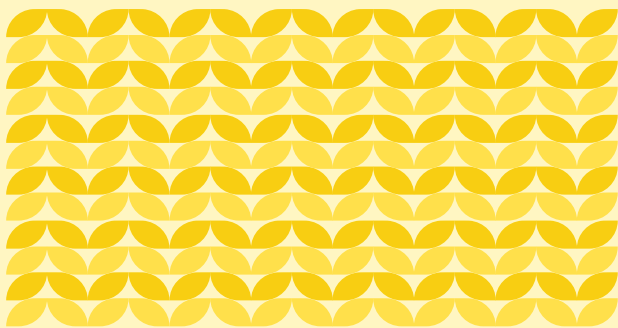


# Kevät 2024



**Vapaa-aika ja harrastaminen**  
Järvenpään Opisto ja liikuntapalvelut



# Sisällysluettelo

<b>Esipuhe</b>	<b>3</b>	Tekstiilityö	37
<b>Toimipisteet</b>	<b>4</b>	Tekninen työ	39
<b>Osallistumisinfo</b>	<b>5</b>	Musiikki	40
<b>Yhteystiedot</b>	<b>8</b>	Teatteri-ilmaisu	40
<b>Lasten, nuorten ja perheiden kurssit</b>	<b>12</b>	Terveys ja hyvinvointi	41
<b>Järvenpään Opisto</b>	<b>20</b>	<b>Liikunta</b>	<b>42</b>
Yleisöluennot	22	Matalan kynnyksen liikunta	43
Psykologia	24	Soveltava liikunta – lapset ja nuoret	44
Historia ja kulttuurintuntemus	24	Soveltava liikunta – aikuiset	45
Yhteiskuntatietous ja työelämä	24	Vesiliikunta	46
Kirjallisuus ja luova kirjoittaminen	24	Kuntosali	47
Piha ja puutarha	25	Venyttely, pilates ja kehonhuolto	48
Vesiliikenne	25	Jooga	48
Kielet	26	Muu terveyttä edistävä liikunta	49
Kuvataiteet	30	Tanssi	50
Posliininmaalaukset ja keramiikka	31		
Elokuva ja valokuvaus	33		
Tietotekniikka	34		
Kotitalous ja ruokakulttuuri	35		

# Esipuhe

## Sivistyksen teemavuosi 2024

Opetus- ja kulttuuriministeriö on nimennyt vuoden 2024 Sivistyksen teemavuodeksi. Se on kaikille avoin tapahtumien vuosi, jonka aikana sivistyksen päältä pyyhitään pölyt. Sivistyksen teemavuoden 2024 innoittajana on Suomen vanhimman sivistystyön ja elinikäisen oppimisen säätiön, Kansanvalistussäätiön (Kvs), 150-vuotisjuhlavuosi. Säätiön mukaan arkisivistys on yhdessä oppimista, jotta voimme pitää huolta ympäristöstä ja toisistamme.

Sivistys-sanan juuret ovat suomen kansankielessä. Suomen murteissa on ollut tuttu verbi *sivistää*, jolla tarkoitetaan siistimistä, kohentamista ja viimeistelemistä. Nykyään sivistyksellä tarkoitetaan usein henkistä kehittyneisyyttä tai kypsyyttä. Sivistyksen arvo ei kuitenkaan kehity vain muodollisissa koulutuksissa tai kirjoista opiskelemalla. Arjen arvokkaissa kohtaamisissa syntyy myös sivistystä ja oppimista.

Vapaalla sivistystyöllä on ollut ja on merkittävä rooli elinikäisen ja jatkuvan oppimisen edistäjänä ja mahdollisuuksien tarjoajana. Tämän periaatteen pohjalta Järvenpään Opisto on järjestänyt 76 vuoden ajan yhteiskunnan eheyttä, tasa-arvoa ja aktiivista kansalaisuutta tukevaa koulutusta. Vapaana sivistystyönä järjestettävän koulutuksen tavoitteena on edistää ihmisten monipuolista kehittymistä, hyvinvointia sekä kansanvaltaisuuden, moniarvoisuuden, kestävästä kehityksen, monikulttuurisuuden ja kansainvälisyyden toteutumista. Vapaassa sivistystyössä korostuu omaehtoinen oppiminen, yhteisöllisyys ja osallisuus. Vapaata sivistystyötä tarvitaan edelleen ja ehkä enemmän kuin koskaan 100-vuotisen toimintansa aikana nykyisessä maailmantilanteessa sivistyksen rakentajana ja ylläpitäjänä.

Järvenpään Opistossa ja liikuntapalveluissa toivotamme kaikki mukaan sivistyksen teemavuoteen ja nauttimaan runsaasta kurssi- ja tapahtumatarjonnasta!

**Kirsi-Marja Karjalainen**  
Hyvinvoinnin ja terveyden  
edistämisen johtaja



Kuva: Tuula Alkula

## Toimipisteet

1. **Anttilan koulu**, Vanha valtatie 40
2. **Cooperin päiväkoti**, Lääkärinkuja 11\*\*
3. **Emalikkukka**, Emalitehtaankatu 2, sisäpiha, rappu nro 8\*
4. **Haarajoen koulu**, Haarajoenkatu 2\*
5. **Harjoitusjäähalli**, Seutulantie 14
6. **Harjulan koulu**, Verkkotie 12\*, \*\*
7. **JUST**, Lääkärikuja 1\*
8. **Järvenpää-talo**, Hallintokatu 4\*, (\*\*)
9. **Järvenpään lukio**, Lukionkatu 1\*
10. **Järvenpään Opisto / Käsiyötalo**, Puistotie 83 B\*\*
11. **Järvenpään Kukkatalo**, Alhotie 6
12. **Järvenpään rantapuisto\***
13. **Kartanon koulu**, Kaskitie 10–12
14. **Keramiikka ja tekninen työ**, Wärtsilänkatu 14 A
15. **Keuda**, Wärtsilänkatu 7
16. **Kinnarin koulu**, Koulukuja 3\*, \*\*
17. **Kirjasto**, Kirjastokatu 8\*
18. **Kudontatila**, Vihtakadun koulun pihapaviljonki, Vihtakatu 32
19. **Liikuntakeskus Piironen**, Lukionkatu 3\*
20. **Mankalan koulu**, Kytötie 73–75
21. **Myllytien toimintakeskus**, Myllytie 11\*
22. **Neulekahvila Willis**, Emalipolku 2 B\*
23. **Oinaskadun koulu**, Vanha Yhdistie 25\*\*
24. **Paavonpolun kuntorata**, Vanha valtatie 66
25. **Pajalanpihan päiväkoti**, Valovirrankatu 2\*, \*\*
26. **Perhetalo Joutsikki**, Naavatie 1
27. **Pollen päiväkoti**, Verstaspihankatu 7–9\*, \*\*
28. **Rampakan portaat**, Jäppilänkatu 35
29. **Saunakallion päiväkoti**, Pihkakatu 8\*, \*\*
30. **Seppälän talo**, Puistotie 34 B
31. **Seuratalo**, Kartanontie 20
32. **Studio 123**, Helsingintie 12\*
33. **Taidemuseo**, Kirjastokatu 8\*
34. **Taidetalo**, Myllytie 13 A
35. **Uimahalli**, Seutulantie 17\*
36. **Yhteiskoulu**, Urheilukentän moduuli, Urheilukatu 8\*, \*\*
37. **Yhteiskoulu**, uudisrakennus, Kansakoulunkatu 3\*, \*\*

\* esteetön toimipaikka

\*\* kengätön toimipaikka (käytettävä esim. sisäkenkiä)

Katso toimipisteet Google Mapsista

Klikkaamalla toimipistettä sähköisessä esitteessä.



# Osallistumisinfo

## Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen kevätlukukauden  
2024 kursseille on käynnissä.



### Verkossa

[www.opistopalvelut.fi/  
jarvenpaa](http://www.opistopalvelut.fi/jarvenpaa)



### Puhelimella

040 315 2880



### Paikan päällä

Järvenpää-infossa,  
Sibeliuksenkatu 8, 3. krs

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

## Huom.!

Näet tarkemmat kurssikuvaukset klikkaamalla kurssin  
otsikkoa sähköisessä esitteessä sekä osoitteessa  
[opistopalvelut.fi/jarvenpaa](http://opistopalvelut.fi/jarvenpaa).



## Kurssimaksut ja laskutus

Kurssimaksu on mainittu kunkin kurssin kohdalla. **Ilmoittautuessasi sitoudut maksamaan kurssimaksun.** Kurssimaksu määräytyy mm. kurssin pituuden, opiskelijamäärän ja materiaalikustannusten mukaan.

Voit maksaa kurssimaksun heti ilmoittautumisen yhteydessä netissä tai myöhemmin kurssin aluetta. Ota lasku mukaasi, jos asioit asiakaspalvelussa.

Voit maksaa kurssin maksulinkin kautta, joka lähetetään sähköpostiisi. Linkki on voimassa 7 vrk. Jos et maksa kurssia maksulinkin kautta, saat laskun, joka lähetetään verkkolaskuna tai postitse. Suosittelemme eLasku-sopimuksen tekemistä Järvenpään kaupungin kanssa. Muut maksuvälineet on lueteltu alla.

Kurssi alkaa, vaikka laskua ei olisi ehditty lähettää ennen kurssin alkua. Oppikirjat sekä opiskelumateriaalit ja -välineet opiskelija hankkii itse, ellei toisin erikseen ilmoiteta.

Koko vuoden kurssit laskutetaan kahdessa tai useammassa erässä (syys- ja kevätlukukausi erikseen). Muiden kurssien erämaksumahdollisuutta voit kysyä asiakaspalvelustamme.

## Maksuvälineet

Voit maksaa kurssimaksun myös Järvenpää-infossa sen jälkeen, kun olet saanut kurssista laskun. Järvenpää-infossa voi maksaa seuraavilla tavoilla:

- Käteinen tai pankkikortti
- Smartumin liikunta- ja kulttuurisetelit
- Smartum mobiili
- Tyky-kuntoseteli, Tyky-kuntoseteli+, Tyky-Online
- Virikeseteli
- Edenred-kortti
- ePassi

Smartum mobiililla ja ePassilla voit maksaa myös verkossa välittömästi kurssi-ilmoittautumisen yhteydessä (myöhemmin maksetaessa vain Järvenpää-infossa).

Työnantajan myöntämiä etuuksia ei voi käyttää seuraavien kurssien maksuihin (verottajan ohjeistus): kokkikurssit, viini- ja olutkurssit, hyvinvointikurssit eli mindfulness-, meditaatio- ja akupainantakurssit sekä kielikurssit.

Työnantajan myöntämät etuudet (setelit, kortit ja mobiilisovellukset) ovat henkilökohtaisia maksuvälineitä ja niillä voi maksaa ainoastaan setelin saajan kurssimaksun. Jos haluat maksaa työnantajan myöntämällä etuudella, odota että saat laskun ja käy sen jälkeen maksamassa asiakaspalvelussamme Järvenpää-infossa. Työnantajan myöntämällä etuuksilla tehdyt maksut palautetaan lahjakorttina eikä niistä anneta rahan palautusta.

Huom. Opintoseteleillä ja opiston lahjakortilla voi maksaa vain Järvenpää-infossa.

Maksumuistutukset ja maksamattomien laskujen perinnän hoitaa Intrum. Maksun myöhästyessä peritään korkolain mukainen viivästyskorko ja viivästysmaksut.

## Peruutusehdot

Ilmoittautuessasi sitoudut maksamaan kurssimaksun. Peruutus on aina tehtävä asiakaspalveluun. Opettajalle/ohjaajalle tehty ilmoitus tai kurssille tulematta jättäminen ei ole peruutus.

**Kurssien peruutusmaksu on 12 €.** Veloitamme koko kurssin hinnan, kun kurssi perutaan 7 vrk ennen kurssin alkua tai myöhemmin.

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

Maksamaton kurssimaksulasku siirtyy perintäyhtiölle.

Jos kurssi perutaan opistosta tai liikuntapalveluista johtuvista syistä, maksettu kurssimaksu palautetaan. Otathan yhteyttä asiakaspalveluumme mahdollista kurssimaksupalautusta varten. Verkkomaksut palautetaan automaattisesti.

## Alennukset

### Järvenpään Opisto

#### Työttömät

- Asiakaspalvelussa on jaossa järvenpäläisille työttömille 50 euron suuruisia opintoteleitä.
- Opintoseletin 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

- Senioreiden ja eläkeläisten opintoteleitä arvotaan seuraavan kerran elokuussa 2024.

#### Lapset ja nuoret (alle 18-vuotiaat)

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

Saat lisätietoa alennuksista asiakaspalvelustamme. Alennukset eivät käy elokuvakerhon tai viini- ja olutkurssien maksuihin.

## Järvenpään liikunnanohjauspalvelut

**Seniorit:** Yli 75-vuotiaiden osallistumismaksu Järvenpään liikunnanohjauspalveluiden ryhmään on 44,10 € / kausi riippumatta ryhmien määrästä. Piirosen kuntosalin vapaaharjoitteluvuorot ovat yli 70-vuotiaille järvenpäläisille maksuttomia.

Kausiryhmät ovat ensisijaisesti järvenpäläisille.

### Kevätlukukausi

Järvenpään Opisto: 8.1.–26.5.2024

Järvenpään liikuntapalvelut: 8.1.–28.4.2024

Talviloma viikolla 8 (19.–25.2.2024). 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 opiskelijan työmääränä 27:ää oppituntia.

### Kurssiarviointi ja palaute

Opiskelija voi antaa kirjallisen tai sähköisen kurssiarvion ja esittää toiveita. Palautetta voi lähettää osoitteeseen [info@jarvenpaa.fi](mailto:info@jarvenpaa.fi) tai [liikunta@jarvenpaa.fi](mailto:liikunta@jarvenpaa.fi) tai osoitteessa [asiointi.jarvenpaa.fi](https://asiointi.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 kuluvan lukuvuoden opinnoistaan todistuksen.

### Vakuutukset

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



## Yhteystiedot

### Asiakaspalvelu / Järvenpää-info

Järvenpään Opiston ja Järvenpään liikuntapalveluiden asiakaspalvelu on Järvenpää-infossa.

Asiakaspalvelu avoinna ma–ke klo 9–15,  
to klo 9–17 ja pe klo 9–13  
p. 040 315 2880

Sibeliuksenkatu 8, 3. krs. (käynti rakennus-  
työmaan aikana Mannilantien kautta)

[info@jarvenpaa.fi](mailto:info@jarvenpaa.fi)

Tervetuloa asioimaan Järvenpää-infoon!

### Järvenpään Liikuntapalvelut

Liikkumisneuvonnan puhelinaika:  
ma klo 10.00–11.30 ja ti klo 13.30–15.30  
p. 040 315 2542

sähköposti: [liikunta@jarvenpaa.fi](mailto:liikunta@jarvenpaa.fi) ja  
[liikunnanohjaajat.liikuntapalvelut@jarvenpaa.fi](mailto:liikunnanohjaajat.liikuntapalvelut@jarvenpaa.fi)

verkkosivut: <https://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](mailto:etunimi.sukunimi@jarvenpaa.fi)

Konkola Tony, liikuntapäällikkö  
p. 040 315 3745  
Kuisma Ari, liikuntapaikkamestari  
p. 040 315 3638  
Tolvanen Harri, liikuntapalveluesimies  
p. 040 315 3081

### Löydät meidät somesta!

*#ilokseen #liikkuva #jäkeläinen*



Järvenpään liikuntapalvelut



@jarvenpaanliikuntapalvelut



Järvenpään kaupunki





## Järvenpään Opisto

Sähköpostiosoite:  
etunimi.sukunimi@jarvenpaa.fi  
<http://www.jarvenpaanopisto.fi>

### Opiston henkilöstö

#### Opiston hallinto ja kehittäminen

Jonna Käsmä, FM, vt. rehtori, p. 040 315 2283

#### Kielikurssit, tietotekniikka, elokuva ja valokuvaus

Marleena Laari, FM, koulutussuunnittelija,  
p. 040 315 2766

#### Liikunta-, tanssi- ja joogakurssit

Jyri Marjamäki, liikunnanohjaaja YAMK, kou-  
lutussuunnittelija, p. 040 315 3848

#### Yhteiskunnalliset aineet ja musiikki

Historia ja kulttuurituntemus, kirjallisuus ja kirjoittaminen, musiikki, kasvatustieteet ja psykologia, yhteiskuntatietous ja työelämä, luonto ja ympäristö, piha ja puutarha, vesiliikenne, terveys ja hyvinvointi, yleisöluennot

Maarit Ojala, KM, koulutussuunnittelija, rehtorin varahenkilö, p. 040 315 2031

#### Taideaineet

Taiteen perusopetus kuvataiteessa (Järvenpään kuvataidekoulu), kuvataide, posliini-maalaukset, keramiikka

Elina Ollikainen, TaM, suunnittelijaopettaja,  
p. 040 315 2949

#### Taitoaineet

Tekstiilityö, taiteen perusopetus käsityössä (Järvenpään käsityökoulu), askartelu, tekninen työ ja kotitalous

Aino Riiho, KM, vs. suunnittelijaopettaja,  
p. 040 315 2767

#### Kudonnan ohjaus

Hanna-Kaisa Varpio-Tikka, tekstiiliartesaani,  
p. 040 315 2271, [kudonta@jarvenpaa.fi](mailto:kudonta@jarvenpaa.fi)

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

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

### Löydät meidät somesta!

#järvenpaanopisto #järvenpää  
#harrastaminenjäkessä



Järvenpään Opisto



@jarvenpaanopisto



Järvenpään Opisto



Kuva: Jonna Käsmä

## Järvenpään taidemuseon näyttelyt kevällä 2024

### Eero Järnefelt ja Venny Soldan-Brofeldt -kokoelmanäyttely

Järvenpään taidemuseon kattava kokoelma Tuusulanjärven taiteilijayhteisön jäsenten Eero Järnefeltin (1863–1937) ja Venny Soldan-Brofeldtin (1863–1945) taideteoksia on esillä yhdessä näyttelyssä. Esillä maisemia läheltä ja kaukaa, maalauksia perhepiiristä ja tunnelmia taiteilijakodeista.

### 8.10.2023–28.2.2024 Lukemisen lumoa

Rakastettujen Suomen taiteen kultakauden ja modernin ajan maalausten lukevat ihmiset huokuvat usein rauhaa, joutilaisuutta ja lukemisen iloa. Tervetuloa lukulampun valoon tunnelmoimaan lukemista kuvaavien maalausten äärelle.

### Tulossa!

7.4.–31.8.2024 näyttely Villa Kokkosesta kotina. Alvar Aalto suunnitteli Villa Kokkosen taiteilijakodiksi säveltäjäystävä Joonas Kokkoselle. Järvenpään taidemuseon näyttely esittelee Villa Kokkosen kotina ja Alvar Aallon modernin arkkitehtuurin taidonnäytteenä.

Muista myös kesäkohteet Ahola ja Suviranta! Avoimna jälleen touko-syyskuussa 2024.

Lisätietoja: [www.jarvenpaantaidemuseo.fi](http://www.jarvenpaantaidemuseo.fi)

Kuva: Mikhael Olykainen



# Järvenpään kulttuuri- ja tapahtumapalveluiden ohjelmaa

Järvenpään kulttuuri- ja tapahtumapalvelut järjestää paljon mielenkiintoista kulttuuri-ohjelmaa keväällä 2024 Järvenpää-talolla! Tutustu sisältöihin tarkemmin [www.jarvenpaatalo.fi](http://www.jarvenpaatalo.fi). Liput Järvenpää-talon lippumyymälästä, muista Lippupisteiden myyntipisteistä tai [Lippu.fista](http://Lippu.fista).

## Sibelius-Akatemian sinfonia-orkesteri: Ylösnousemuksia

su 28.1.2024 klo 16 Sibelius-sali, Järvenpää-talo.  
Sibelius-Akatemian sinfoniaorkesteri esittää Bartókin konserton orkesterille, Beethovenin kolmoiskonserton sekä katolilaisen mystiikan mestarin Olivier Messiaenin L'Ascension-teoksen. Kapellimestarina Sakari Oramo. 20 € / 18 € / 15 €.

## Kolmisointu-jazzklubi: Sibis Jazz Ensembles

to 1.2.2024 klo 19 Juhani Aho -sali, Järvenpää-talo.  
Taideyliopiston Sibelius-Akatemian jazzopiskelijoiden ja heidän opettajansa Jari Perkiömäen klubi-illassa nautitaan jazztunnelmista. Ohjelmistossa ikivihreää ja opiskelijoiden omia sävellyksiä. 15 € / 9,90 €.

## Zodiak: Something like this

ti 6.2.2024 klo 19 Sibelius-sali, Järvenpää-talo.  
Mukaansatempaavassa ja koskettavassa nykytanssiesityksessä tarkastellaan hip hop -kulttuuria alustana moninaisten tarinoiden kertomiselle, tilan haltuun ottamiselle, voimaantumiselle ja yhteisöllisyydelle. 15 € / 9,90 €.

## Tapiola Sinfoniettan aarteita

to 29.2.2024 klo 19 Sibelius-sali, Järvenpää-talo.  
Tapiola Sinfonietta esittää kapellimestari Janne Nisosen johdolla kaksi teosharvinaisuutta: Louise Farrencin varhaisromantiikan ajan Nonnetton ja Ferdinand Riesin 5:nnen sinfonian. 25 € / 22 € / 16 €.

## Lumous-sirkusvarieté 2024

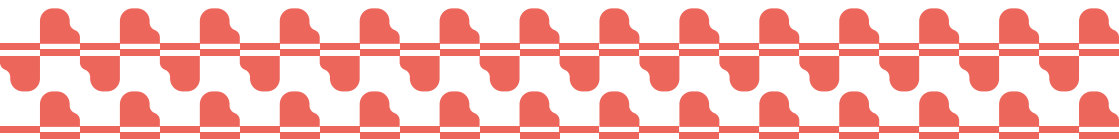
to 14.3.2024 klo 18 Sibelius-sali, Järvenpää-talo.  
Tyylikäs, keskieurooppalaisivahteinen varietee-esitys kuljettaa katsojan läpi toinen toistaan häikäsevämpien sirkusnumeroiden: nuorallatanssin, pari- ja notkeusakrobatian, taikuuden sekä cyr-renkaalla taiteilun. Ikäsuositus 10+. 20 € / 18 € / 15 €.

## Mathias Sandberg trio – The Captain

to 4.4.2024 klo 19 Juhani Aho -sali, Järvenpää-talo.  
Mathias Sandberg trion omalaatuudessa ”hard swingin’, groovy & soulful jazz”-sekoituksessa yhdistyvät vahvat melodiat, rytmisesti leikkisä improvisaatio ja lähes telepaattinen yhteissoitto. 15 € / 9,90 €.

## Anna Murtola: La Tierra Blanca

to 11.4.2024 klo 19 Sibelius-sali, Järvenpää-talo.  
Flamencomusiikkia sekä ääni- ja videotaidetta sisältävä La Tierra Blanca -näyttämöteos yhdistää maailman pohjoisimman flamenco-laulajan Anna Murtolan luonnosta ammentavat sanoitukset ja teemat espanjalaiseen flamencoperinteeseen. 20 € / 18 € / 15 €.



## Lasten, nuorten ja perheiden kurssit

### Järvenpään Kuvataidekoulu – Kuvataiteen perusopetus lapsille ja nuorille

Kuvataidekoulun ryhmiin otetaan uusia oppilaita kevätkaudelle 2024, jos ryhmässä on tilaa. Täynnä olevaan ryhmään kannattaa ilmoittautua varasijalle – ilmoitamme sinulle, jos paikka ryhmästä vapautuu.

### Valmentavat opinnot 4–6-vuotiaille lapsille

Kuvataidekoulun varhaisiän opinnoissa kokeillaan 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

Kevätlukukausi 100 € / 19 ot  
Eri toimipisteissä

**6100:** ma 17.15–18.15, 8.1.–22.4.2024  
Järvenpää-talo  
TaM Elina Ollikainen

**6102:** to 18.00–19.00, 11.1.–25.4.2024  
Yhteiskoulu Urheilukentän moduuli  
Kuvataiteilija Kimmo Koivisto

**6103:** la 11.00–12.00, 13.1.–27.4.2024  
Järvenpää-talo  
TaM Anri Gorski

**6104:** ti 17.45–18.45, 9.1.–16.4.2024  
Kinnarin koulu  
TaM Susanna Poukka

### Perusopinnot kouluikäisille lapsille ja nuorille

### Löytöretkeilijät – Kuvataidekoulu 1.–3.-luokkalaisille

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

### Kuvataidekoulu 1.–3.-luokkalaisille

Kevätlukukausi 140 € / 28 ot  
Eri toimipisteissä

**6111:** ke 18.00–19.30, 10.1.–17.4.2024  
Järvenpää-talo  
Kuvataiteilija Maarit Malin-Pötry

**6113:** ma 16.15–17.45, 8.1.–22.4.2024  
Yhteiskoulu Urheilukentän moduuli  
TaM Susanna Poukka



Kuva: Susanna Poukka

**6114:** la 12.15–13.45, 13.1.–27.4.2024  
Järvenpää-talo  
TaM Anri Gorski

**6115:** to 16.15–17.45, 11.1.–25.4.2024  
Yhteiskoulu Urheilukentän moduuli  
Kuvataiteilija Kimmo Koivisto

**6116:** ti 16.00–17.30, 9.1.–16.4.2024  
Kinnarin koulu  
TaM Susanna Poukka

**6117:** ke 15.00–16.30, 10.1.–17.4.2024  
Anttilan koulu  
TaM Susanna Poukka

**6118:** ke 15.00–16.30, 10.1.–17.4.2024  
Haarajoen koulu  
Muotoilija AMK Sipuliina Kinanen

**6119:** to 15.00–16.30, 11.1.–25.4.2024  
Mankalan koulu  
TaM Susanna Poukka

## **Kisällit – Kuvataidekoulu 4.–6.-luokkalaisille**

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

**Kuvataidekoulu 4.–6.-luokkalaisille**  
Kevätlukukausi 140 € / 28 ot  
Eri toimipisteissä

**6120:** ti 16.30–18.00, 8.1.–16.4.2024  
Järvenpää-talo  
TaM Elina Ollikainen

**6122:** ke 16.15–17.45, 10.1.–17.4.2024  
Järvenpää-talo  
Kuvataiteilija Maarit Malin-Pötry

**6123:** ma 17.45–19.15, 8.1.–22.4.2024  
Yhteiskoulu Urheilukentän moduuli  
TaM Susanna Poukka

**6124:** ke 16.30–18.00, 10.1.–17.4.2024  
Anttilan koulu  
TaM Susanna Poukka

**6125:** ke 16.30–18.00, 10.1.–17.4.2024  
Haarajoen koulu  
Muotoilija AMK Sipuliina Kinanen

**6126:** to 16.30–18.00, 11.1.–25.4.2024  
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, maa-laamme, valokuvaamme ja teemme grafiikkaa harjoitustehtävien pohjalta. Teknisten ja ilmaisullisten taitojen syventyessä rakentuu myös taiteentekijän oma tyyli ja ilmaisu.

**Kuvataidekoulu yläkoulu-lukioikäisille**  
Järvenpää-talo  
Kevätlukukausi 140 € / 42 ot

**6130:** ke 18.00–20.15, 10.1.–17.4.2024  
Järvenpää-talo  
TaM Jaakko Jänis, TaM Riku Savikko

**6131:** pe 16.30–18.45, 12.1.–26.4.2024  
Järvenpää-talo  
Kuvataiteilija Kimmo Koivisto

## **Teemaopinnot ja lomakurssit**

**6141 Talvilomakuvis 1–6 lk**  
ma–ke 11.00–13.30, 19.–21.2.2024  
Järvenpää-talo  
TaM Susanna Poukka  
50 € / 12 ot

**9711 Graffittikurssi 12–16-vuotiaille**  
la–su 12.00–14.30, 27.4.–5.5.2024  
Kinnarin koulu  
TaM Santeri Karttunen  
39 € / 24 ot

**Kesäkuvis-kurssit**  
Järvenpää-talo  
TaM Susanna Poukka  
70 € / 13 ot

**6174A Kesäkuvis 1**

ma-pe 11.00–13.00, 3.–7.6.2024

**6174B Kesäkuvis 2**

ma-pe 13.15–15.15, 3.–7.6.2024

**6174C Kesäkuvis 3**

ma-pe 11.00–13.00, 10.–14.6.2024

**6174D Kesäkuvis 4**

ma-pe 13.15–15.15, 10.–14.6.2024

**Aikuinen-lapsi -kurssit**

**Minikuvislaiset**

**6160C:** su 15.00–16.00, 4.2.–3.3.2024

**6160D:** su 15.00–16.00, 17.3.–14.4.2024

Järvenpää-talo

TaM Susanna Poukka

30 € / 5 ot

**Taidepaja lapsen kanssa**

**6161C:** su 16.30–18.30, 4.2.–3.3.2024

**6161D:** su 16.30–18.30, 17.3.–14.4.2024

Järvenpää-talo

TaM Susanna Poukka

62 € / 11 ot

**6163A Taaperoiden värikylpy 12–24 kk**

pe 11.00–12.00, 2.–16.2.2024

Taidemuseo

Kuvataiteilija Tiina Nevanperä

42 € / 4 ot

**6163B Vauvojen värikylpy 6–12 kk**

pe 13.00–14.00, 2.–16.2.2024

Taidemuseo

Kuvataiteilija Tiina Nevanperä

42 € / 4 ot

**Käsityö**

**9600B Käsityöpaja lapsen kanssa –  
kevät**

ma 17.15–19.30, 8.1.–1.4.2024

Kinnarin koulu

Käsityönopettaja KM Aino Riiho

49 € / 15 ot

**9606 Kesäkässä koululaisille**

ma –pe 10.00–13.30, 10.–14.6.2024

Järvenpään Opisto /Käsityöotalo

Ompelija Merja Santajoki

75 € / 20 ot

**Käsityökoulu**

**9401 Käsityökoulu 1.–2.-luokkalaiset**

ke 15.00–16.30, 10.1.–24.4.2024

Kinnarin koulu

Tekstiiliartesaani Hanna-Kaisa Varpio-Tikka

90 € / 32 ot

**9402 Käsityökoulu 3.–4.-luokkalaiset**

ke 15.30–17.30, 17.1.–24.4.2024

Järvenpään Opisto /Käsityöotalo

Käsityönopettaja KM Aino Riiho

95 € / 37 ot

**9403 Käsityökoulu 5.–7.-luokkalaiset**

ti 15.30–17.30, 16.1.–16.4.2024

Järvenpään Opisto /Käsityöotalo

Käsityönopettaja KM Aino Riiho

97,50 € / 35 ot



Kuva: Aino Riiho

## Kotitalous

### 9250B Kokkikurssi 10–12-vuotiaille – kevät

ke 17.00–19.15, 17.1.–3.4.2024  
Kartanon koulu  
Kotitalousopettaja KM Lotta Piispanen  
89 € / 30 ot

### 9262 Tacoja lapsen tai nuoren kanssa

la 13.00–16.45, 27.1.2024  
Kinnarin koulu  
Kotitalousopettaja Anja Pouttu  
49 € / 5 ot

### 9264B Velhomaailman keittiössä lapsen tai nuoren (7–14-v.) kanssa

su 10.00–13.45, 24.3.2024  
Kinnarin koulu  
Kotitalousopettaja KM Lotta Piispanen  
49 € / 5 ot

### 9607 Kesäkokkailua 10–12-vuotiaille

ma–pe 10.00–12.15, 3.–7.6.2024  
Kartanon koulu  
Kotitalousopettaja KM Lotta Piispanen  
75 € / 15 ot

## Tietotekniikka

### 9103 Kesäkoodaus 9–15-vuotiaille

ma–to 10.00–14.15, 3.–6.6.2024  
Järvenpää-talo  
Koodiopettaja Kimmo Kamppari  
75 € / 20 ot



## Musiikki

### 7515 Bändileiri nuorille 10–17-v. aloittelijoille

ma–pe 9.30–12.30, 3.–7.6.2024  
Yhteiskoulu Urheilukentän moduuli  
Muusikko Tönis Noormets  
77 € / 20 ot

### 7516 Bändileiri nuorille 10–17-v. musiikkia harrastaneille

ma–pe 13.15–16.15, 3.–7.6.2024  
Yhteiskoulu Urheilukentän moduuli  
Muusikko Tönis Noormets  
77 € / 20 ot

### 7562 Pianonsoiton jatkoon - lapsi (5–6-v.) ja aikuinen - kevät

la–su 9.30–10.55, 3.–11.2.2024  
Yhteiskoulu Urheilukentän moduuli  
Musiikkipedagogi AMK, MuM ja Alexander-  
tekniikan opettaja Helena Markula  
55 € / 7 ot

### 7564 Pianonsoiton alkuun - lapsi (6–7-v.) ja aikuinen - kevät

la –su 11.15–12.40, 3.–11.2.2024  
Yhteiskoulu Urheilukentän moduuli  
Musiikkipedagogi AMK, MuM ja Alexander-  
tekniikan opettaja Helena Markula  
55 € / 7 ot

## Huom.!



Näet tarkemmat kurssikuvaukset klikkaamalla kurssin otsikkoa sähköisessä esitteessä sekä osoitteessa [opistopalvelut.fi/jarvenpaa](http://opistopalvelut.fi/jarvenpaa).

## Lasten, nuorten ja perheiden liikunta ja tanssi

### Järvenpään liikuntapalveluiden ja Järvenpään Opiston kurssit on eroteltu väreillä

- Järvenpään liikuntapalveluiden ryhmät
- Järvenpään Opiston ryhmät

### Liikkumis- ja elintapaneuvonta

Liikunnanohjaajan walk in -vastaanotto Nuorisotila, Emalitehtaankatu 2: ti klo 16.00–18.00, 16.1., 13.2., 12.3. ja 9.4.2024 Uimahalli, Seutulantie 17: ma klo 10.00–11.30, 29.1., 26.2., 25.3. ja 29.4.2024 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 klo 10.00–11.30 ja ti klo 13.30–15.30 soittamalla p. 040 315 2542 tai sähköpostitse [liikuntapalvelut@jarvenpaa.fi](mailto:liikuntapalvelut@jarvenpaa.fi).

### Kirjaston lainattavat liikuntavälineet

Kokeile erilaisia liikuntavälineitä lainaamalla niitä kirjastosta kahden viikon laina-ajalla. Lisätiedot välineistä löydät [nettisivuiltamme](https://www.jarvenpaa.fi/netsisivuiltamme).



### Liikuntaa alle kouluikäisten lasten perheille

Liikuntakeskus Piironen, yläkerta ti 9.30–11.30, 9.1.2024 alkaen to 14.00–16.00, 11.1.2024 alkaen Liikuntapalvelut ja Perhetalo Joutsikki järjestävät mahdollisuuden liikkua yhdessä tiistaiaamupäivisin ja torstai-iltpäivisin. Salissa voi käyttää erilaisia liikuntavälineitä. Paikalla on lapsiperheiden hyvinvoinninohjaaja. Huoltaja vastaa lastensa ohjaamisesta ja turvallisuudesta. Osallistuminen on maksutonta eikä vaadi ennakoilmoittautumista. Perheliikuntavuorot ovat tauolla viikolla 8. Muista poikkeuksista ilmoitetaan somessa: @perhetalojoutsikki.

### Höntsäliikunta lapsille ja nuorille

Liikuntakeskus Piironen, yläkerta ke 14.30–15.30, 10.1.–17.4.2024 Maksutonta ja hauskaa liikunnallista tekemistä ja temppuilua rennolla meiningillä. Alle kouluikäiset huoltajan kanssa. Ei ennakoilmoittautumista.

### Höntsäpaloilu

Uimahalli, liikuntahalli ma 16.15–17.00, 8.1.–15.4.2024 Maksutonta ja hauskaa liikunnallista tekemistä rennolla meiningillä kaveriporukoille tai perheille. Ei ennakoilmoittautumista.

### Huom.!



Näet tarkemmat kurssikuvaukset klikkaamalla kurssin otsikkoa sähköisessä esitteessä sekä osoitteessa [opistopalvelut.fi/jarvenpaa](https://www.jarvenpaa.fi/opistopalvelut).



### Nuorten aikuisten futsal

Uimahalli, liikuntahalli  
to 20.45–22.00, 11.1.–2.5.2024  
Ryhmä on suunnattu 18–29-vuotiaille.  
Ohjaajana toimii Setlementti Louhelan  
vapaaehtoinen. Osallistujia ei ole vakuutettu  
toiminnan järjestäjän puolesta. Maksuton.  
Ilmoittaudu mukaan: Sanna Lahtinen,  
p. 040 585 7589 tai  
[sanna.lahtinen@setlementtilouhela.fi](mailto:sanna.lahtinen@setlementtilouhela.fi)

### Kuntosalipäivystys

Uimahalli, kuntosali  
ti 18.30–19.00, 9.1.–23.4.2024  
pe 14.15–14.45, 12.1.–26.4.2024  
Kuntosalilla liikunnanohjaaja  
ohjeistaa kuntosaliharjoitteluun sekä  
laitteiden ja välineiden käyttöön.  
Maksat vain sisäänpääsymaksun, ei  
ennakkoilmoittautumista.

### Lapset, nuoret ja perheet – liikuntakurssit

Esitteeseen on listattu vain kurssit,  
joissa ollut runsaasti paikkoja jäljellä  
esitteen valmisteluvaiheessa. Kaikki  
kurssit löytyvät ilmoittautumis-  
ohjelmasta.

### Äitiysliikunta – kehonhuolto raskausaikana

14 krt / 70 €  
Cooperin päiväkotit, liikuntasali  
**800K** ke 19.20–20.20, 17.1.–24.4.2024 (SA)

### Äitiysliikunta – Palauttavia harjoituksia

14 krt / 84 €  
Cooperin päiväkotit, liikuntasali  
**800K** ke 18.15–19.15, 17.1.–24.4.2024 (SA)

### Vauvajumppa

14 krt / 57 €  
Liikuntakeskus Piironen, Sali 1:  
**8012K** pe 10.30–11.15, 19.1.–3.5.2024 (VS)

### Taaperojumppa 1–2 v.

14 krt / 57 €  
Liikuntakeskus Piironen, voimistelutila  
**8020K** ma 11.50–12.35, 15.1.–29.4.2024 (VS)  
**8022K** to 11.50–12.35, 18.1.–25.4.2024 (VS)

### Liikuntakerho 5–6 v.

14 krt / 57 €  
Cooperin päiväkotit, liikuntasali:  
**8043K** to 18.05–18.50, 18.1.–2.5.2024 (SIS)

### Huom.!



Näet tarkemmat kurssikuvaukset  
klikkaamalla kurssin otsikkoa  
sähköisessä esitteessä sekä  
osoitteessa  
[opistopalvelut.fi/jarvenpaa](http://opistopalvelut.fi/jarvenpaa).



## Huom.!



Näet tarkemmat kurssikuvaukset klikkaamalla kurssin otsikkoa sähköisessä esitteessä sekä osoitteessa [opistopalvelut.fi/jarvenpaa](http://opistopalvelut.fi/jarvenpaa).

### Tempputanssi 8–12 v.

14 krt / 57 €

Anttilan koulu, liikuntasali

**6507K** ke 17.35–18.20, 17.1.–24.4.2024 (AA)

### PerheDance pihalla - kesä

4 krt / 18 €

Liikuntakeskus Piiposen nurmialue, sateella

Piiposen peilisali 2

**8290** to 17.15–18.00, 23.5.–13.6.2024 (AA)

## Lapset, nuoret ja perheet – tanssikurssit

### KidsDance 6–10 v.

14 krt / 57 €

Haarajoen koulu, liikuntasali

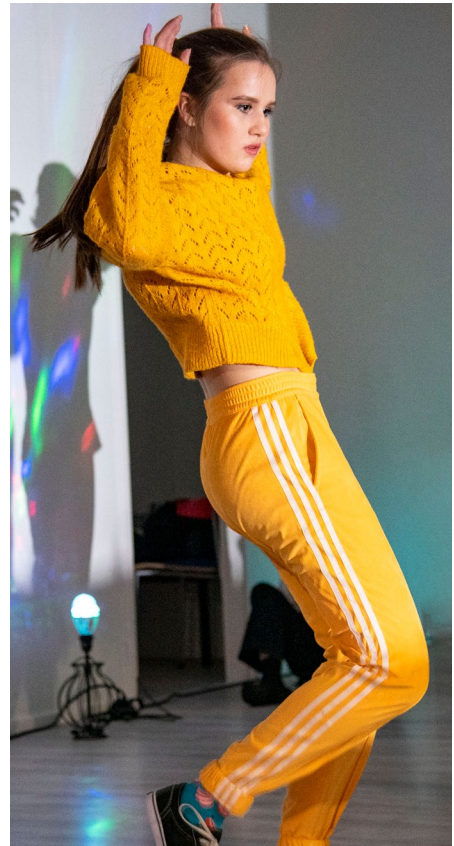
**6513K** ti 18.05–18.50, 16.1.–23.4.2024 (DC)

### Tempputanssi 8–12 v.

14 krt / 68 €

Oinaskadun koulu, liikuntasali

**6506K** ti 17.40–18.40, 16.1.–23.4.2024 (AA)



Kuva: Krista Kampikoski

## Lapset, nuoret ja perheet - vesiliikunta

### Vauvauinti

1 krt / 11,10 € (2 aikuista ja vauva) tai  
1 krt / 13,80 € (2 aikuista, vauva ja sisarus)  
+ vanhempien sisäänkäymaksu  
Uimahalli, monitoimiallas  
Tarkemmat tiedot  
ilmoittautumisjärjestelmässä.  
**83013LK** Vauvauintijono kevät 2024

### Vesipeuhu 1-4 v.

1 krt / 11,10 € (2 aikuista ja lapsi) tai  
1 krt / 13,80 € (2 aikuista ja 2 lasta)  
+ vanhempien sisäänkäymaksu  
Uimahalli, monitoimiallas  
Tarkemmat tiedot  
ilmoittautumisjärjestelmässä.  
**83014LK** Vesipeuhujono kevät 2024

### Höntsäuinti lapsille ja nuorille

Uimahalli, monitoimiallas  
ke 16.00–17.00  
la 16.00–17.00

Tunnin aikana mahdollisuus kokeilla erilaisia vesiliikuntavälineitä. Uimataidottomat ainoastaan huoltajan kanssa ja kaikki alaikäiset huoltajan vastuulla. Maksat vain sisäänkäymaksun, ei ennakkoilmoittautumista.

### Uimakoulu - kesä

Järvenpään liikuntapalvelut järjestää uimakouluja lapsille touko-, kesä- ja elokuussa. Uimakoulu on tarkoitettu ensisijaisesti järvenpääläisille lapsille. Uimakoulu julkaistaan keväällä ja ilmoittautuminen niihin alkaa huhtikuukuun vaihteen tienoilla. Katso lisätiedot [nettisivuilta](#).



# Järvenpään Opisto

## Opintopistekurssit – Osaaminen näkyviin!

Kansalaisopiston kursseilla jokaisella on mahdollisuus oman osaamisen kehittämiseen. Järvenpään Opistossa sinulla on halutessasi mahdollisuus saada joistakin kursseista arviointi, suoritusmerkintä ja opintopisteitä. Suoritusmerkinnän avulla voit osoittaa osaamisesti esimerkiksi työelämässä tai muissa opinnoissa. Kursseille voi osallistua myös normaalisti ilman opintopisteiden suorittamista.

Järvenpään Opisto on tarjonnut opintopistekursseja vuoden 2022 alusta lähtien. Lisää tietoa aiheesta löydät [opiston nettisivuilta](#).

Tunnistat opintopistekurssit oranssista noppalogosta.



## Kaikukortti

Kaikukortin tavoitteena on parantaa taloudellisesti tiukassa tilanteessa olevien nuorten, aikuisten ja perheiden mahdollisuuksia osallistua kulttuurielämään ja harrastaa taiteen tekemistä tai osallistua harrastustoimintaan kansalaisopistossa.

Kaikukortilla voit ilmoittautua yhdelle Järvenpään Opiston kurssille/lukukausi. Kaikukortilla osallistuminen on maksutonta.

Katso tarkemmat tiedot Kaikukortin käyttöehdoista:

[www.jarvenpaanopisto.fi/opiskelijalle/kaikukortti](http://www.jarvenpaanopisto.fi/opiskelijalle/kaikukortti) tai kysy lisää asiakaspalvelustamme Järvenpää-infosta p. 040 315 2880.

# Kaikukortti



Autokurssin I ja II opiskelijoita vuosina 1956–57. Kuva: Eino Raunila



Mieskuoro laulaa opiston pikkujoulujuhlassa 30.11.1957. Kuva: Liisa Laaksonen



## Järvenpään Opisto

### Huom.!



Näet tarkemmat kurssikuvaukset klikkaamalla kurssin otsikkoa sähköisessä esitteessä sekä osoitteessa [opistopalvelut.fi/jarvenpaa](http://opistopalvelut.fi/jarvenpaa).

## Yleisöluennot

Kaikille avoimet ja maksuttomat yleisöluennot järjestetään Järvenpää-talon Juhani Aho-salissa, Hallintokatu 4, keskiviikkoisin klo 18.00–19.30. Luennoille ei ennakoilmoittautumista.

### 2506 Presidentit urheilijoina

ke 24.1.2024

FT Kalle Virtapohja

Onko urheilun merkitys Suomen suosituimpana kansanliikkeenä muuttunut sen jälkeen, kun tasavallan presidentti ryhdyttiin valitsemaan välittömällä kansanvaalilla? Mitkä ovat olleet Suomen presidenttien harrastamia urheilulajeja eli ns. ”presidenttilajeja”? Mitä presidenttien lajit kertovat yhteiskunnasta ja sen muutoksesta?

### 2013 Veden elämää - taiteessa

ke 7.2.2024

Taidehistorioitsija Leena Reinilä

Taiteen äärellä pääsemme syventymään veden tunnelmiin. Veden olemus on usein meditatiivinen ja rauhoittava, vaikka sen voima ja arvaamattomuus ovat myös läsnä. Maise-massa ja luontokokemuksessa vesi on usein pääosassa. Parhaimmillaan veteen liittyvät aistimukset välittyvät myös taiteessa. Veden liike ja tunnelmat vangitsevat katseen. William Turner, Ivan Aivazovski ja Berndt Lindholm loivat meren tunnelmia, kun taas Gustav Corot, Claude Monet ja Pekka Halonen tallensivat vedenpinnan heijastuksia.

Luennon yhteydessä julkistetaan opiston Vuoden aikuisopiskelija.

### 4701 Retkelle ympäri vuoden

ke 14.2.2024

Eräopas, retkeilytoimittaja Olli Järvenkylä vie sinut retkelle Suomen upeaan luontoon vuoden jokaisena viikkona. Eri puolille maata tehdyillä retkillä koet vuodenaikojen vaihtelun ja pääset retkitunnelmiin komeiden kuvien kera helteellä, pakkasella ja sateella. Luonnossa liikutaan muun muassa kävellen, pyöräillen, meloen ja lumikenkien avulla. Luento kannustaa ympärivuotiseen ulkoiluun ja retkeilyyn. Esitys pohjautuu tammikuussa 2024 julkaistavaan Vuoden retkikirjaan. Olli Järvenkylä on pitkän linjan eräopas ja retkeilytoimittaja, jolla on yli 30 vuoden kokemus retkeilystä. Järvenkylä on vuosikymmenten kuluessa koulunnut Suomen luontoa saaristosta pohjoisen perukoille.

### 8425 Vaihdevuodet - miten voit vaikuttaa omaan hyvinvointiisi?

ke 28.2.2024

Proviisori, ravitsemusasiantuntija Heli Bollström

Vaihdevuosiin liittyy ajatuksia, kysymyksiä ja ehkä pelkoja. Yleisimmät ajatukset liittyvät omaan terveyteen ja elämänlaatuun; pärjääkö mahdollisten oireiden kanssa, voiko vaihdevuotia ennaltaehkäistä, miten vaihdevuotia kannattaa hoitaa niin lääkkeellisesti kuin lääkkeettömällä menetelmällä. Luennolla käsitellään ikääntymistä ja hormonitoimintaa; mitä epätasapainoinen hormonitoiminta voi aiheuttaa, millaisia oireita voi olla, ja miten voit saavuttaa tasapainon vaihdevuotioireiden kanssa ruokavalion, liikunnan ja eri hoitokeinojen avulla.

### 8431 Musiikin hyvinvointivaikutukset

ke 6.3.2024

Kulttuurijohtaja, musiikin tohtori Pirre Rajjas Miksi kannattaa harrastaa musiikkia? Musiikin harrastaminen edistää terveyttä ja oppimista monesta eri näkökulmasta. Luennolla käydään läpi viimeisintä tutkimustietoa musiikin harrastamisen hyödyistä lähinnä musikaalisuuden perinnöllisyyden geenitutkimuksen valossa.

### 9025 Vastuullinen vaatekaappi - jotain uutta, jotain vanhaa, jotain lainattua

ke 20.3.2024

Luova johtaja Soile-Maria Linnemäki

Maailmassa on tarpeeksi vaatteita jo kuudelle seuraavalle sukupolvelle. Vaatteista 60 % seisoo kuluttajien komeroissa ja varastoissa. Vaatekaapit täynnä vaatetta, mutta silti tuntuu, ettei ole mitään päälle laitettavaa. Tekstiiliala kuluttaa valtavasti luonnonvaroja ja alan päästöt ovat yhtä suuret kuin maailman lento- ja rahtiliikenteen yhteensä. Jokin tässä täytyy muuttua. Luennolla aiheina mm. pukeutumisen merkitys vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa, oman vaatekaapin rakentaminen käyttöasteen perusteella, vaatteiden elinkaaren pidentäminen, fiilispukeutuminen ja yksittäisten tarpeiden täyttäminen, vastuullinen shoppailu ja oman vaatekaapin kulmakivien hankkiminen. Vaatteiden yhteiskäytön suomalainen palkittu edelläkävijä,

Vaatelainaamo Vaatepuun perustaja, Soile-Maria Linnemäki tähtää eurooppalaiseksi suunnannäyttäjäksi. Tule nappaamaan Soile-Marian 10-vuotisella urallaan kertyneet opit ja oivallukset ja kuulemaan, miten kestävä vaatevallankumous toteutetaan kulutustottumusmuutoksen kautta, joka samalla johtaa isompaan systeemimuutokseen.

### 2405 Järvenpään kaupunkipolku

HUOM.! la 10.00–13.00, 6.4.2024

Kotiseutuneuvos Tuula Siltasari-Peltonen Suosittu Kaupunkipolku-kävelykierron on jo yli 15 vuoden ajan koennut kaupunkilaisia ja täällä vierailevia tutustumaan Järvenpähän. Polku esittelee keskusta-alueen rakennuksia ja muita mielenkiintoisia kohteita kahden vuosisadan ajalta. Järvenpää kasvaa vauhdilla ja kaupunkikuva muuttuu tornitalojen kohotessa kohti pilviä. Kävelykierroksella hahmotettu kuva kaupungin menneisyydestä ja kuinka se näkyy tämän päivän Järvenpäässä. Opastetulla kävelykierroksella kuullaan kohteiden vaiheista ja tyyli suunnista sekä niihin liittyvistä henkilöistä ja tapahtumista. Myös käynnissä olevat ja tulevaisuuden muutokset ovat esillä. Pientä yllätysohjelmaa matkan varrella! Kierroksen pituus on n. neljä kilometriä. Lähtö Järvenpään kirkon Kansakoulunkadun puoleiselta parkkipaikalta. Ei ennakoilmoittautumista. Maksuton.



Kuva: Heidi Järntti

## Psykologia

### 1926 Tunnelukkotyöpaja - kevät

la 10.00–15.30, 10.2.–2.3.2024

Järvenpään Lukio

Tunnelukkoterapeutti, kouluttaja Helka Belt

40 € / 14 ot

## Historia ja kulttuurituntemus

### 2509 Sukututkimus - geenejä ja tekniikkaa

ti 17.30–20.00, 5.–19.3.2024

Järvenpään Lukio

Sukututkija Juha Vuorela

38 € / 9 ot

### 2923 Järvenpää ennen, nyt ja tulevaisuudessa

ti 18.00–19.30, 5.–26.3.2024

Järvenpään Lukio

Kotiseutuneuvos Tuula Siltasari-Peltonen

28 € / 8 ot

## Yhteiskuntatietous ja työelämä

### 3902 Osake- ja korkosijoittaminen B

ti 18.00–20.15, 5.–26.3.2024

Järvenpään Lukio

Toimitusjohtaja Risto Valtonen

75 € / 12 ot

### 3906 Sijoitusmarkkina nyt (kevät)

ti 18.00–21.00, 27.2.2024

Järvenpään Lukio

Toimitusjohtaja Risto Valtonen

29 € / 3 ot

## Kirjallisuus ja luova kirjoittaminen

### 6037 Kirjoittamisen ilo - löydä oma äänesi B

ti 18.00–19.30, 23.1.–9.4.2024

Järvenpään Lukio

Kirjallisuusterapiaohjaaja Tiina Blomqvist

52 € / 22 ot

### 6038 Näin kirjoitat ja julkaiset tietokirjan

la–su 10.00–16.00, 27.–28.1.2024

Järvenpään Lukio

Kirjailija, FM Mertz Bergman

40 € / 14 ot

### 6039 Pelko pois ja proosan kimppuun - kevät

ke 18.00–20.15, 31.1.–10.4.2024

Järvenpään Lukio

Kirjailija Pauliina Susi

59 € / 30 ot

### Huom.!



Näet tarkemmat kurssikuvaukset  
klikkaamalla kurssin otsikkoa  
sähköisessä esitteessä sekä  
osoitteessa  
[opistopalvelut.fi/jarvenpaa](http://opistopalvelut.fi/jarvenpaa).





## Piha ja puutarha

### 9213 Yrttien viljely

ke 17.30–19.45, 28.2.2024  
Järvenpään Lukio  
Puutarhuri Marko Ahola  
20 € / 3 ot

### 9214 Lavalaatikkoviljely

ke 17.30–19.45, 15.5.2024  
Toimipaikka avoin  
Puutarhuri Marko Ahola  
20 € / 3 ot

### 9219 Ystävänäpäiväkimppu

ti 17.30–20.00, 13.2.2024  
Järvenpään Kukkatalo  
20 € + materiaalimaksu 25 € / 3 ot

### 9220 Pääsiäisoksa

to 17.30–20.00, 21.3.2024  
Järvenpään Kukkatalo  
20 € + materiaalimaksu 20 € / 3 ot

### 9221 Värikäs asetelma

ti 17.30–20.00, 23.4.2024  
Järvenpään Kukkatalo  
20 € + materiaalimaksu 25 € / 3 ot

## Vesiliikenne

### 9765 Navigoinnin peruskurssi B

la 10.00–16.00, su 10.00–18.00, 27.–28.1.2024  
Järvenpään Lukio  
Veneilykouluttaja Kimmo Patrakka  
56 € / 16 ot

### 9766 Navigoinnin jatkokurssi

la 10.00–16.00, su 10.00–18.00, 2.–3.3.2024  
Järvenpään Lukio  
Veneilykouluttaja Kimmo Patrakka  
56 € / 16 ot

## Muut koulutukset

### 9902 Hevoshierojakoulutus

la–su 10.00–17.00, 9.3.–6.10.2024  
Yhteiskoulu, Urheilukentän moduuli sekä  
Järvenpään Ratsastusseuran tilat  
Pääkouluttajana hevoshieroja, osteopaatti  
Tiina Väinölä  
2190 € / 128 ot

Lisätiedot: [jonna.kasma@jarvenpaa.fi](mailto:jonna.kasma@jarvenpaa.fi)

### Huom.!



Näet tarkemmat kurssikuvaukset  
klikkaamalla kurssin otsikkoa  
sähköisessä esitteessä sekä  
osoitteessa  
[opistopalvelut.fi/jarvenpaa](http://opistopalvelut.fi/jarvenpaa).



## Kielet

### Huom.!



Näet tarkemmat kurssikuvaukset klikkaamalla kurssin otsikkoa sähköisessä esitteessä sekä osoitteessa [opistopalvelut.fi/jarvenpaa](http://opistopalvelut.fi/jarvenpaa).

### 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?

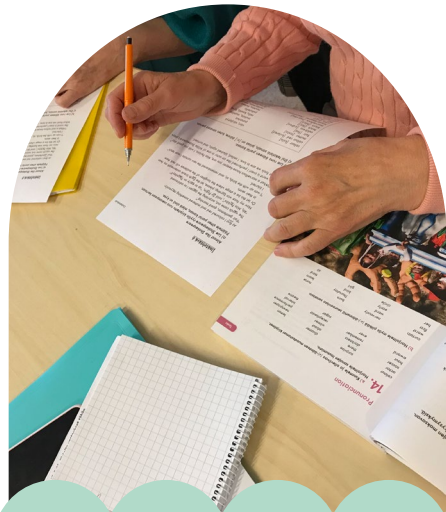
- Kurssit ovat kussakin kielessä tasojärjestyksessä helpoimmasta vaikeimpaan.
- Huomioi otsikoissa ja kurssikuvauksessa näkyvä taitotaso. Löydät taitotasojen kuvaukset [nettisivuiltamme](http://nettisivuiltamme).
- Valitse **taso A1 / alkeet**, jos et ole koskaan ennen opiskellut kieltä.
- Valitse **A1- 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 kielen ainealueen vastuuhenkilöltä (p. 040 315 2766, [marleena.laari@jarvenpaa.fi](mailto:marleena.laari@jarvenpaa.fi)).

### Millaista kielikurssilla on?

- Kurseilla kehität kielitaidon kaikkia osa-alueita: puhumista, kuullun ymmärtämistä, lukemista ja kirjoittamista.
- Saat erityisesti rohkeutta puhua kieltä, jota opiskelet.
- Useimmilla kurseilla teet paljon pari- ja ryhmätöitä.
- Opetustarjonnastamme löydät myös verkkokursseja, joilla voit opiskella missä ja mihin aikaan haluat tai säännöllisissä verkkotapaamisissa yhdessä muun ryhmän kanssa.

### Muuta huomioitavaa

- Muista ilmoittautua kurssille viimeistään kahdeksan päivää ennen kurssin alkamista.
- Jos kurssilla käytetään oppikirjaa, opiskelija hankkii sen yleensä itse. Kirjoja voi ostaa mm. paikallisesta kirjaakaupasta 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.



Kuva: Jonna Käsmä

## Englanti

Katso myös monikieliset kurssimme: **9372B Authentic Thai cooking**, **9398B Käsintehtyä pizzaa ja italialaisia jälkiruokia** sekä **9347B Tuoretta pastaa!** s. 36.

### A1 Alkeistaso

#### 5303K Aktivoi englantisi verkossa - kevät

17.1.–27.3.2024

BBA Anneli Niemistö

40 € / 10 ot

Oppikirja: Everyday English

Verkkokurssi



#### 5307 Englantia alkeista eteenpäin 3

ma 19.10–20.40, 8.1.–8.4.2024

Järvenpään Lukio

FM Kristiina Latvanen

45 € / 24 ot

Oppikirja: Destinations 2, kpl 7–9

Kurssi on mahdollista suorittaa 2 opintopisteen laajuisena.



#### 5316 Matkailuenglantia - lyhytkurssi

ma 17.00–18.30, 12.2.–4.3.2024

Yhteiskoulu Urheilukentän moduuli

Kouluttaja Janne Heikkinen

24 € / 6 ot

Opettajan materiaali

### A2 Selviytyjän taso

#### 5315 Englannin kieliopin kertaus - lyhytkurssi

ma 17.00–18.30, 22.1.–5.2.2024

Yhteiskoulu Urheilukentän moduuli

Kouluttaja Janne Heikkinen

24 € / 6 ot

Opettajan materiaali

#### 5317 Cheers! Spoken English - Opi puhumaan rentoa luonnollista arkienglantia

ma 17.00–18.30, 11.–25.3.2024

Yhteiskoulu Urheilukentän moduuli

Kouluttaja Janne Heikkinen

24 € / 6 ot

Opettajan materiaali

## Espanja

### A1 Alkeistaso

#### 5700K Espanjaa alakoululaisille

ma 15.00–16.00, 22.1.–22.4.2024

Yhteiskoulu Urheilukentän moduuli

HuK Päivi Suovuo

62 € / 16 ot

Oppikirja: Cometa 1 tekstikirja

## Kiina

### A1 Alkeistaso

#### 5932 Kiinan alkeet

ma 18.35–20.35, 22.1.–22.4.2024

Yhteiskoulu Urheilukentän moduuli

Kouluttaja Janne Heikkinen

56 € / 32 ot

Oppikirja: Chi le ma, Kiinan peruskurssi

Kurssi on mahdollista suorittaa 2

opintopisteen laajuisena.



## Huom.!



Näet tarkemmat kurssikuvaukset klikkaamalla kurssin otsikkoa sähköisessä esitteessä sekä osoitteessa [opistopalvelut.fi/jarvenpaa](http://opistopalvelut.fi/jarvenpaa).

## Korea

### A1 Alkeistaso

#### 5951 Korean alkeet

ti 18.00–20.00, 16.1.–21.5.2024

Yhteiskoulu Urheilukentän moduuli

Fil. yo. Kiia Huotari

56 € / 32 ot

Oppikirja: Korea alku! Korean perusteet

## Ranska

### A1 Alkeistaso

#### 5602 Ranskan alkeet

to 17.30–19.00, 25.1.–25.4.2024

Yhteiskoulu Urheilukentän moduuli

FM Riitta Latvala

45 € / 24 ot

Oppikirja: C'est parfait! 1, kpl 1 alkaen

#### 5604 Ranskan ääntämistä laulujen avulla

ti 16.30–18.00, 27.2.–19.3.2024

Yhteiskoulu Urheilukentän moduuli

Kieltenopettaja Päivi Suovuo

27 € / 8 ot

Opettajan materiaali

## Saksa

### A1 Alkeistaso

#### 5401K Saksan alkeet netissä - kevät

17.1.–27.3.2024

BBA Anneli Niemistö

40 € / 20 ot

Oppikirja: Freut mich 1, kpl 4–6

Verkkokurssi



## Suomi toisena kielenä

Kaikki suomen kielen kurssit on mahdollista suorittaa 3 opintopisteen laajuisena.

### A1 Alkeistaso

#### 5103 Suomen kielen alkeet C

ke 17.30–19.30, 28.2.–5.6.2024

Järvenpään Lukio

HuK Maria Nikkari

42 € / 37 ot

Oppikirja: Oma suomi 1 (uusi painos 2022), kappaleet 1–4

Opetushallituksen tukema kurssi



#### 5108 Suomen alkeiden jatko B

ti 17.30–19.00, to 17.30–19.00,

27.2.–16.5.2024

Järvenpään Lukio

HuK Maria Nikkari

48 € / 44 ot

Oppikirja: Oma suomi 1 (uusi painos 2022), kappaleet 5–8

Opetushallituksen tukema kurssi



### B1 Kynnystaso

#### 5115 Suomi 4

ma 17.30–19.30, 15.1.–29.4.2024

Järvenpään Lukio

HuK Maria Nikkari

42 € / 37 ot

Oppikirja: Oma suomi 2, kpl 5–8

Opetushallituksen tukema kurssi



## Huom.!



Näet tarkemmat kurssikuvaukset klikkaamalla kurssin otsikkoa sähköisessä esitteessä sekä osoitteessa [opistopalvelut.fi/jarvenpaa](http://opistopalvelut.fi/jarvenpaa).

## Turkki

A1 Alkeistaso

### 5975 Turkin alkeet - lyhytkurssi

ke 18.00–19.30, 28.2.–24.4.2024

Järvenpään Lukio

B.A. Dide Ciyiltepe

37 € / 16 ot

Opettajan materiaali

## Viittomakieli

A1 Alkeistaso

### 5982 Viittomakielen alkeisjatko

pe 17.00–20.30, la–su 9.30–15.15,

26.–28.1.2024

Järvenpään Lukio

Viittomakielenopettaja Sanna Lehti

45 € / 16 ot

Opettajan materiaali

## Venäjä

A1 Alkeistaso

### 5502 Venäjän alkeisjatko verkossa

ti 16.00–17.00, 23.1.–30.4.2024

B.A. Natalia Härmä

40 € / 19 ot

Oppikirja: Pora! 1, kpl 3 alkaen

Verkkokurssi



Huom.!



Näet tarkemmat kurssikuvaukset  
klikkaamalla kurssin otsikkoa  
sähköisessä esitteessä sekä  
osoitteessa  
[opistopalvelut.fi/jarvenpaa](http://opistopalvelut.fi/jarvenpaa).



Kuva: Jonna Käsmä

## Kuvataiteet

Kuvataidekursseilla opiskellaan kuvallisen ilmaisun tekniikoita, kehitetään luovaa ilmaisu- ja kokeillaan uutta ja keskustellaan. Aloittamiseen ei tarvita piirustustaitoa, vaan avointa mieltä. Ohjelmassa on kursseja aloittelijoille, perusteet hallitseville ja edistyneemmille opiskelijoille. Lyhytkursseille voi tulla kokeilemaan uusia tekniikoita tai syventämään opitua. Useimmat kuvataiteen kurssit soveltuvat myös yläkouluikäisille ja toisella asteella opiskeleville nuorille. Kuvataiteita voi opiskella myös tavoitteellisemmin aikuisten taiteen perusopinnoissa.

Ks. kuvataiteen perusopetusryhmät lapsille sivulta 12.

Ks. muut lasten, nuorten ja perheiden kuvataidekurssit sivulta 13.

### Kuvataiteen perusopetus aikuisille

Kursseille voi ilmoittautua myös taiteen perusopetuksen ulkopuoliset opiskelijat, mikäli ryhmässä on tilaa. Lopputyökurssille voi osallistua suorittamaan kuvataiteen perusopinnoista osiot 1–4 tai vastaavat hyväksi luettavat opinnot. Opintoja voi täydentää loppuvuonna ja myös sen jälkeen.

#### 6173 Kuvataiteen perusopetus aikuisille / 4. Kuvanveisto ja 3D

ma 18.30–21.00, ma 18.15–21.00,  
15.1.–6.5.2024  
Järvenpää-talo  
TaM Elina Ollikainen ja kuvataiteilija, KuM Susanna Autio  
140 € / 50 ot

#### 6177 Kuvataiteen perusopetus aikuisille / 7. Lopputyö - ensimmäinen osa

ti 18.15–21.00, 9.1.–14.5.2024  
Järvenpää-talo  
TaM Elina Ollikainen  
160 € / 60 ot

### Piirustus, maalaus ja sekatekniikat

#### 6191K Ikonimaalauksen työpaja - kevät

su 10.00–15.00, 14.1.–17.3.2024  
Järvenpää-talo  
Ritva Rojo  
75 € / 36 ot

#### 6196 Akvarellimaalauksen alkeet

ma 13.00–16.00, 4.–25.3.2024  
Järvenpää-talo  
TaM Elina Ollikainen  
58 € / 16 ot

#### 6197 Abstrakti maalaus

su 11.30–14.00, 3.–24.3.2024  
Järvenpää-talo  
Piirustuksen opettaja Anna Matikainen  
40 € / 12 ot

#### 6198 Pigmenttejä luonnonkasveista

ma – to 18.00–21.00, 27.–30.5.2024  
Järvenpää-talo  
Kuvataiteilija, KuM Susanna Autio  
60 € / 16 ot

#### 6207K Kuvataiteen päiväkurssi - kevät

pe 10.00–12.30, 12.1.–5.4.2024  
Järvenpää-talo  
Kuvataiteilija, KuM Susanna Autio  
100 € / 33 ot



Kuva: Susanna Autio

### 6208 Kuvan sommittelun perusteet

ma 13.00–16.00, 22.1.–12.2.2024

Järvenpää-talo

Piirustuksen opettaja Anna Matikainen

48 € / 16 ot

### 6209 Miten maalataan maisema?

ma 13.00–16.00, 8.–29.4.2024

Järvenpää-talo

Piirustuksen opettaja Anna Matikainen

48 € / 16 ot

Ks. myös kurssi **9521 Värit luonnosta - ekoprint, luonnonvärjäys ja etsaus kankaille, langoille ja paperille** s. 38

## Taidegrafiikka

### 6211 Grafiikan viikonloput

la 10.00–15.00, 9.–30.3.2024

Järvenpää-talo

Kuvataiteilija, KuM Susanna Autio

65 € / 24 ot

### 6216B Grafiikkaa - puupiirros viikonloppukurssi

la–su 10.00–14.00, 13.–28.4.2024

Järvenpää-talo

Kuvataiteilija Aura Kotkavirta

68 € / 19 ot

## Kuvanveisto

### 6222 Rintakuva savesta

pe 18.00–21.00, la– su 10.00–15.00,

19.–21.4.2024

Järvenpää-talo

Kuvataiteilija, KuM Susanna Autio

65 € / 16 ot

## Posliininmaalauk ja keramiikka

### 6274B Rakukeramiikka B

26.1.–2.3.2024

Keramiikka ja tekninen työ,

Wärtsilänkatu 14 A

Keraamikko, artenomi AMK Henna Nivarpää-Ampuja

90 € / 25 ot

### 6274C Rakukeramiikka C

9.2.–16.3.2024

Keramiikka ja tekninen työ,

Wärtsilänkatu 14 A

Keraamikko, artenomi AMK Henna Nivarpää-Ampuja

90 € / 25 ot



Kuva: Petteri Lohikoski



**6283 Astioita japanilaisella kurinuki -tekniikalla**

6.–20.4.2024

Keramiikka ja tekninen työ,  
Wärtsilänkatu 14 A

Keraamikko, artenomi AMK Henna Nivarpää-  
Ampuja

68 € / 19 ot

**6290K Posliinimaalauksen päiväryhmä - kevät**

ti 10.00–12.30, 9.1.–26.3.2024

Järvenpää-talo

Kuvataiteilija Marika Tihula

70 € / 33 ot

**6291K Posliinimaalauksen iltaryhmä - kevät**

to 17.30–20.00, 11.1.–4.4.2024

Järvenpää-talo

Kuvataiteilija Marika Tihula

70 € / 33 ot

**6292 Alusta loppuun: keramiikkaa ja posliinimaalausta**

la 10.00–15.00, su 11.00–14.00,

20.1.–11.2.2024

Järvenpää-talo

kuvataiteilija Marika Tihula ja keraamikko-  
muotoilija AMK Marja Andersson

60 € / 20 ot

Ks. myös kurssi **9681B Mosaiikin mahdollisuudet** s. 39.



## Elokuva ja valokuva

### 6245 Parempia kuvia puhelimella

22.–24.3.2024

Järvenpään Lukio

Valokuvaaja Amanda Lehtola

20 € / 8 ot

### 6246 Parempia kuvia puhelimella - jatko

12.–14.4.2024

Järvenpään Lukio

Valokuvaaja Amanda Lehtola

20 € / 8 ot

### 6240K Elokuvakерho - kevät

ma 18.30–21.00, 15.1.–15.4.2024

Elokuvateatteri Studio 123

Toimittaja, kriitikko Timo Malmi

42 € / 39 ot

### 6242 Retki Sodankylän elokuvajuhlille 2024

ke-su, 12.–16.6.2024

TaM Liisa Pöllänen

360–450 € / Hinta tarkentuu, kun

osallistujamäärä on tiedossa.

Huom. Elokuvaliput eivät kuulu

retkipakettiin.

## Huom.!



Näet tarkemmat kurssikuvaukset klikkaamalla kurssin otsikkoa sähköisessä esitteessä sekä osoitteessa [opistopalvelut.fi/jarvenpaa](http://opistopalvelut.fi/jarvenpaa).



Kuva: Elina Ollikainen

## Tietotekniikka

### Tietotekniikan opetuksen tavoitteet:

- Saada hyvät perustaidot ja rohkeutta käyttää koneita ja laitteita sujuvasti ja monipuolisesti arjen tarpeisiin.
- Päivittää taitoja ja oppia soveltamaan niitä tietotekniikan monipuolisempaan käyttöön.
- Saada vahva osaaminen tietotekniikan edistyneeseen käyttöön harrastuksissa, työssä tai opiskelussa.

Tietotekniikan kursseilla opiskellaan itse tekemällä. Mukaan on hyvä tulla rohkeasti avoimin mielin oppimaan 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.

Opintoneuvontaa saat tietotekniikan vastuuhenkilöltä (p. 040 315 2766, [marleena.laari@jarvenpaa.fi](mailto:marleena.laari@jarvenpaa.fi)).

### Mobiililaittekurssit

#### 9015 Oma iPhone/iPad tutuksi

ti 10.00–11.30, 23.1.–13.2.2024

Järvenpää-talo

Kouluttaja Jouni Heikkinen

27 € / 8 ot

Ks. myös **6245 Parempia kuvia puhelimella** ja **6246 Parempia kuvia puhelimella – jatko** s. 33

### Aloittelijan tason kurssit

#### 9031 Senioreiden perusdigitaidot - kevät

to 9.30–11.00, 25.1.–11.4.2024

Järvenpää-talo

Tietotekniikan kouluttaja Tarja Ekholm

12 € / 20 ot

Opetushallituksen tukema kurssi

#### 9033K Senioreiden perusdigitaidot - jatkokurssi kevät

to 11.30–13.00, 25.1.–11.4.2024

Järvenpää-talo

Tietotekniikan kouluttaja Tarja Ekholm

12 € / 20 ot

Opetushallituksen tukema kurssi

### Adoben kurssit

#### 9060 Photoshop perusteet

pe 17.00–20.45, la 10.00–15.00, 26.–27.1.2024

Järvenpään Lukio

Julkaisugraafikko, AmO Laura Helvelahti

49 € / 11 ot

### Office-ohjelmistot

#### 9080 Word-tehopäivä

la 9.00–16.00, 3.2.2024

Järvenpää-talo

DI Mirva Jääskeläinen

45 € / 8 ot

### Lasten ja nuorten kurssit

#### 9103 Kesäkoodaus 9–15-vuotiaille

ma–to 10.00–14.15, 3.–6.6.2024

Järvenpää-talo

Koodiopettaja Kimmo Kamppari

75 € / 20 ot

## 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-ainemaksum. Kurseilla valmistetaan erilaisia ruokia, jotka syödään yhteisen pöydän äärellä, ja joita kaikki pääsevät maistelemaan. Kotiin mukaan saat kaikki kurssin aikana käytetyt reseptit ja usein myös pieniä maistiaisvalmistetuista ruuista.

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

### Viininmaistelu

#### 9275 Viininmaistelu: Tunnetuimmat rypälälajikkeet

la 14.00–18.00, 3.2.2024

Kinnarin koulu

Viiniasiantuntija, kotitalousopettaja KM Sari

Ivanoff-Tenkanen

49 € / 5 ot

#### 9276 Viininmaistelu: kuohuviinit ja sampanjat

la 14.00–18.00, 16.3.2024

Kinnarin koulu

Viiniasiantuntija, kotitalousopettaja KM Sari

Ivanoff-Tenkanen

49 € / 5 ot

### Ruokakurssit lapsen kanssa

#### 9262 Tacoja lapsen tai nuoren kanssa

la 13.00–16.45, 27.1.2024

Kinnarin koulu

Kotitalousopettaja KM Anja Pouttu

49 € / 5 ot

#### 9264B Velhomaailman keittiössä lapsen tai nuoren (7–14-v.) kanssa

su 10.00–13.45, 24.3.2024

Kinnarin koulu

Kotitalousopettaja KM Lotta Piispanen

49 € / 5 ot

### Muut ruokakurssit

#### 9250B Kokkikurssi 10–12-vuotiaille – kevät

ke 17.00–19.15, 17.1.–3.4.2024

Kartanon koulu

Kotitalousopettaja KM Lotta Piispanen

89 € / 30 ot

#### 9607 Kesäkokkailua 10–12 -vuotiaille

ma–pe 10.00–12.15, 3.–7.6.2024

Kartanon koulu

Kotitalousopettaja KM Lotta Piispanen

75 € / 15 ot

### Huom.!



Näet tarkemmat kurssikuvaukset klikkaamalla kurssin otsikkoa sähköisessä esitteessä sekä osoitteessa [opistopalvelut.fi/jarvenpaa](http://opistopalvelut.fi/jarvenpaa).

### 9372B Authentic Thai cooking

su 10.30–14.15, 4.2.2024

Kinnarin koulu

Kokki Varunee Rissanen

42 € / 5 ot

Opetuskieli englanti, reseptit englanniksi

### 9347B Tuoretta pastaa!

la 10.30–15.00, 17.2.2024

Kinnarin koulu

Kokki Cipriano Franchini

49 € / 6 ot

Kurssin kieli suomi/italia/englanti, reseptit suomeksi.

### 9334 Lempää ja maukas intialainen keittiö: kormaa, koftaa ja korianteria!

ke 17.00–20.45, 28.2.2024

Kinnarin koulu

Kotitalousopettaja KM Merja Majamäki

42 € / 5 ot

### 9369 Ruuanlaiton peruskurssi miehille

la 10.00–14.30, 2.3.2024

Kinnarin koulu

FM, KM Pirjo Lehtiniemi

49 € / 6 ot

### 9335 Libanonilainen keittiö

to 17.00–20.45, 7.3.2024

Kinnarin koulu

Kotitalousopettaja KM Merja Majamäki

42 € / 5 ot

### 9263 Sushin valmistus

la 13.00–16.45, 9.3.2024

Kinnarin koulu

Kotitalousopettaja KM Anja Pouttu

49 € / 5 ot

### 9398B Käsintehtyä pizzeria ja italialaisia jälkiruokia

la 10.30–15.00, 23.3.2024

Kinnarin koulu

Kokki Cipriano Franchini

49 € / 6 ot

Kurssin kieli suomi/italia/englanti, reseptit suomeksi.

### 9367 Espanjalainen keittiö

la 12.00–15.45, 20.4.2024

Kinnarin koulu

Kotitalousopettaja KM Anja Pouttu

40 € / 5 ot

## Leivonta

### 9336 Herkkuja suklaasta

pe 17.00–20.45, 9.2.2024

Kinnarin koulu

Kotitalousopettaja KM Lotta Piispanen

44 € / 5 ot

Useissa syksyllä alkaneissa ryhmissä on vielä tilaa – tule rohkeasti mukaan! Voit kysyä vapaita paikkoja asiakaspalvelustamme. Löydät kurssitarjontamme kokonaisuudessaan osoitteesta [opistopalvelut.fi/jarvenpaa](http://opistopalvelut.fi/jarvenpaa).

## Huom.!



Näet tarkemmat kurssikuvaukset klikkaamalla kurssin otsikkoa sähköisessä esitteessä sekä osoitteessa [opistopalvelut.fi/jarvenpaa](http://opistopalvelut.fi/jarvenpaa).

## Tekstiilityö

Ks. Lasten ja nuorten käsityökurssit s. 14

### 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. Järvenpään Opistossa järjestettävä opintokokonaisuus kestää neljä vuotta ja sisältää monipuolisesti erilaisia käsityötekniikoita, materiaaleja ja luovaa työskentelyä.

Osalle kursseista voi osallistua, vaikka ei ole suorittamassa taiteen perusopetuksen opintoja. Lisätietoa ja kyselyt vapautuvista paikoista: [www.jarvenpaanopisto.fi](http://www.jarvenpaanopisto.fi) tai Aino Riiho, taitoaineiden suunnittelijaopettaja p. 040 3152767.

#### 9412 Käsityön taiteen perusopetus (2021–2025): Kudonta

ti 17.30–20.30, 16.1.–30.4.2024  
Järvenpään Opisto / Kudontatila  
Tekstiiliartesaani Hanna-Kaisa Varpio-Tikka  
86 € / 44 ot

#### 9416 Käsityön taiteen perusopetus (2023–2027): Vaatetus 1

ti 18.00–21.00, 23.1.–9.4.2024  
Järvenpään Opisto / Käsityöotalo  
Ompelija Merja Santajoki ja käsityöopettaja KM Aino Riiho  
86 € / 52 ot

### Ompelu ja vaateompelu

#### 9441 Käsityön työpaja kevät

ke 12.00–15.00 10.1.–3.4.2024  
Järvenpään Opisto / Käsityöotalo  
Käsityöopettaja KM Aino Riiho  
68 € / 48 ot

#### 9443B Käsityöiltamat

ke 17.45–20.45, 10.1.–17.4.2024  
Järvenpään Opisto / Käsityöotalo  
Käsityöopettaja KM, FM Pirjo Lehtiniemi  
59 € / 28 ot

#### 9459 Vaatteiden korjaaminen käsityötekniikoilla

la–su 10.00–15.00, 20.–21.1.2024  
Järvenpään Opisto / Käsityöotalo  
Vestonomi Maarit Ruohonen  
38 € / 12 ot

#### 9459 Viikonloppukassi vanhoista farkuista

la–su 10.00–16.30, 3.–4.2.2024  
Järvenpään Opisto / Käsityöotalo  
Artesaani ja yrittäjä Anne Tapaninen  
44 € / 16 ot

#### 9620 Kehyslaukkuja ja -kukkaroita

la–su 10.00–15.00, 10.–11.2.2024  
Järvenpään Opisto / Käsityöotalo  
Käsityöopettaja Vilma Virtanen  
39 € / 12 ot

#### 9458 Karjalainen perinnevaate

to 18.00–21.00, 29.2.–21.3.2024  
Järvenpään Opisto / Käsityöotalo  
Artesaani Pavlo Heikkinen  
42 € / 16 ot

#### 9457 Suosikkivaate kesään

ke, pe 16.45–20.45, la 10.00–16.30,  
8.–18.5.2024  
Järvenpään Opisto / Käsityöotalo  
Ompelija Merja Santajoki  
49 € / 23 ot

### Värjäys ja kankaan kuviointi

#### 9602 Biojätevärjäys

pe 18.00–20.15, la–su 10.00–16.30,  
9.–18.2.2024  
Järvenpään Opisto / Käsityöotalo  
Artesaani Salla Hänninen  
43 € / 19 ot

**9530B Kuosisuunnittelu: itse suunniteltu printtikangas**

la-su 10.00–15.45, 2.–24.3.2024  
Järvenpään Lukio  
Kuosisuunnittelija TaM Miira Zukale  
64 € / 28 ot

**9521 Värit luonnosta - ekoprint, luonnonvärjäys ja etsaus kankaille, langoille ja paperille**

27.5.–7.6.2024  
Järvenpään Opisto / Käsityöotalo  
Artesaani Salla Hänninen  
89 € / 38 ot

**9558 Kehräys ja värjäys**

ma–pe 10.00–15.45, 27.–31.5.2024  
Järvenpään Opisto / Käsityöotalo  
Käsityöopettaja KM Kirsi Kostamo  
79 € / 35 ot

**Lankatekniikat**

**9556B Pieni tekstiiliteos tuftaamalla**

la-su 10.00–15.00, 13.–14.1.2024  
Järvenpään Opisto / Käsityöotalo  
Käsityöopettaja KM Anni Vainio  
44 € / 12 ot

**9577 Pieni seinätekstiili -verkkokurssi**

su 14.00–15.30/16.15,  
3.–24.3.2024

Käsityöopettajat  
Pirjo Lehtiniemi ja Aino Riiho  
42 € / 12 ot

Verkkokurssi



**9547 Lähiluonto kirjojen**

pe 17.30–19.45, la-su 10.00–15.30,  
22.–24.3.2024  
Järvenpään Opisto / Käsityöotalo  
Käsityöopettaja KM, FM Pirjo Lehtiniemi  
44 € / 15 ot

**9615 Makrameen jatkotaso**

pe 18.00–21.00, la-su 10.00–16.30,  
5.–7.4.2024  
Järvenpään Opisto / Käsityöotalo  
Artesaani ja yrittäjä Anne Tapaninen  
42 € / 20 ot

**9544 Sillä silmukka! Kesäneuleita**

ti 17.30–19.45, 23.4.–18.6.2024  
Järvenpään Opisto / Käsityöotalo  
Käsityöyrittäjä Heli Väistö  
29 € / 15 ot

**Lasten, nuorten ja perheiden kurssit**

**9600B Käsityöpaja lapsen kanssa – kevät**

ma 17.15–19.30, 8.1.–1.4.2024  
Kinnarin koulu  
Käsityöopettaja KM Aino Riiho  
49 € / 15 ot

**9606 Kesäkässä koululaisille**

ma–pe 10.00–13.30, 10.–14.6.2024  
Järvenpään Opisto / Käsityöotalo  
Ompelija Merja Santajoki  
75 € / 20 ot

**Muut materiaalit ja työtavat**

**9682 Ihastu myrkyttömään lasi-intarsiataiteeseen!**

pe 18.00–21.00, la-su 10.00–16.30,  
16.–25.2.2024  
Järvenpään Opisto / Käsityöotalo  
Pentti Saares  
59 € / 24 ot

**Huom.!**



Näet tarkemmat kurssikuvaukset klikkaamalla kurssin otsikkoa sähköisessä esitteessä sekä osoitteessa [opistopalvelut.fi/jarvenpaa](http://opistopalvelut.fi/jarvenpaa).

### 9681B Mosaiikin mahdollisuudet

pe 18.00–19.30, la–su 10.00–15.00,  
1.–15.3.2024  
Järvenpään Opisto / Käsityöalo  
Mosaiikkitaiteilija Leena Nio  
39 € / 16 ot

### 9702 Tee itse paljasjalkakengät

ke 18.00–21.00, la–su 10.00–16.30,  
13.–17.3.2024  
Järvenpään Opisto / Käsityöalo  
Marina Peltonen  
65 € / 20 ot

### 9725 Palasaippuan valmistus

su 10.00–13.00, 21.4.2024  
Järvenpään Opisto / Käsityöalo  
Artesaaniopiskelija Sirpa Riihentausta  
25 € / 4 ot

### 9720 Kynttilöiden valmistus

la 10.00–16.30, 20.4.2024  
Järvenpään Opisto / Käsityöalo  
Artesaaniopiskelija Sirpa Riihentausta  
28 € / 8 ot

### 9726 Rentouttavat jalkakylpypommit ja -suola

su 10.00–15.00, 19.5.2024  
Järvenpään Opisto / Käsityöalo  
Artesaaniopiskelija Sirpa Riihentausta  
27 € / 6 ot

## Koru- ja hopeakurssit

### 9671 Hopeataonta ja kivenistutus

su 18.00–20.15, 11.2.2024  
la–su 9.30–16.45, 17.–18.2.2024  
Yhteiskoulu, uudisrakennus  
TaM Ilona Treiman  
49 € / 21 ot

### 9673 Luu-, sarvi- ja hopeakorut

pe 17.30–20.30, la–su 9.30–16.45, 1.–3.3.2024  
Yhteiskoulu, uudisrakennus  
TaM Ilona Treiman  
49 € / 22 ot

## Tekninen työ

### Puutyön kurssit

#### 9716C Pakettiautosta retkeilyauto -verkkokurssi

ma–ti 18.00–21.00,  
9.–22.1.2024  
Autoharrastaja ja rakennustyöntekijä Juha Ojala  
39 € / 12 ot

Verkkokurssi



#### 9716D Pakettiautosta retkeilyauto -verkkokurssi

ma–ti 18.00–21.00,  
6.–19.2.2024  
Autoharrastaja ja rakennustyöntekijä Juha Ojala  
39 € / 12 ot

Verkkokurssi



#### 9724B Kaunista ja käytännöllistä puusta

to 18.30–20.45, 11.1.–11.4.2024  
Kinnarin koulu  
Puutyönopettaja, artemoni Jarmo Tikka  
55 € / 36 ot

#### 9712B Vanhojen ikkunoiden kunnostus

la–su 10.00–16.00, 8.–16.6.2024  
Haarajoen koulu  
Artesaani Birgitta Kulmala  
75 € / 29 ot

## Huom.!



Näet tarkemmat kurssikuvaukset klikkaamalla kurssin otsikkoa sähköisessä esitteessä sekä osoitteessa [opistopalvelut.fi/jarvenpaa](http://opistopalvelut.fi/jarvenpaa).

## Musiikki

### Soitonopetus

#### **7515 Bändileiri nuorille 10–17-v. aloittelijoille**

ma– pe 9.30–12.30, 3.–7.6.2024  
Yhteiskoulu Urheilukentän moduuli  
Muusikko Tõnis Noormets  
77 € / 20 ot

#### **7516 Bändileiri nuorille 10–17-v. musiikkia harrastaneille**

ma–pe 13.15–16.15, 3.–7.6.2024  
Yhteiskoulu Urheilukentän moduuli  
Muusikko Tõnis Noormets  
77 € / 20 ot

#### **7562 Pianonsoiton jatkoon - lapsi (5–6-v.) ja aikuinen - kevät**

la–su 9.30–10.55, 3.–11.2.2024  
Yhteiskoulu Urheilukentän moduuli  
Musiikkipedagogi AMK, MuM ja Alexander-  
tekniikan opettaja Helena Markula  
55 € / 7 ot

#### **7564 Pianonsoiton alkuun - lapsi (6–7-v.) ja aikuinen - kevät**

la 11.15–12.40, su 11.15–12.40, 3.–11.2.2024  
Yhteiskoulu Urheilukentän moduuli  
Musiikkipedagogi AMK, MuM ja Alexander-  
tekniikan opettaja Helena Markula  
55 € / 7 ot

#### **7567 Pianointensiivi aikuisille - oikeassa paikassa oikeaan aikaan - kevät**

la–su 13.15–14.40, 3.–11.2.2024  
Yhteiskoulu Urheilukentän moduuli  
Musiikkipedagogi AMK, MuM ja Alexander-  
tekniikan opettaja Helena Markula  
70 € / 7 ot

## Teatteri-ilmaisu

Tervetuloa! Syksyllä alkaneella kurssilla on tilaa:

#### **6411 Improvisaatio**

la 11.00–14.30, 27.1.–4.5.2024  
Cooperin päiväkot  
Teatterin freelancer Ville Mustonen  
85 € / 28 ot

### Huom.!



Näet tarkemmat kurssikuvaukset klikkaamalla kurssin otsikkoa sähköisessä esitteessä sekä osoitteessa [opistopalvelut.fi/jarvenpaa](http://opistopalvelut.fi/jarvenpaa).





## Terveys ja hyvinvointi

### 8407 Rentoudu äänimaljojen äärellä C

la 10.00–11.30, 3.2.2024

Cooperin päiväkot

Äänimaljahoitaja Katja Knaapila

20 € / 2 ot

### 8408 Rentoudu äänimaljojen äärellä D

la 10.00–11.30, 16.3.2024

Cooperin päiväkot

Äänimaljahoitaja Katja Knaapila

20 € / 2 ot

### 8424 Meditaatio ja rentoutus kehon ja mielen hyvinvointiin B

ti 19.15–20.15, 23.1.–2.4.2024

Cooperin päiväkot

Rentoutusohjaaja, shiatsuterapeutti Ulla

Mersinli

49 € / 13 ot

### 8444 Voimaannuttavan taiteen illat B

ke 18.00–20.30 24.1.–20.3.2024

Järvenpään Lukio

Taideterapeutti Maarit Kareno-Lagerström

49 € / 27 ot

### 8450 Juttutupa afaattisille henkilöille

ke 10.00–12.30, 24.1.–3.4.2024

Järvenpää-talo

Ohjaaja Marjo Iisakka

30 € / 30 ot

Opetushallituksen tukema kurssi

### 8467 Hätäensiapu/Ensiavun kertaus B

ti 18.00–21.15, 9.4.2024

Järvenpään Lukio

Sairaanhoitaja Ismo Hietanen

32 € / 4 ot

### 8470 Ensiavun peruskurssi C

la–su 9.00–16.30, 27.–28.1.2024

Järvenpään Lukio

Sairaanhoitaja Ismo Hietanen

58 € / 16 ot

### 8471 Ensiavun peruskurssi D

ti–ke 18.00–21.15, 27.2.–6.3.2024

Järvenpään Lukio

Sairaanhoitaja Ismo Hietanen

58 € / 16 ot

Huom.!



Näet tarkemmat kurssikuvaukset klikkaamalla kurssin otsikkoa sähköisessä esitteessä sekä osoitteessa [opistopalvelut.fi/jarvenpaa](http://opistopalvelut.fi/jarvenpaa).





## Liikunta

### Järvenpään liikuntapalveluiden ja Järvenpään Opiston kurssit on eroteltu väreillä

- Järvenpään liikuntapalveluiden ryhmät
- Järvenpään Opiston ryhmät

#### Huom.!



Näet tarkemmat kurssikuvaukset klikkaamalla kurssikoodia sähköisessä esitteessä sekä osoitteessa [opistopalvelut.fi/jarvenpaa](http://opistopalvelut.fi/jarvenpaa).

### Järvenpään Opiston ohjaajat kevät- ja kesäkaudella 2024

Aartomaa Anni (AA)  
Ahola Sini (SA)  
Björkstén Anne (AB)  
Brotherus Leena (LB)  
Casagrande Daniela (DC)  
Hammarberg Anna (AH)  
Hännikäinen Helvi (HH)  
Jääurheiluseura Haukat (Hauk)  
Isoniemi Pirjo (PI)  
Issakainen Petra (Pel)  
Jauhiainen Meiju (MJ)  
Järvinen Roosa (RJ)  
Kajander-Vierkens Irja (IK-V)  
Kehäkarhut (Keha)  
Keinänen Carita (CK)  
Kiuru Tuija (TK)  
Kivelä Riitta (RK)  
Latvala Aino (AL)  
Lehtimäki Hanna (HL)  
Mersinli Ulla (UM)  
Pihlainen Jeka (JP)  
Porvali Riikka (RP)  
Ranta Tiina (TiR)  
Rosling Tiina (TR)  
Saaristo Vera (VS)  
Salminen Sini (SiS)  
Sulavuori Sari (SS)  
Taskinen Pirkko (PT)  
Tonteri Susanna (ST)  
Viemerö Nonna (NoV)  
Virtanen Eeva (EV)  
Vuorenpää Nina (NiV)  
Weckman Tiina (TW)  
Ylihärsilä Tapani (TY)

Esitteeseen on listattu vain kurssit, joissa ollut runsaasti paikkoja jäljellä esitteen valmisteluvaiheessa. Kaikki kurssit löytyvät ilmoittautumisohjelmasta: [opistopalvelut.fi/jarvenpaa](http://opistopalvelut.fi/jarvenpaa).

Kuva: Jyri Marjamäki



## Matalalla kynnyksellä liikkeelle

Järvenpään liikuntapalveluiden matalan kynnyksen palvelut ovat maksuttomia, ellei toisin mainita. Ei ennakoilmoittautumista.

### Liikkumis- ja elintapaneuvonta

Liikunnanohjaajan walk in -vastaanotto Nuorisotila, Emalitehtaankatu 2: ti klo 16.00–18.00, 16.1., 13.2., 12.3. ja 9.4.2024  
Uimahalli, Seutulantie 17: ma klo 10.00–11.30, 29.1., 26.2., 25.3. ja 29.4.2024  
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 klo 10.00–11.30 ja ti klo 13.30–15.30 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](#).

### Ikäihmisten ohjattu liikuntahetki

Cooperin päiväkotii, liikuntasali ma 12.00–12.45, 8.1–22.4.2024  
Mukava liikuntatuokio ikäihmisille. Tule liikumaan ohjaajan kanssa eri teemojen mukaisesti. Ei viikolla 8 eikä arkipyhinä.

### Höntsäpaloillo

Uimahalli, liikuntahalli ma 16.15–17.00, 8.1.–15.4.2024  
Hauskaa liikunnallista tekemistä rennolla meiningillä kaveriporukoille tai perheille. Ei viikolla 8 eikä arkipyhinä.

### Yhteiskävelyt

ti 13.00–14.00, 9.1.–18.6.2024, lähtö Myllytien toimintakeskukselta (Myllytie 11)  
ti 10.00–11.00, 9.1.–18.6.2024, lähtö Aluetu-

valta (Haltia polku 1)  
Lenkin vauhti ja pituus (n. 3 km) määräytyy tilanteen mukaan. Huomioi sään mukainen varustus. Myllytien kävelijöille lenkin jälkeen tarjolla kahvi ja pulla (2 €).

### Boccia

Cooperin päiväkotii, liikuntasali ke 12.00–12.45, 17.1.2024 alkaen  
Kiva ja helppo seurapeli, jota voi pelata seisoen tai istuen. Pelissä käytetään pehmeitä nahkapalloja.

### Hyvän olon jumppaa

Cooperin päiväkotii, liikuntasali to 12.00–12.45, 18.1.2024 alkaen  
Kevyttä jumppaa, yhdessä liikuskelua ja hyvää oloa. Lisätiedot [toimintakeskus@jarvenpaa.fi](mailto:toimintakeskus@jarvenpaa.fi), p. 040 315 2115

### Kuntosalipäivystys

Uimahalli, kuntosali ti 18.30–19.00, 9.1.–23.4.2024  
pe 14.15–14.45, 12.1.–26.4.2024  
Liikunnanohjaaja ohjeistaa kuntosaliharjoitteluun sekä laitteiden ja välineiden käyttöön. Palvelu on käytettävissä kuntosalin sisään pääsymaksulla. Ei viikolla 8 eikä arkipyhinä.

### Hydrohex musiikilla

Uimahalli, monitoimiallas ma 6.30–7.15, ti 8.00–8.45, ti 19.45–20.30, ke 17.15–18.00, su 16.30–17.15  
Tervetuloa jumppaamaan reipastahtisen musiikin ja virtuaalijumpparin tahtiin. Palvelu on käytettävissä uimahallin sisään pääsymaksulla.

### Kuntosalin vapaaharjoitteluvuorot

15 krt lippuvihko / 43,10 €  
Liikuntakeskus Piironen, kuntosali ma klo 14.45–16.45, ti klo 13.00–15.00, ke klo 8.30–10.30, to klo 13.00–15.00, pe klo 11.45–13.45  
Em. ajat voimassa viikoilla 2–18, poikkeusajat tiedotetaan erikseen. Vapaaharjoitteluvuorot on tarkoitettu eläkeläisille ja erityisryhmille. Vuorot ovat valvottuja, eivät ohjattuja. Lippuvihkoja voi ostaa Järvenpää-infosta, Sibeliuksenkatu 8, 3. krs. Yli 70-vuotiaille järvenpäälaisille maksuton, pyydetessä asiakkaan on todennettava ikänsä. [Katso lisätiedot ja poikkeusaikataulut verkkosivuiltamme.](#)

## Liikuntapalveluiden ja opiston järjestämien liikuntaryhmien vuokra- paikat ja liikuntapassi

Oletko kiinnostunut liikuntaryhmistä, mutta et voi tai halua sitoutua yhteen kellonaikaan tai ryhmään koko kaudeksi? Liikuntapalveluiden ja Järvenpään Opiston vesiliikunnan vuokra-  
paikat sekä liikuntapassi voivat olla ratkaisu sinulle.

### Liikuntapassi

Liikuntapassi sisältää 5 osallistumiskertaa, jotka voi käyttää [nettisivuillamme](#) olevan lukujärjestyksen mukaisilla tunneilla ilman ennakoilmoittautumista. Kurseille koko kaudeksi ilmoittautuneet osallistujat ovat etusijalla, mutta ryhmiin mahtuu yksittäisille kerroille yleensä hyvin mukaan. Liikuntapassin hinta on 22,10 € / 5 kertaa. Liikuntapasseja voi ostaa asiakaspalvelustamme Järvenpää-infosta.

### Vesiliikunnan vuokra- paikat

Vesiliikunnan vuokra-  
paikkalippuja voi hankkia yksittäin tai 5 osallistumiskerran lippuvihkona, ja lippuja voi käyttää [nettisivuillamme](#) olevan lukujärjestyksen mukaisilla tunneilla ilman ennakoilmoittautumista. Kurseille koko kaudeksi ilmoittautuneet osallistujat ovat etusijalla, mutta altaaseen mahtuu yksittäisille kerroille yleensä hyvin mukaan. Vesiliikunnan vuokra-  
paikan kerralipun hinta on 6,50 € ja viiden kerran lippuvihkon 27 €. Lisäksi osallistuminen vaatii aina uimahallin sisäänkäynnin maksamisen. Vesiliikunnan vuokra-  
paikkalippuja voi ostaa uimahallin palvelusteeltä.

## Soveltava liikunta – lapset ja nuoret

Esitteeseen on listattu vain kurssit, joissa ollut runsaasti paikkoja jäljellä esitteen valmisteluvaiheessa. Kaikki kurssit löytyvät [ilmoittautumisohjelmasta: opistopalvelut.fi/jarvenpaa.](#)

### Liikuntakerho erityistukea tarvitsevalle lapselle

14 krt / 35,80 €

Pajalanpihan päiväkoti

**83025LK** Liikuntakerho ma 17.30–18.15,  
8.1.–22.4.2024

**83026LK** Pelikerho ma 18.15–19.00,  
8.1.–22.4.2024

### Erityisryhmien tanssi nuorille

66,80 € / kausi järvenpääläisiltä oppilailta  
Emal 1 / Jäähalli, sali A

Ohjauksesta vastaa Keski-Uudenmaan tanssiopisto KETO. Tiedustelut Keski-Uudenmaan tanssiopisto 050 435 4120 tai [keto@keto.fi](mailto:keto@keto.fi).  
Ilmoittautuminen KETO:n verkkosivujen kautta [www.keto.fi](http://www.keto.fi)

Alkeet: Emal 1 (Temal), ma 16.30–17.30 alk.  
8.1.2024, 17 krt

Jatko: Harjoitushalli, liikuntasali AB, ke  
16.00–17.00 alk. 10.1.2024, 17 krt

## Huom.!



Näet tarkemmat kurssikuvaukset klikkaamalla kurssikoodia sähköisessä esitteessä sekä osoitteessa [opistopalvelut.fi/jarvenpaa](http://opistopalvelut.fi/jarvenpaa).

## Soveltava liikunta – aikuiset

Esitteeseen on listattu vain kurssit, joissa ollut runsaasti paikkoja jäljellä esitteen valmisteluvaiheessa. Kaikki kurssit löytyvät ilmoittautumisohjelmasta: [opistopalvelut.fi/jarvenpaa](http://opistopalvelut.fi/jarvenpaa).

### Kuntosali mielenterveyskuntoutujille

14 krt / 51,10 €  
Liikuntakeskus Piironen, kuntosali  
**83031LK** ti 11.05–12.05, 9.1.–16.4.2024

### Erityisryhmien ohjattu kuntosali

14 krt / 62,90 €  
Liikuntakeskus Piironen, kuntosali  
**83032LK** ke 14.15–15.45, 10.1.–17.4.2024

### Ikäihmisten vesivoimistelu

14 krt / 45 € + uimahallin sisäänpääsymaksu  
Uimahalli, monitoimiallas  
**83034LK** ma 8.00–8.30, 8.1.–22.4.2024

### TULES-aikuisten vesivoimistelu

14 krt / 52 € + uimahallin sisäänpääsymaksu  
Uimahalli, monitoimiallas  
**83035LK** ti 16.45–17.15, 9.1.–16.4.2024

## Soveltavaa liikuntaa lähikunnissa

### Järvenpää

Soveltava jalkapallo, Järvenpään Palloseura ry

Lisätiedot: [marjo.hellberg@japs.fi](mailto:marjo.hellberg@japs.fi),  
[www.japs.fi/joukkueet/soveltava\\_jalkapallo](http://www.japs.fi/joukkueet/soveltava_jalkapallo)

Monilajiseura Onnistu ry

Ammattiopisto Spesian Kuntola-rakennus ma ja ke klo 18.00–19.00

Onnistumisen elämyksiä liikuntarajoitteisille lapsille ja nuorille urheilun parissa.

Lisätietoa: [jno@jarinordblom.fi](mailto:jno@jarinordblom.fi)

### Tuusula

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

Lisätiedot: [www.tuusula.fi](http://www.tuusula.fi) sekä Tuusulan vapaa-aikapalvelut p. 040 314 2222

### Kerava

Keravan liikuntapalvelut järjestää soveltavan liikunnan ryhmiä yli kuntarajojen.

Ryhmät, tiedustelut ja ilmoittautumiset: Keravan liikuntapalvelut, p. 040 318 2489 / Tanja Pirtamo, [uusi.opistopalvelut.fi/kerava](http://uusi.opistopalvelut.fi/kerava)

KJT Special Hockey, erityisryhmien jääkiekko

Lisätiedot: KJT Hockey ry, Jussi Särkkä, 040 528 3515, [www.kjthockey.fi](http://www.kjthockey.fi)

### Mäntsälä

Mäntsälän liikuntapalvelut järjestää erityisliikunnan ryhmiä.

Lisätiedot: [anna.grondahl@mantsala.fi](mailto:anna.grondahl@mantsala.fi) / 040 314 6723, [www.kuntapalvelut.fi/mantsala](http://www.kuntapalvelut.fi/mantsala)

Liikuntafutuurikerho erityislapsille.

Lisätiedot: Pirjo Keltti, 040 719 6605, [www.mantsalanurheilijat.fi/jaostot/futuurikerho](http://www.mantsalanurheilijat.fi/jaostot/futuurikerho)

### Huom.!



Näet tarkemmat kurssikuvaukset klikkaamalla kurssikoodia sähköisessä esitteessä sekä osoitteessa [opistopalvelut.fi/jarvenpaa](http://opistopalvelut.fi/jarvenpaa).

## Vesiliikunta

Esitteeseen on listattu vain kurssit, joissa ollut runsaasti paikkoja jäljellä esitteen valmisteluvaiheessa. Kaikki kurssit löytyvät ilmoittautumisohjelmasta: [opistopalvelut.fi/jarvenpaa](https://opistopalvelut.fi/jarvenpaa).

### Aikuisten alkeisuimakoulu

7 krt / 33,10 € + uimahallin sisäänkäsymaksu

Uimahalli, monitoimiallas

**83042LK** to 17.00–17.45, 11.1.–29.2.2024

**83043LK** to 17.00–17.45, 7.3.–18.4.2024

### Vesiliikunta – kevyemmät ryhmät

Ryhmänohjaustuntien korvaus Järvenpään Opiston ja liikuntapalveluiden vesiliikuntaryhmissä kaudella 2023–2024: Jos ryhmän ohjaaja on poissa ja korvaavaa ohjaajaa ei saada, ryhmänohjaus toteutetaan virtuaalisesti Hydrohex-vesiliikuntaohjelmalla isolta näytöltä. Tällöin ohjauskertaa ei korvata muulla tavoin.

### Kevennetty vesijumppa

14 krt / 45 € + uimahallin sisäänkäsymaksu

Uimahalli, monitoimiallas

**83055LK** ti 14.10–14.40, 9.1.–16.4.2024

**83056LK** ke 8.00–8.30, 10.1.–17.4.2024

**83057LK** ke 14.10–14.40, 10.1.–17.4.2024

**83058LK** to 14.10–14.40, 11.1.–18.4.2024

### Vesijumppa (musiikiton)

14 krt / 52 € + uimahallin sisäänkäsymaksu

Uimahalli, monitoimiallas

**8103K** pe 12.15–13.00, 19.1.–3.5.2024 (SA)

### Vesi-circuit

14 krt / 52 € + uimahallin sisäänkäsymaksu

Uimahalli, monitoimiallas

**8111K** pe 11.20–12.05, 19.1.–3.5.2024 (SA)

### Vesijumppa - kesä

4 krt / 18 € + uimahallin sisäänkäsymaksu

Uimahalli, monitoimiallas

**8106** to 9.30–10.15, 23.5.–13.6.2024 (TW)

**8107** to 10.20–11.05, 23.5.–13.6.2024 (TW)

### Vesiliikunta – kuntoliikkujien ryhmät

#### Tehokas vesijumppa

14 krt / 52 € + uimahallin sisäänkäsymaksu

Uimahalli, monitoimiallas

**83066LK** to 6.15–6.45, 11.1.–18.4.2024

#### Miesten tehokas vesijumppa

13 krt / 48,30 € + uimahallin sisäänkäsymaksu

Uimahalli, monitoimiallas

**83070LK** la 14.30–15.00, 13.1.–20.4.2024

#### Vesitreeni

14 krt / 52 € + uimahallin sisäänkäsymaksu

Uimahalli, monitoimiallas

**8124K** pe 13.40–14.25, 19.1.–3.5.2024 (SS)

#### Vesitreeni - kesä

4 krt / 18 € + uimahallin sisäänkäsymaksu

Uimahalli, monitoimiallas

**8126** ma 12.10–12.55, 20.5.–10.6.2024 (MJ)

**8127** ma 13.00–13.45, 20.5.–10.6.2024 (MJ)

#### Aqua HIIT - kesä

5 krt / 19 € + uimahallin sisäänkäsymaksu

Uimahalli, monitoimiallas

**8137** ti 19.05–19.35, 21.5.–18.6.2024 (SS)

## Kuntosali – kevyemmät ryhmät

Esitteeseen on listattu vain kurssit, joissa ollut runsaasti paikkoja jäljellä esitteen valmisteluvaiheessa. Kaikki kurssit löytyvät ilmoittautumisohjelmasta: [opistopalvelut.fi/jarvenpaa](http://opistopalvelut.fi/jarvenpaa).

### Ohjattu kuntosali

14 krt / 58 €

Liikuntakeskus Piironen, kuntosali

**8154K** ke 12.05–13.05, 17.1.–24.4.2024 (AB)

## Kuntosali – kuntoliikkujien ryhmät

### Kuntosalitreeni

14krt / 58 €

Liikuntakeskus Piironen, kuntosali

**8172K** ma 19.10–20.10, 15.1.–29.4.2024 (AB)

### Kuntopiiri kuntosalilla

14 krt / 73 €

Liikuntakeskus Piironen, kuntosali

**8180K** ma 13.20–14.35, 15.1.–29.4.2024 (SA)

### Kuntopiiri kuntosalilla

14 krt / 58 €

Liikuntakeskus Piironen, kuntosali

**8181K** ma 17.00–18.00, 15.1.–29.4.2024 (AB)

### Kiertoharjoittelu kuntosalilla - kesä

5 krt / 25 €

Liikuntakeskus Piironen, kuntosali

**8177** ma 10.30–11.30, 20.5.–17.6.2024 (Pel)

**8178** ti 9.00–10.00, 21.5.–18.6.2024 (Pel)

### Kuntopiiri kuntosalilla - kesä

5 krt / 31 €

Liikuntakeskus Piironen, kuntosali

**8188** ma 17.15–18.30, 20.5.–17.6.2024 (SS)

**8189** ke 11.00–12.15, 22.5.–19.6.2024 (AB)

### Kuntopiiri kuntosalilla - kesä

4 krt / 25 €

Liikuntakeskus Piironen, kuntosali

**8190** to 17.45–19.00, 23.5.–13.6.2024 (SS)

## Huom.!



Näet tarkemmat kurssikuvaukset klikkaamalla kurssikoodia sähköisessä esitteessä sekä osoitteessa [opistopalvelut.fi/jarvenpaa](http://opistopalvelut.fi/jarvenpaa).



## Pilates- ja kehonhuoltoryhmät

Esitteeseen on listattu vain kurssit, joissa ollut runsaasti paikkoja jäljellä esitteen valmisteluvaiheessa. Kaikki kurssit löytyvät ilmoittautumisohjelmasta: [opistopalvelut.fi/jarvenpaa](http://opistopalvelut.fi/jarvenpaa).

### Kevyt Pilates

14 krt / 70 €  
Liikuntakeskus Piironen, sali 2:  
**8052K** pe 8.50–9.50, 19.1.–3.5.2024 (AL)

### Kevyt Pilates - kesä

5 krt / 25 €  
Liikuntakeskus Piironen, sali 2  
**8065** ma 9.50–10.50, 20.5.–17.6.2024 (AL)  
**8066** ma 10.55–11.55, 20.5.–17.6.2024 (AL)

### Pilates

14 krt / 70 €  
Liikuntakeskus Piironen, sali 1:  
**8056K** ke 16.00–17.00, 17.1.–24.4.2024 (TY)

### Miesten pilates

14 krt / 70 €  
Liikuntakeskus Piironen, sali 1:  
**8060K** ke 14.30–15.30, 17.1.–24.4.2024 (TY)

### Puistopilates - kesä

5 krt / 25 €  
Rantapuiston Tervanokan nurmialue, sateella Piironen sali 2  
**8289** ke 17.30–18.30, 22.5.–19.6.2024 (JP)

### Fascial kehonhoolto

14 krt / 52 €  
Haarajoen koulu, liikuntasali  
**8072K** ma 17.45–18.30, 15.1.–29.4.2024 (RP)

## Jooga- ja venyttelyryhmät

### Venyttely

14 krt / 60 €  
Liikuntakeskus Piironen, sali 1  
**8076K** to 14.00–15.00, 18.1.–25.4.2024 (AB)

### Neurojooga-lyhytkurssi

3 krt / 23 €  
Cooperin päiväkotit, liikuntasali  
**8083K** pe 18.15–19.45, 19.1.–2.2.2024 (CK)  
**8084K** pe 18.15–19.45, 8.–22.3.2024 (CK)

### Kundaliinijooga

14 krt / 90 €  
Cooperin päiväkotit, liikuntasali  
**8089K** ma 19.30–21.00, 15.1.–29.4.2024 (TK)

### Selkäjooga

14 krt / 75 €  
Liikuntakeskus Piironen, sali 2  
**8092K** ma 17.00–18.15, 15.1.–29.4.2024 (RK)

### Yinjooga

14 krt / 75 €  
Liikuntakeskus Piironen, sali 2  
**8094K** ke 16.05–17.20, 17.1.–24.4.2024 (NiV)

### Lempeä jooga

14 krt / 75 €  
Liikuntakeskus Piironen, sali 1  
**8097K** ma 16.05–17.20, 15.1.–29.4.2024 (NiV)

### Seniorijooga

14 krt / 60 €  
Liikuntakeskus Piironen, sali 1  
**8099K** ke 10.00–11.00, 17.1.–24.4.2024 (JP)

### Puistojooga - kesä

5 krt / 25 €  
Rantapuiston Kolmisointu-veistoksen nurmialue, sateella Piironen sali 2  
**8281** ma 18.00–19.00, 20.5.–17.6.2024 (RK)

### Pihajooga - kesä

5 krt / 25 €  
Liikuntakeskus Piironen nurmialue, sateella Piironen sali 2  
**8283** ti 10.00–11.00, 21.5.–18.6.2024 (JP)



## Muu terveyttä edistävä liikunta – elintaparyhmät

### Pieni päätös päivässä -painonhallinta-kurssi

7 krt / 29,40 €  
JUST

**83047LK** ke 16.30–18.00, 7.2.–24.4.2024

## Muu terveyttä edistävä liikunta – kevyemmät ryhmät

Esitteeseen on listattu vain kurssit, joissa ollut runsaasti paikkoja jäljellä esitteen valmisteluvaiheessa. Kaikki kurssit löytyvät ilmoittautumisohjelmasta: [opistopalvelut.fi/jarvenpaa](http://opistopalvelut.fi/jarvenpaa).

### Asahi

14 krt / 60 €

Harjoitusjäähalli, liikuntasali

**8200K** ti 10.55–11.55, 16.1.–23.4.2024 (NiV)

## Huom.!



Näet tarkemmat kurssikuvaukset klikkaamalla kurssikoodia sähköisessä esitteessä sekä osoitteessa [opistopalvelut.fi/jarvenpaa](http://opistopalvelut.fi/jarvenpaa).

### Toiminnallinen kehonhuolto

14 krt / 60 €

Liikuntakeskus Piironen, sali 2:

**8207K** ke 10.50–11.50, 17.1.–24.4.2024 (HL)

### Ikäihmisten tasapainoharjoittelu

14 krt / 45 €

Liikuntakeskus Piironen, sali 1

**8209K** to 13.05–13.50, 18.1.–25.4.2024 (AB)

### Lihaskuntoa aamupäivällä

14 krt / 60 €

Harjoitusjäähalli, liikuntasali

**8211K** ti 8.45–9.45, 16.1.–23.4.2024 (NiV)

### Aamujumppa

14 krt / 45 €

Liikuntakeskus Piironen, sali 2

**8220K** ma 9.00–9.45, 15.1.–29.4.2024 (VS)

### Kuntojumppa

14 krt / 60 €

Harjoitusjäähalli, liikuntasali

**8226K** ke 9.40–10.40, 17.1.–24.4.2024 (AB)

### Ulkojumppa - kesä

5 krt / 25 €

Uimahallin nurmialue,

sateella Harjoitusjäähallin liikuntasali

**8287** ke 9.30–10.30, 22.5.–19.6.2024 (AB)

### Miesten kuntopiiri

14 krt / 60 €

Haarajoen koulu, liikuntasali

**8232K** ma 18.45–19.45, 15.1.–29.4.2024 (RP)

### Miesten palloilutunti

14 krt / 60 €

Haarajoen koulu, liikuntasali

**8240K** ma 19.55–20.55, 15.1.–29.4.2024 (RP)

## Muu terveyttä edistävä liikunta – kuntoliikkujien ryhmät

Esitteeseen on listattu vain kurssit, joissa ollut runsaasti paikkoja jäljellä esitteen valmisteluvaiheessa. Kaikki kurssit löytyvät ilmoittautumisohjelmasta: [opistopalvelut.fi/jarvenpaa](http://opistopalvelut.fi/jarvenpaa).

### Strong by Zumba®

14 krt / 70 €

Liikuntakeskus Piironen, sali 2:

**6596K** ma 18.20–19.20, 15.1.–29.4.2024 (LB)

Liikuntakeskus Piironen, sali 1:

**6597K** ke 17.05–18.05, 17.1.–24.4.2024 (LB)

### Yhdistelmätreeni kahvakuulaa ja kuntonyrkkeilyä

28 krt / 90 €

Harjoitusjäähalli, kehäkamppailusali

**8251K** ma & ke 16.15–17.00, 15.1.–

29.4.2024 (Keha)

### Kahvakuula edistyneille

14 krt / 70 €

Liikuntakeskus Piironen, sali 1

**8252K** ma 18.30–19.30, 15.1.–29.4.2024 (SS)

### HIIT

14 krt / 52 €

Liikuntakeskus Piironen, sali 1

**8256K** ti 19.40–20.25, 16.1.–23.4.2024 (PT)

## Huom.!



Näet tarkemmat kurssikuvaukset klikkaamalla kurssikoodia sähköisessä esitteessä sekä osoitteessa [opistopalvelut.fi/jarvenpaa](http://opistopalvelut.fi/jarvenpaa).

### Kiinteytys

14 krt / 70 €

Liikuntakeskus Piironen, sali 1

**8258K** to 16.50–17.50, 18.1.–2.5.2024 (AB)

### Teho-kuntopiiri

14 krt / 70 €

Liikuntakeskus Piironen, sali 1

**8259K** to 19.00–20.00, 18.1.–2.5.2024 (AB)

### Kuntokiekko

16 krt / 80 €

Jäähalli, Areenan jää

**8265K** ti 7.00–8.00, 16.1.–17.5.2024 (Hauk)

### Puistojumppa - kesä

5 krt / 25 €

Rantapuiston Tervanokan nurmialue,

sateella Piironen sali 2

**8285** ti 17.30–18.30, 21.5.–18.6.2024 (AB)

### Toiminnallinen harjoittelu Rampakassa - kesä

4 krt / 15 €

Rampakan kuntoportaat lähimaastoineen

**8288** to 8.15–9.00, 23.5.–13.6.2024 (Pel)

## Tanssitunnit ja muu tanssiliikunta

### Senioribaletti

14 krt / 60 €

Liikuntakeskus Piironen, sali 2

**6520K** ti 15.45–16.45, 16.1.–23.4.2024 (HH)

### Aikuisbaletti perustaso

14 krt / 87 €

Liikuntakeskus Piironen, sali 2

**6524K** ti 17.55–19.10, 16.1.–23.4.2024 (HH)



### Burlesque-tanssi perusteet

14 krt / 75 €

Liikuntakeskus Piironen, sali 1

**6530K** su 16.30–17.30, 14.1.–28.4.2024 (NoV)

### Burlesque-tanssi alkeisjatko

14 krt / 86 €

Liikuntakeskus Piironen, sali 1

**6532K** su 17.40–18.50, 14.1.–28.4.2024 (NoV)

### Bollywood

14 krt / 70 €

Haarajoen koulu, liikuntasali

**6536K** ti 19.00–20.00, 16.1.–23.4.2024 (DC)

### Rivitantsi alkeet

14 krt / 70 €

Liikuntakeskus Piironen, sali 1

**6540K** ke 19.45–20.45, 10.1.–8.5.2024 (ST)

### Flamencotanssi

14 krt / 104 €

Liikuntakeskus Piironen, sali 1

**6546K** la 10.30–12.00, 20.1.–4.5.2024 (IK-V)

### Vatsatanssi alkeisjatko

14 krt / 90 €

Liikuntakeskus Piironen, sali 2

**6552K** pe 17.50–19.20, 19.1.–3.5.2024 (PI)

### Hulafit

14 krt / 70 €

Oinaskadun koulu, liikuntasali

**6556K** ti 18.50–19.50, 16.1.–23.4.2024 (AA)

### Twerk alkeisjatko

14 krt / 70 €

Liikuntakeskus Piironen, sali 2

**6562K** pe 16.45–17.45, 19.1.–3.5.2024 (RJ)

### Kuntotanssi

14 krt / 60 €

Liikuntakeskus Piironen, sali 2:

**6571K** ke 9.45–10.45, 17.1.–24.4.2024 (HL)

### Kuntolattarit

14 krt / 60 €

Liikuntakeskus Piironen, sali 2

**6574K** ti 12.30–13.30, 16.1.–23.4.2024 (PT)

### Senioritanssi

14 krt / 60 €

Harjoitusjäähalli, liikuntasali

**6575K** to 11.05–12.05, 18.1.–25.4.2024 (TiR)

### Seniorilattarit

14 krt / 60 €

Liikuntakeskus Piironen, sali 2

**6576K** alkeet to 9.30–10.30, 18.1.–25.4.2024 (EV)

**6577K** alkeisjatko to 10.45–11.45, 18.1.–25.4.2024 (EV)

### Tanssimix

14 krt / 70 €

Haarajoen koulu, liikuntasali:

**6581K** ti 20.00–21.00, 16.1.–23.4.2024 (DC)

### DanceMix

14 krt / 70 €

Liikuntakeskus Piironen, sali 1

**6583K** ma 19.35–20.35, 15.1.–29.4.2024 (AH)

### Kuntotanssi pihalla - kesä

5 krt / 25 €

Liikuntakeskus Piironen, nurmialue, sateella Piironen sali 1

**6573** ma 17.30–18.30, 20.5.–17.6.2024 (HL)

### Pihatanssi - kesä

4 krt / 15 €

Liikuntakeskus Piironen, nurmialue, sateella Piironen sali 2

**6586** to 18.05–18.50, 23.5.–13.6.2024 (DC)

### Zumba® pihalla - kesä

5 krt / 25 €

Liikuntakeskus Piironen, nurmialue, sateella Piironen sali 1

**6593** ma 18.35–19.35, 20.5.–17.6.2024 (HL)

## Huom.!



Näet tarkemmat kurssikuvaukset klikkaamalla kurssikoodia sähköisessä esitteessä sekä osoitteessa [opistopalvelut.fi/jarvenpaa](http://opistopalvelut.fi/jarvenpaa).

## Ilmoittautumiset



Verkossa  
[www.opistopalvelut.fi/  
jarvenpaa](http://www.opistopalvelut.fi/jarvenpaa)



Puhelimella  
040 315 2880



Paikan päällä  
Järvenpää-infossa  
Sibeliuksenkatu 8, 3. krs

Huom.!

Löydät tarkemmat kurssikuvaukset  
klikkaamalla kurssin otsikkoa sähköisessä esitteessä!

