OPINTO-OPAS
SÄILYTÄ
2022 · 2023

nurmijärven opisto

KOKO LUKUVUODEN OPINTO-OPAS 2022–2023

Syyskauden ilmoittautuminen on avoinna.
Kevätkaudelle ilmoittautuminen alkaa 7.12.2022 klo 9.00

SISÄLLYSLUETTELO

Yhteystiedot 4
Opiskelu 5
Seikkailukurssit perheille 8
Lapset, nuoret ja perheet 10
Taiteen perusopetus 13
Luennot 14
Talous ja erikoiskurssit 17
Luonto ja puutarha 18
Kielet 19
Tietotekniikka 25
Ruoanlaitto ja hygieniaosaaminen 27
Ilmaisutaito ja kirjallisuus 29
Kädentaidot 30
Kuvataiteet 35
Musiikki 41
Terveys ja hyvinvointi 44
Liikunta ja tanssi 46
Opetuspaikat 59

JULKAISIJA: Nurmijärven Opisto
TOIMITUS: Nurmijärven Opisto
TAITTO JA PAINO: Taittomo Ky, PunaMusta Oy

Pidätämme oikeuden muutoksiin.

TUNNETKO OPISTOSI, NURMIJÄRVELÄINEN?

Nurmijärven Opisto on rohkea ja ketterä kansalaisopisto. Kaikkien nurmijärveläisten opisto vaalii sekä perinteitä että tarjoaa koko ajan uusia ja mielenkiintoisia harrastamisen ja opiskelun mahdollisuuksia. Opiston juuret ulottuvat perustamisvuoteen 1956. Taustayhteisönä toimii kannatusyhdistys, johon ovat tervetulleita liittymään kaikki halukkaat.

Kansalaisopiston kurssitarjonta on erittäin laaja ja se kattaa kaikki ikäluokat vauvoista ikäihmisiin. Mukaan ovat tervetulleita kaikki asuinpaikasta riippumatta myös Nurmijärven ulkopuolelta.

Nurmijärven Opiston yhteydessä toimivat tavoitteellista taiteen perusopetusta antavat taidekoulut: Jukolan musiikkikoulu, Nurmijärven kuvataidekoulu ja uutena syksyllä 2022 aloittava Nurmijärven käsityökoulu.

Kansalaisopiston ja taidekoulujen kattavaan tarjontaan kannattaa tutustua uudistetuilla nettisivuilla

www.nurmijarvenopisto.fi

Yhteystiedoista löydät numerot, joista henkilökuntamme tavoittaa helposti. Kerromme mielellämme lisää ja neuvomme kurssivalinnoissa. Toivotamme kaikki kuntalaiset lämpimästi tervetulleiksi kursseille aktiiviseen, avoimeen ja monipuoliseen opistoon!

KÄDESSÄSI OLEVA NURMIJÄRVEN OPISTON OPINTO-OPAS 2022-2023 SISÄLTÄÄ

- kaikki syyskauden 2022 kurssit
- kevätkauden 2023 pitkät kurssit. Kevätkauden lyhytkurssit ovat nähtävänä joulukuussa ilmestyvässä esitteessä sekä nettisivuilla.
- Syys- ja kevätkauden kurssit on merkitty värikoodeilla:

  111111s tai **123456** on syyskauden kurssi
  111111k tai **234567** on kevätkauden kurssi
- Tässä oppaassa on kerrottu kurssien sisällöistä lyhyesti. Tarkat tiedot ja ohjeet saat netistä tai soittamalla toimistoon.

TOIMISTO / INFO 040 938 1007
Klaukkalan Aitohelmi, 2. krs
Klaukkalantie 72, 01800 Klaukkala

AVOINNA
ma-to klo 9.00-16.00, pe klo 9.00-14.00
Aukioloaikojen muutoksista tiedotetaan opiston nettisivuilla www.nurmijarvenopisto.fi

toimisto@nurmijarvenopisto.fi
etunimi.sukunimi@nurmijarvenopisto.fi

www.nurmijarvenopisto.fi
#nurmijärvenopisto

Toimistopäällikkö
Anna-Maija Virtanen, 040 936 0080

Rehtori
Jenni Karemo, 044 989 8626

Koulutussuunnittelija
Tiina Jaakola-Siimes, 040 938 1007
Liikunta- ja tanssikurssit, terveys ja hyvinvointi

Koulutussuunnittelija, johtava kielten opettaja
Pia Päivärinta, 040 933 0939
Kielet ja kulttuuri, tietotekniikka

Koulutuspäällikkö, musiikki
Jukolan musiikkikoulun johtaja
Pekka Evijärvi, 040 969 2677

Koulutuspäällikkö, kuvataide
Nurmijärven kuvataidekoulun johtaja
Päivi Takala, 040 936 1994

Koulutuspäällikkö, kädentaidot
Nurmijärven käsityökoulun johtaja
Annamari Pyöriä, 044 306 3056
Kädentaidot, ruoka- ja puutarhakurssit, yhteiskunta, historia ja talous

Iltavahtimestari
046 587 7392
Isoniitun koulu, Löydöskuja 2
opetusiltoina ma-to klo 16.30 alkaen

INFORMATION IN ENGLISH:
For information on courses, enrolment, course fees, unemployment discount, cancellations etc., please, contact the office: toimisto@nurmijarvenopisto.fi

Oppilaitosten kestävän kehityksen sertifiointi

NURMIJÄRVEN OPISTO ON KESTÄVÄN KEHITYKSEN SERTIFIOITU OPPILAITOS

https://koulujaymparisto.fi/kestavan-kehityksen-sertifiointi/

Opistossa toimii kestävän kehityksen työryhmä, johon kuuluvat *Anne Breiling* (opettajien edustaja), *Kirsi Hara* (opiskelijoiden ja johtokunnan edustaja) sekä *Annamari Pyöriä* (hallinnon edustaja).

Nurmijärven Opisto on yhtenä ensimmäisistä kansalaisopistoista Suomessa täyttänyt Okka-säätiön kestävän kehityksen sertifikaatin vaatimukset. Sertifikaatin ylläpitäminen vaatii jatkuvaa työtä ja kestävän kehityksen pitämistä esillä opiston toiminnassa.

Opiston kestävän kehityksen työryhmä on valinnut lukuvuoden 2022-23 teemoiksi:

1. Henkilöstön ja opiskelijoiden hyvinvointi, opiskelijahuolto ja muu oppimisen tuki
2. Minä ja ympäristö
3. Monikulttuurisuus ja kansainvälisyys

Opinto-oppaassa on merkitty vihreillä jalanjäljillä ne kurssit, joissa lukuvuoden teemat erityisesti korostuvat.

Mikäli kiinnostuit Kestävän kehityksen aiheesta enemmän ja haluat kehittää opistomme tulevaisuutta, ole rohkeasti yhteydessä työryhmäläisiin.

KÄSITYÖMATERIAALIEN KIERRÄTYSPÄIVÄ 17.9.2022 KLO 10.00-14.00

Tuo kierrätettäväksi kankaat, langat, käsityön pienvälineet ja askartelutarvikkeet! Ota itsellesi tarpeellista tavaraa kotiin viemisiksi. Laita hyvä-kuntoinen tavara kiertämään! Tapahtuma järjestetään yhteistyössä Klaukkalan Marttojen kanssa ja he pitävät tapahtumassa kahviota.

Koko lukuvuoden opas, säilytä.

OPISKELU

Ilmoittautuminen syyskaudelle on käynnissä, kevätkaudelle alkaen 7.12.2022 klo 9.00.

Mikäli kurssi on tullut täyteen, ilmoittaudu varalle.

ILMOITTAUTUMINEN

Opiston kaikille kursseille ilmoittaudutaan ennakkoon (ei tekstiviestillä eikä sähköpostilla).

Netti-ilmoittautumisen yhteydessä voi kurssimaksun maksaa verkkomaksuna.

Mikäli verkkomaksu ohitetaan, on ilmoittautuminen edelleen voimassa.

ILMOITTAUTUMINEN NETISSÄ

- Opiston kotisivuilla www.nurmijarvenopisto.fi on *Kurssit ja ilmoittautuminen* -painike, jota klikkaamalla pääsee ilmoittautumisjärjestelmään.
- Ilmoittautua voi ympäri vuorokauden, myös viikonloppuina.
- Katso ohjeet kurssikohtaisesti.

ILMOITTAUTUMINEN PUHELIMITSE

- Ilmoittautumisia otetaan vastaan toimiston aukioloaikoina, puhelinnumerot ja aukioloajat s. 4.
- Katso ohjeet myös kurssikohtaisesti.

OSALLISTUMISEN PERUMINEN

- Peruminen tehdään netissä ilmoittautumisjärjestelmässä, soittamalla tai käymällä toimistossa.
- Opettajalle perumista ei tehdä. Poikkeuksena on musiikin yksilötunnit, joista ilmoitetaan myös opettajalle.
- Kansalaisopiston kursseille osallistumisen voi perua ilman kuluja viimeistään viikkoa ennen kurssin alkua. Osallistumisen peruminen tämän jälkeen velvoittaa kurssimaksun maksamiseen.
- Opettajalle ilmoittaminen, maksamatta jättäminen tai kurssilta pois jääminen ei ole peruminen.

OPINTOJEN KESKEYTTÄMINEN

- Kurssimaksun maksaminen on opiskelupaikan lunastus, joten kurssimaksuja ei hyvitetä opintojen keskeyttämisen vuoksi. Ryhmän vaihtaminen toiseen on mahdollista, mikäli on tilaa.

KURSSIN PERUMINEN TAI KESKEYTTÄMINEN

- Opisto voi perua suunnitellun kurssin, mikäli kurssilla ei ole tarpeeksi osallistujia. Kurssi joudutaan myös joskus lopettamaan, jos ryhmäkoko vähenee alle minimin. Näissä tapauksissa kurssimaksuja palautetaan.
- Pandemiasta tai muista opistosta riippumattomista syistä kurssikertoja voi jäädä pitämättä 1-2 kertaa. Poikkeusoloissa myös osa tunneista saatetaan siirtää lähiopetuksesta etäopetukseen. Tällöin kurssimaksuja ei hyvitetä.

Huomioi myös seuraavaa:

Opiskelijoilla ei ole opiston toimesta järjestettyä vakuutusta.

Tunneilla säännöllisesti käynyt voi pyytää opiskelusta todistuksen (toimitusmaksu 5 €).

Opinto-oppaan mahdollisista muutoksista tiedotetaan opiston nettisivuilla: www.nurmijarvenopisto.fi

Oikeudet muutoksiin pidätetään.

> 23.000 iloista sähköposti-tervehdystä lähtee opistolta vuosittain.

KURSSIMAKSUT

1. VERKKOMAKSU
Netti-ilmoittautumisen yhteydessä voi kurssimaksun maksaa verkkopankissa, mobiilimaksulla, Smartumilla ja ePassilla..
Huom! Ostoskoriin valitut kurssit voi maksaa verkossa vain yhdellä maksutavalla.

2. LASKU
Mikäli ohitat verkkomaksun tai ilmoittaudut puhelimitse, saat sähköpostiin maksulinkin, jonka kautta lasku maksetaan verkkomaksutavoilla. Tarvittaessa lähetämme paperilaskun.

3. MUUT MAKSUTAVAT (OMALLA LAITTEELLA)

Eazybreak

Edenred

ePassi

Smartum

Smartum ja Tyky liikunta- ja kulttuuriseteleillä (Setelit toimitetaan toimistoon ks. ohjeita www.nurmijarvenopisto.fi).

eazybreak
Part of the ePassi Group

Edenred

epassi

smartum!

Huom! Työnantajan omaehtoiseen liikunta- ja kulttuuritoimintaan myöntämät maksuvälineet ovat henkilökohtaisia, eikä niillä voi maksaa ruoka- ja juomakursseja, kielikursseja eikä tutkintoon johtavaa koulutusta.
Huomautuslaskun lähettämisestä perimme 5 €.

Lasku lähetetään sähköpostiin.
Suosittelemme tarkistamaan myös sähköpostin roskapostilaatikon.

Maksulinkin
kautta pääsee maksamaan kurssimaksun verkkomaksutavoilla.
Tarvittaessa lähetetään paperilasku.

INTO-etu
Työttömät saavat käyttöönsä lukuvuodeksi erityisedun 50 €/hlö (henkilökohtainen). Tämän edun voi käyttää kurssimaksun tai kurssimaksujen alentamiseen osallistuessaan mille tahansa kurssille/kursseille.
Ota yhteys toimistoon edun saamiseksi 040 936 0080.

VAPAAOPPILASPAIKAT
Jukolan musiikkikoulun, Nurmijärven kuvataidekoulun ja Nurmijärven käsityökoulun hyväksytyille oppilaille on mahdollista hakea vapautusta maksusta yhden lukuvuoden ajaksi. Hakemukset tulee palauttaa 31.8. mennessä. Lomakkeet löytyvät koulujen kotisivuilta sekä paperiversiona opiston toimistosta.

OPINTOSETELI

Opintosetelikurssi: kurssilla on alennus eläkeläisille, senioreille (yli 63-vuotiaat), työttömille ja maahanmuuttajille. Opetusministeriö on myöntänyt opistolle erityisavustuksen käytettäväksi seniorien (yli 63 v.), eläkeläisten, työttömien, kehitysvammaisten ja maahanmuuttajien kurssimaksujen alentamiseen. Avustus kohdennetaan eri ainealueiden tiettyihin kursseihin. Kurssin esittelytekstissä on maininta: (opintosetelikurssi), jolloin tämä kurssi on maksuton tai kurssimaksu on alennettu em. ryhmiin kuuluville. Kurssit ovat kaikille avoimia ja täyttyvät ilmoittautumisjärjestyksessä. Tarvittaessa pyydämme nähtäväksi alennukseen oikeuttavan kortin tai muun todistuksen.

SENIORIT

Erityisesti senioreille ja ikäihmisille suunnattujen ja suositeltujen kurssien kohdalla on S-merkki.

ETÄKURSSIT

Etä- tai verkkokurssi. Etäkurssi tarkoittaa etänä kokoontuvaa reaaliaikaista kurssia, jossa opiskellaan opettajan kanssa etäsovelluksen kautta. Verkkokurssi tarkoittaa aikaan sitoutumatonta itsenäistä opiskelua opetusalustalla olevan materiaalien avulla.

HYBRIDIKURSSIT

Hybridikurssit toteutetaan samanaikaisesti sekä lähi- että etäopetuksena. Asiakas valitsee ilmoittautuessaan, kummalla tavalla hän haluaa osallistua kurssille. Opettaja ohjaa kurssin aikana osallistujia sekä paikan päällä että etäyhteydellä.

OPINTOPISTEKURSSIT

Jatkossa kansalaisopiston opiskelijoilla on halutessaan mahdollisuus saada joistakin kursseista arviointi ja todistus, joita voi hyödyntää esimerkiksi työnhaussa tai tutkintoon johtavissa koulutuksissa. Tämä muutos tukee jatkuvaa oppimista, joka on nykyaikana tärkeää. Opiskelija antaa suostumuksen suorituksen tallentamiseen KOSKI-järjestelmään, josta löytyvät jatkossa kaikki yksilöiden opintosuoritukset.

IHMISTEN OPISTO.
avoin - aktiivinen - monipuolinen

Nurmijärven Opisto on rekisteröinyt tavaramerkikseen Ihmisten Opisto –logon. Logo kuvaa opiston tärkeimpiä arvoja ja sitä, että ihmiset ovat toiminnan keskiössä.

KURSSIARVIOINTI JA PALAUTE OPISTOLLE

Opiskelijoilta toivotaan palautetta sekä ehdotuksia uusista kursseista: toimisto@nurmijarvenopisto.fi tai suoraan ko. ainealueesta vastaavalle henkilölle.

OPISTON TOIMINTAVUOSI 2022—2023

Syyskausi 29.8. alkaen, syysloma vko 42

Kevätkausi 9.1. alkaen, talviloma vko 8

Erikseen mainitut ryhmät kokoontuvat myös lomaviikoilla

Ajantasaiset kurssipäivät voi tarkistaa kurssin nimellä www.nurmijarvenopisto.fi

TAPAHTUMAT

www.nurmijarvenopisto.fi

SEIKKAILUKURSSIT PERHEILLE

810271 KEITTIÖSEIKKAILU, VÄLIPALAHERKKUJA LAPSEN KANSSA
Isoniitun koulu
La 9.00–12.45 • 3.9.2022
Hanna Fräntilä 16 €/henkilö
Ilm. www.nurmijarvenopisto.fi tai 044 306 3056.

810272 KEITTIÖSEIKKAILU, LETTUKESTIT
Isoniitun koulu
La 9.00–12.45 • 8.10.2022
Hanna Fräntilä 16 €/henkilö
Ilm. www.nurmijarvenopisto.fi tai 044 306 3056.

113186 PUUTYÖSEIKKAILU, RAKENNETAAN HYÖNTEISHOTELLI
Mäntysalon koulu
La 10.00–13.00 • 10.9.2022
Jussi Helve 8,50 €/henkilö
Lapsi ja aikuinen valmistavat yhdessä hyönteishotellin. Mukaan voi tulla äiti, isä tai isovanhempi ja yli 5-vuotias lapsi.
Ilm. www.nurmijarvenopisto.fi tai 044 306 3056.

110101S SOILI PERKIÖN SEIKKAILUKONSERTTI
Monikkosali Klaukkala
Su 15.00–15.45 • 30.10.2022
Soili Perkiö 8 €
Liput tulevat myyntiin elokuussa Lippu.fi
Konsertissa lauletaan ja leikitään lasten kanssa yhdessä. Menossa mukana kuoro Visertäjät ja Heli Raatikainen Group sekä tietysti Nurmi-Nalle.

113196 MAKRAMEESEIKKAILU
Monikko Klaukkala
Su 9.00–12.00 • 6.11.2022
Tarja Väisänen 8,50 €/henkilö
Makrameeseikkailussa toteutetaan pieniä solmeilutöitä lapsen ja aikuisen yhteistyönä.
Ilm. www.nurmijarvenopisto.fi tai 044 306 3056.

231304 JOOGASEIKKAILU
Aitohelmi Klaukkala
La 15.30–16.15 • 12.–26.11.2022
Anja Alasuvanto 12 €/henkilö
Veikeä joogaseikkailu 4–11-vuotiaalle lapselle ja lapsen läheiselle aikuiselle. Tunnilla sukelletaan joogasadun maailmaan ja leikin kautta tutustutaan energiaa nostattaviin ja rauhoittaviin jooga-liikkeisiin.
Ilm. www.nurmijarvenopisto.fi tai 040 938 1007.

ILMOITTAUTUMINEN

Syyskaudelle voi jo ilmoittautua, kevätkaudelle alkaen 7.12.2022 klo 9.00.

1. netissä **www.nurmijarvenopisto.fi** tai
2. puhelimitse kurssin kohdalla ilmoitettuun numeroon toimiston aukioloaikoina

Seikkailukurssit ovat yhteisiä kursseja lapsille ja aikuisille. Mukana kursseilla seikkailee kurssien oma maskotti Nurmi-Nalle. Nallen löydät myös instagramista @nurminalle. Seikkailukursseille ilmoitetaan sekä lapset että aikuinen.

810270 KEITTIÖSEIKKAILU, SYÖDÄÄN YHDESSÄ
Isoniitun koulu
La 9.00–12.45 • 12.11.2022
Hanna Fräntilä 21 €/henkilö

Keittiö-seikkailujen hinnoissa ovat raaka-aineet mukana.

Syödään yhdessä perheen, tuttavien tai naapureiden kanssa menu, jonka pääraaka-aineena on naudan jauheliha. Perheestä yksi vanhempi ja yksi lapsi tulee valmistamaan aamupäivällä mieleistä ruokaa. Ateria nautitaan yhdessä kahden kutsutun vieraan kanssa.
Ilm. www.nurmijarvenopisto.fi tai 044 306 3056.

810273 KEITTIÖSEIKKAILU, PERINTEINEN PIPARITALO
Isoniitun koulu
Ma 17.00–20.00 • 28.11.2022
Hanna Fräntilä 16 €/henkilö
Ilm. www.nurmijarvenopisto.fi tai 044 306 3056.

113190 JOULUINEN ASKARTELUSEIKKAILU
Monikko Klaukkala
La 9.00–12.00 • 3.12.2022
Tarja Väisänen 8,50 €/henkilö
Lapset ja aikuiset askartelevat yhdessä erilaisia joulukoristeita. Mukaan voi tulla äiti, isä tai isovanhempi ja 1-2 yli 5-vuotiasta lasta. Tarvikkeita voi ostaa kurssipaikalta käteisellä.
Ilm. www.nurmijarvenopisto.fi tai 044 306 3056.

111213 SAVEN JA MUSIIKIN SIBELIUSSEIKKAILU
Taidekämppä Klaukkala
Pe 17.00–20.00, Pe 18.00–19.30 • 2.12. ja 9.12.2022
Vilja Hanna Bergman 20 €/henkilö
Savi kietoutuu sormien välissä kauniiksi esineeksi Sibeliuksen musiikin tahdittamana. Kurssilla muotoillaan savesta esineitä erilaisilla käsirakennusmenetelmillä - aikuinen ja lapsi yhdessä.
Ilm. www.nurmijarvenopisto.fi tai 040 936 1994.

Materiaalimaksu (mm. savi ja polymeerimassa) maksetaan opettajalle kurssin alkaessa. Kurssikohtainen materiaalimaksu löytyy ilmoittautumisen infosta.

111210 VEIKEÄT ELÄIMET SAVESTA
Taidekämppä Klaukkala
Su 10.00–13.00 • 2.–9.10.2022
Vilja Hanna Bergman 20 €/henkilö
Kurssilla loihditaan savesta eläimiä. Tekemistä johdattelee tarina Aleksis Kiven; Mauri Kunnaksen mukaelma Koiramäen veljekset.
Ilm. www.nurmijarvenopisto.fi tai 040 936 1994.

111161 MOSAIIKKISEIKKAILU
IhanTalo Kirkonkylä
Su 10.00–13.30 • 6.11.2022
Leena Nio 15 €/henkilö
Askarrellaan yhdessä esim. herkullinen sydän, hassu joulutonttu, koristeellinen joulupuu tai sydämellinen pannunalunen. Mainioita lahjaideoita!
Ilm. www.nurmijarvenopisto.fi tai 040 936 1994.

111701 IHANIA KORUJA POLYMEERIMASSASTA
Taidekämppä Klaukkala
Su 10.00–14.00 • 6.11.2022
Sari Anneli Stajevic-Teodosin 15 €/henkilö
Seikkailemaan korujen maailmaan koko perheen voimin? Kurssilla käytetään polymeerimassoja, jotka voidaan kovettaa kotiuunissa 110–130 asteen lämmössä.
Ilm. www.nurmijarvenopisto.fi tai 040 936 1994.

Leipurisynttärit, sirkussynttärit, korusynttärit tai saviseikkailusynttärit Nurmi-Nallen kanssa.
Varaa omat juhlat 040 938 1007.

Järjestämme juhlat alusta loppuun puolestasi. Synttärien kesto on 2 h, josta ohjattua toimintaa 1,5 h ja 30 min herkuttelua. Max. 10 lasta (6-12v) + yksi huoltaja mukaan. Maksuun sisältyy ohjattu toiminta, tila, synttäriherkut leipurisynttäreillä (L, V, G) sekä siivous.

Hinta riippuu synttäriteemasta.
Alk. 150 €/synttärit.

Lisätietoja 040 938 1007 tai tiina.jaakola-siimes@nurmijarvenopisto.fi

LAPSET, NUORET JA PERHEET

ILMOITTAUTUMINEN

Syyskaudelle voi jo ilmoittautua, kevätkaudelle alkaen 7.12.2022 klo 9.00.

1. netissä **www.nurmijarvenopisto.fi** tai
2. puhelimitse kurssin kohdalla ilmoitettuun numeroon toimiston aukioloaikoina

LASTEN KURSSIT

LUOVA LIIKUNTA LAPSILLE

IhanTalo Kirkonkylä
Ma 16.00–16.45
231000s 29.8.–21.11.2022 29 €
231000k 9.1.–3.4.2023 29 €
Vilja Hanna Bergman

Luovassa liikunnassa leikitään ja kokeillaan erilaisia liikkeitä, välillä musiikin rytmissä ja välillä ilman. Tunnit eivät ole sidottuja päämääriin tai tavoitteellisuuteen vaan liikunnan riemuun, erilaisten rytmien kokeiluun sekä liikkeestä nauttimiseen. Saatamme etsiä erilaisia kanavia purkaa turhautumista ja löytää keinoja hyvään oloon sekä mielekkääseen tekemiseen. Ryhmä on tarkoitettu alakouluikäisille.
Ilm. www.nurmijarvenopisto.fi tai 040 938 1007.

LATINO SHOW 7–12 V

Aitohelmi Klaukkala
Ke 16.20–17.20
231001s 31.8.–23.11.2022 35 €
231001k 11.1.–5.4.2023 35 €
Henna Syväoja

Latino show -tunnilla yhdistetään showtanssitekniikoita ja -elementtejä latinotansseihin (esim. samba, salsa, cha-cha, rumba, jive). Tunneilla tutustutaan latinotanssien tekniikkaan ja vartalon käyttöön, mutta pääpaino on tanssin ilo ja onnistumisen elämykset. Aikaisempaa kokemusta ei vaadita. Ilm. www.nurmijarvenopisto.fi tai 040 938 1007.

830203 ENSIAPUTAITOJA LAPSILLE

Isoniitun koulu
La 9.00–12.30 • 8.10.2022
Mia Jalonen-Tuovila 12 €

8–12-vuotiaille lapsille suunnattu ensiapukoulutus. Pääpaino on ensiavun harjoittelussa sekä oman turvallisuuden ylläpitämisessä. Kurssilla pidetään pieni evästauko, joten omat eväät mukaan.
Ilm. www.nurmijarvenopisto.fi tai 040 938 1007.

231050 TAIKURIKURSSI

Isoniitun koulu
Pe 17.00–20.00, La 10.00–14.00 • 4.–6.11.2022
Jari Reponen 40 €

Suositut taikurikurssit jatkuvat! Tällä alakoululaisille suunnatulla yhdistetyllä alkeis- ja jatkokurssilla opetellaan näppäriä ja innostavia taikatemppuja, perehdytään taikurin rooliin sekä tehdään esiintymistaidon harjoituksia.
Ilm. www.nurmijarvenopisto.fi tai 044 306 3056.

NUORTEN KURSSIT

114730 NUORTEN KÄDENTAITOJEN KURSSI

Monikko Klaukkala
Pe 17.00–19.00 • 9.9., 30.9., 28.10. ja 18.11.2022
Tarja Väisänen 25 €

Nuorten kädentaitojen kurssilla tehdään monipuolisesti käsitöitä: muun muassa kuvioidaan kangasta, ommellaan ja kokeillaan erilaisia lankatekniikoita. Kurssi on tarkoitettu 12-vuotiaille ja sitä vanhemmille. Innostus käsitöihin tarvitaan, mutta erikoistaitoja ei tarvitse olla. Materiaalit sisältyvät kurssimaksuun.
Ilm. www.nurmijarvenopisto.fi tai 044 306 3056.

114732 NUORTEN KÄSITYÖLLINEN PAKOHUONEPELI: KAPIOKIRSTUN ARVOITUS

IhanTalo Kirkonkylä
La 14.00–16.00 • 15.10.2022
Annamari Pyöriä 16 €

Vietetään lauantai-iltapäivä käsityöllisen pakohuonepelin parissa! Syysloman superstartti, jota ei kannata ohittaa. Pelaamisen jälkeen valmistetaan muutama pulmatehtävä omaan käyttöön. Ikäsuositus yli 12-vuotiaille.
Ilm. www.nurmijarvenopisto.fi tai 044 306 3056.

LASTEN JA NUORTEN KERAMIIKKAPAJA

Noppi Rajamäki
111208s To 18.30–20.30 • 29.9.–10.11.2022 37 €
111208k To 18.30–20.30 • 26.1.–6.4.2022 37 €
Sanna Palmu

Keramiikkakurssi lapsille ja nuorille 11–16 v. Kurssilla tutustutaan keramiikkaan erilaisia perustekniikoita käyttäen. Työskentelyn lähtökohtana ovat kurssilaisen omat toiveet ja kiinnostuksen kohteet esim. Soturikissat tai Minecraft maailma. Materiaalimaksu sisältyy kurssin hintaan.
Ilm. www.nurmijarvenopisto.fi tai 040 936 1994.

Koko lukuvuoden opas, säilytä.

112400 SILTA MANGAN MAAILMAAN MONIMUOTO-OPETUS
IhanTalo Kirkonkylä, Teams-etäsovellus
Ma 18.30–20.00, Su 12.00–13.00, Su 12.00–14.00 • 11.9.–23.10.2022
Krista Karlsson 38 €
Kurssilla opitaan piirtämään manga-tyylisiä hahmoja, tutustutaan erilaisiin hahmotyyppeihin ja niiden tyypillisiin piirteisiin, sekä mangan tarinankerronnalliseen ilmaisuun.
Ilm. www.nurmijarvenopisto.fi tai 040 936 1994.

BÄNDIKOULU (KLAUKKALA JA KIRKONKYLÄ)
Monikko Klaukkala ja Bänditila Kirkonkylä
077110s alk. viikko 36 46 €
077110k alk. viikko 2 46 €
John Snellman

BÄNDIKOULU (KLAUKKALA)
Monikko Klaukkala ja Isoniitun koulu
077111s alk. viikko 36 46 €
077111k alk. viikko 2 46 €
Mikko Laakso

BÄNDIKOULU (KIRKONKYLÄ)
Nurmijärven yhteiskoulu
077112s alk. viikko 36 46 €
077112k alk. viikko 2 46 €
Tomi Kostian
Jukolan musiikkikoulun Bändikoulu tarjoaa bändisoiton ohjausta Klaukkalassa ja Kirkonkylällä. Ryhmät on tarkoitettu nuorille soittajille. Opettajat jakavat osallistujat bändeihin, jotka kokoontuvat opettajien kanssa sovittuina viikonpäivinä. Tutustu tarkempiin ilmoittautumisohjeisiin netissä.
Ilm. www.nurmijarvenopisto.fi tai 040 969 2677.

LAULUYHTYE
Klaukkalan koulu
Ma 17.00–18.00
077119s 5.9.–7.11.2022 43 €
077119k 16.1.–20.3.2023 43 €
Martta Saksa
Iskelmää ja poppia treenaavassa lauluyhtyeessä lauletaan suomeksi ja englanniksi. Lauluyhtye sopii jo hieman laulukokemusta omaaville yli 17-vuotiaille nuorille.
Ilm. www.nurmijarvenopisto.fi tai 040 969 2677.

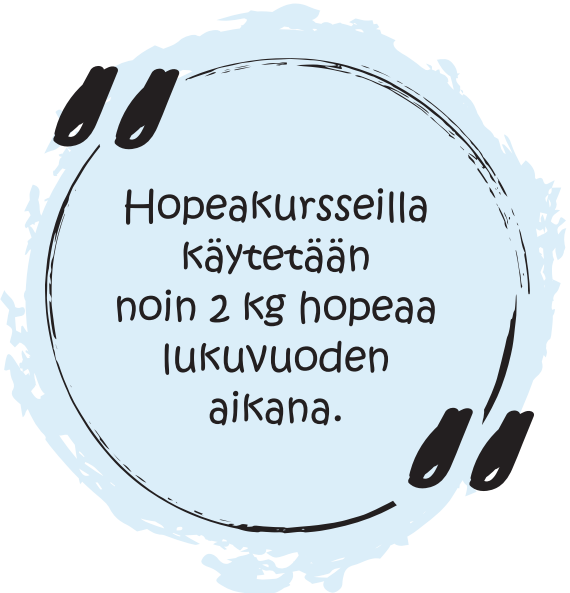
> Viikoittain oppilaat kuljettavat musiikkiluokkiin noin 120 kitaraa. Tämä tarkoittaa, että kaikkien kitaroiden kielten yhteispituus on noin 700 metriä.

PERHEKURSSIT

113195 KÄSITÖIDEN ILOA! -PERHEKURSSI
IhanTalo Kirkonkylä
Ke 13.30–15.00 • 14.9.–23.11.2022
Riikka Rängman 16 €/henkilö
Kurssilla tehdään erilaisia käsitöitä lasten ehdoilla, yhteisestä ajasta ja oppimisesta nauttien. Ryhmän toiveiden mukaan ohjelmassa voi olla esim. kankaanpainantaa, huovutusta, solmeilua ja erilaisia kierrätyskäsitöitä.
Ilm. www.nurmijarvenopisto.fi tai 044 306 3056.

ÄITI-VAUVAJOOGA
Aitohelmi Klaukkala
Ke 14.00–14.45
231300s 31.8.–23.11.2022 29 €
231300k 11.1.–5.4.2023 29 €

ÄITI-VAUVAJOOGA
Ahjola Kirkonkylä
To 14.45–15.30
231302s 1.9.–24.11.2022 29 €
231302k 12.1.–6.4.2023 29 €
Paula Nordfors
Tunnilla pääset avaamaan omaa kehoasi lempeän joogaharjoituksen parissa yhdessä vauvasi kanssa. Harjoitukset sisältävät asanoita, joissa sinä ja vauvasi pääsette luomaan yhteyttä hengityksen, katseen ja kosketuksen kautta. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta joogasta. Tarkoitettu 2-12 kk ikäisille vauvoille.
Ilm. www.nurmijarvenopisto.fi tai 040 938 1007.



VANHEMPI-TAAPERO JOOGALIIKUNTA 1–3 V
Aitohelmi Klaukkala
Ke 15.00–15.45
231301s 31.8.–23.11.2022 15 €/henkilö
231301k 11.1.–5.4.2023 15 €/henkilö

VANHEMPI-TAAPERO JOOGALIIKUNTA 1–3 V
Ahjola Kirkonkylä
To 15.45–16.30
231303s 1.9.–24.11.2022 15 €/henkilö
231303k 12.1.–6.4.2023 15 €/henkilö
Paula Nordfors
Tunnilla käytetään joogasta tuttuja liikkeitä, leikin, sadun ja muun liikunnan avulla. Tällä tunnilla niin aikuinen kuin lapsikin pääsee nauttimaan liikunnan ilosta ja vapaudesta. Tunnin pääajatus kumpuaa lasten satu-joogasta, mutta tunneilla käytetään myös muita liikkumisen iloa tukevaa aktiviteettia. Aikaisempaa kokemusta joogasta ei tarvitse olla. Ilm. www.nurmijarvenopisto.fi tai 040 938 1007.

111201S PERHEKERAMIIKKA -AIKUINEN JA 1–3 LASTA
IhanTalo Kirkonkylä
Su 13.00–15.15 • 2.10.–27.11.2022
Vilja Hanna Bergman 32 €/henkilö

111207S PERHEKERAMIIKKA -AIKUINEN JA 1–3 LASTA
Taidekämppä Klaukkala
Su 16.30–19.00 • 2.10.–27.11.2022
Vilja Hanna Bergman 32 €/henkilö

111210S PERHEKERAMIIKKA -AIKUINEN JA 1–3 LASTA
Noppi Rajamäki
Su 14.00–16.15 • 25.9.–20.11.2022
Sanna Palmu 39 €/henkilö
Keramiikkakursseilla aikuinen ja lapsi oppivat yhdessä saven muotoilemisen salaisuuksia. Tutuksi tulevat keramiikan valmistamisen perustekniikat: levytekniikka, makkaratekniikka ja muotit apuvälineenä. Materiaalimaksu on 15 €/5 kg vaaleaa kivitavarasavea. Työt lasitetaan ja poltetaan kovaksi keramiikaksi. Ilm. www.nurmijarvenopisto.fi tai 040 936 1994.

VÄRIKYLPY® -KURSSIT
ovat lapsen ja aikuisen yhteinen moniaistinen kuvataidetyöpaja!
111166s Vauvojen värikylpy®
Su 9.15-10.00 • 2.10.–13.11.2022
111163s Taaperoiden värikylpy®
Su 10.15–11.30 • 2.10.–13.11.2022
IhanTalo Kirkonkylä
60€/lapsi ja aikuinen

HARRASTAMISEN SUOMEN MALLI

Nurmijärven Opisto on mukana Harrastamisen Suomen mallissa tuottamassa nurmijärveläisille lapsille ja nuorille mielekästä toimintaa koulupäivien yhteydessä.

TAITEEN PERUSOPETUS LAPSILLE, NUORILLE JA AIKUISILLE

Taiteen perusopetus on paikallisissa taideoppilaitoksissa vapaa-ajalla annettavaa taidekasvatusta. Se on tavoitteellista, valtakunnalliseen opetussuunnitelmaan sidottua ja sitä antavat alan koulutetut ammattilaiset. Nurmijärven Opistossa annetaan taiteen perusopetusta yleisen oppimäärän mukaisesti kuvataiteessa, käsityössä ja musiikissa. Opetusta annetaan ikäryhmittäin: varhaisikä 5–6 v, kouluikäiset 7–18 v ja aikuiset. Opetuspisteitä on kaikissa päätaajamissa: Klaukkalassa, Kirkonkylällä ja Rajamäellä.

Taiteen perusopetuksen yleiseen oppimäärään kuuluu yhteensä 500 tuntia opetusta, jonka jälkeen oppilas saa päättötodistuksen. Oppituntien lisäksi on itsenäistä työskentelyä sekä konsertteja, näyttelyitä ja retkiä.

Taiteen perusopetuksen piirissä lapsi tai nuori voi keskittyä oman kiinnostuksensa mukaiseen taiteen alaan motivoivassa ilmapiirissä samanhenkisten ystävien seurassa. Harrastuksen parissa hän oppii pitkäjänteisyyttä, ajattelun taitoja ja luovuutta. Niiden avulla hänestä kasvaa aikuinen, jolla on hyvä sosiaalinen ja kulttuurinen pääoma ja tulevaisuuden työelämässä tärkeitä taitoja.

Aikuiselle taideharrastus on paitsi luovuuden, myös hyvinvoinnin lähde. Luovilla harrastuksilla on tutkitusti terveyttä edistäviä vaikutuksia. (Lähde: Taiteen perusopetusliitto)

NURMIJÄRVEN KUVATAIDEKOULU

Opi, luo ja kehity kuvataidekoulussa! Kuvataidekoulussa piirretään ja maalataan, tehdään kuvanveistoa ja askarrellaan, käytetään grafiikan menetelmiä, ollaan sormet savessa jne. Tunneilla on tekemisen meininki ja kuvataiteen perusmenetelmät, tekniikat, välineet sekä materiaalit tulevat tutuksi. Oppilasta rohkaistaan ilmaisemaan ajatuksiaan, tunteitaan ja mielikuviaan kuvallisesti, sanallistamaan työskentelyään sekä käyttämään eri materiaaleja ja tekniikoita. Opinnot muodostuvat yhteisistä perusopinnoista (P1 ja P2) ja teemaopinnoista (periodi ja työpaja) sekä varhaisiän kasvatuksesta.
www.nurmijarvenopisto.fi/kuvataidekoulu
ja 040 936 1994.

NURMIJÄRVEN KÄSITYÖKOULU

Käsityön taiteen perusopetus Nurmijärvellä on kokeilevaa, innostavaa ja jokaisen oppilaan omaa ilmaisua tukevaa. Opetus keskittyy käsityön ideointiin, suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Materiaalit ja tekniikat ovat monipuolisia ja ne tarkentuvat myös jokaisen ryhmän toiveitten ja tavoitteiden mukaan. Kaikille yhteisissä perusopinnoissa opiskellaan käsityön perusteita ja tutustutaan erilaisiin suunnittelutekniikkoihin ja materiaaleihin. Teemaopinnot ovat tämän jälkeen tehtäviä syventäviä opintoja, joissa oppilas voi painottaa jotain tekniikkaa tai ilmaisumuotoa. Opintojen lopussa tehdään päättötyö, jossa oppilas pääsee näyttämään osaamistaan. Käsityökoulu aloittaa toimintansa elokuussa 2022.
www.nurmijarvenopisto.fi/kasityokoulu ja
044 306 3056.

JUKOLAN MUSIIKKIKOULU

Jukolan musiikkikoulussa annetaan taiteen perusopetusta rytmimusiikissa ja laulussa. Soittimet ovat kitara, sähköbasso, rummut, pop/jazz-piano, saksofoni ja harmonikka. Laulussa vaihtoehtoina ovat pop/jazz-laulu tai klassinen yksinlaulu. Yksilötunteja täydentävät ryhmäopetus esim. PopCorn-bändikoulu, yhtyeet ja musiikin perusteet. Opetusta annetaan myös klassisissa instrumenteissa (ei taiteen perusopetusta). Jukolan musiikkikoulu täyttää 50 vuotta vuonna 2023.
www.nurmijarvenopisto.fi/musiikkikoulu ja
040 969 2677.

LUENNOT

ILMOITTAUTUMINEN

Syyskaudelle voi jo ilmoittautua, kevätkaudelle alkaen 7.12.2022 klo 9.00.

1. netissä **www.nurmijarvenopisto.fi** tai
2. puhelimitse kurssin kohdalla ilmoitettuun numeroon toimiston aukioloaikoina

SYYSKUUN LUENNOT

112205 VÄRIKYLPY®
Teams-etäsovellus
Pe 18.00–18.45 • 2.9.2022
Vicky Maaranen Maksuton luento
Värikylpy® menetelmä on kuvataiteellinen työpaja vauvoille, taaperoille ja aikuisille. Työpajassa edetään materiaalien, värien ja valon kokemisesta, tunnustelusta ja havaitsemisesta itse tuotettuun jälkeen.
Ilm. www.nurmijarvenopisto.fi tai 040 936 1994.

830200 KUORSAUS JA UNIAPNEA
Valtuustosali Kirkonkylä
Ti 18.00–19.30 • 6.9.2022
Miikka Peltomaa Maksuton luento
Tervetuloa maksuttomalle luennolle aiheesta Kuorsaus ja uniapnea -myrkkyä makuuhuoneessa. Luennoitsijana dosentti, vastuulääkäri Miikka Peltomaa. Luento järjestetään yhteistyössä Nurmijärven Sydänyhdistyksen ja Nurmijärven Hengitysyhdistyksen kanssa.
Ilm. www.nurmijarvenopisto.fi tai 040 938 1007.

113691 VAIHTAISITKO SUOMALAISEEN VILLAAN?
Teams-etäsovellus
Ti 18.00–20.30 • 13.9.2022
Jenni Vanhanen, Anni Laitinen Maksuton luento
Haluaisitko kokeilla suomalaista villaa, mutta et tiedä, mistä aloittaisit? Luennolla VILLA-kirjan kirjoittajat esittelevät suomalaisen villan huippuominaisuuksia ja antavat vinkkejä kotimaisten lankojen valintaan ja käyttöön.
Ilm. www.nurmijarvenopisto.fi tai 044 306 3056.

Maksuttomiin etäluentoihin tarvitaan verkkoyhteydessä oleva laite (tietokone, tabletti tai puhelin), jonka välityksellä luennot toteutetaan. Osallistujille lähetetään Teams-linkki.

810250 HYVÄÄ RUOKAA AIVOILLE - NÄIN VOIT VAIKUTTAA MUISTIISI, MIELIALAASI JA VIREYSTILAASI
Teams-etäsovellus
Ke 17.30–18.45 • 21.9.2022
Marika Salonen Maksuton luento
Nauti ruoasta, ajattele kirkkaammin ja voi virkeämmin! Tule kuulemaan mitä ruokia ja ruoka-aineita aivomme rakastavat. Saat etäluennon lisäksi hyviä ruokaohjeita arkeesi. Hyvällä ruoalla voit vaikuttaa suoliston hyvinvointiisi, muistiisi, mielialaasi ja vireystilaasi. Tule innostumaan ja saamaan virikkeitä terveellisimpiin valintoihin!
Ilm. www.nurmijarvenopisto.fi tai 044 306 3056.

219930 72 TUNTIA - VARAUTUMISKOULUTUS
Klaukkalan kirjasto
To 18.00–19.30 • 29.9.2022
Anne Breiling Maksuton luento
Pitkittynyt sähkökatko, vedenjakelun häiriöt, pandemia tai muut syyt voivat aiheuttaa tilanteen, jolloin yhteiskunnan tarjoamat palvelut häiriintyvät tai jopa keskeytyvät. Luennolla kuullaan, millä tavoin kotitalouksissa voidaan varautua tulemaan toimeen ainakin 72 tuntia itsenäisesti ilman ulkopuolista apua.
Ilm. www.nurmijarvenopisto.fi tai 044 306 3056.

Koko lukuvuoden opas, säilytä.

ETÄ-LUENTO-SARJA

ETÄLUENTOSARJA RANSKAN HISTORIASTA

Luennoitsijana Jari Nummi
Zoom-etäsovellus

Maksuton etäluentosarja keskittyy Ranskan varhaiseen historiaan: keitä olivat gallialaiset ja frankit, millaista oli keskiajan kirjallinen kulttuuri, mikä merkittävä taistelu etelän ja pohjoisen välillä käytiin, sekä miten ranskasta tuli maan virallinen kieli.
Ilm. www.nurmijarvenopisto.fi tai 040 933 0939.

120041 KEITÄ OLIVAT GALLIALAISET?
To 18.00–19.30 • 8.9.2022

120042 FRANKIT PERUSTAVAT RANSKAN
To 18.00–19.30 • 15.9.2022

120043 TRUBADUUREJA JA YLHÄISIÄ AATELISNAISIA
To 18.00–19.30 • 22.9.2022

120044 NAISTRUBADUURIEN RUNOUTTA
To 18.00–19.30 • 29.9.2022

120045 KATAARIT JA RISTIRETKET RANSKASSA
To 18.00–19.30 • 6.10.2022

120046 PARIISIN SEUTUJEN KIELESTÄ VIRALLISEKSI KIELEKSI
To 18.00–19.30 • 13.10.2022

LOKAKUUN LUENNOT

719800 MARJAT SYKSYN SUPERFOODINA
Nurmijärven yhteiskoulu
Ma 17.30–20.30 • 10.10.2022
Satu Hovi — Maksuton luento
Luennolla tutustutaan joihinkin yleisiin ja muutamaan harvinaisempaan luonnossa ja puutarhassa kasvavaan marjaan, joita voi käyttää ravinnoksi sekä hyödyntää terveydenhoidossa. Luennolla saadaan ideoita myös marjojen käyttöön makeissa sekä suolaisissa ruoissa ja terveydenhoidossa.
Ilm. www.nurmijarvenopisto.fi tai 044 306 3056.

112200 KERAMIIKAN LYHYT OPPIMÄÄRÄ 1.
Teams-etäsovellus
Pe 18.00–19.30 • 14.10.2022
Sanna Palmu
Keramiikan lyhyt oppimäärä -luento on tiivis peruspaketti kaikille sydämensä savelle menettäneille. Luennolla puhutaan siitä, mitä savi on ja mistä sen luonne kumpuaa. Ilm. www.nurmijarvenopisto.fi tai 040 936 1994.

130100 HYÖKKÄYS SYVÄRILLE
Valtuustosali Kirkonkylä / Teams-etäsovellus
Ti 18.00–20.00 • 18.10.2022
Raimo Suominen — Maksuton luento
Suomen sotahistoriaan laajasti perehtynyt Raimo "Spike" Suominen kertoo hyökkäyksestä Syvärille: "Kesällä 1941 muodostettiin oloissamme ennen näkemättömän suuri voimayksikkö. Perustettiin 100 000 miestä käsittävä Karjalan Armeija, jonka voimin lähdettiin valtaamaan Kannasta takaisin."
Ilm. www.nurmijarvenopisto.fi tai 044 306 3056.

120047 TALVIVAELLUS
Teams-etäsovellus
To 18.00–19.30 • 27.10.2022
Jouni Laaksonen — Maksuton luento
Retkeilykirjailija Jouni Laaksonen antaa innostavia vinkkejä kaikenlaiseen talviretkeilyyn.Ilm. www.nurmijarvenopisto.fi tai 040 933 0939.

MARRASKUUN LUENNOT

112201 KERAMIIKAN LYHYT OPPIMÄÄRÄ 2.
Teams-etäsovellus
Pe 18.00–19.30 • 11.11.2022
Sanna Palmu Maksuton luento
Keramiikan lyhyen oppimäärän toisella etäluennolla käydään läpi erilaisia keramiikan valmistustekniikoita sekä polton vaikutuksia valmistuvaan esineeseen.
Ilm. www.nurmijarvenopisto.fi tai 040 936 1994.

113490 KEISARIN UUDET VAATTEET - AINEETON TEKSTIILI -VERKKOLUENTOSARJA
Teams-etäsovellus
To 16.45–18.15 • 10.–24.11.2022
Maksuton verkkoluentojen sarja, jonka järjestää Helsingin suomenkielinen työväenopisto yhteistyössä Tekstiilikulttuuriseuran kanssa. Nurmijärven Opiston opiskelijat voivat seurata luentoja omilta kotikoneiltaan. Kolmen illan kokonaisuudessa tutustutaan monipuolisesti aineettoman tekstiilin erilaisiin ilmenemismuotoihin; digitaalisten hahmojen pukusuunnittelusta aineettomaan kulttuuriperintöön.
Ilm. www.nurmijarvenopisto.fi tai 044 306 3056.

130102 KUHMON TAISTELUT
Valtuustosali Kirkonkylä /
Teams-etäsovellus
Ti 18.00–19.30 • 15.11.2022
Raimo Suominen Maksuton luento
Suomussalmen ja Raatteentien taistelujen jälkeen 9. divisioona siirtyi Kuhmon erämaataisteluihin. Vastassa oli Neuvostoliiton paras talvisotayksikkö. Luennolla kuullaan tarkemmin taustalla vaikuttaneista tekijöistä.
Ilm. www.nurmijarvenopisto.fi tai 044 306 3056.

113693 PUHTAAN KUVAN RUNOJA SELKOKIELELLÄ
Teams-etäsovellus
Ti 18.00–20.30 • 29.11.2022
Sanni Purhonen, Idastiina Valtasalmi
Selkokieltä ja puhtaan kuvan runoja etänä! Selkokieli on suomen kielen muoto, joka on mukautettu yleiskieltä helpommaksi. Selkokielessä käytetään tuttuja ja yleisiä sanoja, ja vaikeita ilmauksia, kuten monitulkintaisia kielikuvia, vältetään. Puhtaan kuvan runoissa kielikuvat ovat konkreettisia ja vetoavat aisteihin.
Ilm. www.nurmijarvenopisto.fi tai 044 306 3056.

MINÄ ELÄN!
ALEKSIS KIVEN KUOLEMASTA 150 VUOTTA

Inspiraatiota arkeen Monikkosalissa järjestettäviltä

MINÄ ELÄN! -LUENNOILTA

Merkkivuoden luentosarja tarjoaa näkökulmia ja rakennusaineita mielen hyvinvointiin. Aleksis Kiven kuolemasta on kulunut 150 vuotta vuonna 2022. Kivi-kunnat Nurmijärvi ja Tuusula järjestävät yhdessä merkkivuoden mielen hyvinvoinnin ja mielenterveyden teemalla.

To 13.10 klo 18.00
Filosofi Esa Saarinen
Suomalainen mieli on hyvä mieli

To 27.10. klo 18.00
Sosiaalipsykologi ja kirjailija
Janne Viljamaa
Ei hullumpaa – kuka meistä oikeastaan on mieleltään terve?

To 10.11. klo 18.00
Professori Minna Huotilainen
Taidetta ja tiedettä – parempaa hyvinvointia aivoillesi

Luennoille on vapaa pääsy, mutta niille tulee ilmoittautua ja varata paikka ennakkoon. Ilmoittautuminen avataan 1.9. klo 9.00 www.nurmijarvenopisto.fi tai 040 938 1007.

Monikkosali Klaukkala, Kuntotie 7
www.monikkosali.fi

Järjestäjä MINÄ ELÄN! Nurmijärvi

TALOUS JA ERIKOISKURSSIT

ILMOITTAUTUMINEN

Syyskaudelle voi jo ilmoittautua, kevätkaudelle alkaen 7.12.2022 klo 9.00.

1. netissä **www.nurmijarvenopisto.fi** tai
2. puhelimitse 044 306 3056 toimiston aukioloaikoina

TALOUS

319850 KIRJANPIDON PERUSTEET
Isoniitun koulu
La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00 • 15.–23.10.2022
Jyrki Niemi 52 €
Kurssilla opetellaan suomalaista käytännön kirjanpitoa. Tutustutaan pienen yrityksen, asunto-osakeyhtiön ja yhdistyksen kirjanpitoon. Käydään kirjanpito-ohjelman perusteet läpi.

319810 OSAKESIJOITTAMISEN KURSSI
Isoniitun koulu
Ke 18.00–19.30 • 2.–23.11.2022
Risto Valtonen 40 €
Osakesijoittamisen kurssilla opitaan tärkeimmät perusasiat, jotka kaikkien osakesijoittajien tulisi hallita. Käydään läpi keskeisimmät peruskäsitteet osakekannasta osakeantiin. Opitaan, miten käytännössä käydään osakkeilla kauppaa ja miten varmistetaan, että toimeksiannot menevät läpi.

ERIKOISKURSSIT

310601 VOIMAA VUORO-VAIKUTUKSEEN - VALMENTAVA OTE TYÖSSÄ JA VAPAA-AJALLA
Teams-etäsovellus
Ke 18.00–20.30 • 28.9.–26.10.2022
joka toinen viikko
Laura Sundell 36 €
Kurssilla opit valmentavan vuorovaikutuksen perustaitoja teorian, harjoitusten ja omakohtaisten tehtävien avulla. Valmentava vuorovaikutus innostaa, motivoi ja saa toisen kokemaan arvostusta. Voit hyödyntää taitoja sekä töissä että vapaa-ajalla.

510200 SAARISTOMERENKULKU
Isoniitun koulu
Pe 18.00–21.00, La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00 • 30.9.–2.10.2022 ja 18.-20.11.2022.
Jouko Nieminen 67 €
Saaristomerenkulkukurssi toteutetaan Suomen Navigaatioliiton asettamin tavoittein.

510204S MERENKULKUTENTTI
Monikko Klaukkala
Pe 18.00–22.00 • 16.12.2022
Jouko Nieminen
Valtakunnallinen navigaatiokoe pidetään Nurmijärven Opiston osalta perjantaina 16.12.2022 klo 18.00-22.00 Monikon Pajassa (Kuntotie 7, Klaukkala).
Tenttimaksu (40 €) maksetaan tentissä opettajalle.

Tarkat tiedot kursseista netistä tai puhelimitse.

219910 PERINTÖSUUNNITTELU JA TESTAMENTIN LAATIMINEN
Isoniitun koulu
To 18.00–20.15 • 17.11.–1.12.2022
Jussi-Pekka Hanhela 26 €
Kurssilla keskitytään yleisimpään perintösuunnittelun välineeseen, testamenttiin. Kurssilla opetellaan laatimaan eri tilanteisiin sopiva pätevä testamentti. Tarkastellaan myös lahjan antamista ja lahjakirjan laatimista.

"Nurmijärven Opistossa yksilötunneilla soitetaan tai lauletaan noin 1000 kappaletta viikossa."

LUONTO JA PUUTARHA

ILMOITTAUTUMINEN

Syyskaudelle voi jo ilmoittautua, kevätkaudelle alkaen 7.12.2022 klo 9.00.

1. netissä **www.nurmijarvenopisto.fi** tai
2. puhelimitse 044 306 3056 toimiston aukioloaikoina.

710300 PIHAN RAKENTAMISEN ABC
Nurmijärven yhteiskoulu
To 18.00–21.00 • 15.9.2022
Sari Weckström 18 €
Kurssilla saa tietoa, mitä tulee ottaa huomioon uutta pihaa tehtäessä tai vanhaa kunnostaessa, jotta lopputulos on onnistunut.

719802 RUOKASIENET TUTUIKSI
La 9.00–13.00 • 17.9.2022
Anna Nyman 24 €
Kurssi painottuu ruokasienten ja helposti tunnistettavien lajien opetteluun, mutta myös muita löydettyjä sieniä tutkaillaan. Opetuspaikka määräytyy sienitilanteen mukaan ja ilmoitetaan myöhemmin. Huom! Sienten saatavuus riippuu syksyn säistä ja vaihtelee eri maastoissa.

710308 OMAN PIHAN SUUNNITTELU
Nurmijärven yhteiskoulu
To 18.00–21.00 • 29.9.–24.11.2022
joka toinen viikko
Sari Weckström 40 €
Pihasuunnittelukurssilla tutustutaan pihan toimintoihin, eri materiaaleihin sekä kasveihin ja kasvivalintaan.

719815 KUKKAKIMPUN SIDONTAKURSSI
Isoniitun koulu
La 10.00–15.00 • 1.10.2022
Kirsi Urpilainen 59 €
Kurssipäivän aikana opitaan tekemään kolme kukkakimppua: valtikkakimppu, käsikimppu ja spiraalikimppu. Materiaalimaksu kimppuihin on 40 € ja se sisältyy kurssimaksuun.

719816 HAVUKRANSSIKURSSI
Isoniitun koulu
La 10.00–15.00 • 19.11.2022
Kirsi Urpilainen 44 €
Havukranssikurssilla opitaan tekemään ulko-oveen ripustettava kranssi alusta loppuun asti. Kurssilla on aikaa tehdä halutessaan useampi työ. Materiaalimaksu on 25 €, ja se sisältyy kurssimaksuun.

719828 LUONNONSHAMPOO JA -HOITOAINEKURSSI
Nurmijärven yhteiskoulu
La 10.00–13.15 29.10.2022
Maarit Kulma 25 €
Kurssilla valmistetaan esim. nestemäinen shampoo ja kevyt hoitoaine. Materiaalimaksu 15 € maksetaan kurssilla opettajalle.

719826 LUONNONKOSMETIIKKA ALKEISKURSSI
Nurmijärven yhteiskoulu
La 10.00–14.00 19.11.2022
Maarit Kulma 29 €
Opi valmistamaan itse luonnonkosmetiikkaa! Perehdymme helppoon ja hauskaan kotikosmetiikan valmistukseen. Materiaalimaksu 15 € maksetaan kurssilla opettajalle.

719829 TEESEKOITUKSIA LUONNONANTIMISTA
Isoniitun koulu
La 10.00–13.30 26.11.2022
Anna Nyman 21 €
Kurssilla opitaan, kuinka luonnonvaraisista kasveista voi valmistaa terveyttä tukevia tee- eli haudukesekoituksia. Materiaalimaksu noin 8–12 € maksetaan kurssilla opettajalle.

Kevään 2023 kurssit julkaistaan loppuvuodesta!

KIELET

ILMOITTAUTUMINEN

Syyskaudelle voi jo ilmoittautua, kevätkaudelle alkaen 7.12.2022 klo 9.00.

1. netissä **www.nurmijarvenopisto.fi** tai
2. puhelimitse 040 933 0939 toimiston aukioloaikoina.

Nurmijärven Opiston kielikurssit ja opetusmateriaalit on suunniteltu lähtökohtaisesti aikuisten tarpeita vastaaviksi. Alle 16-vuotiaiden tulee tarkistaa kurssin sopivuus ennen ilmoittautumista. Tarkemmat kurssikuvaukset löytyvät Nurmijärven Opiston ilmoittautumissivustolta ko. kurssin kohdalta.

SOPIVAN KIELIKURSSIN VALINTA

Taitotasomerkinnät kurssikuvauksissa ovat viitteellisiä ja perustuvat eurooppalaiseen viitekehykseen. Taitotasojen tarkoituksena on helpottaa sopivan tasoisen kurssin löytämistä.

- Kaikki alkeiskurssit alkavat nollatasolta eli aikaisempia opintoja ei tarvita.
- Valitse A1- tai A2 -tason kurssi, jos olet opiskellut kieltä hieman tai jos aikaisemmasta opiskelusta on pitkä aika.
- B1-tason kurssit sopivat, jos olet opiskellut kieltä kansalaisopistossa yli 4 vuotta. B1-tason kurssit sopivat myös lukion lyhyen oppimäärän jatkoksi.
- B2- ja C1 -tason kurssit sopivat, jos olet harrastanut kieltä monta vuotta tai olet oleskellut pidemmän aikaa maassa, jossa kieltä puhutaan.

Katso myös Matkailijan kielisovellukset s. 25

Verkko- ja etäkurssien tietotekniikkavaatimukset on merkitty kunkin kurssin tietoihin ilmoittautumissivustolla **www.nurmijarvenopisto.fi** Kurssitiedoista löytyy myös lisätietoja mm. kurssikirjoista.

Huom! Opiskelijat hankkivat oppikirjat itse kielikursseille.

Kielenopetuksen opintoneuvontaa esim. kurssien sisältöihin ja vaativuustasoihin liittyvissä asioissa puhelimitse 040 933 0939 tai sähköpostitse pia.paivarinta@nurmijarvenopisto.fi.
For information in English please contact Pia Päivärinta tel. 040 933 0939 or pia.paivarinta@nurmijarvenopisto.fi.

Kielten tilauskoulutusta yrityksille, yhteisöille ja yksityishenkilöille: Opisto tarjoaa räätälöityä kielenopetusta yksityishenkilöille tai työpaikkojen henkilökunnalle.
Lisätietoja 040 936 0080.

KIELTEN TAITOTASOT A1-C1

A1	Alkeistaso: kielen perusteiden hallitseminen, keskustelu hidasta ja yksinkertaista.
A2	Selviytyjän taso: selviytyy yksinkertaisissa ja rutiininomaisissa tehtävissä, ymmärtää lauseita ja usein käytettyjä ilmauksia.
B1	Kynnystaso: selviytyminen matkustaessa useimmissa tilanteissa.
B2	Osaajan taso: kielenkäyttö sujuvaa ja spontaania, selkeää sekä yksityiskohtaista.
C1	Taitajan taso: lähenee tai vastaa äidinkielisen taitoa.

ENGLANTI

> LYHYT- JA VERKKOKURSSIT

120301 ONE NIGHT STAND: SMALL TALK SUJUVAMMAKSI (opintosetelikurssi)
IhanTalo Kirkonkylä
Ti 17.30–20.00 • 13.9.2022
Pia Päivärinta 10/0 €
Kurssi on senioreille (yli 63 v.), eläkeläisille, työttömille ja maahanmuuttajille maksuton.

120302 ONE NIGHT STAND: PREPOSITIOT OJENNUKSEEN (opintosetelikurssi)
IhanTalo Kirkonkylä
Ti 17.30–20.00 • 27.9.2022
Pia Päivärinta 10/0 €
Kurssi on senioreille (yli 63 v.), eläkeläisille, työttömille ja maahanmuuttajille maksuton.

120303 RALLIENGLANNISTA EROON
IhanTalo Kirkonkylä
La 10.00–12.30 • 15.10., 29.10. ja 12.11.2022
Satu Tuikka 20 €

ENGLANNIN ALKEIDEN AKTIVOINTI
Verkkokurssi
120310s Ke 14.9. –23.11.2022 31 €
120310k Ke 18.1.–29.3.2023 31 €
Anneli Niemistö

ENGLANNIN ALKEITA ETEENPÄIN
Verkkokurssi
120311s Ke 14.9.–23.11.2022 31 €
120311k Ke 18.1.–29.3.2023 31 €
Anneli Niemistö

> LÄHIOPETUSKURSSIT

ENGLANTIA UMMIKOILLE
IhanTalo Kirkonkylä
120320s Ke 11.45–13.15 • 7.9.–30.11.2022 26 €
120320k Ke 11.45–13.15 • 11.1.–5.4.2023 26 €
Pia Päivärinta

ENGLANTIA AAMUVIRKUILLE A2
IhanTalo Kirkonkylä
120323s Ke 10.00–11.30 • 7.9.–30.11.2022 26 €
120323k Ke 10.00–11.30 • 11.1.–5.4.2023 26 €
Pia Päivärinta

ENGLANNIN PERUSTEITA ETEENPÄIN A2-B1
Isoniitun koulu
120324s Ma 19.00–20.30 • 5.9.–28.11.2022 31 €
120324k Ma 19.00–20.30 • 9.1.–3.4.2023 31 €
Pia Päivärinta

ENGLANNIN HELPPO KESKUSTELU A2-B1
Isoniitun koulu
120325s Ma 17.30–19.00 • 5.9.–28.11.2022 31 €
120325k Ma 17.30–19.00 • 9.1.–3.4.2023 31 €
Pia Päivärinta

RAJAMÄEN BIG TALK - PALJON PUHETTA ENGLANNIKSI A2-B1
Seitsemän veljeksen koulu
120326s To 17.30–19.00 • 8.9.–1.12.2022 31 €
120326k To 17.30–19.00 • 12.1.–13.4.2023 31 €
Satu Tuikka

NEXT STEPS - SYVENNÄ JA KERTAA B1
Isoniitun koulu
120327s Ke 18.00–19.30 • 7.9.–30.11.2022 31 €
120327k Ke 18.00–19.30 • 11.1.–5.4.2023 31 €
Ilona Tarkki

MORNING TALK B1-B2
IhanTalo Kirkonkylä
120328s To 10.00–11.30 • 8.9.–1.12.2022 26 €
120328k To 10.00–11.30 • 12.1.–13.4.2023 26 €
Pia Päivärinta

WORK MATTERS - ENGLISH FOR WORKING LIFE B1-B2
Isoniitun koulu
120329s Ti 17.30–19.00 • 6.9.–29.11.2022 31 €
120329k Ti 17.30–19.00 • 10.1.–5.4.2023 31 €
Paul Currie

LET'S TALK B1-C1
Isoniitun koulu
120330s Ti 19.00–20.30 • 6.9.–29.11.2022 31 €
120330k Ti 19.00–20.30 • 10.1.–4.4.2023 31 €
Paul Currie

ESPANJA

> LYHYT- JA VERKKOKURSSIT

120700 ESPANJAN ABC MATKUSTAJILLE JA MUILLE KIINNOSTUNEILLE
Monikko Klaukkala
Ti 17.30–20.00 • 9.8., 16.8., 23.8. ja 30.8.2022
Maria Mastropaolo-Särkilahti 24 €

120701 ESPANJAN TEHOLAUANTAI - SUBJUNKTIIVI SUJUVAKSI
Monikko Klaukkala
La 10.00–13.30 • 15.10.2022
Ana Gutierrez-Sorainen 10 €

Koko lukuvuoden opas, säilytä.

120702 ESPANJAN TEHOLAUANTAI - AIKAMUODOT AISOIHIN
Monikko Klaukkala
La 10.00–13.30 • 29.10.2022
Ana Gutierrez-Sorainen 10 €

120703 ESPANJAN TEHOLAUANTAI - KIROSANAT HALTUUN & ESPANJAN ERI KIELIALUEET
Monikko Klaukkala
La 10.00–13.30 • 12.11.2022
Ana Gutierrez-Sorainen 10 €

120704 ESPANJAN ALKEET
Verkkokurssi
Ti 13.9.–22.11.2022
Hanna Puhakka 21 €

120705 ESPANJAN ALKEIDEN JATKO
Monimuoto-opetus
Etäopetus Teams klo 18.00-19.00 ja viikoittaisia verkkotehtäviä
Ti 13.9.–22.11.2022
Hanna Puhakka 31 €

120706 ESPANJAN ALKEISTA ETEENPÄIN
Monimuoto-opetus
Etäopetus Teams klo 19.15-20.15 ja viikoittaisia verkkotehtäviä
Ti 13.9.–22.11.2022
Hanna Puhakka 31 €

120707 ESPANJAA LAULUJA KUUNNELLEN A1
Verkkokurssi
Ke 7.9.–30.11.2022
Giovanni Ciet 31 €

120708 HELPPO TV-SARJA ESPANJAKSI A2
Verkkokurssi
Ke 31.8.–30.11.2022
Giovanni Ciet 35 €

> LÄHIOPETUSKURSSIT

ESPANJAN AAMUALKEET
Monikko Klaukkala
120730s Ti 10.15–11.45 • 6.9.–29.11.2022 26 €
120730k Ti 10.15–11.45 • 10.1.–4.4.2023 26 €
Ana Gutierrez-Sorainen

ESPANJAN ENSIASKELEET
Isoniitun koulu
120731s Ke 18.30–20.00 • 7.9.–30.11.2022 31 €
120731k Ke 18.30-20.00 • 11.1.–5.4.2022 31 €
Tarja Bellaveglia

ESPANJAN ALKEIDEN JATKO RAJAMÄELLÄ (opintosetelikurssi) A1
Seitsemän veljeksen koulu
120732s To 19.00–20.30 • 8.9.–1.12.2022 31/0 €
120732k To 19.00–20.30 • 12.1.–13.4.2023 31/0 €
Satu Tuikka
Kurssi on senioreille (yli 63 v.), eläkeläisille, työttömille ja maahanmuuttajille maksuton.

ALKEISJATKO: PERFECTO 3 KIRKONKYLÄLLÄ (hybridikurssi) A1-A2
IhanTalo Kirkonkylä/etäyhteys
120733s To 16.30–18.00 • 8.9.–1.12.2022 31 €
120733k To 16.30–18.00 • 12.1.–13.4.2023 31 €
Ana Gutierrez-Sorainen

ESPANJAN ALKEITA ETEENPÄIN: PERFECTO 3 A2
Isoniitun koulu
120734s Ti 19.00–20.30 • 6.9.–29.11.2022 31 €
120734k Ti 19.00–20.30 • 10.1.–4.4.2023 31 €
Ana Gutierrez-Sorainen

ESPANJA 5 - PÄIVÄKURSSI (hybridikurssi) A2
Monikko Klaukkala/etäyhteys
120735s Ti 11.55–13.25 • 6.9.–29.11.2022 26 €
120735k Ti 11.55–13.25 • 10.1.–4.4.2023 26 €
Ana Gutierrez-Sorainen

KLAUKKALAN BUENAS MIGAS 3 B1
Isoniitun koulu
120736s Ti 17.30–19.00 • 6.9.–29.11.2022 31 €
120736k Ti 17.30–19.00 • 10.1.–4.4.2023 31 €
Ana Gutierrez-Sorainen

ESPANJAA KIRKONKYLÄLLÄ: VENTANA 4 (hybridikurssi) B1
IhanTalo Kirkonkylä/etäyhteys
120737s To 19.30–21.00 • 8.9.–1.12.2022 31 €
120737k To 19.30–21.00 • 12.1.–13.4.2023 31 €
Ana Gutierrez-Sorainen

EL CLUB B1-B2
Monikko Klaukkala
120738s Ti 13.35–15.05 • 6.9.–29.11.2022 26 €
120738k Ti 13.35–15.05 • 10.1.–4.4.2023 26 €
Ana Gutierrez-Sorainen

ESPANJAN JATKOKURSSI EDISTYNEILLE (hybridikurssi) B2
IhanTalo Kirkonkylä/etäyhteys
120739s To 18.00–19.30 • 8.9.–1.12.2022 31 €
120739k To 18.00–19.30 • 12.1.–13.4.2023 31 €
Ana Gutierrez-Sorainen

ITALIA

> ETÄKURSSIT

120801 ITALIAN ALKEIDEN PIKAKERTAUS
Teams-etäsovellus
Ti 18.00–19.30, To 18.00–19.30 • 16.8., 18.8., 23.8., 25.8., 30.8. ja 1.9.2022
Tarja Bellaveglia 24 €

120803 ITALIAN KIELIOPPIA JA KULTTUURIA
Teams-etäsovellus
To 18.00–19.30 • 8.9.–1.12.2022
Tarja Bellaveglia 31 €

ITALIANO PER LA CUCINA A2-B1
Zoom-etäsovellus
120804s La 14.30–16.00 • 10.9.–3.12.2022 31 €
120804k La 14.30–16.00 • 14.1.–15.4.2023 31 €
Diana Pinna Petrova

> LÄHIOPETUSKURSSIT

ITALIAN ALKEET
Isoniitun koulu
120820s Ti 18.30–20.00 • 6.9.–29.11.2022 31 €
120820k Ti 18.30–20.00 • 10.1.–4.4.2023 31 €
Tea Pelkonen

ITALIAN JATKOASKELEET - ITALIA 3 A1-A2
Isoniitun koulu
120821s Ke 16.50–18.20 • 7.9.–30.11.2022 31 €
120821k Ke 16.50–18.20 • 11.1.–5.4.2023 31 €
Tarja Bellaveglia

ITALIANO PER PASSIONE B1
Isoniitun koulu
120822s Ti 17.00–18.30 • 6.9.–29.11.2022 31 €
120822k Ti 17.00–18.30 •10.1.–4.4.2023 31 €
Tea Pelkonen

JAPANI

121010S JAPANIN ALKEET - OSA 1
Isoniitun koulu
La 10.30–12.45 • 10.9., 24.9., 8.10., 29.10., 12.11. ja 26.11.2022
Sointu Huvinen 29 €
Osaamisperusteinen kurssi, 1,5 op. Lisätietoa osaamisperusteisuudesta kurssitiedoissa www.nurmijarvenopisto.fi

121010K JAPANIN ALKEET - OSA 2
Isoniitun koulu
La 10.30–12.45 • 14.1., 28.1., 11.2., 4.3., 18.3., 1.4., 15.4. & 29.4.2023
Sointu Huvinen 31 €
Osaamisperusteinen kurssi, 2 op. Lisätietoa osaamisperusteisuudesta kurssitiedoissa www.nurmijarvenopisto.fi

JAPANIN JATKOKURSSI
Isoniitun koulu
121011s La 13.00–15.15 10.9., 24.9., 8.10., 29.10.,12.11. ja 26.11.2022 29 €
121011k La 13.00–15.15 14.1., 28.1., 11.2., 4.3., 18.3., 1.4., 15.4. ja 29.4.2023 31 €
Sointu Huvinen

KOREA

KOREAN ALKEET
Teams-etäsovellus
121101s Ma 19.10–20.40 • 5.9.–28.11.2022 31 €
121101k Ma 19.10–20.40 • 9.1.–3.4.2023 31 €
Jeongdo Kim

KOREAN ALKEIDEN JATKO
Teams-etäsovellus
121102s Ma 17.30–19.00 • 5.9.–28.11.2022 31 €
121102k Ma 17.30–19.00 • 9.1.–3.4.2023 31 €
Jeongdo Kim

KREIKKA

121401 KREIKAN PERUSTEET HALTUUN - TEHOKURSSI
Isoniitun koulu
Ti 18.00–20.00 6.9.–11.10.2022
Mari-Johanna Rahkala-Simberg 29 €

PORTUGALI

121301 PORTUGALIA MATKAILIJOILLE, JATKO A0-A1
Verkkokurssi
Ma 5.9.–10.10.2022
Giovanni Ciet 22 €

RANSKA

Katso myös Ranskan historian luentosarja s. 15

RANSKAN ALKEET
Isoniitun koulu
120510s Ma 19.00–20.30 5.9.–28.11.2022 31 €
120510k Ma 19.00–20.30 9.1.–3.4.2023 31 €
Pascale Hanninen

ROHKEASTI RANSKAA - RANSKAN JATKOASKELIA (opintosetelikurssi) A1-A2
Isoniitun koulu
120511s Ma 17.30–19.00
• 5.9.–28.11.2022 31/0 €
120511k Ma 17.30–19.00
• 9.1.–3.4.2023 31/0 €
Pascale Hanninen
Kurssi on senioreille (yli 63 v.), eläkeläisille, työttömille ja maahanmuuttajille maksuton.

RUOTSI

SVENSKA FÖR NYBÖRJARE A1-A2
Teams-etäsovellus
120210s Ma 17.00–18.30 • 5.9.–28.11.2022 31 €
120210k Ma 17.00–18.30 • 9.1.–3.4.2023 31 €
Alisa Mäkinen

120211 RUOTSIA JÄNNITTÄJILLE A2-B1
Teams-etäsovellus
Ma 18.45–20.15 • 24.10.–28.11.2022
Alisa Mäkinen 24 €

SAKSA

> LYHYT- JA VERKKOKURSSIT

120401 DEUTSCH MIT MUSIK B1-C1
Isoniitun koulu
La 10.30–13.00 • 10.9.–8.10.2022
Claire Scheunemann 20 €

120402 KONVERSATION AUF DEUTSCH
Teams-etäsovellus
Ti 16.45–18.15 • 6.9., 20.9., 4.10., 11.10., 25.10., 8.11. ja 22.11.2022
Claire Scheunemann 25 €

120404 RAMMSTEIN-SAKSAA
Verkkokurssi
Ke 14.9.–5.10.2022
Anneli Niemistö 21 €

> LÄHIOPETUSKURSSIT

SAKSAN ALKEET
IhanTalo Kirkonkylä
120410s Ke 18.00–19.30 • 7.9.–30.11.2022 31 €
120410k Ke 18.00–19.30 • 11.1.–5.4.2023 31 €
Pia Päivärinta

NOCH EINMAL, BITTE B1
Isoniitun koulu
120411s Ma 18.00–19.30 • 5.9.–28.11.2022 31 €
120411k Ma 18.00–19.30 • 9.1.–3.4.2023 31 €
Anne Breiling

SUOMI TOISENA KIELENÄ FINNISH AS A SECOND LANGUAGE

SUOMEN ALKEET (opintosetelikurssi)
Isoniitun koulu
120110s Ma 17.30–19.00, Ke 17.30–19.00
• 5.9.–30.11.2022 61/31 €
120110k Ma 17.30–19.00, Ke 17.30–19.00
• 9.1.–5.4.2023 61/31 €
Helena Pirttisaari-Sundström
Maahanmuuttajille, senioreille (yli 63 v.), eläkeläisille ja työttömille 31 €, muille 61 €.

SUOMI 3 A2-B1
Isoniitun koulu
120111s Ma 19.00–20.30, Ke 19.00–20.30
• 5.9.–30.11.2022 61 €
120111k Ma 19.00–20.30, Ke 19.00–20.30
• 9.1.–5.4.2023 61 €
Helena Pirttisaari-Sundström
Osaamisperusteinen kurssi, 3 op/syksy & 3 op/kevät
Lisätietoa osaamisperusteisuudesta kurssitiedoissa www.nurmijarvenopisto.fi

120112 SUOMEN KIELEN YKI-VALMENNUS B1-B2
Isoniitun koulu
To 17.30–19.00 • 8.9.–1.12.2022
Helena Pirttisaari-Sundström 31 €

120113 SUOMEN KIELIOPPIA A2-B2
Isoniitun koulu
To 19.00–20.30 • 8.9.–13.10.2022
Helena Pirttisaari-Sundström 24 €

120114 PUHUTAAN SUOMEA A2-B2
Isoniitun koulu
To 19.00–20.30 • 27.10.–1.12.2022
Helena Pirttisaari-Sundström 24 €

VENÄJÄ

VENÄJÄN ALKEET
Nurmijärven yhteiskoulu
120610s Ma 19.15–20.45 • 5.9.–28.11.2022 31 €
120610k Ma 19.15–20.45 • 9.1.–3.4.2023 31 €
Galina Misharina

VENÄJÄN ALKEIDEN JATKO
Isoniitun koulu
120611s Ke 18.00–19.30 • 7.9.–30.11.2022 31 €
120611k Ke 18.00–19.30 • 11.1.–5.4.2023 31 €
Galina Misharina

VENÄJÄ 3 KIRKONKYLÄLLÄ A1
Nurmijärven yhteiskoulu
120612s Ma 17.30–19.00 • 5.9.–28.11.2022 31 €
120612k Ma 17.30–19.00 • 9.1.–3.4.2023 31 €
Galina Misharina

MATKALLE VENÄJÄN TAITAJAKSI - PORA 2 A2
Isoniitun koulu
120613s To 19.15–20.45 • 8.9.–1.12.2022 31 €
120613k To 19.15–20.45 • 12.1.–13.4.2023 31 €
Galina Misharina

VENÄJÄN JATKOKURSSI EDISTYNEILLE A2
Isoniitun koulu
120614s To 17.30–19.00 • 8.9.–1.12.2022 31 €
120614k To 17.30–19.00 • 12.1.–13.4.2023 31 €
Galina Misharina

VIITTOMAKIELI

121501 VIITTOMAKIELEN ALKEISKURSSI
IhanTalo Kirkonkylä
Pe 17.00–20.30, La 9.30–15.15, Su 9.30–15.15 • 16.–18.9.2022
Sanna Lehti 31 €

121502 VIITTOMAKIELEN ALKEISJATKO
IhanTalo Kirkonkylä
Pe 17.00–20.30, La 9.30–15.15, Su 9.30–15.15 • 9.–11.12.2022
Sanna Lehti 31 €

VIRO

> ETÄKURSSIT

120901 VIRON ALKEIDEN JATKO e
Teams-etäsovellus
Ti 16.00–17.30 • 6.9.–29.11.2022
Kadri Siilivask 31 €

120902 RAKENNUSALAN VIRON PERUSTEET e
Teams-etäsovellus
Pe 16.00–17.30 • 9.9.–14.10.2022
Kadri Siilivask 24 €

> LÄHIOPETUSKURSSIT

VIRON ALKEET
Isoniitun koulu
120910s Ke 18.00–19.30 • 7.9.–30.11.2022 31 €
120910k Ke 18.00–19.30 • 11.1.–5.4.2023 31 €
Aive Kaleton

VIROA EDISTYNEILLE
Nurmijärven yhteiskoulu
120911s Ti 18.00–19.30 • 6.9.–29.11.2022 31 €
120911k Ti 18.00–19.30 • 10.1.–4.4.2023 31 €
Aive Kaleton

Kevään 2023 kurssit julkaistaan loppu-vuodesta!

Koko lukuvuoden opas, säilytä.

TIETOTEKNIIKKA

WINDOWS TIETOKONEEN KÄYTTÖ (opintosetelikurssi)

Kurssi	Paikka	Pvä & Klo	Aika	Opettaja	€
Windows tietokoneen käytön peruskurssi	IhanTalo Kirkonkylä	Ma 9.00–12.00	5.9.–10.10.2022	Heimo Lindgren	49/23
Windows tietokoneen käytön peruskurssi	Aitohelmi Klaukkala	Ti 9.00–12.00	6.9.–11.10.2022	Heimo Lindgren	49/23
Windows tietokoneen käytön jatkokurssi	IhanTalo Kirkonkylä	Ma 9.00–12.00	24.10.–28.11.2022	Heimo Lindgren	49/23
Windows tietokoneen käytön jatkokurssi	Aitohelmi Klaukkala	Ti 9.00–12.00	25.10.–29.11.2022	Heimo Lindgren	49/23

Kurssi on senioreille (yli 63 v.), eläkeläisille, työttömille ja maahanmuuttajille 23 €, muille 49 €.

ANDROID ÄLYPUHELIN UMMIKOILLE

Nro	Paikka	Pvä & Klo	Aika	Opettaja	€
340105	IhanTalo Kirkonkylä	Ti 10.00–11.30	6.9.–11.10.2022	Kari Ylikylä	24
340106	Monikko Klaukkala	To 10.00–11.30	8.9.–13.10.2022	Kari Ylikylä	24

IPHONE TUTUKSI

Nro	Paikka	Pvä & Klo	Aika	Opettaja	€
340107	IhanTalo Kirkonkylä	Ti 10.00–11.30	25.10.–29.11.2022	Kari Ylikylä	24
340108	Monikko Klaukkala	To 10.00–11.30	27.10.–1.12.2022	Kari Ylikylä	24

ILMOITTAUTUMINEN

Syyskaudelle voi jo ilmoittautua, kevätkaudelle alkaen 7.12.2022 klo 9.00.

1. netissä **www.nurmijarvenopisto.fi** tai
2. puhelimitse 040 933 0939 toimiston aukioloaikoina.

340109 INTERNETIN PALVELUT
Teams-etäsovellus
To 9.00–11.30 • 8.–22.9.2022
Tarja Ekholm 21 €

340110 ARJEN TIETOTURVAA (opintosetelikurssi)
Isoniitun koulu
Ke 18.00–19.30 • 14.9.2022
Minna Sundström 5/0 €
Kurssi on senioreille (yli 63 v.), eläkeläisille, työttömille ja maahanmuuttajille maksuton.

340111 MATKAILIJAN KIELISOVELLUKSET
Isoniitun koulu
Ke 18.00–20.00 • 21.9.2022
Minna Sundström 6 €

340112 ANDROID PUHELIMEN SOVELLUKSET/ 10 TÄRKEINTÄ SOVELLUSTA PUHELIMEEN
Isoniitun koulu
Ke 18.00–19.30 • 5.–12.10.2022
Minna Sundström 10 €

340113 TIETOKONEEN TIEDOT JÄRJESTYKSEEN
Teams-etäsovellus
To 18.30–20.00 • 27.10.–17.11.2022
Tarja Ekholm 19 €

340114 WINDOWS TIETOKONEEN VUOSISIIVOUS JA PÄIVITYS
IhanTalo Kirkonkylä
Pe 9.00–11.15 • 11.–18.11.2022
Heimo Lindgren 16 €

340115 SKANNAA ANDROID -MOBIILILAITTEELLA
IhanTalo Kirkonkylä
To 12.00–14.15 • 17.11.2022
Heimo Lindgren 8 €

Huom! Valokuvaus, kuvankäsittely ja taitto s. 39-40

340120 WORDPRESS - OMAT SIVUT
Teams-etäsovellus
To 17.15–20.30 • 27.10.–10.11.2022
Johanna Friskberg 24 €

340121 WORDPRESS JATKOKURSSI
Teams-etäsovellus
To 17.15–20.30 • 17.–24.11.2022
Johanna Friskberg 18 €

340122 EXCEL TEHOPÄIVÄ
IhanTalo Kirkonkylä
La 9.00–16.00 • 8.10.2022
Mirva Jääskeläinen 22 €

340123 EXCEL JATKO - TEHOPÄIVÄ
IhanTalo Kirkonkylä
La 9.00–16.00 • 26.11.2022
Mirva Jääskeläinen 22 €

Opiston kaikkien keramiikkauunien yhteenlaskettu tilavuus on 880 litraa.

DIGI-KAHVILAT

Digikahviloissa annetaan maksutonta opastusta älypuhelimen, tabletin ja tietokoneen käytössä.

Paikalla ovat vapaaehtoiset vertaisopastajat sekä opettaja. Jokaisen opastuskerran alussa on lyhyt tietoisku eri teemalla. Ajanvarausta ei tarvitse tehdä opastukseen.

KLAUKKALA
Tellosali
ti klo 13.00-15.00
• 6.9., 4.10. ja 1.11.

KIRKONKYLÄ
Heikkarin Olohuone
ti klo 13.00-16.00
• 13.9., 11.10. ja 8.11.

RAJAMÄKI
Rajamäen Uimahalli
ti 13.00-15.00
• 20.9., 25.10. ja 15.11.

JOKAISELLE KUUKAUDELLE ON VALITTU TEEMA, JOSTA PIDETÄÄN LYHYT (30MIN) ALUSTUS OPASTUKSEN ALUKSI KAIKILLE LÄSNÄ OLEVILLE.

SYYSKUU:
Miksi tarvitsisin älypuhelimen?

LOKAKUU:
Miten hoidan asioitani netissä?

MARRASKUU:
Teema avoin.

Tervetuloa digikahvilaan kysymään neuvoja älylaitteiden peruskäytöstä! Opastusta annetaan saapumisjärjestyksessä.

Yhteistyössä
ENTER ry, EKL – Verkosta virtaa, Nurmijärven kunta, Eläkejärjestöt

RUOANLAITTO JA HYGIENIAOSAAMINEN

ILMOITTAUTUMINEN

Syyskaudelle voi jo ilmoittautua, kevätkaudelle alkaen 7.12.2022 klo 9.00.

1. netissä **www.nurmijarvenopisto.fi** tai
2. puhelimitse 044 306 3056 toimiston aukioloaikoina.

810100S HYGIENIAPASSI
Isoniitun koulu
Ti 17.30–20.45 • 27.9.2022
Hanna Fräntilä 60 €
Kurssi-iltaan sisältyy lyhyt koulutusosuus ja hygieniaosaamistesti. Testin hyväksytysti suorittanut saa ns. hygieniapassin, joka sisältyy kurssin hintaan. Opetus ja testi ovat suomen kielellä.

810206 BÁNH MÌ, VIETNAMILAISTA KATURUOKAA
Teams-etäsovellus
Ti 17.00–20.15 • 30.8.2022
Marika Salonen 21 €
Opettelemme valmistamaan vietnamilaista porkkana-daikonpikkelssiä, nuoc cham -kastiketta ja herkullista bbq-maustettua kanaa. Lopuksi kokoamme herkullisen vietnamilaisen bánh mì -patongin. Raaka-ainekustannukset (neljän hengen annokset) n. 30 €, riippuen kodin raakaainevarastosta ja valittavista tehtävistä.

810211 ANTIPASTOT, MEZET JA TAPAKSET
Isoniitun koulu
Ti 17.30–21.15 • 6.9.2022
Hanna Fräntilä 35 €
Välimeren alueen alkupalat ovat ruokahalua herättävää pikkupurtavaa.

810212 KASVISRUOKAA KOTIMAISISTA RAAKA-AINEISTA
Isoniitun koulu
To 17.30–21.15 • 8.9.2022
Hanna Fräntilä 30 €

Raaka-aineet sisältyvät kurssimaksuun lähiopetuksessa. Etäruokakurssien raaka-ainelistat, reseptit ja linkki kurssille lähetetään noin viikkoa ennen kurssin alkua opiskelijan sähköpostiin.

810214 KALANKÄSITTELY
Isoniitun koulu
Ma 17.30–21.15 • 3.10.2022
Hanna Fräntilä 42 €
Kalankäsittely on kansalaistaito: Kurssilla keskitymme kalankäsittelytaitojen opetteluun. Ota kurssille mukaan oma fileointiveitsi, mahdollisesti kalapiikki sekä suomustusrauta.

810216 ONE POT – KULHORUOKA TUTUKSI
Isoniitun koulu
Ke 17.30–21.15 • 5.10.2022
Hanna Fräntilä 38 €
Trendikäs kulhoruoka valmistuu kasviksista, lihasta,kalasta, kanasta ja taipuu moneksi tarpeen mukaan.

810207 KASVISRUOKAA MAAILMALTA
Teams-etäsovellus
Ke 17.00–20.15 • 12.10.2022
Marika Salonen 21 €
Valmistamme ruokaa mm. edullisista juureksista arkipäivien iloksi! Maistuisiko ranskalainen galette, intialainen perunacurry, marokkolainen juurestagine tai punajuuri-hummus? Raaka-ainekustannukset (neljän hengen annokset) n. 25 €, riippuen kodin raaka-ainevarastosta ja valittavista tehtävistä.

810217 LIBANON JA LÄHI-ITÄ
Isoniitun koulu
Ti 17.30–21.15 • 8.11.2022
Hanna Fräntilä 40 €

810219 PIKKUJOULUTARJOTTAVAA AIKUISEEN MAKUUN
Isoniitun koulu
Ke 17.30–21.15 • 9.11.2022
Hanna Fräntilä 34 €
Mielenkiintoisia joululeivonnaisia sekä alku-, pää- ja jälkiruokia joulupöytään maailman eri puolilta.

810208 ANTIPASTOT
Teams-etäsovellus
To 17.00–20.15 • 1.12.2022
Marika Salonen 21 €
Runsas antipasto lajitelma voi olla täysi illallinen. Nyt saat ideoita ja ihania ohjeita mm. crostineihin, erilaisiin marinoituihin kasviksiin ja salaatteihin sekä suussa sulavaan makeaan jälkiruokaan. Raaka-ainekustannukset (neljän hengen annokset) n. 30 €, riippuen kotikeittiön raaka-aine-varastosta ja valittavista tehtävistä.

Uskoisitteko, mutta lukuvuoden aikana opiston ompelukursseilla katkeaa vähemmän kuin 10 ompelu-koneneulaa?!

KOTI-TALOUDEN TILAUS-KURSSIT

Oletko työporukan tyhypäivän, pikkujoulujen tms. puuhaaja? Ideoita polttareihin?

Räätälöimme juuri wteidän tarpeeseenne ja aika-tauluunne sopivan ohjelman. Aiheena voi olla perinteisten suoma-laisten tai kansainvälisten keittiöiden ruokien valmistusta etänä tai lähiopetuksena.

Soita 044 306 3056
ja suunnittele ohjelma yhdessä koulutus-päällikön kanssa.

Kevään 2023 kurssit julkaistaan loppuvuodesta!

ILMAISUTAITO JA KIRJALLISUUS

ILMOITTAUTUMINEN

Syyskaudelle voi jo ilmoittautua, kevätkaudelle alkaen 7.12.2022 klo 9.00.

1. netissä **www.nurmijarvenopisto.fi** tai
2. puhelimitse 044 306 3056 toimiston aukioloaikoina.

TEATTERI JUKOLA - NÄYTTELIJÄTYÖN KURSSI

Urheilupuiston koulu
Ke 18.00–20.30
110200s 7.9.–30.11.2022 31 €
110200k 11.1.–5.4.2023 31 €
Lea Hirvasniemi-Haverinen

Näyttelijäntyön kurssilla tehdään puhe-, keskittymis-, kontakti-, tunnetila-, status- ja ääniharjoituksia sekä improvisoidaan. Pääpaino on kuitenkin esityksen tekemisessä.

TEATTERI-IMPROVISOINTI ALKEET JA JATKO

Aitohelmi Klaukkala
To 19.00–21.15
110212s 8.9.–1.12.2022 40 €
110212k 12.1.–6.4.2023 40 €
Viveka Haapio

Teatteri-improvisoinnissa tehdään kohtauksia ilman käsikirjoitusta, leikitään ja pidetään hauskaa. Teatteri-improvisaatio on mahtava työkalu, jos tahtoo päästä eroon jännittämisestä. Toiseksi viimeisellä kurssikerralla on yleisölle avoin improesitys.

130220 PÖYTÄLAATIKKOTAPAUS - LUOVAA KIRJOITTAMISTA JA LEMPEÄÄ JOOGAA -ALOITUSVIIKONLOPPU KILJAVALLA

Hotelli Kiljava ja Teams-etäsovellus
Pe 17.30–21.00, La 9.00–16.00, La 12.30–15.00, Su 9.00–16, Ti 18.00–21.00 • 2.9.–29.11.2022
Laura Paloheimo 75 €

Onko sinulla kirjan kirjoittamiseen liittyviä suunnitelmia? Mistä aloittaa, kun ryhtyy suunnittelemaan romaanikäsikirjoitusta? Miten hallita käsikirjoituksen rakennetta? Kurssi antaa vauhtia, inspiraatiota ja intoa aloittelijalle, suunnittelijalle sekä pitkään käsikirjoitustaan yksin työstäneelle.

Kurssi alkaa intensiiviviikonlopulla Hotelli Kiljavan kauniissa maisemissa. Viikonlopussa yhdistyy tekeminen ja rentoutuminen parhaalla mahdollisella tavalla. Kurssi jatkuu syksyn aikana Teams-etäyhteydellä. Etäkerrat ovat tiistaisin 20.9., 11.10., 8.11. ja 29.11.2022 klo 18.00-21.00.

KIRJOITTAJAKURSSI / LUOVA KIRJOITTAMINEN

Isoniitun koulu
Ma 18.00–20.30
130210s 12.9.–21.11.2022 30 €
130210k 16.1.–27.3.2023 30 €
Sanni Purhonen

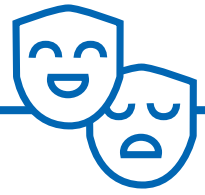
Tällä kurssilla voi etsiä omaa tyyliä monipuolisten tehtävien kautta. Kirjoittamista pohditaan esim. eri tekstilajien, elämäkerrallisen kirjoittamisen, musiikin ja jopa elokuvan keinoin. Ryhmässä saatu palaute saattaa olla avain uuteen ilmaisuun. Kurssi on tarkoitettu niille, jotka ovat aina halunneet kirjoittaa, mutta eivät tiedä, mistä aloittaisivat!

Tarkat tiedot kursseista netistä tai puhelimitse.

KIRJAN ÄÄRELLÄ - KESKUSTELUA KIRJOISTA

IhanTalo Kirkonkylä
Ke 10.00–12.00
130230s 7.9.–30.11.2022 25 €
130230k 11.1.–5.4.2023 25 €
Sanni Purhonen

Kirjallisuuden ystäville tarkoitettu keskustelu-ryhmä, jossa kirjallisuutta käsitellään monipuolisesti. Joka kurssikerralla on käsittelyssä yhden prosaistin ja yhden runoilijan tuotanto. Opettaja tekee aiheesta pohjustuksen, jonka jälkeen tuntien pääpaino on ryhmän vapaassa keskustelussa. Ensimmäisellä syksyn kurssikerralla tutustuttavina ovat Arnaldur Indriðasonin ja Larin-Kyöstin.



Teatteri Jukola esittää lasten teatteriesityksen

LUMIKUNINGATAR

Esitykset marraskuussa 2022
Monikkosali Klaukkala,
Kuntotie 7

KÄDENTAIDOT

ILMOITTAUTUMINEN

Syyskaudelle voi jo ilmoittautua, kevätkaudelle alkaen 7.12.2022 klo 9.00.

1. netissä **www.nurmijarvenopisto.fi** tai
2. puhelimitse 044 306 3056 toimiston aukioloaikoina.

KÄSITYÖN PÄIVÄRYHMÄT

MAANANTAIN ILTAPÄIVÄOMPELU
Monikko Klaukkala
Ma 14.00–16.15
113310s 5.9.–28.11.2022 27 €
113310k 9.1.–10.4.2023 27 €
Minna Koskinen
Valmistetaan vaatteita aikuisille ja lapsille osallistujien tarpeiden mukaan.

OMPELUA ARKEEN JA JUHLAAN (opintosetelikurssi)
IhanTalo Kirkonkylä
Ti 13.30–15.45
113311s 6.9.–29.11.2022 27/22 €
113311s 10.1.–4.4.2023 27/22 €
Minna Koskinen
Kurssi on senioreille (yli 63 v.), eläkeläisille, työttömille ja maahanmuuttajille 22 €, muille 27 €.
Kurssilla ommellaan niin arkeen kuin juhlaankin sekä korjataan vanhoja asusteita. Kurssilla on mahdollista saada ohjausta myös kansallispuvun tekemisessä.

Käsityökurssien materiaalit hankitaan pääsääntöisesti itse.

AAMUPÄIVÄOMPELU
Monikko Klaukkala
Ke 10.00–12.15
113313s 7.9.–30.11.2022 27 €
113313k 11.1.–5.4.2023 27 €
Minna Koskinen
Valmistetaan vaatteita aikuisille ja lapsille osallistujien tarpeiden mukaan.

ILTAPÄIVÄOMPELU
Monikko Klaukkala
Ke 13.00–15.15
113314s 7.9.–30.11.2022 27 €
113314k 11.1.–5.4.2023 27 €
Minna Koskinen
Valmistetaan vaatteita aikuisille ja lapsille osallistujien tarpeiden mukaan.

TORSTAIPÄIVÄN KÄSITYÖT (opintosetelikurssi)
Monikko Klaukkala
To 12.00–14.30
113315s 8.9.–1.12.2022 29/14 €
113315k 12.1.-6.4.2023 29/14 €
Riikka Rängman
Kurssi on senioreille (yli 63 v.), eläkeläisille, työttömille ja maahanmuuttajille 14 €, muille 29 €.
Valmistetaan käsitöitä useilla tekniikoilla monista eri materiaaleista. Aihealueina ovat mm. kierrätyspunonnat, erilaiset virkkaus- ja neuletyöt sekä useat askartelutekniikat.

113316 SASHIKO- JA BORO-KIRJONTA
Monikko Klaukkala
To 14.45–16.15 • 8.9., 15.9., 22.9., 29.9. ja 13.10.
Riikka Rängman 16 €
Tule kokeilemaan suosittua ja hauskaa japanilaista boro- ja sashiko-kirjontaa, joissa helpoilla etupistoilla kirjotaan elävää kuviopintaa, tai paikataan ja parsitaan kauniisti.

KÄSITYÖKAHVILA RAJAMÄKI (opintosetelikurssi)
Noppi Rajamäki
Ma 10.00–12.15
113302s 12.9.–21.11.2022 25/0 €
joka toinen viikko
113302k 16.1.-27.3.2023 25/0 €
joka toinen viikko
Riikka Rängman
Kurssi on senioreille (yli 63v.), eläkeläisille, työttömille ja maahanmuuttajille maksuton, muille 25 €.
Valmistetaan erilaisia käsitöitä useilla tekniikoilla monista eri materiaaleista. Keskustellaan ja nautitaan käsitöiden tekemisestä. Kurssin alussa suunnitellaan vetäjän kanssa kauden ohjelma. Käsitöiden lomassa pidetään kahvitauko.

KÄSITYÖKAHVILA KIRKONKYLÄ (opintosetelikurssi)
IhanTalo Kirkonkylä
Ke 10.00–12.15
113300s 14.9.–23.11.2022 25/0 €
joka toinen viikko
113300k 18.1.–29.3.2023 25/0 €
joka toinen viikko
Riikka Rängman
Kurssi on senioreille (yli 63v.), eläkeläisille, työttömille ja maahanmuuttajille maksuton, muille 25 €.
Valmistetaan erilaisia käsitöitä useilla tekniikoilla

Koko lukuvuoden opas, säilytä.

monista eri materiaaleista. Keskustellaan ja nautitaan käsitöiden tekemisestä. Kurssin alussa suunnitellaan vetäjän kanssa kauden ohjelma. Käsitöiden lomassa pidetään kahvitauko.

113317 ERILAISET ESSUT - ERITYISET ESILIINAT
Monikko Klaukkala
To 14.45–16.15 • 27.10.–1.12.2022
Riikka Rängman 18 €
Kurssilla opit tekemään puutarhaessun vanhoista farkuista, työessun nahkatakista tai katseet kestävän juhlaessun pitsilakanoista tai vanhasta pellavaliinasta.

OMPELU JA PUKEUTUMINEN

NEULE- JA OMPELUTÖIDEN IDEAPAJA
IhanTalo Kirkonkylä
Ma 17.30–19.45
113410s 5.9.–28.11.2022 31 €
113410k 9.1.–3.4.2023 31 €
Annamari Pyöriä, Minna Koskinen
Tällä monipuolisella tekstiilitöiden iltakurssilla valmistetaan itselle, perheenjäsenille tai tuttaville yksilöllisiä neule- tai/ja ompelutöitä. Jokaisen kurssikerran alussa on lyhyt teoriatuokio.

HYVÄÄ OLOA OMMELLEN
Monikko Klaukkala
Ti 17.30–19.45
113412s 6.9.–29.11.2022 31 €
113412k 10.1.–4.4.2023 31 €
Minna Koskinen
Kurssilla valmistetaan yksilöllisiä vaatteita aikuisille ja lapsille kurssilaisten tarpeiden mukaan.

AIJAN ILTAOMPELUT -MONIPUOLINEN OMPELUKURSSI
IhanTalo Kirkonkylä
To 17.30–20.45
113414s 8.9., 22.9., 6.10., 27.10., 10.11. ja 24.11. 43 €
113414k 12.1., 26.1., 9.2., 9.3., 23.3. ja 13.4. 43 €
Aija Rouhiainen
Kurssilla voi ommella mitä tahansa ja myös tuunata vanhoja vaatteita, sillä kurssin opettaja Aija Rouhiainen, on sekä ompeluopettaja että vaatetuunauskonkari.

113424 OMPELUKONE TUTUKSI
IhanTalo Kirkonkylä
Su 10.00–16.00 • 11.9.2022
Minna Koskinen 25 €
Kurssilla käydään läpi ompelukoneen tärkeimmät ominaisuudet.

113426 OMMELLAAN JOUSTAVIA MATERIAALEJA
IhanTalo Kirkonkylä
Pe 18.00–20.15, La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00 • 1.-2.10.2022.
Tarja Väisänen 34 €
Kurssilla opetellaan hyödyntämään niin ompelukonetta kuin saumuriakin joustavien materiaalien ompelussa. Kurssilla tutustutaan myös peitetikkikoneen ja kantinkääntäjän käyttöön. Infokerta 16.9. klo 18.00-20.15.

Tarkat tiedot kursseista netistä tai puhelimitse.

113423 SAUMURISUNNUNTAI
IhanTalo Kirkonkylä
Su 10.00–16.00 • 18.9.2022
Minna Koskinen 25 €
Kurssilla käydään läpi nelilankaisen saumurin tärkeimmät ominaisuudet ja miten niitä sovelletaan valmistettaviin ompelutöihin.

113425 OMPELUKONEEN JA SAUMURIN HUOLTO
IhanTalo Kirkonkylä
La 10.00–14.00 • 8.10.2022
Tarja Väisänen 22 €
Kurssilla opetellaan, mitä huoltotoimenpiteitä voi itse tehdä omalle ompelukoneelle tai saumurille.

113421 PAITAPUSEROKURSSI
Monikko Klaukkala
La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00 • 30.10., 13.11., 20.11. ja 27.11.
Minna Koskinen 52 €
Kurssilla valmistetaan paitapusero valmiskaavoja apuna käyttäen. Opitaan ompelutekniset toteutukset kaulukseen, napituslistaan ja rannekkeeseen. Kurssi sopii jo jonkin verran ommelleille.

113430 KAAVAT OMILLA MITOILLA - KAAVOJEN MUOKKAUS TUTUKSI
IhanTalo Kirkonkylä
La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00 • 12.–13.11., 19.–20.11. ja 26.–27.11.2022
Sirpa Laaksonen 62 €
Tällä intensiivisellä kaavoituskurssilla tutustutaan valmiskaavojen muokkaamiseen itselle ja omille mitoille sopivaksi. Kurssilla kaavoitetaan ja muokataan hameen, housun ja mekon kaava.

TILKKUTYÖT

113533 TILKKUTYÖT - VIIKONLOPPUKURSSI
Monikko Klaukkala
La 9.00–16.15, Su 9.00–15.30 • 3.–4.9.2022
Katri Eskelinen 43 €
Opiskellaan tilkkutyön pikatekniikoita kurssilaisten taitotason ja toiveiden mukaan.

TILKKUTYÖT - PÄIVÄKURSSI
IhanTalo Kirkonkylä
To 13.15–17.00
113534s 15.9., 29.9., 13.10., 3.11. ja 1.12. 58 €
113534k 19.1., 2.2., 16.2., 16.3. ja 30.3. 58 €
Katri Eskelinen
Kurssilla opiskellaan jokaisella kerralla uusi tekniikka tai työtapa. Valmistetaan tilkkutuotteita kurssilaisten toiveiden mukaan (peittoja, tyynyjä, kaitaliinoja, pussukoita ja kasseja).

TILKKUTYÖT - ILTAKURSSI
IhanTalo Kirkonkylä
To 17.15–21.00
113535s 15.9., 29.9., 13.10., 3.11. ja 1.12. 58 €
113535k 19.1., 2.2., 16.2., 16.3. ja 30.3. 58 €
Katri Eskelinen
Kurssilla opiskellaan jokaisella kerralla uusi tekniikka tai työtapa. Valmistetaan tilkkutuotteita kurssilaisten toiveiden mukaan (peittoja, tyynyjä, kaitaliinoja, pussukoita ja kasseja).

113540 TILKKUJA SANNAN TAPAAN
IhanTalo Kirkonkylä
Pe 18.00–21.00, La 9.00–17.00, Su 9.00–17.00 • 28.–30.10.2022
Sanna Paranko 54 €
Kurssilla opetellaan muutamia hauskoja ja ovelia blokkeja, joista voi halutessaan työstää laukun, tyynyn, peiton, seinätekstiilin tms. Opit myös vetoketjun ompelun salat.

113537 KASSEJA JA KUKKAROITA TILKUISTA
IhanTalo Kirkonkylä
La 9.00–16.15, Su 9.00–15.30 • 5.–6.11.2022
Katri Eskelinen 43 €
Valmistetaan lukkokehyskukkaroita, pussukoita ja laukkuja opiskelijoiden toiveiden mukaan.

113544 OMPELE JA TILKKUILE -JOULULAHJAVALVOJAISET
IhanTalo Kirkonkylä
Ma 9.00–19.00 • 5.12.2022
Katri Eskelinen 25 €
Ommellaan pieniä tuotteita pukinkonttiin ja joulun tunnelmaa kotiin hyvässä seurassa, kuumaa glögiä ja pipareita nautiskellen.

LANKATYÖT

NYPLÄYS
Nurmijärven yhteiskoulu
Ti 18.00–20.15
113616s 6.9.–29.11.2022 31 €
113616k 10.1.–4.4.2023 31 €
Sirke Myllymäki
Pitsinnypläys on perinteinen käsityömuoto, joka tarjoaa uusia haasteita myös kokeneille käsityön harrastajille.

113618 TUFTAUS
IhanTalo Kirkonkylä
Ti 18.00–20.15 • 6.9.–29.11.2022
joka toinen viikko
Tarja Väisänen 36 €
Tuftaus on menetelmä, jossa kehikkoon pingotetulle kankaalle tehdään nukkaa tuftaustyökalun avulla. Tuftauksessa kuviomuodot ovat rajattomat, kaaret, ympyrät, neliöt, viivat syntyvät helposti.

113652 VIRKKAUSTA ALKEISTA ALKAEN
IhanTalo Kirkonkylä
Ke 18.00–20.15 • 7.9.–30.11.2022
joka toinen viikko
Tarja Väisänen 36 €
Kurssilla tutustutaan virkkauksen perusteisiin. Jokaisella kurssikerralla tutustutaan erilaiseen tekniikkaan.

NEULEKLUBI
IhanTalo Kirkonkylä
Ke 18.00–20.15
113650s 14.9.–23.11.2022 joka toinen viikko 36 €
113650k 18.1.–29.3.2023 joka toinen viikko 36 €
Anni Laitinen
Kurssilla neulotaan osallistujien valitsemien mallien mukaan. Opettaja auttaa työn eri vaiheissa ja vastaantulevissa haasteissa. Jokaisen kerran alussa on pieni teoriatuokio, jolloin opettaja esittelee jonkin uuden aiheeseen liittyvän vinkin tai idean.

ERIKOISTEKNIIKAT

113757 RYIJYRETRIITTI JA LEMPEÄÄ JOOGAA -VIIKONLOPPU KILJAVALLA
Hotelli Kiljava, Teams-etäsovellus
To 18.00–20.15, Ma 18.00–20.15, Pe 17.30–21.00, La 9.00–16.00, Su 9.00–11.30 tai 12.30–16.00 • 25.8.–4.9.2022
Jenni Vanhanen, Katja Ahonen 75 €

Tule mukaan ryijykurssille Kiljavan upeisiin maisemiin! Pidämme syksyisen viikonlopun Hotelli Kiljavalla, jossa yhdistyy tekeminen ja rentoutuminen parhaalla mahdollisella tavalla. Ryijyn ompelun lomassa pääset harjoittamaan lempeää joogaa.
Ryijykurssilla suunnitellaan omasta kuvasta toiveiden mukainen ryijy yhdessä tekstiilitaikuri Jenni Vanhasen kanssa. Ryijymateriaalit tilataan yhdessä, tämän vuoksi pidetään kaksi etäsuunnittelukertaa (25.8. ja 29.8. klo 18.00-20.15), jotta varmistaudutaan siitä, että kaikilla osallistujilla on tarvittavat materiaalit Kiljavalle tultaessa.

113732 LUONNONVÄRJÄYS
IhanTalo Kirkonkylä
La 10.00–18.00, Su 10.00–18.00 • 3.–4.9.2022
Anna-Karoliina Tetri 49 €

Värjää luonnonväreillä omat neulelankasi. Kurssi on aloittelevalle luonnonvärjärille sopiva peruskurssi. Kurssilla opit lankojen puretuksen, väriliemen keiton, värjäämisen sekä huuhtelut. Kurssilla värjätään itse kerätyillä syksyisillä väriaineilla. Materiaalimaksu puretusaineista n. 10–15 € maksetaan kurssilla opettajalle.

113700K KEHITYSVAMMAISTEN KÄSITYÖT (opintosetelikurssi)
IhanTalo Kirkonkylä
Ti 17.30–19.00
113700s 13.9.–22.11.2022 joka toinen viikko 0 €
113700k 17.1.–28.3.2023 joka toinen viikko 0 €
Tarja Väisänen

Tämä kurssi on opintosetelikurssi. Se on kehitysvammaisille maksuton.
Ilmoittautuminen paikan päällä ensimmäisellä kerralla tai etukäteen netissä tai puhelimitse.

113759 LASERLEIKKURI TUTUKSI
Isoniitun koulu
Ma 17.30–20.00 • 12.9.–21.11.2022 joka toinen viikko
Annaliisa Lamppu 38 €

Tule tutustumaan laserleikkurin moninaisiin käyttötarkoituksiin! Kurssilla pääset kokeilemaan leikkausta ja kuviointia eri materiaaleille.

113730 JOULUPAJA
Monikko Klaukkala
Pe 18.00–22.00 • 2.12.2022
Tarja Väisänen 21 €

Tervetuloa virittymään joulun tunnelmaan Monikon joulupajaan. Kurssipaikalla on kymmenkunta työpistettä, joissa askarrellaan ja ommellaan pieniä, nopeasti valmistuvia koristeita ja lahjatavaroita. Materiaalit maksetaan kurssilla opettajalle käteisellä käytön mukaan.

113758 ELÄMYKSELLINEN E-TEKSTIILI
IhanTalo Kirkonkylä
La 10.00–13.00 • 3.12.2022
Annamari Pyöriä 18 €

Tule tekemään meikkipussi valolla tai bussikorttikotelo, joka huomataan. E-tekstiilit ovat elektroniikkaa hyödyntäviä tekstiilejä, joilla arjen ongelmat ratkeavat, tai ne tuovat muuten iloa elämään. Materiaalit maksetaan kurssilla opettajalle käteisellä ja maksu on käytön mukaan 5–12 €.

PUU- JA METALLITYÖT

113982 SEITSEMÄN VELJEKSEN PERINNEPUUKKO
Mäntysalon koulu
Pe 18.00–21.00, La 9.00–16.00, Su 9.00–16.00 • 21.–30.10.2022
Taisto Kuortti 84 €

Seitsemän veljeksen perinnepuukko on syntynyt Palojoella valmistetun noin 150-200 vuotta vanhan puukkomallin mukaan. Puukon suunnitteli taiteilija Teuvo-Pentti Pakkala noudattaen Aleksis Kiven kotipaikan läheltä löydettyä mallia. Tuppeen vain lisättiin seitsemän ympyrää. Tarvikemaksu on 60 € ja se maksetaan kurssin aluksi opettajalle.

MÄNTYSALON PUUTYÖT MAANANTAISIN
Mäntysalon koulu
Ma 17.30–20.00
113970s 5.9.–28.11.2022 31 €
113970k 9.1.–3.4.2023 31 €
Jussi Helve

PERINNEJOUSEN VALMISTUS
Seitsemän veljeksen koulu
Ma 18.00–20.30
113979s 5.9.–28.11.2022 49 €
113979k 9.1.–3.4.2023 49 €
Juha Menna

Valmistamme perinnejousen luonnosta kerätystä puumateriaalista sekä jouseen sopivat nuolet. Oma jousi valmistetaan tekijän omien taitojen

mukaan. Aluksi valmistetaan pitkäjousi, josta on mahdollisuus jatkaa lyhytjousiin, profiloituihin jousiin, komposiittijousiin, jännejousiin ja sarvijousiin. Materiaalimaksu: jousipuuaihio, nuoliaihiot (3 kpl), sulat, liimat, vahat, dacronjänne n. 40 € maksetaan kurssilla opettajalle.

MÄNTYSALON PUUTYÖT TIISTAISIN
Mäntysalon koulu
Ti 17.30–20.00
113971s 6.9.–29.11.2022 31 €
113971k 10.1.–4.4.2023 31 €
Jussi Helve

HARJULAN PUUTYÖT
Harjulan koulu
Ti 17.30–20.30
113972s 6.9.–29.11.2022 31 €
113972k 10.1.–4.4.2023 31 €
Ari Hölttä

NAISTEN PUUTYÖT TIISTAISIN
Isoniitun koulu
Ti 18.00–20.30
113974s 6.9.–29.11.2022 31 €
113974k 10.1.–4.4.2023 31 €
Sampo Päkkilä

RAJAMÄEN PUUTYÖT
Seitsemän veljeksen koulu
Ti 18.00–20.30
113976s 6.9.–29.11.2022 31 €
113976k 10.1.–4.4.2023 31 €
Jukka Taipale

KIRKONKYLÄN PUUTYÖT
Nurmijärven yhteiskoulu
Ke 17.30–20.00
113978s 7.9.–30.11.2022 31 €
113978k 11.1.–5.4.2023 31 €
Opettaja avoin

NAISTEN PUUTYÖT TORSTAISIN
Isoniitun koulu
To 18.00–20.30
113975s 8.9.–1.12.2022 31 €
113975k 12.1.–6.4.2023 31 €
Reija Virtanen

113980 PERINNEJOUSIKURSSIN JATKOKURSSI, NUOLIVIINI
Seitsemän veljeksen koulu
La 10.00–14.00, Su 10.00–14.00 • 10.–11.12.2022
Juha Menna 28 €
Tutustumme eri kulttuureissa käytettyihin nuoliviineihin ja valmistamme omille nuolille sopivan nuoliviinin. Nuoliviinin päämateriaalina käytämme nahkaa, jota voi hankkia opettajalta. Halutessasi voit valmistaa nuoliviinin myös paksusta huovasta (mukaan omat huovat). Materiaalimaksu (sisältää nahat ja ompelutarvikkeet) 25 €, maksetaan kurssilla opettajalle.

ENTISÖINTI JA VERHOILU

114083 HUONEKALUJEN VERHOILU MAANANTAISIN
Isoniitun koulu
Ma 17.30–20.45 • 5.9.–28.11.2022
joka toinen viikko
Helen Lyly 38 €
Kurssilla verhoillaan tuoleja. Verhoiltavaksi sopii pikkutuoli, ruokapöydän tuoli tai muu vastaava pieni verhoilutyö.

114080 HUONEKALUJEN VERHOILU, ENSIKERTALAISILLE
Isoniitun koulu
Ma–Pe 17.00–21.00, La 10.00–16.00
• 15.–22.10.2022
Seija Heilimo 74 €
Tämä kurssi on tarkoitettu vain ensikertalaisille, eli henkilöille, jotka eivät aiemmin ole olleet Nurmijärven Opiston verhoilukurssilla. Kurssilla aletaan verhoilla tuolia. Verhoiltavaksi sopii nojatuoli, jonka jaksaa yksin kantaa paikalle. Esimerkiksi pikkutuolin istuimen joustinten uusiminen onnistuu ja kevyt siistiminen tuolin puuosille.

114081 HUONEKALUJEN KUNNOSTUS
Isoniitun koulu
Pe 17.00–21.00, La 10.00–16.00
• 11.–12.11., 25.–26.11. ja 9.–10.12.2022
Helen Lyly 60 €
Opetellaan kunnostamaan ja pintakäsittelemään vanhoja huonekaluja. Opetus etenee yksilöllisesti, lähtökohtana kunkin opiskelijan oma kunnostettava huonekalu.

KÄDENTAITOJEN TILAUSKURSSIT

Oletko työporukan tyhypäivän, pikkujoulujen tms. puuhaaja? Ideoita polttareihin?

Räätälöimme juuri teidän tarpeeseenne ja aikatauluunne sopivan ohjelman. Aiheena voi olla esim. huovutustyö (saunahattu tai muu helppo työ) tai 1–2 illan mittainen puutyökurssi.

Soita 044 306 3056 ja suunnittele ohjelma yhdessä koulutuspäällikön kanssa.

KUVATAITEET

ILMOITTAUTUMINEN

Syyskaudelle voi jo ilmoittautua, kevätkaudelle alkaen 7.12.2022 klo 9.00.

1. netissä **www.nurmijarvenopisto.fi** tai
2. puhelimitse 040 936 1994 toimiston aukioloaikoina.

110352 MAISEMAMAALAUSTA JA LEMPEÄÄ JOOGAA - VIIKONLOPPU KILJAVALLA
Pe 18.00–20.00, La-Su 10.00–16.00 • 2.–4.9.2022
Kaisa Himanen, Katja Ahonen 60 €

Työskentely tapahtuu Kiljavan hotellin ympäristössä. Maalausretkiä tehdään veden ja puiden äärelle. Mukaan kurssille otetaan vähintään neljä omaan työskentelyyn sopivaa alusmaalattua/sävytettyä pohjaa. Kurssilla tutustutaan mm. veden kuvaamiseen. Tutkitaan myös luonnonläheisen väripaletin sekoittamista. Kurssi sopii kokeneille ja aloitteleville maalareille ja piirtäjille - sekä sinulle, joka et kavahda ulkoilua ja olet kiinnostunut maisemamaalauksesta. Kurssiviikonloppuna majoitutaan ja ruokaillaan Hotelli Kiljavalla. Opisto tekee huonevaraukset ja osallistuja maksaa majoituksen saapuessaan hotelliin

MAALAUS, PIIRUSTUS – LYHYTKURSSIT

111020 MUMMO/PAPPA MUOTOKUVASSA
Aitohelmi Klaukkala
Su 10.00–16.00 • 18. ja 25.9.2022
Johanna Ryönänkoski 42 €

Tällä kurssilla ikuistetaan oman suvun ihmisiä. Kurssilla maalataan muotokuva omasta valokuvasta ja mietitään myös elämän tuoman viisauden piirteiden kuvaamista.

111014 AKRYYLI - AKVARELLI
Klaukkalan koulu
La-Su 10.00–15.30 • 1.–2.10.2022
Marjo Peltokoski 42 €

Kurssin aikana tutustutaan erilaisiin maalaustekniikoihin ja työtapoihin.

111018 RENTOUDU DOODLAILEMALLA
Teams-etäsovellus
La 10.00–15.00 • 1.10.2022
Tessi Ranta-aho 20 €

Doodlailu eli piirustelu voi olla oheispuuhaa puhelimessa puhuessa tai äänikirjaa kuunnellessa. Se voi olla myös keino rentoutua, keskittyä ja irtautua kiireestä.

111017 TOIMINTAMAALAUS! - ACTION PAINTING
Aitohelmi Klaukkala
Su 10.00–16.00 • 2. ja 9.10.2022
Johanna Ryönänkoski 42 €

Kahden sunnuntain kurssilla sukelletaan action painting -maailmaan. Kuvan muodostamisessa käytetään musiikkia, liikettä, roiskeita ja valuttamista, pääasiallisena maalausvälineenä akryylivärit.

111022 OMAKUVA SEKATEKNIIKALLA
IhanTalo Kirkonkylä
Su 10.00–16.00 • 16.10.2022
Petra Innanen 24 €

Kurssilla toteutetaan omakuva tekniikoita yhdistellen, piirtäen, maalaten tai kollaasitekniikalla.

111030 FRESKOMAALAUSRETRIITTI
Studiopysäkki Klaukkala
Ti 17.00–17.45, La-Su 10.00–14.00 • 4.–16.10.2022
Sari Anneli Stajevic-Teodosin 49 €

UUTTA! Tällä kahden viikonlopun kurssilla maalataan fresko, kurssilla käytettävä menetelmä on nykyaikaan sovellettu tekniikka. Maalauksessa aihepiiri on vapaa ja käytetään vastavärejä, haetaan tuoreen laastin tuntua maalaamalla kostealle kankaalle.

Opettajalta voi ostaa kurssimateriaaleja ja lainata työvälineitä.

111019 AKVARELLIMAALAUS - WATERCOLOR PAINTING
Nurmijärven yhteiskoulu
La-Su 10.00–14.00 • 5.–6.11.2022
Petra Innanen 34 €

Tällä akvarellimaalauksen kurssilla työvälineinä on akvarellivärit ja -paperi. Kurssilla on mahdollisuus saada opetusta englannin kielellä.

111011 VASTAVÄRIMAALAUS - TALON MUOTOKUVA
Aitohelmi Klaukkala
Su 10.00–16.00 • 6. ja 20.11.2022
Johanna Ryönänkoski 42 €
Maalataan talon muotokuva Ittenin väririnnastuksien pohjalta.

111021 ANATOMINEN PIIRTÄMINEN
Isoniitun koulu
La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00 • 26.–27.11.2022
Juha Menna 52 €
Kurssilla opetellaan ihmisen rakennetta: anatomiaa. Käydään läpi luurangon ja lihaksiston perusrakenteita piirtämällä. Malli on paikalla koko kurssin ajan. Ikäsuositus 16+.

111312 ENKAUSTIIKKA
IhanTalo Kirkonkylä
La 10.00–15.00 • 3.12.2022
Vicky Maaranen 24 €
Kurssilla maalataan kuumilla raudoilla ja värillisillä vahoilla. Kurssilla opitaan perustaidot, joilla voi luoda upeita teoksia.

MAALAUS, PIIRUSTUS - PITKÄT KURSSIT

111000 AAMUTAIDE - KOKENEILLE KONKAREILLE
Aitohelmi Klaukkala
Ma 18.00–18.45, La 9.30–12.30 • 19.9.–26.11.2022
Vaihtuva opettaja 85 €
UUTTA! Kuvataiteen syventävä kurssi. Tämä lauantaiaamun taidekurssi on tarkoitettu aikuisten taiteen perusopetuksen suorittaneille tai suorittamisen loppusuoralla oleville. Tai muille, joilla on jo vakavaa harrastaneisuutta taustalla. Kurssilla on kolme jaksoa: piirtäminen, maalaaminen ja kolmiulotteinen muoto.

111002 VEDIC ART - PERUSKURSSI
IhanTalo Kirkonkylä
Pe 18.00–21.00 • 30.9.–25.11.2022
Vicky Maaranen 98 €
Vedic Art on uudenlainen taidekoulutusmuoto. Kurssilla käydään läpi 17 veedistä prinsiippiä, jotka toimivat tienä löytää taiteilija itsestään (etukäteen ei tarvitse osata mitään). Ohjaaja antaa impulssin ja sen avulla syntyy teos, joka toteutetaan piirtämällä ja maalaamalla. Peruskurssin käytyä saa todistuksen.

KLAUKKALAN PÄIVÄTAIDE, IHANA ÖLJYVÄRI (opintosetelikurssi)
Aitohelmi Klaukkala
111003s Ma 12.15–14.30 • 5.9.–28.11.2022 37/29 €
111003k Ma 12.15–14.30 • 9.1.–3.4.2023 37/29 €
Johanna Ryönänkoski
Kurssi on senioreille (yli 63 v.), eläkeläisille, työttömille ja maahanmuuttajille 29 €, muille 37 €.

RAJAMÄEN KUVATAIDEKERHO
Noppi Rajamäki
111001s Ti 18.15–20.30 • 20.9.–29.11.2022 37 €
111001k Ti 18.15–20.30 • 24.1.–4.4.2023 37 €
Vicky Maaranen

KIRKONKYLÄN PÄIVÄMAALARIT (opintosetelikurssi)
IhanTalo Kirkonkylä
111002s Ke 15.00–17.15 • 14.9.–23.11.2022 32/27 €
111002k Ke 15.00–17.15 • 18.1.–29.03.2023 32/27 €
Johanna Ryönänkoski
Kurssi on senioreille (yli 63 v.), eläkeläisille, työttömille ja maahanmuuttajille 27 €, muille 32 €.

IKONIMAALAUKSEN PÄIVÄRYHMÄ (opintosetelikurssi)
Studiopysäkki Klaukkala
111005s Ke 11.00–13.00 • 7.9.–23.11.2022 35/27 €
111005k Ke 11.00–13.00 • 18.1.–5.4.2023 35/27 €
Sari Anneli Stajevic-Teodosin

IKONIMAALAUKSEN ILTARYHMÄ (opintosetelikurssi)
Studiopysäkki Klaukkala
111006s Ti 18.00–20.00 • 6.9.–22.11.2022 35/27 €
111006k Ti 18.00–20.00 • 17.1.–4.4.2023 35/27 €
Sari Anneli Stajevic-Teodosin
Kurssi on senioreille (yli 63 v.), eläkeläisille, työttömille ja maahanmuuttajille 27 €, muille 35 €.
Kurssilla opetetaan ikonimaalauksen kerrokselista menetelmää Bysantin ortodoksisen perinteen mukaisesti. Sekä aloittajat että jatkajat ovat tervetulleita rauhalliseen maalaustuokioon.

KLASSISTA MAALAUSTA VASTA-ALKAJILLE - ETÄKURSSI
Teams-etäsovellus
111010s Ti 10.00–12.00 • 20.9.–29.11.2022 29 €
111010k Ti 10.00–12.00 • 24.1.–4.4.2023 29 €
Johanna Ryönänkoski
Miten kuvata värein ja maalaamalla tunnetilaa, maisemaa, yötä, päivää? Tällä etäopetuksena toteutettavalla kurssilla saa aloittelijakin vinkkejä omaan maalaamiseen sekä ohjeet materiaalihankintoihin ja öljyväripaletin koostamiseen.

111031 AKRYYLIMAALAUKSEN MENETELMÄT - ETÄKURSSI
Teams-etäsovellus
La 12.30–14.30 • 1.10.–12.11.2022
Vicky Maaranen 39 €
Kurssilla perehdytään akryylivärimaalauksen menetelmiin ja laajennetaan ilmaisua akryylimaalauksessa käytettävien apuaineiden avulla.

EKOTAIDE

110355 YLLÄTTÄVÄ EKOPRINTTI PAPERILLE - KUVIOITA KASVIPAINANNALLA
IhanTalo Kirkonkylä
Pe 18.00–21.00, La 13.30–18.00 • 23.–24.9.2022
Tarja Väisänen 29 €
Ekoprinttaus on kuvioiden siirtämistä kasveilla ja niiden väreillä.

110356 KÄSINTEHTY KIERRÄTYSPAPERI
IhanTalo Kirkonkylä
Ke 19.00–20.00, Su 12.00–17.00 • 28.9.–9.10.2022
Tarja Väisänen 29 €
Käsintehtyä paperia on helppo valmistaa kotikonstein.

110357 ITSETEHDYT KASVIVÄRIT
Noppi Rajamäki
La 10.00–11.00, La 10.00–15.00 • 29.10.–5.11.2022
Tarja Väisänen 29 €
Kurssilla tehdään vesipohjaiseen maalaustaiteeseen värejä itse.

LASI, MOSAIIKKI JA POSLIINIPOLTTO

111107 LASINSULATUS
Taidekämppä Klaukkala
Su 10.00–15.00 • 2. ja 16.10.2022
Aba Luostarinen 39 €

111108 LASINSULATUS
Noppi Rajamäki
La 10.00–15.00 • 26.11. ja 3.12.2022
Aba Luostarinen 39 €
Lasinsulatuskurssilla tehdään lasinvajotusta eli slumppausta. Leikatut lasipalat sulatetaan toisiinsa lasinpolttouunissa. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että aiemmin lasitöitä tehneille.

111215 MOSAIIKIN MAHDOLLISUUDET
IhanTalo Kirkonkylä
Ke 18.30–20.00, Su 10.00–15.00 • 9.–30.11.2022
Leena Nio 43 €
Kurssilla tehdään mosaiikkipintoja monista materiaaleista: astian- tai kaakelinpaloista, kivistä, lasista, peilistä, napeista ja helmistä.

110321 POSLIINIPOLTTOPÄIVÄ 15 €
Lukuvuonna 2022–2023 ei ole posliinin-maalaukseen ohjattua opetusta. Järjestämme neljä polttopäivää, jolloin kotona maalaavien asiakkaiden on mahdollista tuota töitään polttoon Aitohelmeen. Ilm. 040 936 1994.

KERAMIIKKA - PITKÄT KURSSIT

Keramiikkakurssit sisältävät keramiikan valmistuksen ja perustekniikoiden ohjauksen. Kurssilla toteutetaan omia ideoita ja opettaja antaa erilaisia teemoja. Tunnilla valmistetaan sekä helppoja että vaativia töitä.

Saven voi hankkia itse (www.kerasil.fi) tai tilata opettajan kautta. Kurssimaksun hintaan sis. poltot, peruslasitteet, enkopit ja patinat.

PÄIVÄKERAMIIKKAPAJA (opintosetelikurssi)
Noppi Rajamäki
111205s Ma 14.15–16.30 • 5.9.–28.11.2022 43/37 €
111205k Ma 14.15–16.30 • 9.1.–3.4.2023 43/37 €
Aba Luostarinen
Kurssi on senioreille (yli 63 v.), eläkeläisille, työttömille ja maahanmuuttajille 37 €, muille 43 €.

RAJAMÄEN ILTAKERAMIIKKA
Noppi Rajamäki
111200s Ma 17.30–20.15 • 5.9.–28.11.2022 49 €
111200k Ma 17.30–20.15 • 9.1.–3.4.2023 49 €
Aba Luostarinen

KERAMIIKAN STARTTIKURSSI
Isoniitun koulu
111209s Ma 17.45–20.00 • 5.9.–22.11.2022 43 €
111209k Ma 17.45–20.00 • 16.1.–13.4.2023 43 €
Sanna Palmu

111202S KIRKONKYLÄN KERAMIIKKA (opintosetelikurssi)
Nurmijärven yhteiskoulu
111202s Ti 17.30–20.15 • 6.9.–29.11.2022 49/43 €
111202k Ti 17.30–20.15 • 10.1.–4.4.2023 49/43 €
Aino Eeronheimo
Kurssi on senioreille (yli 63 v.), eläkeläisille, työttömille ja maahanmuuttajille 43 €, muille 49 €.

KLAUKKALAN KERAMIIKKATYÖPAJA (opintosetelikurssi)
Isoniitun koulu
111203s To 17.15–20.30 • 8.9.–1.12.2022 57/50 €
111203k To 17.15-20.30 • 12.1.–6.4.2023 57/50 €
Aba Luostarinen
Kurssi on senioreille (yli 63 v.), eläkeläisille, työttömille ja maahanmuuttajille 50 €, muille 57 €.

KLAUKKALAN PÄIVÄKERAMIIKKA (opintosetelikurssi)
Taidekämppä Klaukkala
111204s To 11.00-13.30 • 8.9.–1.12.2022 49/43 €
111204k To 11.00–13.30 • 12.1.–6.4.2023 49/43 €
Sanna Palmu
Kurssi on senioreille (yli 63 v.), eläkeläisille, työttömille ja maahanmuuttajille 43 €, muille 49 €.

SUNNUNTAIKERAMIIKKA, RAJAMÄKI
Noppi Rajamäki
111206s Su 16.30–18.45 • 18.9.–27.11.2022 43 €
111206k Su 16.30–18.45 • 22.1.–9.4.2023 43 €
Sanna Palmu

Katso myös nuorten keramiikka ja perhekeramiikka s. 10 ja 12.

KERAMIIKKA – LYHYTKURSSIT

111211 KERAMIIKKAUURNA SAVESTA
IhanTalo Kirkonkylä
La 13.30–18.30, La 13.30–14.15 • 8. ja 29.10.2022
Sanna Palmu 29 €
Kurssilla tehdään uurna savesta - ihmiselle, eläimelle tai koristeeksi. Uurna toteutetaan savesta ja poltetaan keramiikaksi matalassa lämpötilassa tai jätetään kokonaan polttamatta. Matalassa lämpötilassa poltettu uurna maahan haudattuna rapautuu luonnollisesti ja polttamaton savinen uurna sulaa maaperään kosteuden ansioista.

111250s RAKUKERAMIIKKA - NAKURAKU
Taidekämppä Klaukkala
La ja Su 9.00–16.00 • 24.9. ja 15.10.2022
Päivi Takala 45 €
Syksyn 2022 rakukurssin painopiste on suosittu nakuraku. Polttoprosessin loppuvaiheessa estoliete kuoriutuu esineen pinnalta pois ja jättää jälkeensä kauniit savun muodostamat kuviot.

Keramiikkakurssien materiaalit maksetaan opettajalle.

111251 SYKSYN LEHDET -KERAMIIKKAKURSSI
Taidekämppä Klaukkala
La 10.00–15.00, La 10.00–12.00 • 10. ja 17.9.2022
Sanna Palmu 34 €
Kurssilla opitaan, kuinka savilevy koristellaan puiden ja pensaiden lehdillä painamalla kasvin "kuva" savilevyyn.

111258 TUNNELMALLISIA ESINEITÄ
Taidekämppä Klaukkala
La 10.00–16.00, Su 10.00–12.00 • 12. ja 26.11.2022
Sanna Palmu 37 €
Tällä kurssilla valmistetaan tunnelmallisia esineitä savesta vapaasti muotoilemalla tai apumuotteja hyödyntäen.

KORUTAIDE/HOPEATYÖ

Kursseilla tehdään ohjatusti uniikkikoruja ja ketjuja eri työtapoja harjoittaen. Kurssi sopii sekä aloittelijoille ja jo osaaville. Kursseilla opitaan tekemään erilaisia hopeatöitä: ketjuja, riipuksia, sormuksia ja kivenistutusta. Hopean voi ostaa opettajalta.

HOPEATYÖPAJA
Isoniitun koulu
111701s Ke 17.45–20.30 • 14.9.–23.11.2022 40 €
111701k Ke 17.45–20.30 • 18.1.–29.3.2023 40 €
Esko Järvinen

111704 HOPEATYÖN PERUSKURSSI
Isoniitun koulu
La 10.00–15.45, Su 10.00–15.45 • 24.–25.9.2022
Esko Järvinen 40 €

111706 HOHTAVAA HOPEAA
Isoniitun koulu
La 10.00–15.45, Su 10.00–15.45 • 29.–30.10.2022
Esko Järvinen 40 €

Katso myös: ihania koruja polymeerimassasta – koko perheen kurssi s. 9.

TAIDEGRAFIIKKA

111900 VÄRIGRAFIIKKAA KOTONA: SUMINAGASHI JA PVC-GRAFIIKKA
Teams-etäsovellus
To 17.30–20.00 • 15.9.–13.10.2022
Hanna Holma 36 €
Taidegrafiikkaa kotona, ilman prässiä! Suminagashi eli "kelluva muste" - on japanilainen marmorointimaalauksen muoto.

111903 VÄRIGRAFIIKKAA KOTONA: MONOTYPIA KÄSINVEDOSTAEN
Teams-etäsovellus
Ma 10.00–11.30 • 24.10.–21.11.2022
Hanna Holma 36 €
Hyvä ja kiinnostava lisäkurssi taidegrafiikan harrastajille, maalareille ja kaikille kuvien tekemisestä kiinnostuneille!

111902 JOULUISEN MONOTYPIAN LYHYTKURSSI
Teams-etäsovellus
Ti–To 17.30–20.00 • 29.11.–1.12.2022
Hanna Holma 28 €
Lämpimiä, hehkuvia värejä ja eläviä pintoja! Monotypia on monipuolinen ja kiinnostava taidegrafiikan tekniikka, joka mahdollistaa herkullisen värinkäytön ja spontaanin työskentelyn.

111904 VÄRIPUUPIIRROS KOKEILEVALLA OTTEELLA
IhanTalo Kirkonkylä
La-Su 10.00–15.30 • 10.–11.12.2022
Laura Pohjonen 40 €
Puupiirros on maailman vanhin taidegrafiikan menetelmä, joka keksittiin Kiinassa yli 1500 vuotta sitten. Menetelmässä kuva kaiverretaan taltalla vanerilaatalle. Laatalle levitetään painoväri, jonka jälkeen kuva vedostetaan eli painetaan paperille.

KALLIGRAFIA JA KIINALAINEN MAALAUSTAIDE

111016 KALLIGRAFIAA VAI VALEKALLIGRAFIAA?
IhanTalo Kirkonkylä
To 18.00–20.30 1.9.2022
Tessi Ranta-aho 15 €
Tule tutustumaan kalligrafiaan ja valekalligrafiaan, jota voit kirjoittaa, vaikka lyijykynällä! Yhden illan pikakurssilla saa tuntumaa siihen, miten kirjoitetaan kauniisti - harjoittelemalla kehittyy, niin kuin kaikkien kädentaitojen kohdalla! Olisiko tässä uusi harrastus?

112354 KALLIGRAFIAN PERUSTEET – AVAA OVI KALLIGRAFIAN MAAILMAAN!
Nurmijärven yhteiskoulu
Ma 18.00–20.30 12.9.–28.11.2022
Tessi Ranta-aho 42 €
Tällä kurssilla saa välineet ja ohjausta kauniisti kirjoittamiseen. Avataan ovi kalligrafian maailmaan, kurkistetaan kirjainten ja kirjoittamisen sisälle ja tutustutaan kauniin tekstin tuottamiseen.

112355 KALLIGRAFINEN TYÖPAJA (opintosetelikurssi)
IhanTalo Kirkonkylä
To 9.30–12.00 • 22.9.–17.11.2022
Tessi Ranta-aho 46/23 €
Kurssi on senioreille (yli 63 v.), eläkeläisille, työttömille ja maahanmuuttajille 23 €, muille 46 €.
Oletko haaveillut kalligrafiaharrastuksesta, tai joskus sitä harrastanutkin, mutta se on jäänyt? Nyt pääsee aloittamaan, kertaamaan ja oppimaan uutta iloisessa työpajassa.

Tarkemmat kurssien sisältöön ja materiaaleihin liittyvät ohjeet löytyvät kurssi-infosta ilmoittautumisen yhteydessä.

KIINALAINEN MAALAUSTAIDE (opintosetelikurssi)
Aitohelmi Klaukkala
112353s La 13.30–18.15 10.9.–5.11.2022 40/34 €
112353k La 13.30–18.15 11.2.–15.4.2023 40/34 €
Liuhuo Wang
Kurssi on senioreille (yli 63 v.), eläkeläisille, työttömille ja maahanmuuttajille 34 €, muille 40 €.
Paperi, tussi ja sivellin, siveltimen liike ja liikkeen muutos. Kurssilla tutustutaan tekniikoihin ja hiljennytään maalaamaan kuvantekemiseen liittyvän perinteen kautta.

VALOKUVAUS

111300S VALOKUVAUKSEN AAMUKERHO (opintosetelikurssi)
Aitohelmi Klaukkala
Pe 9.00–11.00 • 23.9.–25.11.2022
Tiina Valavaara 42/25 €
Kurssi senioreille (yli 63v.), eläkeläisille, työttömille ja maahanmuuttajille 25 €, muille 42 €.
Tällä kurssilla tutustutaan rennosti kameran käyttöön ja kuvansommitteluun kivassa porukassa. Välineeksi sopii mikä tahansa kamera, joka tuottaa hyvälaatuista kuvaa. Voi siis kuvata niin järjestelmäkameralla kuin kännykälläkin.

111301 DIGIKUVAUKSEN STARTTIKURSSI
IhanTalo Kirkonkylä
La 13.30–18.30, Su 10.00–15.00 • 17.–18.9.2022
Mikko Kuri 38 €
Kurssilla opitaan digikuvauksen alkeet. Kameraksi kurssilla soveltuu mikä tahansa digitaalinen kamera, jossa on mahdollista käyttää manuaaliasetuksia.

111303 KÄSITYÖKUVAUS
Monikko Klaukkala
La-Su 10.00–15.00 • 1.–2.10.2022
Mikko Kuri 38 €
Kurssilla harjoitellaan kotikonstein käsitöiden kuvaamista someen, blogiin tai myyntikuviksi. Kuvakoot ja taustarosvot huomioidaan sekä tarkastetaan linjat ja rytmi. Runsaasti harjoitustehtäviä. Voidaan kuvata millaisella kameralla tahansa.

114305 STUDIOVALOKUVAUKSEN ALKEET - STUDIOLLA
Studio 360shop Vantaa
La-Su 10.00–15.00 • 3.–4.12.2022
Tiina Valavaara 38 €
Kurssilla perehdytään ammattistudion työskentelyn perusperiaatteisiin. Kurssin käytyä pystyy soveltamaan oppimaansa myös muissa studiossa tai vaikkapa luomaan oman studion kotiin. Aiempaa studiovalokuvaus kokemusta ei tarvita, mutta tulee hallita järjestelmäkameran perustoiminnot.

STUDIO JUKOLA
Isoniitun koulu
111305s Ke 18.00–20.30 • 14.9.–30.11.2022 34 €
111305k Ke 18.00–20.30 • 11.1.–26.4.2023 34 €
Tiina Valavaara
Valokuvauskerhon toiminta on itsenäistä ja siihen voi hyvin osallistua, kun perustaidot ovat hallussa. Kerhotoiminta on vapaamuotoista, rentoa ja kannustavaa toimintaa kaikille innokkaille valokuvauksen harrastajille.

KUVANKÄSITTELY JA JULKAISUJEN TAITTO

***HUOM!** Photoshop/InDesign/Illustrator/ Lightroom -ohjelmat ladataan kannettavalle ennen kurssin alkua.*

114300 OMA LOGO ILLUSTRATORILLA
Monikko Klaukkala
Pe 17.00–20.30 • 16. ja 23.9.2022
Sanna Palmu 34 €
Tule oppimaan Illustratorin alkeet! Kurssilla toteutetaan oma logo.

114301 KÄYNTIKORTTI INDESIGNILLA
IhanTalo Kirkonkylä
Pe 17.00–20.30 28.10.–4.11.2022
Sanna Palmu 34 €
Opi InDesignin alkeet! Kurssilla toteutetaan käyntikortti.

114303 PHOTOSHOP ALKEET
Monikko Klaukkala
To 18.00–18.45, La-Su 10.00–15.00 • 6.–9.10.2022
Tiina Valavaara 38 €
Haluatko puhaltaa digikuviisi enemmän eloa, iloa, luovuutta tai dramatiikkaa?

114306 LIGHTROOM - KUVIEN KOTI
Monikko Klaukkala
La 10.00–16.00 • 5.11.2022
Tiina Valavaara 29 €
Kuvakansiot kuntoon! Digikuvauksen myötä otettuja kuvia syntyy runsaasti. Lightroomissa onnistuu suurtenkin kuvamassojen arkistointi, järjestely ja kuvankäsittely nopeasti ja yksinkertaisesti.

RÄÄTÄLÖIDYT KURSSIT YRITYKSILLE TAI YHTEISÖILLE

Oletko työporukan tyhypäivän, pikkujoulujen tms. puuhaaja? Ideoita polttareihin?
Räätälöimme juuri teidän tarpeeseenne ja aikatauluihinne sopivan ohjelman. Soita ja suunnittele yhdessä koulutuspäälliköiden kanssa, taidekurssit p. 040 936 1994!

MUSIIKKI

ILMOITTAUTUMINEN

Syyskaudelle voi jo ilmoittautua, kevätkaudelle alkaen 7.12.2022 klo 9.00.

1. netissä **www.nurmijarvenopisto.fi** tai
2. puhelimitse 040 969 2677 toimiston aukioloaikoina.

VIIKONLOPPU- JA LYHYTKURSSIT

110110s KUOROKOULU
Aitohelmi Klaukkala
La 10.00–13.30 • 3.–10.9.2022
Taina Piira 30 €
Kurssilla tutustutaan rennossa ilmapiirissä kuorolaulun saloihin. Kurssi sopii hyvin niille, jotka harkitsevat kuorolaulua harrastuksena, mutta tervetulleita ovat myös jo kuorossa laulavat.

110144s RAUTALANKAA KITARALLA
Monikko Klaukkala
Su 18.00–19.30 • 11.9.–11.12.2022
Timo Purhonen 58 €
Kurssilla harjoitellaan helpohkoa ohjelmistoa tabulatuureista ja sointumerkeistä. Kurssi sopii perustaidot osaaville kitaristeille. Basistikin mahtuu mukaan.

077113s ELEKTRONISEN MUSIIKIN TUOTANTO -KURSSI (ABLETON LIVE)
Klaukkalan koulu
Ma 18.00–20.15 • 26.9.–7.11.2022
Aki Himanen 68 €
Kurssilla tutustutaan musiikin tuottamiseen Ableton Live -ohjelman kautta. Mukaan tarvitset oman tietokoneen ja kuulokkeet. Ableton Liven asentamisen ohjeet saat ennen kurssia.

110140s IRLANTILAISEN MUSIIKIN KURSSI
Klaukkalan koulu
Pe 18.00–20.30, La 10.00–14.00 • 28.–29.10.2022
Markus Asunta 58 €
Kurssin tavoitteena on oppia soittamaan irlantilaisia melodioita. Melodiat opetetaan D-vireisellä tinapillillä, mutta voit osallistua myös muilla melodiasoittimilla, esim. viulu, huilu, haitari, mandoliini.

110149s POPPIA VAUVAN KANSSA
Monikko Klaukkala
Ma 10.00–10.45 • 3.10.–28.11.2022
Marika Laine 42 €
Kurssilla on mahdollisuus hakea tuntumaa mukavaan lauluharrastukseen. Vauvat saavat olla mukana.

110143s MUSIIKKITEATTERILAULUN INTENSIIVIKURSSI
Aitohelmi Klaukkala
La 10.00–14.00, Su 10.00–14.00 • 8.–9.10.2022
Valtteri Gutev 48 €
Kurssi on workshop, jossa työskennellään monipuolisesti tutkaillen, harjoitellen ja yhdessä tehden. Jokainen kurssilainen saa myös henkilökohtaista ohjausta muiden seuratessa opetusta.

Tarkat tiedot kursseista netistä tai puhelimitse.

110141s RYTMIIKAN RIEMUA 5
Aitohelmi Klaukkala
La 10.00–15.00 • 29.10.2022
Tiisa Ruisniemi 35 €
Rytmiikka on toiminnallista, hauskaa, eri aisteja ja koko kehoa aktivoivaa rytmiin keskittyvää musisointia. Kurssi sopii erinomaisesti esim. työssään musiikkia käyttäville opettajille, mutta se on tarkoitettu kaikille rytmiikasta kiinnostuneille.

110142s RYTMIIKAN RIEMUA 5E e
Teams-etäsovellus
To 18.30–19.45 • 3.11.2022
Tiisa Ruisniemi 14 €
Kurssin sisältö on valikoitu lähiopetuksena pidetyn kurssin Rytmiikan riemua 5 aiheista.

SAKSOFONIYHTYE
Monikko Klaukkala
110134s ja 110134k harjoitukset sovitaan ohjaajan kanssa
Olli Silván 25 €/kausi
Saksofoniyhtyeessä soitetaan helppoa ohjelmistoa. Sovitukset ovat 2- ja 3-äänisiä.

LAULU- JA SOITONOPETUS

110160 LAULU- TAI INSTRUMENTTI-OPETUS 78 €

Nurmijärven Opistossa voi opiskella musiikkia myös yksilötunneilla. Laulu- tai soittotuntien määrä on 6x30min/lukukausi. Kansalaisopiston soittotunnit on tarkoitettu alakouluikäisille tai sitä vanhemmille opiskelijoille. Paikkoja on rajoitetusti. Tiedustele soitinvaihtoehtoja ja ilmoittaudu jonotuslistalle alkaen ma 15.8. klo 9.00 (040 969 2677).

KARAOKE-ILTAKURSSI KIRKONKYLÄ (opintosetelikurssi) O

Lukkarin koulu
Ma 18.30–20.00
110161s 12.9., 26.9., 10.10., 24.10., 7.11. ja 21.11. 52/42 €
110161k 16.1., 30.1., 13.2., 27.2., 13.3. ja 27.3. 52/42 €
Anneli Ahokas
Kurssi on maahanmuuttajille, senioreille (yli 63 v.), eläkeläisille ja työttömille 42 €, muille 52 €.

KARAOKE-PÄIVÄKURSSI KIRKONKYLÄ (opintosetelikurssi) O

Ahjola Kirkonkylä
Ma 13.15–14.45
110162s 12.9., 26.9., 10.10., 24.10., 7.11. ja 21.11. 52/42 €
110162k 16.1., 30.1., 13.2., 27.2., 13.3. ja 27.3. 52/42 €
Tuire Grönthal
Kurssi on maahanmuuttajille, senioreille (yli 63 v.), eläkeläisille ja työttömille 42 €, muille 52 €.

KARAOKE-ILTAKURSSI KLAUKKALA (opintosetelikurssi) O

Monikko Klaukkala
Ti 18.30–20.00
110163s 13.9., 27.9., 11.10., 25.10., 8.11. ja 22.11. 52/42 €
110163k 17.1., 31.1., 14.2., 28.2., 14.3. ja 28.3. 52/42 €
Tuire Grönthal
Kurssi on maahanmuuttajille, senioreille (yli 63 v.), eläkeläisille ja työttömille 42 €, muille 52 €.

UKULELE SOI -ALKEISKURSSI

Klaukkalan koulu
Ma 19.30–20.30
110164s 5.9.–28.11.2022 67 €
110164k 9.1.–3.4.2023 67 €
Lauri Keskinen
Tule opettelemaan ukulelensoiton perusteita. Kurssilla keskitytään sointujen soittoon ja harjoitellaan säestämään helppoja lauluja.

UKULELE SOI -JATKOKURSSI

Klaukkalan koulu
Ma 18.30–19.30
110165s 5.9.–28.11.2022 67 €
110165k 9.1.–3.4.2023 67 €
Lauri Keskinen

LEIRINUOTIOKITARISTIN ALKEISKURSSI 1

Klaukkalan koulu
Ma 18.30–19.30
110166s 5.9.–28.11.2022 67 €
110166k 9.1.–3.4.2023 67 €
Pekka Evijärvi
Opi kuusi vierasta kieltä yhdellä kurssilla! Kurssilla opitaan kitaransoiton alkeita: sointujen ja melodian soittoa.

LEIRINUOTIOKITARISTIN JATKOKURSSI 2

Klaukkalan koulu
Ma 19.30–20.30
110167s 5.9.–28.11.2022 67 €
110167k 9.1.–3.4.2023 67 €
Pekka Evijärvi

LEIRINUOTIOKITARISTIN JATKOKURSSI 3

Isoniitun koulu
Ma 19.15–20.15
110168s 5.9.–28.11.2022 67 €
110168k 9.1.–3.4.2023 67 €
Mikko Laakso

ÄIJIEN SUNNUNTAI-KITARAKLUBI

Monikko Klaukkala
Su 12.00–13.30
110172s 11.9.–13.11.2022 67 €
110172k 15.1.–23.4.2023 67 €
John Snellman

AIKUISTEN RUMPUKURSSI

Monikko Klaukkala
Ti 19.30–20.15
110174s 6.9.–29.11.2022 67 €
110174k 10.1.–4.4.2023 67 €
Kari Välimäki
Kurssilla tutustutaan komppeihin, kuunnellaan eri musiikkityylejä ja treenataan tekniikkaa. Kurssi on tarkoitettu yli 20-vuotiaille rumpusetin soittamisesta kiinnostuneille opiskelijoille.

ÄIJIEN RUMPUKLINIKKA

Bänditila Kirkonkylä
Ke 18.30–19.15
110175s 7.9.–30.11.2022 67 €
110175k 11.1.–5.4.2023 67 €
Kari Välimäki

LAULUYHTYEET JA KUOROT

LAULUYHTYE
Klaukkalan koulu
Ma 17.00–18.00
077119s 5.9.–7.11.2022 43 €
077119k 16.1.–20.3.2023 43 €
Martta Saksa
Kurssilla lauletaan kolmiäänisiä sovituksia. Jos sinulla on laulukokemusta tai olet laulanut vaikkapa kuorossa, niin lähde mukaan.

TOO MANY SISTERS AND BROTHERS, TOO
Lukkarin koulu
Su 16.30–19.00
110111s alk. 4.9.2022 32 €
110111k alk. 15.1.2023 32 €
Anneli Ahokas

NAISKUORO MYSTICA
Klaukkalan koulu
Ma 18.00–20.15
110112s alk. 22.8.2022
110112k alk. 9.1.2023
Victoria Meerson

RAJAMÄEN MIESLAULAJAT
Ahjola Kirkonkylä
Ke 18.00–20.00
110113s alk. 7.9.2022
110113k alk. 11.1.2023
Taina Piira

ALEKSIS-KUORO
Nurmijärven seurakuntakeskus Kirkonkylä
Ke 18.00–20.00
110114s alk. 7.9.2022
110114k alk. 11.1.2023
Victoria Meerson

KAMARIKUORO CANTICA
Lukkarin koulu
To 19.00–21.00
110115s alk. 1.9.2022
110115k alk. 12.1.2023
Arja Virtanen-Haapasalmi

ELÄKEIKÄISTEN LAULUPIIRI TUULESTA STEMMATUT (opintosetelikurssi) O S
Ahjola Kirkonkylä
Ma 11.30–13.00
110117s 5.9.–28.11.2022 21 €
110117k 9.1.–3.4.2023 21 €
Tuire Grönthal
Kurssimaksua alennettu opintoseteliavustuksella.

ELÄKEIKÄISTEN LAULUPIIRI LASERIT (opintosetelikurssi) O S
Aitohelmi Klaukkala
To 13.00–14.30
110118s 8.9.–1.12.2022 21 €
110118k 12.1.–6.4.2023 21 €
Tuire Grönthal
Kurssimaksua alennettu opintoseteliavustuksella.

ELÄKEIKÄISTEN LAULUPIIRI RAJAMÄEN RALLATTAJAT (opintosetelikurssi) O S
Rajamäen kirkon seurakuntasali
Ti 9.30–11.00
110119s 6.9.–13.12.2022 21 €
110119k 10.1.–4.4.2023 21 €
Arja Virtanen-Haapasalmi
Kurssimaksua alennettu opintoseteliavustuksella.

ORKESTERIT JA MUSIIKKIRYHMÄT

MUSICISTA-ORKESTERI
Rajamäen koulu
Su 16.00–18.15
110130s alk. 28.8.2022 36 €
110130k alk. 15.1.2023 36 €
Valeri Nordberg

JUKOLAN PUMPPU
Nurmijärven yhteiskoulu
To 19.30–21.00
110131s 8.9.-1.12.2022 34 €
110131k 12.1.–6.4.2023 34 €
Tomi Kostian

NURMIJÄRVEN PELIMANNIT
Monikko Klaukkala
Su 18.00-20.00
110132s ja 110132k harjoitukset sovitaan ohjaajan kanssa
Olli Silván 31 €/kausi

OPERETTI JUKOLA
Nurmijärven yhteiskoulu
Ma 18.00–20.15
110133s 5.9.–28.11.2022 32 €
110133k 9.1.–10.4.2023 32 €
Tuire Grönthal

BÄNDIKLUBI (AIKUISET/KIRKONKYLÄ)
Nurmijärven yhteiskoulu
110187s alk. viikko 36 48 €
110187k alk. viikko 2 48 €
Tomi Kostian

BÄNDIKLUBI (AIKUISET/KLAUKKALA)
Monikko Klaukkala
110188s alk. viikko 36 48 €
110188k alk. viikko 2 48 €
John Snellman
Bändiklubit harjoittelevat opettajan kanssa sovittuina viikonpäivinä.

TERVEYS JA HYVINVOINTI

ILMOITTAUTUMINEN

Syyskaudelle voi jo ilmoittautua, kevätkaudelle alkaen 7.12.2022 klo 9.00.

1. netissä **www.nurmijarvenopisto.fi** tai
2. puhelimitse 040 938 1007 toimiston aukioloaikoina.

830201 EROON MAKEANHIMOSTA - LEENI VIIO

Google Meet-etäsovellus
Ti 18.00–19.00 • 4.10.2022
Leeni Viio 19 €

Voimakas makeanhimo on yllättävän yleistä ja pitkään jatkuneena häiritsee jokapäiväistä elämää. Makeanhimo johdattaa syömistottumuksiin, jotka ajan mittaan tuntuvat mielessä ja kehossa ikävinä oireina. Kurssi sopii kaikille, jotka haluavat oppia makeanhimon syytekijät ja jotka kaipaavat hetkellisten herkkulakkojen, kitukuurien ja jojoilun tilalle näkökulmaa, jonka avulla luodaan kestäviä tapoja. Kurssin opettaja toimii VTM, sosiologi ja diplomiravintoneuvoja Leeni Viio, joka on työssään perehtynyt makeanhimoon ja sen eri ulottuvuuksiin.

830202 KÄVELE OIKEIN

Aitohelmi Klaukkala
Su 14.30–16.30 • 25.9.2022
Niina Hell-Lång 20 €

Oletko aina kävellyt väärin? Käveleminen on taitolaji, jossa tunnin lenkin aikana ehdit ottaa n. 10 000 askelta. Jos sinulla on hyvä kävelytekniikka, käveleminen edistää terveyttäsi, mutta entä jos askellat virheellisesti? Tällöin jokaisella askeleella kuormitat kehoasi ja vähitellen altistat itsesi esimerkiksi nivelvaurioille, polvi- ja/tai selkäkivulle jne. Kurssilla opitaan yksinkertaisilla tavoilla parantamaan kävelytekniikkaa.

830204 EA 1

Isoniitun koulu
La 9.00–16.00, Su 9.00–16.00 • 5.–6.11.2022
Mia Jalonen-Tuovila 65 €

Tällä käytännönläheisellä kurssilla harjoitellaan ensiavun antamista (80 prosenttia harjoittelua, 20 prosenttia teoriaa). Kurssi on SPR:n vaatimusten mukainen ja sen suorittamisesta saa SPR:n virallisen todistuksen.

830300 MEDITAATIO - STRESSIN VÄHENTÄMISEKSI JA UNEN PARANTAMISEKSI

Teams-etäsovellus
Ma 18.30–20.00 • 5.9.–10.10.2022
Linh Le 35 €

Kiire ja suorittaminen voivat kerääntyä kehoomme aiheuttamaan stressiä, jännitystä ja unettomuutta. Kurssilla harjoitetaan kehon rentouttamista ja nautitaan tietoisesta lepäämisestä sekä mielellisestä hiljentymisestä, jotka ovat kehollisen ja mielellisen elpymisen edellytys. Kurssi sopii kaikille meditaatiosta ja nykyhetkessä tietoisena elämisen taidoista kiinnostuneille eikä ennakkokokemusta tarvita. Kurssin opettaja Linh Le on syntyperältään vietnamilainen mindfulnessin ja meditaation opettaja

Tarkat tiedot kursseista netistä tai puhelimitse.

830301 MEDITAATIO - YHTEYS TIETOISEEN LÄSNÄOLOON JA KIIRETTÖMYYTEEN

Teams-etäsovellus
Ma 18.30–20.00 • 24.10.–28.11.2022
Linh Le 35 €

Tuntuuko siltä, että olisi aika yhdistää normaali elämä tietoisen läsnäolon harjoitukseen ja kiireettömyyteen? Tule harjoittamaan tietoisen läsnäolon harjoituksia, jotka helpottavat huomattavasti tietoisuuden sisällyttämistä osaksi normaalia elämää. Meditaatio kehittää rauhan, kiireettömyyden ja stressittömyyden energian.

830304 JOHDATUS TUNNETYÖSKENTELYYN

Monikko Klaukkala
Su 10.00–14.00 • 11.9.2022
Riitta Varjkoi 20 €

Lähde matkalle tutustumaan tunteisiisi. Kurssi aloitetaan lyhyellä rentoutuksella ja sen jälkeen käydään läpi perustunteet, mielen ja ajatusten vaikutukset tunteisiin ja miten tukahdetut tunteet vaikuttavat kehoomme. Opetellaan tunnistamaan tarpeemme ja niiden vaikutus tunteisiin. Harjoitellaan helppoja käytännön harjoituksia tunteiden vastaanottamiseen, kohtaamiseen ja hyväksymiseen.

830305 SOINTUKYLPY - ÄÄNIMALJA RYHMÄRENTOUTUS
Aitohelmi Klaukkala
Su 15.00–16.15 • 11.9.2022
Eija-Liisa Immonen 15 €
Sointukylpy on ryhmille tehtävä äänimalja-rentoutus. Sointukylvyssä harmoniset äänet ja lempeä värähtely johdattavat rentoutumisen tilaan, jossa sekä keho, että mieli voivat päästää irti jännityksistä, huolista ja arjen kiireestä.

830306 EROON ESIINTYMIS-JÄNNITYKSESTÄ
Aitohelmi Klaukkala
La 10.00–14.00 • 24.9.2022
Erika Kuusilinna 20 €
Haittaako esiintymisjännitys sinua ja haluaisit saada siihen helpotusta ja uutta näkökulmaa? Otetaan jännittämisen ilmiö yhdessä käsittelyyn ja etsitään siihen vaihtoehtoisia suhtautumista-poja. Kurssilla havainnoidaan omaa viestijäkuvaa ja annetaan omalle usein lannistavalle sisäiselle puheelle uusi suunta. Käydään läpi tutkittua tietoa jännittämisen ilmiöstä ja sitä helpottavista tekijöistä. Päivän aikana tehdään matalan kynnyksen esiintymis- ja draama-harjoituksia niin, että päästään tarkastelemaan jännittämistä uudessa valossa ja sitä kautta myös vaikuttamaan siihen.

Katso myös Kuorsaus ja uniapnea -luento s. 14

830307 STRESSINHALLINTA JA HILJENTYMINEN
Aitohelmi Klaukkala
La 10.00–14.00 • 5.11.2022
Erika Kuusilinna 20 €
Tuntuuko arki turhan selviytymiskeskeiseltä? Stressinhallinta ja hiljentyminen -kurssilla saadaan oivalluksia ja työkaluja oman hyvinvoinnin ja elämänrytmin johtamiseen. Kurssilla tutkitaan yleisiä elämän stressitekijöitä, jotka liittyvät kiireeseen, elämänrytmiin ja huolehtivaan mieleen. Aiheita käsitellään alustukseen liittyvien yksilötehtävien, draamaharjoitusten ja erilaisten hiljentymis- ja rentoutumisharjoitusten avulla.

TILAUS-KURSSIT

Oletko työporukan koulutusvastaava tai tarvitsetteko tyhy-päivään ohjelmaa?

Kaipaavatko esim. ensiaputaitonne päivitystä?

Ota yhteyttä ***040 938 1007*** ja rakennetaan yhdessä teille sopiva kokonaisuus.

Ensiapukursseilla tehdään 22400 painallusta vuodessa.

LIIKUNTA JA TANSSI

ILMOITTAUTUMINEN

Syyskaudelle voi jo ilmoittautua, kevätkaudelle alkaen 7.12.2022 klo 9.00.

1. netissä **www.nurmijarvenopisto.fi** tai
2. puhelimitse 040 938 1007 toimiston aukioloaikoina.

Liikuntaryhmiin ilmoittautumiset toivotaan viimeistään viikkoa ennen niiden alkua, jotta osallistujamäärän minimi täyttyy ja ryhmä voidaan aloittaa. Huomioithan, että ilmoittautuminen on sitova ja velvoittaa kurssimaksun maksamiseen. Katso perumisehdot s. 5.

Opistolla ei ole kurssilaisille hankittua tapaturmavakuutusta.

Ilmoittautumisia otetaan vastaan koko kauden ajan, mikäli kursseilla on tilaa. Mikäli kurssi on täynnä kannattaa ilmoittautua varasijalle, sillä jonosta otetaan mahdollisesti lisää osallistujia kurssille tai perustetaan uusi ryhmä.

Huom! Tarjolla on myös liikunnan etäkursseja, katso s. 56

PILATES

Pilates on kehonhallintatekniikka, jonka avulla voi saada voimaa ja kestävyyttä. Se perustuu mm. kehon keskustan hallintaan ja vahvistaa kehon syviä lihaksia. Sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille miehille ja naisille. Kerrospukeutumisella varmistat, että sinulle ei tule liian kylmä tai kuuma. Ota oma jumppamatto mukaan.

SELKÄ KUNTOON -PILATES

Pilatesharjoittelua henkilöille, jotka kärsivät selän vaivoista tai haluavat ennaltaehkäistä niitä. Kurssin tavoitteena on oppia ylläpitämään keho mahdollisimman hyvässä ryhdissä niin istuessa, seisoessa kuin liikkeessäkin. Tunneilla vahvistetaan heikkoja lihaksia, venytetään kireitä lihaksia ja liikutetaan niveliä. Opetellaan rentoutumaan mm. hengityksen avulla. Selkää tukevat lihakset ovat huomion kohteena, samoin erilaiset liikkuvuusharjoitukset rangalle - unohtamatta muutakaan kehoa - kuten jalkaterien merkitystä selän hyvinvoinnille. Tarvitset oman pilatespallon.

PILATES JA KEHONHUOLTO

Pilates on lempeää ja huolellista liikuntaa, jossa aktivoidaan ja vahvistetaan kehon syvää tukea, parannetaan ryhtiä ja tähdätään kohti tasapainoista kehoa oman hengityksen tahtiin rytmittäen. Kurssi alkaa alkeista.

PILATES JATKO HYBRIDIKURSSI

Pilateksen jatkotason tunti. Voit osallistua pilatekseen myös kotoa käsin etänä Teamsin kautta. Ilmoittautumisvaiheessa tulee valita osallistuuko paikan päällä vai etänä.

MIESTEN PILATES

Miehille tarkoitetun tunnin tavoitteena on saada keho liikkuvaksi ja vahvaksi. Tunnilla tehdään erilaisia liikkuvuusharjoitteita, opitaan käyttämään kehoa turvallisesti nivelten normaaliliikelaajuuksilla sekä lisätään voimaa mm. erilaisten jalkakyykkyjen ja punnerrusten avulla. Tavoitteena on vapauttaa keho jännitteistä ja kireyksistä sekä oppia rentoutumaan.

Yli 50 kierrätyskangasta tai –lankaa Käsityötarvikkeiden kierrätyspisteiltä pääsi uusiokäyttöön kursseillamme.

Ilm. www.nurmijarvenopisto.fi tai puhelimitse 040 938 1007.

Kurssi	Paikka	Pvä & klo	Syksy	Kevät	Opettaja	€
Selkä kuntoon -pilates	Harjulan koulu	Ti 18.00–19.00	30.8.–22.11.2022	10.1.–4.4.2023	Niina Hell-Lång	77
Selkä kuntoon -pilates	Harjulan koulu	Ti 19.00–20.00	30.8.–22.11.2022	10.1.–4.4.2023	Niina Hell-Lång	77
Pilates ja kehonhuolto	Lepsämän koulu	Ke 18.00–19.00	31.8.–23.11.2022	11.1.–5.4.2023	Marjo Kiukaanniemi	77
Pilates jatko	Rajamäen koulu	Ke 17.15–18.15	31.8.–23.11.2022	11.1.–5.4.2023	Aino Latvala	77
Pilates alkeet/jatko	Rajamäen koulu	Ke 18.20–19.20	31.8.–23.11.2022	11.1.–5.4.2023	Aino Latvala	77
Pilates alkeet/jatko	Aitohelmi Klaukkala	To 10.15–11.15	1.9.–24.11.2022	12.1.–6.4.2023	Katja Ahonen	67
Pilates alkeet/jatko	Aitohelmi Klaukkala	To 16.55–17.55	1.9.–24.11.2022	12.1.–6.4.2023	Aino Latvala	77
Pilates jatko	Aitohelmi Klaukkala	To 18.00–19.00	1.9.–24.11.2022	12.1.–6.4.2023	Aino Latvala	77
Pilates alkeet/jatko	Uotilan koulu	To 19.35–20.35	1.9.–24.11.2022	12.1.–6.4.2023	Aino Latvala	77
Aamupilates	Teams-etäsovellus	Pe 7.00–7.45	2.9.–25.11.2022	13.1.–14.4.2023	Niina Hell-Lång	57
Pilates alkeet/jatko	Aitohelmi Klaukkala	Su 16.55–17.55	4.9.–27.11.2022	15.1.–16.4.2023	Niina Hell-Lång	77
Pilates jatko -hybridikurssi	Aitohelmi Klaukkala	Su 18.00–19.00	4.9.–27.11.2022	15.1.–16.4.2023	Niina Hell-Lång	77
Miesten pilates	Aitohelmi Klaukkala	Su 19.00–20.00	4.9.–27.11.2022	15.1.–16.4.2023	Niina Hell-Lång	77

JOOGA

Joogaan päälle joustava, lämmin asu ja mukaan oma alusta sekä halutessasi villasukat ja viltti loppurentoutukseen. Joogaryhmät on tarkoitettu sekä miehille että naisille.

LEMPEÄ JOOGA

Tunnin alussa tehdään kehoa lämmittäviä ja avaavia dynaamisia aurinkotervehdyksiä, josta siirrytään tekemään muita keholle ja mielelle hyödyllisiä joogasarjoja. Kurssi sopii sekä joogaa harrastaneille että aloitteleville.

LEMPEÄ JOOGA KEVYEMMIN

Tunnilla tehtävät jooga-asennot sekä vahvistavat että venyttävät lihaksia. Tarvittaessa käytetään apuvälineitä, jolloin liikkeet voidaan tehdä turvallisesti omaa kehoa ja mieltä kuunnellen. Harjoitus tehdään hengityksen tahdissa. Lopuksi rentoudutaan syvästi. Kurssi soveltuu kaikille joogaajille (myös senioreille), jotka haluavat hitaamman ja rauhallisemman harjoituksen.

PURNA YOGA IN ENGLISH

Come and enjoy balanced yoga classes to benefit the whole body but with focus on specific areas, such as the hips, shoulders and back. The class follows Purna yoga school of teaching and every class starts with a short meditation before warming the body with sun salutations to prepare for the standing poses, inversions, twists and backbends, finishing with a relaxing Shavasana (corpse pose) to receive maximum benefit from the class. Suitable for beginners and those with more yoga experience.

LEMPEÄ JOOGA YLITILANTIE

Lempeää, kehollista vapautta korostavaa joogaa. Painopiste on hengityksessä, kiireettömissä, hallituissa liikkeissä ja tietoisessa lempeässä läsnäolossa. Aktiivinen liike ja hellittäminen vuorottelevat. Keskeistä on liikkeen sisäinen aistiminen – ei niinkään se, miltä liike näyttää ulospäin. Jooga auttaa löytämään yhteyden omaan kehoon ja mieleen.

KUNTOJOOGA

Kuntojooga on kaikille sopivaa joogaa kuntotasoon tai aiempaan joogakokemukseen katsomatta. Tunti aloitetaan hengitysharjoituksella ja päätetään loppurentoutukseen. Tunti on rauhallinen, mutta tunnilla pääsee myös halutessaan haastamaan lihaskuntoa yksinkertaisilla liikkeillä. Pääpaino on rauhoittumisessa, hengitystekniikassa, liikkuvuuden lisäämisessä ja lihasvoiman sekä kehonhallinnan vahvistamisessa. Liikkeitä tehdään sekä seisten, että lattiatasossa.

MUISTIJOOGA (opintosetelikurssi)

SO!!

Muistijoogassa tehdään kaikille sopivia jooga-, hengitys- ja rentoutusharjoituksia sekä niihin liitettyjä muistiharjoituksia. Muistijoogan tarkoituksena on pitää huolta muistista sekä ylläpitää hyvää kokonaisterveyttä. Sopii kaikille +50-vuo-

tiaille liikunnallisesti perusterveille. Mikäli sinulla ei ole vielä muistijoogassa tarvittavaa Memo-Mat®-mattoa, voi sen hankkia opiston kautta hintaan 55 €.

JOOGA ETÄKURSSI

Joogaa kotona etäopetuksella. Kurssilla tehdään perus jooga-asanoita, hengitysharjoituksia ja meditatiivisia harjoituksia Purna-joogan ja Integral-joogan oppien mukaan. Tunnit sisältävät dynaamisempia osuuksia ja rauhallisempia asanaharjoituksia. Tunnit sopivat periaatteessa kaiken tasoisille joogaajille, mutta turvallisuuden vuoksi jonkinlaiset joogan alkeet olisi tunnettava.

JOOGA

Kurssilla opetellaan hathajoogan perusasioita ja etenkin eri asanoiden oikeanlaisia linjauksia. Apuna käytetään erilaisia apuvälineitä kuten joogatiiliä tai -vöitä. Tunnit vaihtelevat rauhallisimmista osuuksista dynaamisempaan liikkeeseen yhdistellen Purna joogan ja Intergral joogan oppeja. Jokainen tunti alkaa alkumeditaatiolla ja päättyy loppurentoutukseen. Tervetuloa kaikentasoiset joogaajat!

LEMPEÄ JOOGA AHJOLA JA RAJAMÄKI

Joogalla on paljon hyviä terveysvaikutuksia, se korjaa mieltä ja kehoa yhtä aikaa sisältä ja ulkoa. Tunti alkaa rauhoittumisella kehon äärelle, josta matka jatkuu dynaamisempaan flowhon kohti viilentävää loppua, unohtamatta harjoituksen tärkeintä asanaa - Savasanaa! Tule joogamatolle omana itsenäsi, aikaisempaa kokemusta joogasta et tarvitse.

AAMUJOOGA ALKEET

Alkeiskurssi ei edellytä aiempaa kokemusta joogasta, soveltuu myös alkeiden kertaajille. Kurssilla opetetaan hathajoogan perusasioita. Harjoitus koostuu rauhallisesti tehdyistä liikkeistä, hengitysharjoituksista sekä ohjatusta loppurentoutuksesta. Harjoitukset lisäävät kehon liikkuvuutta ja kohentavat fyysistä kuntoa. Harjoitukset parantavat myös keskittymiskykyä sekä opettavat rentoutumista.

AAMUJOOGA JATKO

Tällä kurssilla kerrataan ja syvennetään perusasioita sekä opetellaan uutta.

YIN TONICS® TASAPAINOA JA TERVEYTTÄ YINJOOGASTA

Yin Tonics -tunnit yhdistävät hatha joogan, kiinalaisen lääketieteen, taolaisen perinteen ja joogafilosofian restoratiiviseksi yin-harjoitukseksi. Yin Tonics® -tunneilla kehon ja mielen rauhoittuminen, elpyminen, virkistys ja vahvistaminen ovat pääasiassa. Työkaluina käytetään jooga-asanoita, jotka sisältävät meridiaanivenytyksiä. Qigongista ja joogasta vaikutteita ottavat keskittymis-, hengitys- ja meditaatiotekniikat. Meridiaaneja tonifioidaan edellä mainittujen tekniikoiden lisäksi guashaamalla. Tunnit sopivat kaikille.

Ilm. www.nurmijarvenopisto.fi tai puhelimitse 040 938 1007.

KURSSI	PAIKKA	PVÄ & KLO	SYKSY	KEVÄT	OPETTAJA	€
Lempeä jooga	Aitohelmi Klaukkala	Ma 9.00–10.00	29.8.–21.11.2022	9.1.–3.4.2023	Minna Nissinen	27
Lempeä jooga kevyemmin	Aitohelmi Klaukkala	Ma 10.00–11.00	29.8.–21.11.2022	9.1.–3.4.2023	Minna Nissinen	27
Purna yoga in English	Ylitilantien päiväkoti Klaukkala	Ma 17.30–18.45	29.8.–21.11.2022	9.1.–3.4.2023	Andy Nolan	36
Lempeä jooga	Ylitilantien päiväkoti Klaukkala	Ma 19.00–20.15	29.8.–21.11.2022	9.1.–3.4.2023	Maria Kiiso	36
Kuntojooga	Haikalan koulu	Ti 19.00–20.15	30.8.–22.11.2022	10.1.–4.4.2023	Jasmina Kallio	36
Muistijooga	Aitohelmi Klaukkala	Ke 10.00–11.15	5.10.–30.11.2022	1.2.–29.3.2023	Hannele Paajanti	35/20*
Jooga	Isoniitun koulu	To 18.00–19.15	1.9.–24.11.2022	12.1.–6.4.2023	Elisa Wulff	36
Lempeä jooga	Ahjola Kirkonkylä	To 17.00–18.15	1.9.–24.11.2022	12.1.–6.4.2023	Paula Nordfors	36
Aamujooga alkeet	Aitohelmi Klaukkala	Pe 9.30–10.30	2.9.–25.11.2022	13.1.–14.4.2023	Katja Ahonen	27
Aamujooga jatko	Aitohelmi Klaukkala	Pe 10.45–12.00	2.9.–25.11.2022	13.1.–14.4.2023	Katja Ahonen	29
Lempeä jooga	Rajamäen koulu	Su 17.30–18.45	4.9.–27.11.2022	15.1.–16.4.2023	Paula Nordfors	36
Yin Tonics® tasapainoa ja terveyttä yinjoogasta	Aitohelmi Klaukkala	La 13.30–15.00	12.–26.11.2022	–	Katja Ahonen	35

**Seniorien (yli 63 v.), eläkeläisten, työttömien ja maahanmuuttajien kurssimaksua alennettu opintoseteliavustuksella.*

KEHONHUOLTO, CALLANETICS, VENYTTELY

Ota mukaan oma jumppamatto. Ryhmät on tarkoitettu sekä miehille että naisille.

KEHONHUOLTO HAIKALA, LEPSÄMÄ

Kaikkea sitä, mikä jää usein kotona tekemättä. Erilaisia avaavia ja lihaksia lempeästi lämmittäviä harjoitteita. Liikkeet ja venyttelyt myös nopeuttavat harjoittelusta palautumista. Nautinnollinen tunti, joka antaa valmiuksia arjessa jaksamiseen. Huom! Kurssi sopii erinomaisesti yhdistettäväksi sitä ennen olevaan Tehojumppa-kurssiin, jolloin saat tehokkaamman jumpan ja kehonhuollon samalla kertaa.

CALLANETICS ALKEET HYBRIDIKURSSI

Callanetics-voimistelu on tehokas, turvallinen ja terveyttä edistävä liikuntamuoto. Harjoitusohjelma kehittää lihasjänteyttä ja notkistaa vartaloa. Sopii kaikenikäisille ja -kokoisille naisille ja miehille. Liikunta on juoksutonta ja hypytöntä. Hybriditunti pidetään paikan päällä salissa mutta voit osallistua myös etänä Teamsin kautta.

CALLANETICS INTENSIIVIKURSSI

Intensiivikurssi sopii vähintään 2–3 vuotta tai kauemmin callanetics-voimistelua harrastaneille.

KEHONHUOLTO NYK

Kehonhuolto ja liikkuvuuden ylläpito on tärkeä osa omaa hyvinvointia. Kehonhuoltotunnilla lämmitetään lihakset kevyellä alkulämmittelyllä. Sen jälkeen tehdään keskivartaloa, liikkuvuutta ja tasapainoa tukevia liikkeitä, jotka kuormittavat myös muita luurankolihaksia. Sopii kaikille, jotka haluavat kevyesti rasittavan jumpan ja liikkuvuutta sekä rentoutumista kehoonsa.

Katso myös etäkurssi s. 57

ROSEN-LIIKUNTA - LIIKUNTAA KEHOA KUUNNELLEN (opintosetelikurssi)

Kaipaako kehosi keveyttä, iloa ja tasapainoa? Tule mukaan avaamaan niin mieltä kuin kehoasi. Tällä tunnilla liikumme yhdessä - arvostaen kunkin osallistujan oman kehon sallivuutta. Käymme läpi kaikki kehon nivelet vaihtelevan musiikin kannattelemana. Tunti sopii jokaiselle oman kehon hyvinvoinnista kiinnostuneelle ikään katsomatta. Tunnin loppuun on varattu aikaa pienelle pysähtymiselle.

CORE+KEHONHUOLTO KARHUNKORPI

Kehonhallinnalla hyvinvointiin! Tunti sisältää alkuverryttelyn, lihaskuntoharjoittelun/tasapainoosion ja loppuvenyttelyn. Jumpassa hyödynnetään liikkeitä barresta, joogasta ja pilateksesta. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta, tervetuloa sellaisena kuin olet!

KEHONHUOLTO VAIHTUVIN VÄLINEIN

Vaihtelevaa kehoa huoltavaa jumppaa, tasapainoa, rintarangan ja ylävartalon liikkuvuutta parantavia harjoitteita sekä venyttelyä. Välillä myös rintaa avaavaa, selkää ja lapoja aktivoivaa kevyttä jumppaa.

VENYTTELYJUMPPA

Tunnin aluksi lämmitellään huolella, minkä jälkeen tehdään liikkuvuutta ja koordinaatiota lisääviä liikkeitä. Pääosa tunnista on rauhallista palauttavaa, toimintakykyä ylläpitävää ja liikkuvuutta lisäävää venyttelyä koko vartalolle. Keskivartalolle tehdään selän liikkuvuutta ylläpitäviä kiertoliikkeitä.

Katso myös liikunnan etäkurssit s. 56

Ilm. www.nurmijarvenopisto.fi tai puhelimitse 040 938 1007.

KURSSI	PAIKKA	PVÄ & KLO	SYKSY	KEVÄT	OPETTAJA	€
Kehonhuolto	Haikalan koulu	Ma 19.00–20.00	29.8.–21.11.2022	9.1.–3.4.2023	Minna Reijonen	32
Callanetics alkeet - hybridikurssi	Aitohelmi Klaukkala	Ti 18.00–19.00	30.8.–22.11.2022	10.1.–4.4.2023	Sari-Pilvikki Kähkönen	32
Callanetics intensiivikurssi	Aitohelmi Klaukkala	Ti 19.00–20.30	30.8.–22.11.2022	10.1.–4.4.2023	Sari-Pilvikki Kähkönen	41
Kehonhuolto	Lepsämän koulu	Ti 19.30–20.30	30.8.–22.11.2022	10.1.–4.4.2023	Minna Reijonen	32
Kehonhuolto	Nurmijärven yhteiskoulu	Ti 18.15–19.00	30.8.–22.11.2022	10.1.–4.4.2023	Saara Huurinainen	29
Rosen-liikunta	Palojoen koulu	Ti 18.30–19.45	30.8.–22.11.2022	10.1.–4.4.2023	Sirpa Laaksonen	34/29*
Core+kehonhuolto	Karhunkorven koulu	To 18.45–19.45	1.9.–24.11.2022	12.1.–6.4.2023	Heli Bollström	32
Kehonhuolto vaihtuvin välinein	Kivenpuiston koulu	To 19.00–20.00	1.9.–24.11.2022	12.1.-6.4.2023	Joanna Ahonen	32
Venyttelyjumppa	Kivenpuiston koulu	Su 19.00–20.00	4.9.–27.11.2022	15.1.-16.4.2023	Joanna Ahonen	32

**Seniorien (yli 63 v.), eläkeläisten, työttömien ja maahanmuuttajien kurssimaksua alennettu opintoseteliavustuksella.*

KUNTOLIIKUNTA, JUMPPA

Ota tunneille mukaan oma jumppamatto, sisäliikuntakengät, juomapullo ja hikipyyhe. Mahdolliset lisävälineet on mainittu kurssin kohdalla. Ryhmät on tarkoitettu sekä miehille että naisille.

KIINTEYTYS

Reippaan ja vaihtelevan musiikin tahtiin tehtävää perusjumppaa, jossa aerobiset osiot ja lihaskunto-osiot vaihtelevat. Keskiraskaan tunnin painopiste on reisi-vatsa-pakara-alueen harjoittelussa. Tunti sisältää lyhyet venyttelyt. Core+kehonhuolto sopii perään huoltavaksi harjoitukseksi.

CORE+KEHONHUOLTO

Tunnilla vahvistetaan keskivartalon lihaksia ja harjoitellaan kehonhallintaa. Kehoa huolletaan monipuolisin liikkuvuutta ylläpitävän harjoittein kiinnittämällä erityistä huomiota selän hyvinvointiin sekä istumatyöläisen yleisiin ongelmakohtiin, niska-hartiaseutuun sekä lonkkiin. Sopii erinomaisesti kiinteytyksen kanssa peräkkäin.

TEHOJUMPPA

Reipas ja monipuolinen tunti, joka ei sisällä haastavia askelsarjoja. Tuntiin sisältyy lämmittely, lihaskunto-osio sekä loppuverryttely. Jokaisella tunnilla käydään isot lihasryhmät lävitse vaihtuvin harjoittein. Yksinkertaista, tehokasta ja hikistä! Ota mukaan omat käsipainot, mikäli sinulla on. Huom! Haikalan ja Lepsämän tuntien perään tarjolla kehonhuolto, niin saat pidemmän treenin ja kehonhuollon samalla kertaa.

RYHTILIIKE

Tukilihasten vahvistamista, kehon liikkuvuuden lisäämistä ja tasapainon kehittämistä 30 min + venyttelyt 30 min.

POWER+BODY NYK

Katso myös etäkurssi s. 57

Vauhdikasta ja tehokasta ryhmäliikuntaa lihaskestävyyden ja aerobisen kunnon kehittämiseksi. Tunti on parhaimmillaan erittäin tehokas ja sykettä voimakkaasti nostava, mutta jokainen voi tehdä halutessaan hiukan kevyemmän jumpan tekemällä liikkeet ilman hyppyjä ja hidastamalla tahtia. Tunti koostuu alkulämmittelystä sekä sen jälkeen askelluksista (voi tehdä hyppien tai askeltaen oman kunnon mukaisesti) sekä lihaskuntoharjoituksista intervallimaisesti. Lopuksi lyhyet venyttelyt. Varaa tunnille mukaan oma lisäpaino (käsipainot, kahvakuula tai levypaino).

KUNNON JUMPPA

Tunti koostuu alkulämmittelystä, helpoista askelsarjoista sekä lihaskunto-osiosta. Jumppien teemaa voidaan vaihdella kiinnostuksen mukaan. Mukaan ovat tervetulleita kaikki, kuntotasosta riippumatta. Lopussa lyhyet venyttelyt.

KUNTOJUMPPA UOTILA JA RÖYKKÄ

Tunti aloitetaan alkulämmittelyllä, lihaskuntoosuus tehdään sekä oman kehon painolla että kevyellä vastuksella (esim. kuminauha), lopuksi venyttelyt. Tuntia vie mukaansatempaava musiikki, usein eri teemoilla.

MUOKKAUS HARJULA

Tunnilla tehdään kiinteyttäviä ja vahvistavia täsmäliikkeitä koko kropalle mm. pakaroille, reisille, selälle, vatsalle. Liikkeitä tehdään vaihtelevasti kehon omalla painolla, käsipainoilla sekä kuminauhalla. Ei sisällä hyppyjä eikä askelluksia. Mukaan tarvitset käsipainot.

KIERTOHARJOITTELU KIRKONKYLÄ

Monipuolinen koko kropan treeni sekä kehonpainolla että välineillä. Tunti kehittää hapenottokykyä ja lihaskestävyyttä.

> Ryhmät juoksevat 720 km opiston kursseilla vuodessa.

Ilm. www.nurmijarvenopisto.fi tai puhelimitse 040 938 1007.

KURSSI	PAIKKA	PVÄ & KLO	SYKSY	KEVÄT	OPETTAJA	€
Kiinteytys	Klaukkalan koulu	Ma 18.00–19.00	29.8.–21.11.2022	9.1.–3.4.2023	Anu Louhivuori	32
Core+kehonhuolto	Klaukkalan koulu	Ma 19.00–20.00	29.8.–21.11.2022	9.1.–3.4.2023	Anu Louhivuori	32
Tehojumppa	Haikalan koulu	Ma 18.00–19.00	29.8.–21.11.2022	9.1.–3.4.2023	Minna Reijonen	32
Kuntojumppa	Uotilan koulu	Ma 17.00–18.00	29.8.–21.11.2022	9.1.–3.4.2023	Jaana Pitkänen	32
Kuntojumppa	Röykän koulu	Ma 18.30–19.30	29.8.–21.11.2022	9.1.–3.4.2023	Jaana Pitkänen	32
Ryhtiliike	Aitohelmi Klaukkala	Ti 17.00–18.00	30.8.–22.11.2022	10.1.–4.4.2023	Minna Reijonen	32
Tehojumppa	Lepsämän koulu	Ti 18.30–19.30	30.8.–22.11.2022	10.1.–4.4.2023	Minna Reijonen	32
Power+Body	Nurmijärven yhteiskoulu	Ti 17.10–18.10	30.8.–22.11.2022	10.1.–4.4.2023	Saara Huurinainen	32
Kunnon jumppa	Rajamäen koulu	Ti 18.30–19.30	30.8.–22.11.2022	10.1.–4.4.2023	Eve Kortesalmi	32
Tehojumppa	Urheilupuiston koulu	To 18.30–19.30	1.9.–24.11.2022	12.1.–6.4.2023	Minna Reijonen	32
Muokkaus	Harjulan koulu	To 19.00–20.00	1.9.–24.11.2022	12.1.–6.4.2023	Niina Nevalainen	32
Kiertoharjoittelu	Kivenpuiston koulu	To 18.00–19.00	1.9.–24.11.2022	12.1.–6.4.2023	Joanna Ahonen	32

BARRE

Barre yhdistää balettitanssijoiden tankoharjoittelun ja pilatesmaisen lihaskunto- ja liikkuvuusharjoittelun kuntoilijalle sopivaksi treeniksi. Barretunti tuntuu erityisesti pakaroissa, reisissä ja keskivartalossa ja tähtää ryhdikkääseen kehonhallintaan. Barretunnilla saat liikuntaan puhtia hyvänmielen musiikista. Barretunnilla liikutaan tangon/ tason äärellä, keskilattialla ja lopuksi matolla.

KAHVAKUULA KLAUKKALA

Kahvakuulailu sopii monen kuntoiselle ja ikäiselle liikkujalle, miehille ja naisille. Tunnilla tehdään kahvakuulan kanssa vaihtelevia harjoitteita, jotka parantavat lihaskuntoa, vahvistaen erityisesti keskivartaloa. Tällä tunnilla kroppa saa kokonaisvaltaisen ja monipuolisen treenin, joka kehittää myös kehonhallintaa ja koordinaatiota. Tunnin raskautta pystyy säätelemään itse, kahvakuulan painon ja treenitahdin mukaan. Mukaan tunneille tarvitset oman kahvakuulan (suositus naisilla 6–12 kg ja miehillä 8–16 kg).

KAHVAKUULA KIRKONKYLÄ

Tehokkaasti kuntoa kohottava kahvakuulatreeni. Lämmittelyn jälkeen harjoitellaan kahvakuulaliikkeiden tekniikkaa ja sitten treenataan opittuja liikkeitä hyödyntäen. Tunnin lopuksi jäähdytellään ja venytellään. Sopii jo aiemmin kuulailua harrastaneille sekä aloittelijoille. Ota mukaan oma kuula. Suositellut aloituspainot naisilla 6–10 kg ja miehillä 8–12 kg.

Kevään 2023 kurssit julkaistaan loppu-vuodesta!

Ilm. www.nurmijarvenopisto.fi tai puhelimitse 040 938 1007.

KURSSI	PAIKKA	PVÄ & KLO	SYKSY	KEVÄT	OPETTAJA	€
Barre	Lepsämän koulu	Ke 19.00–20.00	31.8.–23.11.2022	11.1.–5.4.2023	Marjo Kiukaanniemi	45
Kahvakuula	Klaukkalan koulu	Ma 17.00–18.00	29.8.–21.11.2022	9.1.–3.4.2023	Anu Louhivuori	45
Kahvakuula	Kivenpuiston koulu	Su 18.00–19.00	4.9.–27.11.2022	15.1.–16.4.2023	Joanna Ahonen	45

MIESTEN PELI-ILTA

Miesten peli-ilta enemmän tai vähemmän liikuntaa harrastaneille. Verryttelyn jälkeen pelataan maila- ja pallopelejä.

MIESTEN KIERTOHARJOITTELU HARJULA

Tehokasta treeniä koko keholle, niin aloittelijoille kuin konkareillekin! Tunnin tavoitteena on kehittää sekä lihas- että kestävyyskuntoa. Liikkeet suoritetaan aikaa vastaan omalla temmolla. Liikkeitä tehdään oman kehon painolla sekä vaihtelevasti käsipainoilla. Tunnin aluksi alkulämmittely ja loppuun lyhyet venyttelyt. Tunnilla annetaan aina myös kevyempi vaihtoehto liikkeille! Mukaan käsipainot tai kahvakuula, eivät ole välttämättömät.

ÄIJIEN LIHASKUNTO JA VENYTTELY

Matalan kynnyksen tunti miehille, jotka haluavat kohottaa lihaskuntoaan ilman laitteita sekä parantaa kehon liikkuvuutta venyttelyin. Olet sitten maratoonari tai sohvaperuna, tule rohkeasti mukaan!

Kevään 2023 kurssit julkaistaan loppu-vuodesta!

Ilm. www.nurmijarvenopisto.fi tai puhelimitse 040 938 1007.

KURSSI	PAIKKA	PVÄ & KLO	SYKSY	KEVÄT	OPETTAJA	€
Miesten peli-ilta	Urheilupuiston koulu	Ti 18.30–20.00	30.8.–22.11.2022	10.1.–4.4.2023	Toni Koskinen	38
Äijien lihaskunto ja venyttely	Rajamäen koulu	Ti 19.30–20.30	30.8.–22.11.2022	10.1.–4.4.2023	Eve Kortesalmi	32
Miesten kiertoharjoittelu	Harjulan koulu	To 18.10–18.55	1.9.–24.11.2022	12.1.–6.4.2023	Niina Nevalainen	30

JUOKSURYHMÄ NURMIJÄRVI

Juoksua monipuolisesti. Tehdään juoksijan peruskuntoa, vauhtikestävyyttä, voimaa ja nopeuttakin. Harjoittelu koostuu juoksijoille tarkoitetuista pitkistä lenkeistä, maastojuoksusta, mäkijuoksusta, lumijuoksusta, intervallijuoksuista, kuntopiiriharjoitteista, suojuoksusta... Kukin juoksee kurssilla omalla tasollaan ja kohti omaa tavoitettaan. Kurssilla saa ohjeistusta tasapainoisen juoksuohjelman laatimiseen ja tarvittaessa erittäin tavoitteelliseenkin harjoitteluun. Tavoitteenasi voi olla hyvän olon kuntoilu, 10 km, puolimaraton tai vaikka maraton. Kaikki on mahdollista juoksuporukassa!

TAVOITTEENA PUOLIKAS TAI MARATON, KLAUKKALA

Tämä ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla juoksun perusasiat ovat jo hallussa, ja jotka haluavat harjoitella tavoitteellisesti muiden mukana. Tunnit perustuvat monipuoliseen juoksuharjoitteluun (mm. mäkitreenit, pitkät pk-lenkit, vauhdikkaammat vk-lenkit, vauhtileikittelyt, testijuoksut). Treenin aikana juostaan 10–20 km vaihtelevalla vauhdilla. Viime vuoden maratoonarit tervetuloa jatkamaan. Uudet innokkaat otetaan ilolla vastaan! Yhdessä treenaaminen on kivaa ja motivoivaa! Kokoontuminen Isoniitun koulun parkkipaikalla.

Ilm. www.nurmijarvenopisto.fi tai puhelimitse 040 938 1007.

KURSSI	PAIKKA	PVÄ & KLO	SYKSY	KEVÄT	OPETTAJA	€
Juoksuryhmä Nurmijärvi	Nurmijärven yhteiskoulu	Ke 18.30–20.30	31.8.–23.11.2022	1.2–26.4.2023	Juha Menna	42
Tavoitteena puolikas tai maraton	Isoniitun koulu	To 18.00–20.00	1.9.–24.11.2022	2.2.–27.4.2023	Susanne Heinonen	42

TANSSILIIKUNTA

RIVITANSSI

Kurssilla tanssitaan letkeitä rivi- ja countrytansseja mukaansa tempaavan musiikin tahdissa. Kurssi on alkeisjatko/keskitasoa. Voit käydä ennen kurssin alkua rivitanssin starttikurssin, mikäli et ole vielä tanssinut paljoa.

Katso myös Rivitanssin lyhytkurssit s. 55

FOLKJAM

FolkJam on rentoa, hauskaa ja yhteisöllistä liikkumista kansantanssipohjaisilla askelikoilla moderniin ja taatusti jalan alle menevään kansantanssimusiikkiin. Tunneille et tarvitse minkäänlaista pohjaa sen kummemmin kansantansseista kuin muustakaan tanssimisesta - riittää, kun otat mukaasi rennot vaatteet, hikipyyhkeen ja halun liikkua! 60 minuutin tunnilla otetaan kaksi sykehuippua, joiden jälkeen rauhoitellaan. Tuntiin sisältyvät niin alkulämpät kuin loppujäähdyttelytkin. Tunneilla tanssitaan yksin, ja FolkJam sopii aivan kaikenikäisille ja -kokoisille - myös miehille.

SAMBIC® - BRASILIALAINEN TANSSI

Vauhdikasta tanssiliikuntaa brasilialaisilla tansseilla (samba-reggae, axé-tanssit ja brasilialainen samba). Kaikille sopivalla tunnilla kohotetaan kuntoa ja lisätään vartalon liikkuvuutta. Pehmeät reggaen liikkeet poistavat selän, hartiaseudun ja rintarangan jäykkyyttä ja samba pistää puolestaan lantioon liikettä! Myös ryhti ja lihaskunto paranevat! Selkeät askelkuviot perinteisin ja trendikkäin lisukkein. Rentoa, hauskaa ja hikistä sekä aitoa brassifiilistä! 1,5 tunnin aikana ehditään tehdä kunnon alkulämmittelyt, harjoitella tanssin tekniikkaa, koota mukavia tanssisarjoja sekä nauttia rentouttavista venyttelyistä.

ZUMBA® JA VENYTTELYT

Zumba on kolumbialaisen Alberto Beto Perezin kehittämä liikuntamuoto, joka on sekoitus kuntoliikuntaa, tanssia ja latinorytmejä. Zumba on tehokasta, vauhdikasta ja ennen kaikkea hauskaa tanssillista liikuntaa. Tunti sisältää 50 min Zumbaa ja lopuksi venytellään 10 min.

LATINALAISTANSSIT

Kurssilla tutustutaan useisiin latinalaistansseihin mukaansa tempaavan musiikin tahdissa. Tunnilla harjoitellaan perusaskeleita ja kullekin tanssille ominaista liikekieltä, sekä tehdään lyhyitä tanssisarjoja. Kurssilla tanssittavia tansseja ovat esimerkiksi salsa, samba, cha cha, jive, merengue, rumba ja bachata. Kurssille osallistuminen ei vaadi aikaisempaa kokemusta latinalaistansseista.

Katso myös Parilattarit s. 54

LATINALAISTANSSIT ALKEISJATKO

Tämä kurssi on jatkoa latinalaistanssien alkeiskurssille, joten kurssille osallistuvalta edellytetään aikaisempaa kokemusta latinalaistansseista. Tunnilla tehdään hieman pidempiä ja haastavampia koreografioita sekä perehdytään tarkemmin kunkin tanssilajin tekniikkaan.

ZUMBA®

Zumba on kolumbialaisen Alberto Beto Perezin kehittämä liikuntamuoto, joka on sekoitus kuntoliikuntaa, tanssia ja latinorytmejä. Zumba on tehokasta, vauhdikasta ja ennen kaikkea hauskaa tanssillista liikuntaa.

Ilm. www.nurmijarvenopisto.fi tai puhelimitse 040 938 1007.

KURSSI	PAIKKA	PVÄ & KLO	SYKSY	KEVÄT	OPETTAJA	€
Rivitanssi	Aitohelmi Klaukkala	Ma 17.15–18.45	29.8.–21.11.2022	9.1.–3.4.2023	Kristiina Patrikainen	53
Sambic® - brasilialainen tanssi	Aitohelmi Klaukkala	Ma 19.00–20.00	29.8.–21.11.2022	9.1.–3.4.2023	Taina Kanerva	65
Zumba® ja venyttelyt	Haikalan koulu	Ti 18.00–19.00	30.8.–22.11.2022	10.1.–4.4.2023	Marjo Kekki	63
FolkJam	Ahjola Kirkonkylä	Ti 17.30–18.30	30.8.–22.11.2022	10.1.–4.4.2023	Jyrki Keisala	45
Latinalaistanssit	Aitohelmi Klaukkala	Ke 17.20–18.20	31.8.–23.11.2022	11.1.–5.4.2023	Henna Syväoja	45
Latinalaistanssit alkeisjatko	Aitohelmi Klaukkala	Ke 19.30–20.30	31.8.–23.11.2022	11.1.–5.4.2023	Henna Syväoja	45
Zumba® kevyemmin	Klaukkalan koulu	To 18.00–18.50	1.9.–24.11.2022	12.1.–6.4.2023	Marjo Kekki	63
Zumba®	Klaukkalan koulu	To 19.00–19.50	1.9.–24.11.2022	12.1.–6.4.2023	Marjo Kekki	63
Sambic® - brasilialainen tanssi	Rajamäen koulu	To 18.00–19.30	1.9.–24.11.2022	12.1.–6.4.2023	Taina Kanerva	65

PARITANSSI

Paritanssikursseille tullaan parin kanssa ja kumpikin parista ilmoitetaan ja maksetaan erikseen.

TANSSIRYHMÄ KLAUKKALA (opintosetelikurssi)

Tervetuloa maanantain kuntotansseihin! Pareille tarkoitetulla kurssilla tanssitaan perinteisiä suomalaisia lavatansseja, kuten valssia, tangoa, foksia, humppaa, jenkkaa, polkkaa ja masurkkaa. Vapaata tanssia ja välillä uusia tanssikuvioita. Kurssi soveltuu jo tanssia harrastaneille mutta ei haittaa, jos et osaa vielä jokaista lajia.

PARITANSSIKURSSI ALKEET KIRKONKYLÄ

Suomalainen paritanssikulttuuri on rikasta ja kansainvälisesti ainutlaatuista, ja joka ilta jossain päin Suomenniemeä on tanssit! Tällä kurssilla opettelemme yleisimpiä Suomessa tanssittavia paritansseja. Kurssit lähtevät alkeista, eikä tanssitaustaa tarvita. Tutuksi tulevat niin valssi, foksi, tango ja humppa kuin myös vaikkapa fusku, bugg ja cha cha.

PARILATTARIT

Tervetuloa tutustumaan parilattareihin! Tällä kurssilla tanssitaan muun muassa salsaa, bachataa, sambaa, rumbaa. Kurssille voit osallistua yksin tai parin kanssa. Osallistuminen ei edellytä aikaisempaa kokemusta lattaritansseista, mutta tuntia aikaisemmin oleva latinalaistanssikurssi tukee latinalaistanssien rytmiikan ja perusaskeleiden oppimista. Tunnilla edetään osallistujien tason mukaan.

PARITANSSIKURSSI ALKEET 1

Kurssilla opetellaan perustanssit valssi, foksi ja tango. Alkeisryhmä on tanssia aloittelevien ja perusasioita kertaavien ryhmä. Aiempaa osaamista kyseisestä lajista ei tarvita. Ryhmässä opitaan perusaskel ja muutamia helpohkoja kuvioita, haetaan oikea rytmi ja opetellaan viemisen ja seuraamisen perusteita.

PARITANSSIKURSSI ALKEET 2

Kurssilla opetellaan lisää suosittuja lavatansseja: fusku, bugg ja humppa. Alkeisryhmä on tanssia aloittelevien ja perusasioita kertaavien ryhmä. Aiempaa osaamista kyseisestä lajista ei tarvita. Ryhmässä opitaan perusaskel ja muutamia helpohkoja kuvioita, haetaan oikea rytmi ja opetellaan viemisen ja seuraamisen perusteita.

PARITANSSIKURSSI ALKEISJATKO

Alkeisjatkoryhmässä vahvistetaan perustekniikan ja perusaskeleen oppimista sekä opitaan myös uusia jo hivenen haastavampia kuvioita. Syvennetään vienti- ja seuraamisasioita ja vartalonhallintaa. Opetellaan tanssimaan eri tempoisissa musiikeissa ja aloitetaan myös musiikintulkinnan harjoittelu.

Ilm. www.nurmijarvenopisto.fi tai puhelimitse 040 938 1007.

KURSSI	PAIKKA	PVÄ & KLO	SYKSY	KEVÄT	OPETTAJA	€
Tanssiryhmä	Klaukkalan työväentalo	Ma 18.30–20.00	29.8.–21.11.2022	9.1.–3.4.2023	Pirjo Nuortila	36/31*
Paritanssi alkeet	Ahjola Kirkonkylä	Ti 18.30–20.00	30.8.–22.11.2022	10.1.–4.4.2023	Jyrki Keisala	39
Parilattarit	Aitohelmi Klaukkala	Ke 18.30–19.30	31.8.–23.11.2022	11.1.–5.4.2023	Henna Syväoja	45
Paritanssikurssi alkeet 1	Aitohelmi Klaukkala	Pe 17.30–19.00	2.9.–7.10.2022	13.1.–17.2.2023	Kristiina Patrikainen	25
Paritanssikurssi alkeet 2	Aitohelmi Klaukkala	Pe 17.30–19.00	14.10.–25.11.2022	3.3.–14.4.2023	Kristiina Patrikainen	25
Paritanssikurssi alkeisjatko	Aitohelmi Klaukkala	Pe 19.00–20.30	2.9.–25.11.2022	13.1.–14.4.2023	Kristiina Patrikainen	39
Paritanssi lyhytkurssi	Aitohelmi Klaukkala	Su 10.00–12.00	2.10.2022	–	Jutta Helenius	20

**Seniorien (yli 63 v.), eläkeläisten, työttömien ja maahanmuuttajien kurssimaksua alennettu opintoseteliavustuksella.*

TANSSIN LYHYTKURSSIT

RIVITANSSI STARTTIKURSSI

Kurssilla opetellaan rivitanssin alkeita. Tanssitaan helppoja rivi- ja countrytansseja mukaansa tempaavan musiikin tahdissa. Tämän kurssin jälkeen on hyvä jatkaa viikoittain kokoontuvassa rivitanssin ryhmässä tai voit tulla vain kokeilemaan uutta lajia.

RIVITANSSI KESKITASO

Tule mukaan opettelemaan tai kertaamaan klassikkoja ja uusia rivitansseja. Tanssilistalla on melko helppoja, keskitasoisia ja joku vaativampikin tanssi, joita on toivottu eri yhteyksissä, esim. kantria, irkkua, lattareita, valssia, tangoa, rokkia tms. Kurssi sopii aiemmin rivitanssia tai muita tansseja harrastaneille. Kurssikerrat 18.9. ja 2.10.

RIVITANSSI PERUSTASO

Rivitanssi kehittää tasapainoa ja motoriikkaa sekä parantaa keskittymiskykyä ja muistia. Mukana myös sykettä nostavia reippaampia tansseja. Opetellaan perustason rivitansseja. Ennen jokaista tanssia käydään läpi ko. tanssissa käytettävät askeleet. Tule mukaan opettelemaan tai kertaamaan helppoja klassikkoja ja uusia rivitansseja. Kurssikerrat 30.10. ja 13.11.

PARITANSSI

Jutta Helenius tulee pitämään meille paritanssin lyhytkurssin. Kurssilla opeteltavat tanssit ovat lavafoksi ja cha cha cha. Kurssi on tarkoitettu jo alkeet osaaville tanssipareille. Ei välttämättä tarvitse osata kyseisiä lajeja, kunhan tanssiminen ylipäätään on jo tuttua.

TWERK ALKEET

Tällä energisellä ja hikisellä kurssilla pääset tutustumaan twerkiin! Kurssilla harjoitellaan twerkin perustekniikoita ja lopuksi tehdään lyhyt koreografia, jossa pääset hyödyntämään opeteltuja asioita. Sinulla ei tarvitse olla tanssitaustaa, jotta voisit osallistua. Tule mukaan pitämään hauskaa, fiilistelemään ja sheikkaamaan!

Kevään 2023 kurssit julkaistaan loppu-vuodesta!

Ilm. www.nurmijarvenopisto.fi tai puhelimitse 040 938 1007.

KURSSI	PAIKKA	PVÄ & KLO	SYKSY	OPETTAJA	€
Rivitanssi starttikurssi	Aitohelmi Klaukkala	Ma 17.30–19.30	15.–22.8.2022	Kristiina Patrikainen	22
Rivitanssi keskitaso	Aitohelmi Klaukkala	Su 14.00–16.00	18.9.–2.10.2022	Sirpa Saari	22
Rivitanssi perustaso	Aitohelmi Klaukkala	Su 14.00–16.00	30.10.–13.11.2022	Sirpa Saari	22
Paritanssi	Aitohelmi Klaukkala	Su 10.00–12.00	2.10.2022	Jutta Helenius	20
Twerk alkeet	Aitohelmi Klaukkala	La 11.00–13.00	12.11.2022	Emmi Piirainen	20

ETÄKURSSIT e

ASAHI

Asahi on suomalaisten asiantuntijoiden kehittämä terveysliikuntamenetelmä, joka ennaltaehkäisee ja hoitaa selän ja hartiaseudun vaivoja, parantaa tasapainoa sekä auttaa stressin hallinnassa. Asahi-liikunta on rauhallista ja helppoa, mutta terveysvaikutukset ovat varmat. Liikkeet tehdään rauhallisen hengityksen tahdissa, jolloin keho ja mieli rentoutuvat. Asahi sopii kaikenikäisille ja kaiken kuntoisille.

CALLANETICS ALKEET HYBRIDIKURSSI h

Callanetics-voimistelu on tehokas, turvallinen ja terveyttä edistävä liikuntamuoto. Harjoitusohjelma kehittää lihasjänteyttä ja notkistaa vartaloa. Sopii kaikenikäisille ja -kokoisille naisille ja miehille. Liikunta on juoksutonta ja hypytöntä. Hybriditunti pidetään paikan päällä salissa mutta voit osallistua myös etänä Teamsin kautta.

JUMPPAA SOHVAPERUNOILLE

Helppoa ja kevyttä jumppaa kasvoista varpaisiin erityisesti huonokuntoisille, laihduttajille, kuntoutujille, mukavuudenhaluisille ja kiireisille. Suuri osa liikkeistä tehdään istuen ja ohjaaja näyttää liikevariaation tarvittaessa myös seisten. Harjoitetaan eri lihaksia ja venytellään lopussa lempeästi.

JOOGA

Joogaa kotona etäopetuksella. Kurssilla tehdään perus jooga-asanoita, hengitysharjoituksia ja meditatiivisia harjoituksia Purna-joogan ja Integral-joogan oppien mukaan. Tunnit sisältävät dynaamisempia osuuksia ja rauhallisempia asana-harjoituksia. Tunnit sopivat periaatteessa kaiken tasoisille joogaajille, mutta turvallisuuden vuoksi jonkinlaiset joogan alkeet olisi tunnettava.

POWER+BODY

Vauhdikasta ja tehokasta ryhmäliikuntaa lihaskestävyyden ja aerobisen kunnon kehittämiseksi. Tunti on parhaimmillaan erittäin tehokas ja sykettä voimakkaasti nostava, mutta jokainen voi tehdä halutessaan hiukan kevyemmän jumpan tekemällä liikkeet ilman hyppyjä ja hidastamalla tahtia.

KEHONHUOLTO

Kehonhuolto ja liikkuvuuden ylläpito on tärkeä osa omaa hyvinvointia. Kehonhuoltotunnilla lämmitetään lihakset kevyellä alkulämmittelyllä. Sen jälkeen tehdään keskivartaloa, liikkuvuutta ja tasapainoa tukevia liikkeitä, jotka kuormittavat myös muita luurankolihaksia. Sopii kaikille, jotka haluavat kevyesti rasittavan jumpan ja liikkuvuutta sekä rentoutumista kehoonsa.

AAMUPILATES

Tervetuloa virkistävälle aamupilatestunnille! Tunnin tavoitteena on herättää niin keho kuin mieli tulevaa päivää ja viikonloppuakin varten. Tunnilla haetaan liikettä niveliin, vahvistetaan kehoa, kiinnitetään huomiota hengitykseen. Teemme yksinkertaisia koko kehoon vaikuttavia liikkeitä pilatesperiaatteita noudattaen. Tunti sopii niin aloittelijoille, kuin pilatesta jo pitkään harrastaneillekin.

PILATES JATKO HYBRIDIKURSSI h

Pilates on kehonhallintatekniikka, jonka avulla voi saada voimaa ja kestävyyttä. Se perustuu mm. kehon keskustan hallintaan ja vahvistaa kehon syviä lihaksia. Jatkokurssilla tulee jo osata pilateksen alkeet. Hybriditunti pidetään paikan päällä salissa mutta voit osallistua myös etänä Teamsin kautta.

SENIORILIIKUNTA ETÄKURSSI S O !!

Senioriliikuntaa etäopetuksella Teams-etäsovelluksella. Kausimaksulla saat usean päivän senioritunnit, joihin voit osallistua kotoa käsin.

Ti 10.15-11.15 Venyttelyjumppa senioreille
To 11.30-12.30 Seniorien kehonhuolto
Pe 12.45-13.45 Asahi senioreille

Kevään 2023 kurssit julkaistaan loppu-vuodesta!

Ilm. www.nurmijarvenopisto.fi tai puhelimitse 040 938 1007.

KURSSI	PAIKKA	PVÄ & KLO	SYKSY	KEVÄT	OPETTAJA	€
Asahi	Zoom-etäsovellus	Ma 18.00–19.00	29.8.–21.11.2022	9.1.–3.4.2023	Sirpa Platan	32
Callanetics alkeet - hybridikurssi	Aitohelmi Klaukkala	Ti 18.00–19.00	30.8.–22.11.2022	10.1.–4.4.2023	Sari-Pilvikki Kähkönen	32
Jumppaa sohvaperunoille	Teams-etäsovellus	Ti 18.00–18.45	30.8.–4.10.2022	10.1.–14.2.2023	Nana Lamero	20
Jooga	Teams-etäsovellus	Ke 18.00–19.00	31.8.–23.11.2022	11.1.–5.4.2023	Elisa Wulff	34
Power+Body	Teams-etäsovellus	Ke 19.00–20.00	31.8.–23.11.2022	11.1.–5.4.2023	Saara Huurinainen	32
Kehonhuolto	Teams-etäsovellus	Ke 20.10–20.40	31.8.–23.11.2022	11.1.–5.4.2023	Saara Huurinainen	26
Aamupilates	Teams-etäsovellus	Pe 7.00–7.45	2.9.–25.11.2022	13.1.–14.4.2023	Niina Hell-Lång	57
Pilates jatko - hybridikurssi	Aitohelmi Klaukkala	Su 18.00–19.00	4.9.–27.11.2022	15.1.–16.4.2023	Niina Hell-Lång	77
Senioriliikunta	Teams-etäsovellus	Ti 10.15–11.15, To 11.30–12.30, Pe 12.45–13.45	30.8.–25.11.2022	10.1.–14.4.2023	Miia Lehto, Katja Ahonen ja Sirpa Platan	27*

**Seniorien (yli 63 v.), eläkeläisten, työttömien ja maahanmuuttajien kurssimaksua alennettu opintoseteliavustuksella.*

SENIORIEN LIIKUNTA JA TANSSI

Ota mukaan joustavat sisäliikuntavaatteet, sisäliikuntakengät tai tossut sekä vesipullo. Oma jumppamatto tarvitaan silloin, kun tunti sisältää lattialla tehtäviä liikkeitä.

KUNTOJUMPPA SENIOREILLE (opintosetelikurssi)

S O

Kaikille sopivaa lihaskuntojumppaa. Lihaskunnon vahvistamista ja liikkuvuuden säilymistä ylläpitävä tunti.

VENYTTELYJUMPPA SENIOREILLE (opintosetelikurssi)

S O

Kehon lihaksistoa palauttava ja rentouttava lihashuoltotunti. Tunnin alussa keho herätellään rauhallisin ja avaavin liikkein vastaanottamaan venytykset. Venyttelyn tuloksena lihaskireys hellittää, ryhti paranee ja lihasten suorituskyky palautuu.

KEHONHUOLTOJOOGA SENIOREILLE (opintosetelikurssi)

S O

Lempeää huoltavaa joogaa, sopii kaikille eikä aiempaa kokemusta tarvita.

SENIORIEN KEHONHUOLTO (opintosetelikurssi)

S O

Kehonhuolto on kehonhallintaan syvien tukilihasten avulla pohjautuva harjoitusmuoto. Tunti soveltuu kaikille iästä ja liikuntakokemuksesta riippumatta. Tunti sisältää pilates, asahi ja callanetics -harjoituksia, liikkuvuutta parantavia liikkeitä sekä kireiden lihasten venyttelyä. Tunnin tavoitteena on parantaa ja ylläpitää hyvää toimintakykyä.

MUISTIJOOGA (opintosetelikurssi)

S O

Muistijoogassa tehdään kaikille sopivia jooga-, hengitys- ja rentoutusharjoituksia sekä niihin liitettyjä muistiharjoituksia. Muistijoogan tarkoituksena on pitää huolta muistista sekä ylläpitää hyvää kokonaisterveyttä. Sopii kaikille +50-vuotiaille liikunnallisesti perusterveille. Mikäli sinulla ei ole vielä muistijoogassa tarvittavaa Memo-Mat®-mattoa, voi sen hankkia opiston kautta hintaan 55 €.

SENIORIEN KEHONHUOLTO RAJAMÄKI (opintosetelikurssi)

S O

Tunnilla avataan kehoa erilaisin liikkein, tehdään kevyttä lihastyötä, venytellään ja joskus rentoudutaan.

KUNTOTANSSI SENIOREILLE (opintosetelikurssi)

S O

Senioreiden kuntotanssitunnilla liikutaan vaihtelevasti erilaisten musiikkirytmien tahdissa. Tanssityylit vaihtelevat laidasta laitaan. Tunti on helppo mutta tehokas liikuntamuoto, joka on sekoitus jumpan ja tanssin askeleita. Kuntotanssit tanssitaan yksin, joten et tarvitse tanssiparia. Kaikki saavat tanssia omalla tyylillään ja aiempaa tanssitaustaa ei tarvita.

ASAHI SENIOREILLE (opintosetelikurssi)

Asahi on suomalaisten asiantuntijoiden kehittämä terveysliikuntamenetelmä, joka ennaltaehkäisee ja hoitaa selän ja hartiaseudun vaivoja, parantaa tasapainoa sekä auttaa stressin hallinnassa. Asahi-liikunta on rauhallista ja helppoa, mutta terveysvaikutukset ovat varmat. Liikkeet tehdään rauhallisen hengityksen tahdissa, jolloin keho ja mieli rentoutuvat. Asahi sopii kaikenikäisille ja kaiken kuntoisille.

Katso myös Asahi-etäkurssi s. 57

SENIORILIIKUNTA ETÄKURSSI (opintosetelikurssi)

Senioriliikuntaa etäopetuksella Teams-etäsovelluksella. Kausimaksulla saat usean päivän senioritunnit, joihin voit osallistua kotoa käsin.

Ti 10.15-11.15 Venyttelyjumppa senioreille
To 11.30-12.30 Seniorien kehonhuolto
Pe 12.45-13.45 Asahi senioreille

Ilm. www.nurmijarvenopisto.fi tai puhelimitse 040 938 1007.

KURSSI	PAIKKA	PVÄ & KLO	SYKSY	KEVÄT	OPETTAJA	€
Kuntojumppa senioreille	Aitohelmi Klaukkala	Ti 9.00–10.00	30.8.–22.11.2022	10.1.–4.4.2023	Miia Lehto	22*
Venyttelyjumppa senioreille	Aitohelmi Klaukkala	Ti 10.15–11.15	30.8.–22.11.2022	10.1.–4.4.2023	Miia Lehto	22 *
Kehonhuoltojooga senioreille	Aitohelmi Klaukkala	Ti 11.30–12.30	30.8.–22.11.2022	10.1.–4.4.2023	Miia Lehto	22*
Seniorien kehonhuolto	Ahjola Kirkonkylä	Ti 15.30–16.30	30.8.–22.11.2022	10.1.–4.4.2023	Katja Ahonen	22*
Muistijooga Aitohelmi	Klaukkala	Ke 10.00–11.15	5.10.–30.11.2022	11.1.–5.4.2023	Hannele Paajanti	35/20*
Seniorien kehonhuolto	Rajamäen koulu	Ke 16.10–17.10	31.8.–23.11.2022	11.1.–5.4.2023	Aino Latvala	22*
Seniorien kehonhuolto	Aitohelmi Klaukkala	To 11.30–12.30	1.9.–24.11.2022	12.1.–6.4.2023	Katja Ahonen	22 *
Seniorien kehonhuolto	Ahjola Kirkonkylä	To 13.15–14.15	1.9.–24.11.2022	12.1.–6.4.2023	Katja Ahonen	22*
Kuntotanssi senioreille	Ahjola Kirkonkylä	Pe 11.00–12.00	2.9.–25.11.2022	13.1.–14.4.2023	Sirpa Platan	30*
Asahi senioreille	Aitohelmi Klaukkala	Pe 12.45–13.45	2.9.–25.11.2022	13.1.–14.4.2023	Sirpa Platan	22*
Kuntotanssi senioreille	Aitohelmi Klaukkala	Pe 14.00–15.00	2.9.–25.11.2022	13.1.–14.4.2023	Sirpa Platan	30*
Senioriliikunta	Teams-etäsovellus	Ti 10.15–11.15, To 11.30–12.30, Pe 12.45–13.45	30.8.–25.11.2022	10.1.–14.4.2023	Miia Lehto, Katja Ahonen ja Sirpa Platan	27*

**Seniorien (yli 63 v.), eläkeläisten, työttömien ja maahanmuuttajien kurssimaksua alennettu opintoseteliavustuksella.*

OPETUSPAIKAT

KLAUKKALA

Aitohelmi, Klaukkalantie 72
Haikalan koulu, Professorintie 5
Harjulan koulu, Viljelystie 30
Isoniitun koulu, Löydöskuja 2
Klaukkalan kirjasto, Kuonomäentie 2
Klaukkalan koulu, Kuntotie 1
Klaukkalan seurakuntakeskus, Ylitilantie 6
Klaukkalan työväentalo/Männikkö, Kiikkaistenkuja
Monikko, Kuntotie 7 (www.monikko.info)
Mäntysalon koulu, Havumäentie 7
Studiopysäkki Klaukkala, Järvihaantie 4 b portti, 2. krs.
Taidekämppä, Klaukkalantie 70 E (rivitalon pääty, kulku päiväkodin pihan läpi)
Tello-sali, Kuonomäentie 2
Urheilupuiston koulu, Kisatie 2
Ylitilantien päiväkoti, Ylitilantie 5

RAJAMÄKI

Länsikaaren koulu, Kehätie 37
Noppi, Kiljavantie 3
Rajamäen kirjasto, Kiljavantie 1
Rajamäen kirkko, Patruunantie 7
Rajamäen koulu (ala-aste), Tykkimäentie 1
Seitsemän veljeksen koulu, Keskusraitti 1

NURMIJÄRVI KK

Ahjola, Nahkurintie 6
Bänditila
Iso Pappila, Pappilantie 3
IhanTalo, Ihantolantie 2
Kirkonkylän seurakuntakeskus, Kirstaantie 5-7
Kivenpuiston koulu, Aleksis Kiven tie 18
Lukkarin koulu, Punamullantie 18
Maaniitun koulu, Heikkiläntie 27
Nurmijärven yhteiskoulu, Pratikankuja 8
Valtuustosali, Keskustie 2b

MUUT KYLÄT

Hotel Kiljava, Kotorannantie 49
Karhunkorven koulu, Raalantie 309
Lepsämän koulu, Lepsämäntie 775
Nukarin koulu, Nummenniityntie 14
Palojoen koulu, Koulunkulmantie 166
Röykän koulu, Kangastie 8
Uotilan koulu, Uotilan koulutie 81

K Posti Oy

Posti Green

nurmijärven opisto

Nurmijärven Opisto
Klaukkalantie 72, 01800 Klaukkala
www.nurmijarvenopisto.fi

Taitoa, taidetta ja hyvinvointia

KURSSIVIIKONLOPPU KILJAVALLA 2.-4.9.2022

UUTUUS! Opiston kurssivalikoimassa on nyt koko viikonlopun työskentelyä sekä hyvinvointia sisältävä paketti. Kurssiviikonlopun aikana majoitutaan luonnonkauniin Sääksjärven rannalla Hotelli Kiljavassa Nurmijärvellä.

Kokonaisuuteen kuuluu kurssiaiheen parissa työskentelyä sekä päivittäinen joogahetki. Kurssit ovat avoimia kaikille aikuisille – osallistua voi pidemmänkin matkan päästä.

Voit valita kolmesta kurssikokonaisuudesta, joihin kaikkiin sisältyy päivittäinen joogatunti.

Maisemamaalausta ja lempeää joogaa 60 €
Ryijyretriitti ja lempeää joogaa 75 €
Pöytälaatikkotapaus -luovaa kirjoittamista ja lempeää joogaa 75 €

Majoitus (sis. ruokailut, saunaosaston sekä kuntosalin käytön)

Viikonloppupaketti majoituksella (1hlö/2hh) 181,60 €/hlö
Viikonloppupaketti majoituksella (2hlö/2hh) 131,80 €/hlö
Ruokapaketti ilman majoitusta ja muita palveluita 42,00 €/hlö.

Lisätietoja ja kurssiviikonlopun aikataulut
www.nurmijarvenopisto.fi
tai 040 938 1007

OPISTON JOULUMYYJÄISET

Monikkosali Klaukkala

Su 10.00–14.00, 20.11.2022

111900 iso Opiston joulumyyjäiset, iso pöytä 35 €

111900 pieni Opiston joulumyyjäiset, pieni pöytä 27 €

Tule Nurmijärven Opiston järjestämään joulumyyntitapahtumaan myymään itsetehtyjä tuotteita, ei jälleenmyyjille. Myyntipöytiä on isoja (80x160 cm) 12 kpl ja pieniä (70x120 cm) 42 kpl. Myyntiaika on klo 10.00–14.00.

Lisätietoja www.nurmijarvenopisto.fi
tai puhelimitse 044 306 3056
tai 040 936 1994.

YMPÄRISTÖMERKKI MILJÖMÄRKE
Painotuotteet 4041-0619
HIILINEUTRAALI PAINOTUOTE
ClimateCalc CC-000025/FI
PunaMusta Printing