ot

Ks. myös italian kielen kurssit s. 36.

Leivonta

9338 Perinteinen hapanjuureen leivottu ruisleipä

su 13.15–16.45, 21.11.2021
Kinnarin koulu
Tiia Kylänpää
35 € / 5 ot

9331 Gluteenitonta hapanjuurileivontaa

ke 17.00–20.45, 10.11.2021
Kinnarin koulu
Leipurimestari AmO Pauliina Tokola
39 € / 5 ot

9322 Hapanjuurileivontaa

ke 17.00–20.45, 6.10.2021
Kinnarin koulu
Leipurimestari AmO Pauliina Tokola
37 € / 5 ot

9342 Arkkitehtuuria keittiössä: Järvenpään rakennukset piparkakkutaloiksi

to 18.00–19.30, su 9.30–14.00,
2. ja 5.12.2021
Kinnarin koulu
Kotitalousopettaja Anja Pouttu
ja TaM Elina Ollikainen
58 € / 10 ot

Ks. myös kurssi 8401 Syksyn luonnon
superfoodit s. 60.

9352 Herkutellaan simpukoilla ja muilla äyriäisillä

ma 17.00–20.45, 24.1.2022

9362 Senioreiden herkullinen ja monipuolinen kotiruokakurssi

su 9.30–13.15, 6.–13.2.2022



Tekstiilityö

Ks. lasten ja nuorten kurssit s. 15.

Aikuisten käsityön taiteen perusopetus

Aikuisten käsityön taiteen perusopetus on neljä vuotta kestävä opintokokonaisuus, jossa tutustutaan laajasti käsityön eri osa-alueisiin ja kehitetään omaa ilmaisua käsityön tekijöinä. Opiskelu on tavoitteellista tasolta toiselle etenevää käsityön opetusta. Opiskelun tarkoituksena on kehittää luovuutta ja taitoa, antaa hyvät perustaidot erilaisista käsityötekniikoista, tutkia taidetta, kulttuuria, käsityötä ja niiden sisältämiä merkityksiä. Järvenpään Opistossa järjestettävä opintokokonaisuus kestää neljä vuotta ja sisältää monipuolisesti erilaisia käsityötekniikoita, materiaaleja ja luovaa työskentelyä.

Uusi ryhmä aloittaa tänä syksynä! Mukaan pääsee ilman ennakkovaatimuksia osaamisesta, täytämme ryhmän ilmoittautumisjärjestyksessä. Toivomme osallistujilta sitoutumista neljän vuoden opintoihin.

Lisätietoa: www.jarvenpaanopisto.fi
tai Sanna Tuokko, taitoaineiden suunnittelijaopettaja, p. 040 3152767
sanna.tuokko@jarvenpaa.fi

Uuden aloittavan ryhmän (2021–2025) kurssit lv 21–22, ilmoittaudu kaikille kursseille:

9410A Käsityön taiteen perusopetus: Kankaankuviointi (uusi alkava ryhmä 2021–2025)

to 18.00–21.00, 16.9.–9.12.2021 ja
la–su 10.00–16.30 16.–17.10.2021
110 € / 64 ot

9412A Käsityön taiteen perusopetus: Vaatetus (ryhmä 2021–2025)

to 18.00–21.00, 20.1.–7.4.2022
86 € / 44 ot

Järvenpään Opisto / käsityöotalo, Puistotie 83 B
Käsityönopettaja Kaisa Piesanen

Jatkavan ryhmän (2019–2023) kurssit lv 21–22, ilmoittaudu kaikille kursseille:

9425 Käsityön taiteen perusopetus: kovat materiaalit (ryhmä 2019–2023)

ti 17.45–20.45, 17.8.–2.11.2021

9410B Luonnonvärjäyksen peruskurssi

to 18.00–20.15, la–su 10.00–16.30,
19.–29.8.2021

Järvenpään Opisto / käsityöotalo, Puistotie 83 B
Käsityöohjaaja Salla Hänninen ja käsityönopettaja Sanna Tuokko

65 € / 19 ot

Tämä kurssi on kaikille avoin, ryhmään voi ilmoittautua muitakin kuin taiteen perusopetuksen opiskelijoita.

9411B Käsityön taiteen perusopetus: Lankatekniikat (ryhmä 2019–2023)

ti 17.45–20.45, 9.11.–14.12.2021,
8.1.–8.2.2022

86 € / 44 ot

9413B Käsityön taiteen perusopetus: Valaisin ja varjostin (ryhmä 2019–2023)

pe 18.00–21.00, la–su 10.00–16.30,
26.–28.11.2021

44 € / 20 ot

9418B Käsityön taiteen perusopetus: Vaatetus ja pukeutuminen 2 (ryhmä 2019–2023)

ti 17.45–20.45, 15.2.–3.5.2022

86 € / 44 ot

Järvenpään Opisto / käsityöotalo, Puistotie 83 B
KM, Käsityönopettaja Sanna Tuokko



Kuva: Jani Tikka

Tekstiilityö

Käsityön kursseille voivat osallistua niin aloittelijat kuin pidempään harrastaneet. Kurssimaksu sisältää ompelukurssien osalta saumurilangat ja kaavapaperit; ota mukaan muut välineet (sakset, mittanauha, nuppi-neulat sekä muut tarvitsemasi ompelutarvikkeet) ja materiaalit (sopiva ompelulanka, kankaat, tukikankaat, napit, vetoketjut jne.). Luokassa on käytössäsi ompelukoneet, saumurit, peitetikkikoneet, teollisuusompelukoneet, silitysyksikkö, märkätöskentelytila, leikkurit ym. Muista kurssilla tarvittavista välineistä saat lisätietoa kurssin infossa, infokirjeessä tai verkossa ilmoittautuessasi.

Tapahtumat ja luennot

9501 Etäluentosarja: Pukuja kulttuureissa

to 16.30–18.45, 11.–25.11.2021

Useita luennoitsijoita
Maksuton / 9 ot

Verkkokurssi



Ilmoittaudu kaikkiin tai vain osaan luennoista. Saat ennen luentoja linkin, josta voit seurata luentoja tai katsoa tallenteen kahden viikon ajan luennoista.

to 11.11. Kansallispuvussa kevyesti, **9501A**
to 18.11. Modernia saamepukeutumista, **9501B**

to 25.11. Romanipuvun perinteitä ja bändipukeutumisen viestejä, **9501C**

Esitteemme on uudistunut!

Näet tarkemmat kurssikuvaukset klikkaamalla kurssin otsikkoa sähköisessä esitteessä sekä osoitteessa opistopalvelut.fi/jarvenpaa. Sieltä löydät myös kevätkauden 2022 kursseja, joille voit ilmoittautua 10.8. alkaen.



9502 Uuden käsityöalan avajaiset, työnäytöksiä ja työpajoja aikuisille ja lapsille

ke 16.00–20.00, 1.9.2021

Järvenpään Opisto / käsityöalo,
Puistotie 83 B, Maksuton

Tervetuloa tutustumaan Opiston uuteen käsityöaloon, osallistumaan työpajoihin ja katsomaan näyttelyitä! Käsityöalan avajaisia vietetään kahvin merkeissä klo 16–20.

Käsityöalossa on nähtävillä opettajien töitä syksyn tulevilta käsityökursseilta ja opiskelijoiden näyttely. Illan aikana esittäytyy myös Järvenpään käsityökoulu ja kuvataidekoulu, jotka järjestävät lapsille yhteisen työpajan klo 17–19.

Uuteen käsityöaloon pääset tutustumaan myös Järvenpään Kaupunkijuhlissa ks. s. 22.

9640 Ikäkuun ohjelmaa: Kransseja pajusta

ma 13.30–15.30, 25.10.2021

Järvenpään Opisto / käsityöalo, Puistotie 83 B
KM, Käsityöopettaja Sanna Tuokko
Maksuton / 3 ot

Ompelu

9440 Käsityön työpaja syksy

ke 12.00–15.00, 8.9.–1.12.2021

9441 Käsityön työpaja kevät

ke 12.00–15.00, 12.1.–6.4.2022

Järvenpään Opisto / käsityöalo, Puistotie 83 B
KM, Käsityöopettaja Sanna Tuokko
68 € / 48 ot

9443 Kuvioi kangasta ja ompele kotiin

to 12.15–14.30, 23.9.–2.12.2021

Järvenpään Opisto / käsityöalo, Puistotie 83 B
Käsityöopettaja Kaisa Piesanen
49 € / 30 ot

9472 Tilkkutöitä aloittelijoille

pe 17.30–20.20, la 10.00–16.30, 3.9.2021 ja 11.9.2021

Järvenpään Opisto / käsityöalo, Puistotie 83 B
Käsityöopettaja Anne Laavola
29 € / 12 ot

9470 Tilkkutyöt – syksy

ma 17.30–20.30, 13.9., 27.9., 11.10., 1.11.,
15.11., 29.11.

9471 Tilkkutyöt – kevät

ma 17.30–20.30, 24.1., 7.2., 28.2., 14.3., 28.3.,
11.4.2022

Järvenpään Opisto / käsityöalo, Puistotie 83 B
Käsityöopettaja Anne Laavola
49 € / 24 ot

9621 Ompele reppuja ja laukkuja kankaasta

pe 18.00–20.14, la–su 10.00–15.45,
4. ja 11.–13.2.2021

Vaateompelu

9452 Vaateompelelun peruskurssi

ke 17.30–20.30, 15.9.–24.11.2021
Järvenpään Opisto / käsityöalo, Puistotie 83 B
Käsityöopettaja Kaisa Piesanen
68 € / 40 ot

9455 Aijan iltaompelelut

ma 17.30–20.30, 20.9.–31.12.2021,
1.1.–4.4.2022
Järvenpään Opisto / käsityöalo, Puistotie 83 B
Vaatesuunnittelija Aija Rouhiainen
89 € / 48 ot

9456 Ihanat alusvaatteet

la–su 10.00–16.30, 25.–26.9.2021
Järvenpään Opisto / käsityöalo, Puistotie 83 B
Artenomi Annele Isomäki
55 € / 16 ot
Ilmoittautuminen viimeistään 9.9.2021!

9457 Vaatteita lapsille

la–su 10.00–16.30, 13.–14.11.2021
Järvenpään Opisto / käsityöalo, Puistotie 83 B
KK Vilma Virtanen
38 € / 16 ot

9460 Vaatteen peruskaavan piirtäminen, sovitus ja kuosittelu

la, su 10.00–16.30, 6.2. ja 19.–20.2.2022

9475 Tuunaa farkuista uutta

pe 17.30–20.30, la–su 10.00–16.00,
21.–23.1.2022



Kuva: Jari Tikka

Värjäys ja kankaan kuviointi

9410B Luonnonvärjäyksen peruskurssi

to 18.00–20.15, la–su 10.00–16.30,
19.–29.8.2021
Järvenpään Opisto / käsityöotalo, Puistotie 83 B
Käsityöohjaaja Salla Hänninen ja käsityön-
opettaja Sanna Tuokko
65 € / 19 ot
Hinta sis. väriaineita ja puretteet.

9520 Indigovärjäystä hedelmäsokerikyypillä

la–su 10.00–15.45, 6.–7.11.2021
Järvenpään Opisto / käsityöotalo, Puistotie 83 B
Käsityöohjaaja Salla Hänninen
36 € / 14 ot

9530 Kuosisuunnittelu: suunnittele ja tilaa oma printtikankaasi

pe 18.00–19.30, la–su 10.00–16.30, 10.–11.9.
ja 2.–3.10.2021
Järvenpään Lukio
TaM, kuosisuunnittelija Elina Savolainen
79 € / 34 ot

9532 Kankaankuviointi värjäten, painaen ja kirjoen sekä tuotteen valmistus

ti 18.00–21.00, 7.9.–2.11.2021
Järvenpään Opisto / käsityöotalo, Puistotie 83 B
KM, Käsityönopettaja Sanna Tuokko
59 € / 32 ot

9531 Kankaanpaino valotetulla seulalla

pe 1.10. 18.00–19.30, pe 8.10. 17.30–20.45,
la–su 9.–10.10. 10.00–15.45
Järvenpään Opisto / käsityöotalo, Puistotie 83 B
Tekstiiliartesaani Hanna-Kaisa Varpio-Tikka
51 € / 18 ot

Kevään kankaankuviointikurssit,
joille voi ilmoittautua 10.8. alkaen:

9551 Kirjo käsin kaunistama 18.00–20.14, 24.1.–7.2.2022

9552 Sashiko- ja boro-kirjonta ma 18.00–20.15, 28.2.–7.3.2022

Lankatekniikat

9540 Sillä silmukka! Aamupäiväryhmä

to 10.00–12.15, 16.9.–25.11.2021,
20.1.–31.3.2022
Neulekahvila Lentävä Lapanen, Emalipolku 2 B
Taina Schildt & Tarja Jussila, Lentävä lapanen
68 € / 36 ot

9541 Sillä silmukka! Iltaryhmä

ma 18.00–20.15, 13.9.–22.11.2021,
17.1.–28.3.2022
Neulekahvila Lentävä Lapanen, Emalipolku 2 B
Taina Schildt & Tarja Jussila, Lentävä lapanen
68 € / 36 ot

9543 Kaarrokeneule ylhäältä alas ja alhaalta ylös neuloen

la 13.00–16.00, 30.10.–27.11.2021
Järvenpään Opisto / käsityöotalo, Puistotie 83 B
Käsityönopettaja Satu-Marja Miilunpalo
29 € / 12 ot



Kuva: Elina Savolainen

Ks. verkosta myös keväänkäsiyökurssit, joille voi ilmoittautua 10.8. alkaen:

9542 Villasukat pyöröpuikoilla eli looppaamalla neuloen
la 13.00–16.00, 22.1.–19.2.2022

9647 Säilytyskorit punoen ja virkaten
ma 17.30–20.30, 24.1.–25.4.2022,
Kyrölän koulu

Kudonta

Avoim kudonta

ma 16.00–20.00, ke 12.00–16.00,
pe 13.00–17.00, 17.9.–3.12.2021,
10.1.–30.3.2022
Kudonta-aika ma-su klo 7–21.30.
Kansakoulunkatu 1 E / Kudontatila
Kudonnanohjaaja Hanna-Kaisa Varpio-Tikka
ja käsiyönopeettaja Kaisa Piesanen
Kudontamaksu: 6 €/päivä, sarjakortti: 50 €
/10 krt tai 80 € /20 krt

Varaa kudonta-aika etukäteen ohjaajalta,
p. 040 315 2271, sähköposti:
kudonta@jarvenpaa.fi.
Lisätiedot: www.kudontatila.blogspot.fi

Avoimessa kudonnassa kudotaan pääosin valmiisiin loimiin päivämaksulla ja lisäksi maksat loimista käytön mukaan. Kankaan rakentamista voi halutessaan opiskella osallistumalla yhteisloimien rakentamiseen. Voit myös suunnitella ja rakentaa oman loimen ohjaajan opastuksella. Kudelankoja myynnissä kutomossa tai voit tilata niitä kudonnanohjaajan kautta tai hankkia itse.

9562 Kudonnan aloituskahvit

Ma 16.30–19.30, 20.9.2021
Tervetuloa tutustumaan avoimen kudonnan toimintaan ja kudonnan uusiin tiloihin.

Muut tekniikat

9620 Kehyslaukkuja ja kukkaroita
ti 10.00–15.30, 12.10.–20.11.2021
Kinnarin koulu
KK Vilma Virtanen
32 € / 14 ot

9610 Monipuolinen makramee sisustuksessa
ma 18.00–20.15, 20.9.–29.11.2021
Kyrölän koulu
Käsiyönopeettaja Satu-Marja Miilunpalo
42 € /20 ot

9630 Kierrätysnahka
pe 18.00–21.00, la-su 10.00–16.30,
12.–21.11.2021
Järvenpään Opisto / käsiyöotalo, Puistotie 83 B
Tekstiiliartesaani Hanna-Kaisa Varpio-Tikka
47 € / 18 ot

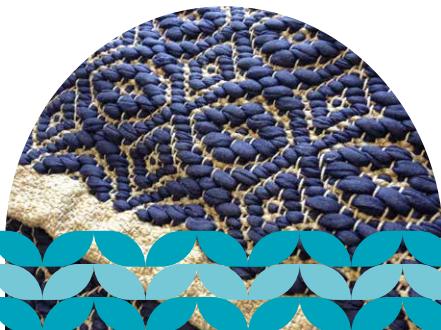
Koru- ja hopeakurssit

9670 Hopeatöiden ja kivenistutuksen korukurssi
su 26.9. 18.00–20.15,
la-su 2.–3.10. 9.30–16.00
Kartanon koulu
TaM Ilona Treiman
49 € / 19 ot

9672 Hopea- ja emalikorut
su 18.00–20.15, la-su 9.30–16.00,
14.–21.11.2021
Kartanon koulu
TaM Ilona Treiman
49 € / 19 ot

Ks. kevään korukurssit verkosta:

9673 Hopeasavikorut
pe 18.00–20.15, la-su 9.30–16.00,
25.2.–6.3.2022



Tekninen työ

Tapahtumat ja luennot

9715 Ikäkuun ohjelmaa: Veistä paperiveitsi tuoreesta puusta

ma 10.00–12.00, 11.10.2021

Järvenpään Opisto / käsityöalo, Puistotie 83 B
Puutyönopettaja, artenomi Jarmo Tikka
Maksuton / 3 ot

Ks. Ikäkuun ohjelma s. 23.

9717 Terve talo perinnerakentamisen keinoin – pintojen remontoinnin ja rakentamisen verkkokurssi

la 9.00–14.00, 25.9., 9.10., 30.10.

ja 20.11.2021

Opettajina Rakennusrestauraation lehtori
Eija Hesso, Rakennusrestauraaja
Birgitta Kulmala ja Savirakentamisen
asiantuntija

Suveka Kymäläinen

57 € / 20 t

Verkkokurssi



Kurssin ohjelma:

25.9. Perinnerakentaminen, ekologinen korjaaminen ja rakennusrestauraation perusteet sekä ulkopintojen korjaaminen ja pintakäsittelyiden huolto

9.10. Terveelliset ja ekologiset maalit, vahat ja öljyt, maalaaminen ja pohjatyöt, muut pintamateriaalit

30.10. Savirappaukset

20.11. Savirappauksen menetelmät

Puutyön kurssit

Puutyön kursseilla oma vapaa-ajan tapaturmavakuutus suotavaa. Opiskelijat hankkivat materiaalit pääosin itse, kurssilla saat tietoa materiaalin hankinnasta. Kurssien aluksi käydään kaikille pakollinen työturvallisuuspehdytys. Kaikille kursseille voi osallistua niin aloittelijat kuin pidempään harrastaneetkin.

Ks. myös 6220 Puukuvanveisto -syksy, s. 43.

9710 Huonekalujen kunnostus ja entisöinti

ma 17.30–20.30, 27.9.–29.11.2021,

13.1.–21.3.2022

Kartanon koulu

Kaija Kopra

109 € / 72 ot

9721 Soitinrakennusta ja muita puutöitä

ti 18.00–20.15, 7.9.–30.11.2021,

18.1.–12.4.2022

Haarajoen koulu

Soitinrakentaja Olli Viitasaari

109 € / 72 ot

9723A Puutyön iltapäiväryhmä

to 16.00–18.15, 9.9.–2.12.2021,

13.1.–14.4.2022

Kartanon koulu

Puutyönopettaja, artenomi Jarmo Tikka

109 € / 72 ot

9724B Kaunista ja käytännöllistä puusta

to 18.30–20.45, 9.9.–2.12.2021,

13.1.–14.4.2022

Kartanon koulu

Puutyönopettaja, artenomi Jarmo Tikka

109 € / 72 ot

9730A Puutyön työpaja -lyhytkurssi

ti 17.30–20.30, 9.11.–14.12.2021

Kartanon koulu

Puutyönopettaja, artenomi Jarmo Tikka

49 € / 24 ot



Kuva: Kim Jortuni

Puukkokurssit

9742 Veitsien ja puukkojen teroituksen abc

ke 8.9. 16.45–17.45, ti 21.9.2021 17.30–21.00

Kartanon koulu

Aseseppä, artesaani Jari Nisula

29 € / 6 ot

9840 Suomalaisen puukon valmistus

ke 18.00–21.00, 8.9.–24.11.2021, 1

2.1.–6.4.2022

Kartanon koulu

Aseseppä, artesaani Jari Nisula

144 € / 92 ot

Ks. kevään puukkokurssin tiedot verkosta:

9741 Tehdään puukko

ke 17.00–18.00, la ja su 9.45–16.00,

12.1.–5.2.2022

Esitteemme on uudistunut!



Näet tarkemmat kurssikuvaukset klikkaamalla kurssin otsikkoa sähköisessä esitteessä sekä osoitteessa opistopalvelut.fi/jarvenpaa. Sieltä löydät myös kevätkauden 2022 kursseja, joille voit ilmoittautua 10.8. alkaen.



Kuva: Pentti Hokkanen

Musiikki

Kuorot ja laulu

7201 Yhteislaulupiiri

ma 17.00–18.00, 6.9.–29.11.2021
Seuratalo
MuM Tatjana Poutala
40 € / 16 ot

7202 Naiskuoro Krysanteemit

ma 18.15–19.45, 6.9.–29.11.2021
Seuratalo
MuM Tatjana Poutala
55 € / 24 ot

7203 Kolmisoinnut-sekakuoro

ti 19.15–20.45, 7.9.–30.11.2021
Kinnarin koulu
MuM Rytis Ambraziejus
55 € / 24 ot

7204 Pop- ja jazzkuoro

to klo 17.30–19.00, 9.9.2021–2.12.2021
Musiikkipedagogi Meerika Ahlqvist
Kinnarin koulu
55 € / 24 ot

7205 Lauluyhtye

to klo 19.00–20.30, 9.9.2021–2.12.2021
Musiikkipedagogi Meerika Ahlqvist
Kinnarin koulu
55 € / 24 ot

7207 Terveen äänenkäytön perusteet

la–su 12.00–14.30, 20.–28.11.2021
Yhteiskoulu, Urheilukentän moduuli
MuM Helena Markkula
25 € / 12 ot

Soitonopetus

7404 Tanssiorkesteri Stradella

ti 19.00–20.30, 14.9.–7.12.2021,
11.1.–12.4.2022
Juholan koulu
Muusikko Timo Jauhiainen
76 € / 48 ot

7502 Ukulele 1

ke 17.30–18.30, 8.9.–1.12.2021,
12.1.–6.4.2022
Yhteiskoulu, Urheilukentän moduuli
Muusikko Tõnis Noormets
96 € / 32 ot

7504 Ukulele 2

ke 16.45–17.30, 8.9.–1.12.2021,
12.1.–6.4.2022
Yhteiskoulu, Urheilukentän moduuli
Muusikko Tõnis Noormets
96 € / 24 ot

7510 Akustinen kitara 1

ke 18.30–19.30, 8.9.–1.12.2021, 1.1.–6.4.2022
Yhteiskoulu, Urheilukentän moduuli
Muusikko Tõnis Noormets
145 € / 32 ot

7511 Akustinen kitara 2

ke 19.30–20.15, 8.9.–1.12.2021,
12.1.–6.4.2022
Yhteiskoulu, Urheilukentän moduuli
Muusikko Tõnis Noormets
110 € / 24 ot

7512 Akustinen kitara 3

ke 20.15–21.00, 8.9.–1.12.2021,
12.1.–6.4.2022
Yhteiskoulu, Urheilukentän moduuli
Muusikko Tõnis Noormets
110 € / 24 ot

7514 Pianonsoiton alkuun – lapsi (5–6 v.) ja aikuinen

la–su 10.00–11.30, 20.–28.11.2021
Yhteiskoulu, Urheilukentän moduuli
MuM Helena Markkula
60 € / 8 ot (hintaa sis. sekä aikuisen
että lapsen osallistumisen)



75150 Piano yksityisopetus 7–15 v.

to 30 min / krt. 16.00–18.00 välillä,
9.9.–2.12.2021

Yhteiskoulu, Urheilukentän moduuli
MuM Helena Markkula
190 € / 12 krt

7516 Piano yksityisopetus

to 30 min / krt. 18.15–20.15 välillä,
9.9.–2.12.2021

Yhteiskoulu, Urheilukentän moduuli
MuM Helena Markkula
120 € / 12 krt

Teatteri-ilmaisu

Ks. lasten ja nuorten teatteriryhmät s. 18.

6411 Improvisaatio

to 18.35–20.05, 9.9.–2.12.2021

Cooperin päiväkot
Teatterin freelancer Ville Mustonen
80 € / 24 ot

6416 Näyttämövalon tekniikan perusteet

la–su 10.00–16.00, 11.–12.9.2021

Järvenpää-talo, Järvenpään kellariteatteri
TeM Vilma Vantola
45 € / 13 ot

6419 Klovneriakurssi

la–su 10.00–13.00, 2.–3.10.2021

Liikuntakeskus Piironen, Sali1
TeM Suvi Leppänen
20 € / 8 ot

7207 Terveen äänenkäytön perusteet

la–su 12.00–14.30, 20.–28.11.2021

Yhteiskoulu, Urheilukentän moduuli
MuM Helena Markkula
25 € / 12 ot

Terveys ja hyvinvointi

8401 Syksyn luonnon superfoodit

la 10.00–13.15, 2.10.2021

Järvenpään Lukio
Luonnonyrittineuvoja Satu Hovi
29 € / 4 ot

8402 Lääkkeetön kivunhoito, verkkokurssi

ma 18.00–19.30, 27.9.–8.11.2021

KM, Kipumestari-
ohjaaja Asta Heikkilä
45 € / 12 ot

Verkkokurssi



8404 Taiteen voimaannuttava viikonloppu

la–su 9.00–16.00, 30.–31.10.2021

Järvenpään Lukio
Kuvataiteilija, taideterapeutti Maarit Kareno
45 € + 10 € / 16 ot

8405 Shindo – rentoutus ja venyttely

la 10.00–16.00, 13.11.2021

Liikuntakeskus Piironen, Sali2
Shiatsuterapeutti ja Shindo-rentoutus-
ohjaaja Jonna Huttunen
42 € / 8 ot

Kurssi on osa Hyvinvointi- ja liikuntaosaaja-
koulutusta 4 op, mutta on avoin kaikille.

8407 Aikuisen naisen meikkikoulu A

la 10.00–15.00, 13.11.2021

Järvenpään Lukio
Kosmetologi, kampaaja, pukeutumis-
neuvoja Teija Linna
40 € / 6 ot

8408 Aikuisen naisen meikkikoulu B

la 10.00–15.00, 20.11.2021

Järvenpään Lukio
Kosmetologi, kampaaja,
pukeutumisneuvoja Teija Linna
40 € / 6 ot

8412 Vegaaniruokavalio

ti 18.00–20.30, 5.–12.10.2021

Järvenpään Lukio

Ravitsemusterapeutti Johanna Kaipainen

35 € / 6 ot

Ks. myös 9327 Vegaaniruoka s. 50.

8420 Rauhoittava meditaatio

ti 19.15–20.15, 2.–30.11.2021

Cooperin päiväkot

Rentoutusohjaaja, shiatsuterapeutti

Ulla Mersinli

37 € / 6 ot

Kurssi on osa Hyvinvointi- ja liikuntaosaaja-koulutusta 4 op, mutta on avoin kaikille.

8421 Ystävystyst hengityksesi kanssa

la–su 13.00–16.00, 27.–28.11.2021

Liikuntakeskus Piironen, Sali1

Rentoutusohjaaja, shiatsuterapeutti

Ulla Mersinli

39 € / 8 ot

Kurssi on osa Hyvinvointi- ja liikuntaosaaja-koulutusta 4 op, mutta on avoin kaikille.

8422 Hyvään uneen

la–su 13.00–16.00, 4.–5.12.2021

Liikuntakeskus Piironen, Sali1

Rentoutusohjaaja, shiatsuterapeutti

Ulla Mersinli

39 € / 8 ot

Kurssi on osa Hyvinvointi- ja liikuntaosaaja-koulutusta 4 op, mutta on avoin kaikille.

8424 Mindfulness, verkkokurssi

to 17.30–19.00,

30.9.–11.11.2021

Shiatsuterapeutti ja

Shindo-rentoutusohjaaja Jonna Huttunen

39 € / 12 ot

Kurssi on osa Hyvinvointi- ja liikuntaosaaja-koulutusta 4 op, mutta on avoin kaikille.

Verkkokurssi



8461 Hätäensiapu / Ensiavun kertaus A

ke 18.00–21.15, 29.9.2021

Järvenpään Lukio

Ensiavun ja terveystiedon kouluttaja,

sairaanhoitaja Merete Hind

29 € / 4 ot

Kurssi on osa Hyvinvointi- ja liikuntaosaaja-koulutusta 4 op, mutta on avoin kaikille.

8463 Lasten hätäensiapu A

ke 18.00–21.15, 3.11.2021

Järvenpään Lukio

Ensiavun ja terveystiedon kouluttaja,

sairaanhoitaja Merete Hind

29 € / 4 ot

8466 Ensiavun peruskurssi A

ti 18.00–21.15, to 18–21.15, 5.–14.10.2021

Järvenpään Lukio

Ensiavun ja terveystiedon kouluttaja,

sairaanhoitaja Merete Hind

55 € / 16 ot

Kurssi on osa Hyvinvointi- ja liikuntaosaaja-koulutusta 4 op, mutta on avoin kaikille.

8467 Ensiavun peruskurssi B

la–su 9.00–16.30, 13.–14.11.2021

Järvenpään Lukio

Ensiavun ja terveystiedon kouluttaja,

terveydenhoitaja Virpi Vilkmán

55 € / 16 ot



Kuva: Shutterstock.com

Tanssi

Ks. lasten ja nuorten tanssiryhmät s. 18.

Tanssi - aikuiset

6516 Reggaeton & Twerk

ke 17.00–18.00, 8.9.–1.12.2021
Liikuntakeskus Piironen, Sali2
Alexandra Pekanpalo
55 € / 16 ot

6518 Aikuisbaletti alkeet

ti 17.00–18.00, 7.9.–30.11.2021
Liikuntakeskus Piironen, Sali2
Helvi Hännikäinen
55 € / 16 ot

6519 Aikuisbaletti jatko

ti 18.00–19.15, 7.9.–30.11.2021
Liikuntakeskus Piironen, Sali2
Helvi Hännikäinen
65 € / 20 ot

6521 Flamencotanssi

la 10.30–12.00, 11.9.–4.12.2021
Liikuntakeskus Piironen, Sali1
FM Irja Kajander-Vierkens
73 € / 22 ot

6522 Vatsatanssi alkeet

ti 19.15–20.30, 14.9.–30.11.2021
Liikuntakeskus Piironen, Sali2
Pirjo Isoniemi
60 € / 18 ot

6523 Vatsatanssi alkeisjatko

pe 17.50–19.20, 10.9.–3.12.2021
Liikuntakeskus Piironen, Sali2
Pirjo Isoniemi
75 € / 24 ot

6524 Vannetanssi aikuiset ja seniorit TI

ti 18.50–19.50, 14.9.–7.12.2021
Kyrölän koulu
Anni Aartomaa
55 € / 16 ot

6526 Rivitanssi alkeet

ke 19.00–20.00, 1.9.–1.12.2021
Liikuntakeskus Piironen, Sali1
Susanna Tonteri
57 € / 17 ot

6527 Rivitanssi alkeisjatko

ke 18.00–19.00, 1.9.–1.12.2021
Liikuntakeskus Piironen, Sali1
Susanna Tonteri
57 € / 17 ot

6529 Burleski

ke 19.10–20.10, 8.9.–1.12.2021
Liikuntakeskus Piironen, Sali2
Nonna Viemerö
55 € / 16 ot

6530 Seuratanssin alkeet

to 17.00–18.30, 9.9.–2.12.2021
Kansakoulunkatu 1, Juhlasali
Jari Aallikko
75 € / 24 ot

6531 Latinalaisamerikkalaiset tanssit alkeet

to 18.30–20.00, 9.9.–2.12.2021
Kansakoulunkatu 1, Juhlasali
Jari Aallikko
75 € / 24 ot

6535 Nia®

ti 17.30–18.30, 31.8.–29.11.2021
Liikuntakeskus Piironen, Sali1
Hanna Uusiproso
55 € / 16 ot



Kuva: Shutterstock.com

Tanssi - seniorit

6570 Kevennetty kuntotanssi MA

ma 10.45–11.45, 30.8.–29.11.2021
Harjoitusjäähalli, Liikuntasali
Liikuntaneuvoja Hanna Lehtimäki
57 € / 17 ot

6571 Kevennetty kuntotanssi KE

ke 9.45–10.45, 1.9.–1.12.2021
Liikuntakeskus Piironen, Sali2
Liikuntaneuvoja Hanna Lehtimäki
57 € / 17 ot

6574 Seniorilattarit alkeet

to 9.30–10.30, 9.9.–2.12.2021
Liikuntakeskus Piironen, Sali2
Eeva Virtanen
55 € / 16 ot

6576 Seniorilattarit alkeisjatko

to 10.45–11.45, 9.9.–2.12.2021
Liikuntakeskus Piironen, Sali2
Eeva Virtanen
55 € / 16 ot

6578 Seniorilattarit jatko

to 12.00–13.00, 9.9.–2.12.2021
Liikuntakeskus Piironen, Sali2
Eeva Virtanen
55 € / 16 ot

Tanssilliset ryhmäliikuntatunnit

65095 Hulafit KE

ke 18.30–19.30, 15.9.–8.12.2021
Anttilan koulu
Anni Aartomaa
55 € / 16 ot

6515 Lavis®

ti 18.00–19.00, 7.9.–30.11.2021
Kansakoulunkatu 1, Juhlasali
Pirkko Taskinen
55 € / 16 ot

65096 Zumba® MA

ma 17.15–18.15, 6.9.–29.11.2021
Liikuntakeskus Piironen, Sali 2
Maria Väkiparta
55 € / 16 ot

Esitteemme on uudistunut!



Näet tarkemmat kurssikuvaukset klikkaamalla kurssin otsikkoa sähköisessä esitteessä sekä osoitteessa opistopalvelut.fi/jarvenpaa. Sieltä löydät myös kevätkauden 2022 kursseja, joille voit ilmoittautua 10.8. alkaen.



Kuva: Shutterstock.com

65097 Zumba® TI

ti 17.15–18.15, 7.9.–30.11.2021

Haarajoen koulu

Maria Väkiparta

55 € / 16 ot

65099 Zumba® TO

to 17.00–18.00, 2.9.–2.12.2021

Liikuntakeskus Piironen, Sali 2

Fysioterapeutti (OMT erik.) Leena Brotherus

55 € / 16 ot

65101 Zumba® PE

pe 17.50–18.50, 3.9.–3.12.2021

Liikuntakeskus Piironen, Sali 1

Fysioterapeutti (OMT erik.) Leena Brotherus

55 € / 16 ot

65102 Zumba® SU

su 18.00–19.00, 5.9.–5.12.2021

Liikuntakeskus Piironen, Sali 1

Fysioterapeutti (OMT erik.) Leena Brotherus

55 € / 16 ot

65104 Zumba® päivällä

ke 10.50–11.50, 1.9.–1.12.2021

Liikuntakeskus Piironen, Sali 2

Liikuntaneuvoja Hanna Lehtimäki

57 € / 17 ot

65103 Latin mix päivällä

ke 14.00–15.00, 8.9.–1.12.2021

Emalikkukka

Liikunnanohjaaja AMK Maria Sokka

55 € / 16 ot

6514 Tanssi vieköön päivällä

ti 11.00–11.45, 31.8.–7.12.2021

Harjoitusjäähalli, Liikuntasali

Kristiina Peltola

50 € / 14 ot



Kuva: Shutterstock.com





Järvenpään liikuntapalveluiden ja Järvenpään Opiston kurssit on eroteltu väreillä

- Järvenpään liikuntapalveluiden ryhmät
- Järvenpään Opiston ryhmät

Järvenpään opiston ohjaajat kaudella 2021–2022

Tapani Ylihärtilä (TY)
 Sari Sulavuori (SS)
 Vera Saaristo (VS)
 Venla Mustonen (VM)
 Anne Björkstén (AB)
 Lisbeth Taivasmaa (LT)
 Riikka Porvali (RP)
 Aino Latvala (AL)
 Anni Laasonen (ANL)
 Pirkko Taskinen (PT)
 Meiju Jauhainen (MJ)
 Irina Murtomäki (IM)
 Maria Sokka (MS)
 Anniina Sivonen (AS)
 Hanna Lehtimäki (HL)
 Leena Brotherus (LB)
 Satu Toivonen (ST)
 Nina Vuorenpää (NV)
 Tiina Weckman (TW)
 Jarmo Rautiainen (JR)
 Tiina Rosling (TR)
 Riitta Kivelä (RK)
 Kaisa Piesanen (KP)
 Ulla Mersinli (UM)
 Katarina McAlester (KMCA)
 Mika Hagelin (MH)
 Kehäkarhut ry:n ohjaaja
 Pekka Kärkkäinen (PK)

Liikunta

Matalalla kynnyksellä liikkeelle

Matalan kynnyksen palvelumme ovat maksuttomia, ellei toisin mainita. Ei ennakoilmoittautumisia.

Liikkumisen vinkkejä opistolta

Tule tutustumaan Järvenpään Opiston liikunta- ja tanssikurssien tarjontaan. Kurssisuunnittelijamme, Katarina McAlester ja Tuula Malo, ovat paikalla kertomassa valikoimasta ja opastamassa sopiville kursseille.

Ilmoittautumista ei vaadita, vapaa pääsy.

80371 ma 9.00–12.00, 16.8. kirjastolla, 23.8. uimahallilla

Liikkumis- ja elintapaneuvonta

Liikunnanohjaajan walk in -vastaanotto ma klo 10.00–11.30 JUST (1.krs aula) ti klo 10.00–11.30 Toimintakeskus Myllytie 11 Liikunnanohjaajan suoravastaanotto ilman ajanvarausta. Liikunnanohjaajalta saat tukea liikunnan aloittamiseen, ohjausta sopivien liikuntamuotojen löytämiseen, vinkkejä omatoimiseen harjoitteluun sekä ohjattujen liikuntapalveluiden valintaan. Liikkumisneuvontaa voit saada walk in -vastaanoton lisäksi lähestymällä liikunnanohjaajia puhelimitse ma ja ti klo 10.00–11.30 soittamalla p. 040 315 2542 tai sähköpostitse liikunnan-ohjaajat.liikuntapalvelut@jarvenpaa.fi.



Kirjaston lainattavat liikuntavälineet

Kokeile erilaisia liikuntavälineitä lainaamalla niitä kirjastosta kahden viikon laina-ajalla. Lisätiedot välineistä löydät nettisivuiltamme.

Ikäihmisten ohjattu liikuntahetki

Cooperin päiväkodin sali
Mukava liikuntatuokio ikäihmisille.
Tule jumppaamaan ohjaajan kanssa eri teemojen mukaisesti.
ma 12.00–12.45, 30.8.–13.12.2021

Höntsäpalloulu

Uimahalli, liikuntahalli
Hauskaa liikunnallista tekemistä rennolla meiningillä kaveriporukoille tai perheille. Ei ennakoilmoittautumista.
ma 16.15–17.00, 30.8.–13.12.2021

Kevyet kävelylenkit

Myllytien toimintakeskus
Vaihtoehtoina lyhyt lenkki (n. 1 km) sekä pitkä lenkki (n. 3–4 km). Lähtö toimintakeskuksen aulasta.
ti 13.00–13.30, 31.8.–7.12.2021

Vesiliikuntapäivystys

Uimahalli, pääallas
Ohjeistusta vesiliikunnan saloihin ja vesiliikuntavälineiden käyttöön. Palvelu on käytettävissä uimahallin sisäänpääsymaksulla.
ti 16.15–16.45, 31.8.–7.12.2021

Kuntosalipäivystys

Uimahalli, kuntosali
Ohjeistusta kuntosalin laitteiden ja välineiden käyttöön. Palvelu on käytettävissä kuntosalin sisäänpääsymaksulla.
ti 17.00–17.30, 31.8.–7.12.2021

Ulkotreeni

Jäppilänkatu 35
Sykettä nostattavaa ulkotreeniä Rampakan portaita sekä lähialuetta hyödyntäen. Säävaraus.
ke 16.15–17.00, 1.9.–10.11.2021

Liikuntainfo kirjastolla

Järvenpään kirjasto
Tule kysymään liikkumisvinkit liikunnanohjaajalta.
ke 16.15–17.00, 17.11.–8.12.2021

Liikunnanohjaaja senioripuistossa

Kasinokuja
Kevyttä hyvänmielen liikuntaa. Säävaraus.
ke 13.00–14.00, 1.9.–8.12.2021

Hyvän olon liikuntaa

Cooperin päiväkodin sali
Kevyttä jumppaa, yhdessä liikkumista ja hyvää oloa.
Lisätiedot Jonna Karppinen 040 315 2125
To 12.00–12.45, 2.9.–9.12.2021

Hydrohex musiikilla

Uimahalli, monitoimiallas
Tervetuloa jumppaamaan reipastahtisen musiikin ja virtuaalijumpparin tahtiin. Palvelu on käytettävissä uimahallin sisäänpääsymaksulla.
ma 6.30–7.00
su 14.30–15.00

Kuntosalin vapaaharjoitteluvuorot

Liikuntakeskus Piironen, kuntosali
15 krt lippuvihko / 41 €
ma klo 15.00–17.00, ti klo 13.00–15.00,
ke klo 8.15–10.15, to klo 13.00–15.00,
pe klo 11.45–13.45
Em. ajat voimassa viikoilla 35–18, poikkeusajat tiedotetaan erikseen. Vapaaharjoitteluvuorot on tarkoitettu eläkeläisille ja erityisryhmille. Vuorot ovat valvottuja, eivät ohjattuja. Lippuvihkoja voi ostaa Vapaa-ajan palvelupisteestä, Hallintokatu 4, ja Seutulantalon palvelupisteestä, Seutulantie 12. Yli 70-vuotiaille järvenpäälaisille maksuton, pyydettyäessä asiakkaan on todennettava ikänsä.



Liikuntapalveluiden ja Opiston järjestämien liikuntaryhmien vuokrapaikat ja liikuntapassi

Vesiliikunta

kertalippu 1 krt / 6,10 €
+ uimahallin sisäänkäymäksu
lippuvihko 5 krt / 25,70 € lippuvihko
+ uimahallin sisäänkäymäksu

Maaliikunta

liikuntapassi 5 krt / 21 €

Oletko kiinnostunut liikuntaryhmistä, mutta et pysty sitoutumaan yhteen ryhmään kokonaiseksi kaudeksi? Katso netti-sivuiltamme tarkemmat tiedot vuokrapaikojen ja liikuntapassin toimintaan.

Etä- ja digiohjaukset

Miesten myöhäisillan kehonhuolto & liikkuvuus – Online (LT)

13 krt / 59 €

8039 ma 20.00–21.00, 30.8.–29.11.2021

Etä-spinning (JR)

10 krt / 47 €

8067 to 18.30–19.30, 23.9.–2.12.2021

Tuolijumpaa senioreille – Online (LT)

13 krt / 59 €

8048 pe 10.00–10.45, 3.9.–3.12.2021

Kevyt lihaskuntojumpa – hybridi (NV)

14 krt / 47 €

80220 to 17.30–18.30, 26.8.–2.12.2021

Esitteemme on uudistunut!

Näet tarkemmat kurssikuvaukset klikkaamalla kurssin otsikkoa sähköisessä esitteessä sekä osoitteessa opistopalvelut.fi/jarvenpaa. Sieltä löydät myös kevätkauden 2022 kurseja, joille voit ilmoittautua 10.8. alkaen.



Liikuntapalveluiden digiliikkuminen

Facebook Järvenpään liikuntapalvelut / Teams-linkki

Keskustelua ja liikkumista etäyhteydellä liikunnanohjaajan kanssa, viikoittain vaihtuvilla teemoilla. Katso tarkemmat tiedot netti-sivuiltamme.

ma 12.00–12.15, 30.8.–13.12.2021

(Facebook live)

ti 9.00–9.30, 31.8.–7.12.2021 (Teams-linkki)

ke 13.00–13.30, 1.9.–8.12.2021

(Facebook live)

pe 9.15–9.45, 3.9.–10.12.2021 (Facebook live)

Soveltava liikunta – lapset ja nuoret

Liikuntakerho erityistukea tarvitsevalle lapselle

Pajalanpihan päiväkot

14 krt / 34,10 €

83024L Liikuntakerho ma 17.30–18.15

30.8.–13.12.2021

83025L Pelikerho ma 18.15–19.00

30.8.–13.12.2021

Skilittreeni

Pollen päiväkot

14 krt / 36,80 €

83027L ti 18.20–19.10, 31.8.–7.12.2021

Erityisryhmien tanssi nuorille

Juholan koulu, liikuntasali / Jäähalli, sali A
59,90 € / kausi järvenpäälaisiltä oppilailta Ohjauksesta vastaa Keski-Uudenmaan tanssiopisto KETO. Tiedustelut ja ilmoittautumiset Keski-Uudenmaan tanssiopisto
050 435 4120 tai keto@keto.fi

Alkeet:

Juholan koulu ma 16.30–17.30

alk. 16.8., 16 krt

Jatko:

Jäähalli pe 16.00–17.00 alk. 20.8., 16 krt

Soveltava liikunta – aikuiset

Tasapainoa ja lihaskuntaa 1

Liikuntakeskus Piironen, peilisali 1
14 krt / 51,50 €

83030L ti 12.30–13.15, 31.8.–7.12.2021

Tasapainoa ja lihaskuntaa 2

Myllytien toimintakeskus, liikuntasali
14 krt / 51,50 €

83031L ti 13.45–14.30, 31.8.–7.12.2021

Erityisryhmien ohjattu kuntosali

Liikuntakeskus Piironen Kuntosali,
Lukionkatu 3
14 krt / 59,90 €

83032L ke 14.15–15.45, 1.9.–8.12.2021

TULES-aikuisten vesivoimistelu

Uimahalli, monitoimiallas
14 krt / 51,50 € + uimahallin sisäänpääsymaksu

83033L ti 16.45–17.15, 31.8.–7.12.2021

Diabetes-kuntosali

Liikuntakeskus Piironen Kuntosali
14 krt / 51,50 €

83037L ma 18.10–19.10, 30.8.–13.12.2021

Kuntosali mielenterveyskuntoutujille

Liikuntakeskus Piironen, kuntosali
14 krt / 36,80 €

83074L ti 11.00–12.00, 31.8.–7.12.2021



Soveltavaa liikuntaa lähikunnissa

Järvenpää

Keilailu liikuntarajoitteisille
Järvenpään keilahalli, to klo 15.00–17.00
Tiedustelut Jukka Keränen 040 040 1300.

Soveltava jalkapallo,
Järvenpään Palloseura ry
Lisätietoja: marjo.hellberg@japs.fi,
www.japs.fi/joukkueet/soveltava_jalkapallo

Tuusula

Tuusulan vapaa-aikapalvelut järjestää liikuntaa erityisryhmiin kuuluville lapsille ja nuorille sekä aikuisille. Ryhmiin otetaan myös ulkopaikkakuntalaisia.

Lisätietoja
www.tuusula.fi sekä Tuusulan vapaa-aikapalvelut p. 040 314 2222.

Kerava

Keravan liikuntapalvelut järjestää soveltavan liikunnan ryhmiä yli kuntarajojen.

Ryhmät/tiedustelut/ilmoittautumiset
Keravan liikuntapalvelut 040 318 2489,
Tanja Pirtamo, www.opistopalvelut.fi/kerava

KJT Special Hockey,
erityisryhmien jääkiekko
KJT Hockey ry, lisätietoja: Jussi Särkkä,
040 547 7802, www.kjthockey.fi/,
kjt-special-hockey

Mäntsälä

Mäntsälän liikuntapalvelut järjestää erityisliikunnan ryhmiä.
Lisäinfoa: satu.karjalainen@mantsala.fi /
040 314 6723, kuntapalvelut.fi/mantsala

Liikuntafutuurikerho erityislapsille
Lisätiedot: www.mantsalanurheilijat.fi/jaostot/futuurikerho

Vesiliikunta

Vesiliikuntastartti

Uimahalli, monitoimiallas

7 krt / 32,30 € + uimahallin sisäänkäsymaksu

83040L ti 17.45–18.15, 31.8.–12.10.2021

83041L ti 17.45–18.15, 26.10.–7.12.2021

Aikuisten alkeisuimakoulu

Uimahalli, monitoimiallas

7 krt / 31,50 € + uimahallin sisäänkäsymaksu

83042L pe 17.00–17.45, 3.9.–15.10.2021

83043L pe 17.00–17.45, 29.10.–10.12.2021

Aikuisten uimakoulu tekniikan alkeet

Uimahalli, monitoimiallas

7 krt / 31,50 € + uimahallin sisäänkäsymaksu

83044L pe 18.15–19.00, 3.9.–15.10.2021

83045L pe 18.15–19.00, 22.10.–10.12.2021

Vesiliikunta – kevyemmät ryhmät

Kevennetty vesijumppa

Uimahalli, monitoimiallas

14 krt / 43,10 € + uimahallin
sisäänkäsymaksu

83055L ti 14.15–14.45, 31.8.–7.12.2021

83056L ke 8.00–8.30, 1.9.–8.12.2021

83057L ke 14.15–14.45, 1.9.–8.12.2021

83058L to 14.15–14.45, 2.9.–9.12.2021

Vesiliikunta – kuntoliikkujien ryhmät

Vesijumppa (IM) (ilman musiikkia)

Uimahalli, monitoimiallas

14 krt / 41 € + uimahallin sisäänkäsymaksu

8122 A pe 8.30–9.15, 27.8.–3.12.2021

8123 B pe 9.15–10.30, 27.8.–3.12.2021

Vesijumppa (TW)

Uimahalli, monitoimiallas

14 krt / 43 € + uimahallin sisäänkäsymaksu

8124 A ke 9.25–10.10, 25.8.–1.12.2021

8125 B to 9.30–10.15, 26.8.–2.12.2021

8126 C to 10.20–11.05, 26.8.–2.12.2021

Vesitreeni (IM)

imahalli, monitoimiallas

14 krt / 44 € + uimahallin sisäänkäsymaksu

8127 A ma 12.10–12.55, 23.8.–29.11.2021

8128 B ma 12.55–13.40, 23.8.–29.11.2021

8129 C ke 10.10–10.55, 25.8.–1.12.2021

8130 D ke 10.55–11.40, 25.8.–1.12.2021

Vesi-circuit (IM)

Uimahalli, monitoimiallas

14 krt / 33 € + uimahallin sisäänkäsymaksu

8131 A pe 10.45–11.30, 27.8.–3.12.2021

8132 B pe 11.30–12.15, 27.8.–3.12.2021

Hydrospinning (IM)

Uimahalli, monitoimiallas

14 krt / 53 € + uimahallin sisäänkäsymaksu

8120 A to 18.30–19.15, 26.8.–2.12.2021

8121 B to 19.15–20.00, 28.8.–2.12.2021

Aqua Hiit

Uimahalli, monitoimiallas

14 krt / 30 € + uimahallin sisäänkäsymaksu

8136 (SS) ti 18.20–18.50, 24.8.–30.11.2021

8133 (SS) ti 19.00–19.30, 24.8.–30.11.2021

Tehokas vesijumppa

Uimahalli, monitoimiallas

14 krt / 50,40 € + uimahallin
sisäänkäsymaksu

83061L ke 18.45–19.15, 1.9.–8.12.2021

83062L ke 19.15–19.45, 1.9.–8.12.2021

83063L to 6.15–6.45, 2.9.–9.12.2021



Aquatraining

Uimahalli, monitoimiallas
14 krt / 75,60 € + uimahallin
sisään pääsymaksu

83064L ti 6.15–7.00, 31.8.–7.12.2021

83065L to 16.25–17.10, 2.9.–9.12.2021

83066L to 17.45–18.30, 2.9.–9.12.2021

83067L su 16.30–17.15, 5.9.–12.12.2021

Hydro+Aqua yhdistelmäryhmä

Uimahalli, monitoimiallas
14 krt / 75,60 € + uimahallin
sisään pääsymaksu

83068L ti 19.40–20.40, 31.8.–7.12.2021

83069L ke 17.00–18.00, 1.9.–8.12.2021

Miesten tehokas vesimix

Uimahalli, monitoimiallas
14 krt / 75,60 € + uimahallin
sisään pääsymaksu

83070L la 16.30–17.30, 4.9.–11.12.2021

Painonhallintaa vesiliikunnan avulla

Uimahalli, monitoimiallas
14 krt / 49,40 € + uimahallin
sisään pääsymaksu

83071L ma 17.30–18.15, 30.8.–13.12.2021

83072L ma 19.15–20.00, 30.8.–13.12.2021

Kuntosali**Kuntosalistartti**

Liikuntakeskus Piironen, kuntosali
14 krt / 32,30 €

83038L ma 19.15–20.15, 30.8.–11.10.2021

83039L ma 19.15–20.15, 25.10.–13.12.2021

Kuntosali – kevyemmät ryhmät**Kevennetty kuntosali**

Liikuntakeskus Piironen, kuntosali
14 krt / 53,60 €

83049L ma 9.30–10.30, 30.8.–13.12.2021

83050L ma 10.30–11.30, 30.8.–13.12.2021

83051L ti 10.00–11.00, 31.8.–7.12.2021

Kuntosali – kuntoliikkujien ryhmät**Kuntopiiri kuntosalilla**

Piironen liikuntakeskus, kuntosali
14 krt / 53 €

8119 (TY) ke 18.15–19.15

Kuntopiiri kuntosalilla A ja B (harjoituskerta 75 min)

Piironen liikuntakeskus, kuntosali
14 krt / 66 €

8115 (TW) ke 10.40–11.55, 25.8.–1.12.2021

8116 (VS) pe 7.55–9.10, 27.8.–3.12.2021

Kiertoharjoittelu A ja B (harjoituskerta 75 min)

Piironen liikuntakeskus, kuntosali
14 krt / 67 €

8113 (SS) to 17.45–19.00, 26.8.–2.12.2021

8114 (IM) pe 18.00–19.15, 27.8.–3.12.2021

Ohjattu kuntosali

Piironen liikuntakeskus, kuntosali
14 krt / 53 €

8106 (IM) ti 9.00–10.00, 24.8.–30.11.2021

8112 (IM) ke 12.00–13.00, 25.8.–1.12.2021

8107 (IM) ke 13.15–14.15, 25.8.–1.12.2021

8117 (VS) to 9.30–10.30, 26.8.–2.12.2021

8118 (VS) to 10.30–11.30, 26.8.–2.12.2021

8109 (VS) pe 9.15–10.15, 27.8.–3.12.2021

Kuntosalitreeni

Piironen liikuntakeskus, kuntosali
14 krt / 56 €

8110 (VS) ti 17.35–18.35, 24.8.–30.11.2021

Tehokas Kuntosalitreeni

Piironen liikuntakeskus, kuntosali
14 krt / 56 €

8111 (IM) ti 8.00–9.00, 24.8.–30.11.2021

8038 (TY) ke 17.15–18.15, 25.8.–1.12.2021



Venyttelyt, pilates ja kehonhuolto**Asahi (NV)**

Harjoitusjäähalli, liikuntasali
15 krt / 51 €

8011 ti 10.50–11.50, 17.8.–30.11.2021

Joogapilates (AL)

Liikuntakeskus Piironen, sali 2
15 krt / 59 €

8100 pe 11.00–11.45, 20.8.–3.12.2021

Pilates ja kehonhuolto (AL)

Liikuntakeskus Piironen, sali 2
15 krt / 70 €

8105 pe 9.55–10.55, 20.8.–3.12.2021

Kevyt pilates jatko A ja B (AL)

Liikuntakeskus Piironen, sali 1
15 krt / 75 €

8086 ma 10.00–11.00, 16.8.–29.11.2021

8087 ma 11.00–12.00, 16.8.–29.11.2021

Pilates (MS)

Emalikkukka, liikuntasali
12 krt / 70 €

8084 ke 13.00–14.00, 8.9.–1.12.2021

Pilates (MJ)

Liikuntakeskus Piironen, sali 1
14 krt / 72 €

8082 ke 17.00–18.00, 25.8.–1.12.2021

Pilates (LB)

Liikuntakeskus Piironen, sali 1
13 krt / 62 €

8091 su 17.00–18.00, 5.9.–5.12.2021

Miesten pilates (TY)

Pollen päiväkot
14 krt / 75 €

8108 ke 20.00–21.00, 25.8.–1.12.2021

Miesten pilates (LB)

Liikuntakeskus Piironen, sali 2
13 krt / 73 €

8103 to 18.00–19.00, 2.9.–2.12.2021

Fascia Method (ST)

Cooperin päiväkot, liikuntasali
15 krt / 79 €

8101 ma 18.30–19.30, 16.8.–29.11.2021

Fascial kehonhuolto (RP)

Haarajoen koulu, liikuntasali
14 krt / 46 €

8102 ma 18.30–19.15, 30.8.–29.11.2021

Barre (VM)

Cooperin päiväkot, liikuntasali
14 krt / 73 €

8026 ke 18.00–19.15, 25.8.–1.12.2021

Venytellen vetreäksi

Liikuntakeskus Piironen, yläkerta
14 krt / 49,40 €

83054L to 14.15–15.00, 2.9.–9.12.2021

Jooga**Hathajooga TI (TR)**

Haarajoen koulun liikuntasali
12 krt / 66 €

80591 ti 18.30–19.45, 7.9.–30.11.2021

Hathajooga TO (NV)

Liikuntakeskus Piironen, sali 1
14 krt / 65 €

80592 to 18.30–19.45, 26.8.–2.12.2021

Hathajooga PE (TR)

Liikuntakeskus Piironen, sali 1
12 krt / 55 €

80593 pe 10.00–11.00, 10.9.–3.12.2021



Lempeä jooga (KMCA)

Emalikulukka, liikuntasali

11 krt / 62 €

80594 ti 16.00–17.15, 14.9.–30.11.2021

Selkäjooga (RK)

Cooperin päiväkot, liikuntasali

12 krt / 65 €

80611 ma 17.00–18.15, 6.9.–29.11.2021

Lempeä flow jooga (NV)

Anttilan koulu

13 krt / 63 €

8062 ma 16.30–17.30, 30.8.–29.11.2021

Flow jooga (LB)

Liikuntakeskus Piironen, sali 1

12 krt / 55 €

8063 ma 19.20–20.20, 6.9.–29.11.2021

Kundaliinijoogan tutustumiskerta (UM)

Cooperin päiväkot, liikuntasali

1 krt / 6 €

8064A ti 17.30–19.30, 31.8.2021

Kundaliinijooga (UM)

Cooperin päiväkot, liikuntasali

12 krt / 75 €

8065 ti 17.30–19.00, 14.9.–7.12.2021

Yin ja Yang jooga (KMCA)

Emalikulukka, liikuntasali

11 krt / 70 €

8069 ti 19.00–20.30, 14.9.–30.11.2021

Joogan anatomia- ja asanatyöpaja (KMCA)

Liikuntakeskus Piironen, sali 1

4 krt / 63 €

8074 la ja su 10.00–12.30, 27.11.–5.12.2021
Kurssi on osa Hyvinvointi- ja liikuntaosaaja-koulutusta 4 op, mutta on avoin kaikille.

Yinjooga TI (KMCA)

Emalikulukka, liikuntasali

11 krt / 60 €

8076 ti 17.30–18.45, 14.9.–30.11.2021

Yinjooga TO (KMCA)

Kyrölän koulu

11 krt / 60 €

8077 to 17.15–18.30, 16.9.–2.12.2021

Yinjooga PE (LB)

Liikuntakeskus Piironen, sali 1

12 krt / 60 €

8078 pe 18.50–20.00, 5.9.–5.12.2021
ei tuntia 19.11.

Yinjooga SU (LB)

Liikuntakeskus Piironen, sali 1

12 krt / 60 €

8079 su 19.00–20.10, 5.9.–5.12.2021

Joogaa ratsastajille (KMCA)

Liikuntakeskus Piironen, sali 2

2 krt / 25 €

8080 la & su 10.00–12.30, 28.8.–29.8.2021

Akrojooga (KP)

Liikuntakeskus Piironen, sali 2

2 krt / 25 €

8081 la & su 10.00–12.30, 30.10.–31.10.2021

Yoga in English (KMCA)

Emalikulukka, liikuntasali

11 krt / 60 €

8090 ti 14.30–15.45, 14.9.–30.11.2021

Ks. myös 8405 Shindo – rentoutus
ja venyttely s. 60 sekä myös
8420 Rauhoittava meditaatio s. 61.

Muu terveyttä edistävä liikunta – elintaparyhmät

Apua unettomuuteen -ryhmä

JUST

4 krt / 20 €

83046L ti 16.10–17.30, 26.10.–7.12.2021

Pieni päätös päivässä -painonhallintakurssi

JUST

7 krt / 28 €

83047L ti 16.30–18.00, 31.8.–23.11.2021



Muu terveyttä edistävä liikunta – kevyemmät ryhmät

Kuntouttava polvi-lonkka (MJ)

Liikuntakeskus Piironen, sali 1
14 krt / 62 €

8013 ke 16.00–17.00, 25.8.–1.12.2021

Senioreiden kuntouttava lihashuolto (AS)

Emalikkukka, liikuntasali
14 krt / 59 €

8149 ma 12.00–13.00, 23.8.–29.11.2021

Tasapainoa ja kehonhallintaa senioreille (HL)

Harjoitusjäähallin liikuntasali
13 krt / 55 €

8020 ma 12.00–12.45, 30.8.–29.11.2021

Venyttelyjumppa (VS)

Liikuntakeskus Piironen, sali 2
14 krt / 54 €

8050 ma 10.00–10.45, 23.8.–29.11.2021

Senioreiden teematunti (IM)

Liikuntakeskus Piironen, sali 1
14 krt / 55 €

8148 pe 17.00–17.45, 27.8.–3.12.2021

Seniori Circuit (VS)

Liikuntakeskus Piironen, sali 1
14 krt / 55 €

8045 to 12.00–13.00, 26.8.–2.12.2021

Helppo aamujumppa (VS)

Liikuntakeskus Piironen, sali 2
14 krt / 43 €

8028 ma 9.00–9.45, 23.8.–29.11.2021

Kevyt lihaskuntojumppa (-hybridi) (NV)

Liikuntakeskus Piironen, sali 1
14 krt / 47 €

8022 to 17.30–18.30, 26.8.–2.12.2021

Lihaskuntoa aamupäivällä A ja B (NV)

Harjoitusjäähalli, liikuntasali
15 krt / 57 €

8023 ti 8.45–9.45, 17.8.–30.11.2021

8024 ti 9.45–10.45, 17.8.–30.11.2021

Kevennetty kuntojumppa

Harjoitusjäähalli, liikuntasali
14 krt / 49,40 €

83052L ke 10.45–11.30, 1.9.–8.12.2021

Kevennetty tasapainokuntopiiri

Liikuntakeskus Piironen, yläkerta
14 krt / 53,60 €

83053L to 13.00–14.00, 2.9.–9.12.2021

Muu terveyttä edistävä liikunta – kuntoliikkujien ryhmät

Vatsa-reisi-pakara (VS)

Liikuntakeskus Piironen, sali 1
14 krt / 65 €

8021 ti 16.35–17.20, 24.8.–30.11.2021

Haarajoen miesten kuntopiiri (RP)

Haarajoen koulun liikuntasali
14 krt / 65 €

8030 ma 19.20–20.35, 23.8.–29.11.2021

Haarajoen kuntojumppa (RP)

Haarajoen koulun liikuntasali
14 krt / 57 €

8031 ma 17.30–18.30, 23.8.–29.11.2021



Teemamix (SS)

Liikuntakeskus Piironen, sali 1

14 krt / 54 €

8032 ma 17.30–18.30, 23.8.–29.11.2021

Flexibar-body (SS)

Liikuntakeskus Piironen, sali 2

14 krt / 59 €

8035 to 19.10–20.10, 26.8.–2.12.2021

Kiinteytys (AB)

Seuratalo

14 krt / 72 €

8042 ti 17.00–18.00, 31.8.–7.12.2021

Hiit (PT)

Opistotalo, Maapallosali

12 krt / 59 €

8034 ti 19.00–20.00, 7.9.–30.11.2021

Strong by Zumba® (LB)

Liikuntakeskus Piironen, sali 2

12 krt / 55 €

65105 ma 18.20–19.20, 30.8.–19.11.2021

Miesten toiminnallinen lihaskuntotreeni (AB)

Seuratalo

14 krt / 72 €

8044 ti 19.00–20.00, 31.8.–7.12.2021

Kahvakuula edistyneille (SS)

Liikuntakeskus Piironen, sali 1

14 krt / 59 €

8027 ma 18.30–19.30, 23.8.–29.11.2021

Combat (AB)

Seuratalo

14 krt / 72 €

8043 ti 18.00–19.00, 31.8.–7.12.2021

Cardio Workout (VM)

Cooperin päiväkot, liikuntasali

14 krt / 73 €

8029 ke 19.15–20.30, 25.8.–1.12.2021

Yhdistelmätunti kahvakuulaa ja kuntonyrkkeilyä (PK)

Harjoitusjäähalli, kehäkamppailusali

28 krt / 82 €

8041 ma & ke 16.15–17.00, 23.8.–1.12.2021

Kuntokiekko (MH)

Jäähalli, Areena

16 krt / 68 €

8036 ti 7.00–7.50, 17.8.–7.12.2021

Kuntopiiri

Harjoitusjäähalli, kehäkamppailusali

14 krt / 53,60 €

83059L ke 9.15–10.15, 1.9.–8.12.2021

Kuntojumppa

Harjoitusjäähalli, liikuntasali

14 krt / 53,60 €

83060L ke 11.35–12.35, 1.9.–8.12.2021



Koulutukset

8098 Lihaskuntoharjoittelun perusteet 1 op

Kurssi soveltuu liikunta-alalle hakeutuville, alalla jo työskenteleville tai liikunnasta ja lihaskuntoharjoittelusta muuten kiinnostuneille, jotka haluavat perehtyä omaan harjoitteluun enemmän. Kurssista saat todistuksen, jota on mahdollista hyväksilukea tutkintokoulutuksessa.

Kurssin aikataulu:

4.9. ja 11.9. klo 10.30–13.00 Ulkoliikunta, Rampakan kuntoportaat ja lähialue
12.9. klo 17.00–19.00 Emalikukka
25.9., 9.10., 30.10. ja 27.11. Klo 10.30–13.00 Liikuntakeskus Piironen
1 op = 27 oppituntia

Tarkemmat tiedot löydät nettisivuiltamme.



8199 Hyvinvointi- ja liikuntaosaajakoulutus 4 op

Liikunta- ja hyvinvointialalle hakeutuville, jo alalla työskenteleville tai laajemmin terveydestä, hyvinvoinnista ja liikunnasta kiinnostuneille suunnattu kokonaisuus. Monipuolinen ja kattava kurssikokonaisuus koostuu eri moduuleista, joita on helppo suorittaa työn ohessa. Kurssista saat todistuksen, jota on mahdollista hyväksilukea tutkintokoulutuksessa. Kurssi alkaa syksyllä 2021 ja päättyy keväällä 2022. Moduuli pitää sisällään seuraavat osakokonaisuudet:

- Ravinto: liikkujan ja urheilijan terveellinen ruokavalio, 0,5 op
- Mieli ja hyvinvointi: mindfulness ja uni, 0,5 op
- Liikunta: lihaskunto, kestävyys, lihashuolto ja liikkuvuus, 2 op
- Vapaavalintaiset opinnot: Joogan anatomia- ja asanatyöpaja, Ystävysty hengityksesi kanssa, Rauhoittava meditaatio, Shindo-rentoutus, Hätäensiapu, Ensiavun peruskurssi, Akrojooga, 1 op

1 op = 27 oppituntia. Tarkemmat tiedot löydät nettisivuiltamme.

Liikuntaluotsikoulutus

Myllytien toimintakeskus
Maksuton kurssi

83048L 22.9.–7.10.2021

Järvenpään opisto tarjoaa kevätkaudella 2022 myös Padel-kursseja yhteistyössä Padel Järvenpään kanssa.



Ilmoittautumiset



Verkossa
www.opistopalvelut.fi/jarvenpaa



Puhelimella
09 2719 2498



Paikan päällä
Vapaa-ajan palvelupisteessä
Hallintokatu 4 (Järvenpää-talo)

Esitteemme on uudistunut!
Löydät tarkemmat kurssikuvaukset
klikkaamalla kurssin otsikkoa sähköisessä esitteessä!

