

Jämsän kaupungin

Elämänlaatu palvelut 2023 – 2024

JÄMSÄ



Työväenopisto

- Jämsän kurssit - Kuhmoisten kurssit

**★ Liikuntapalvelut ★ Kirjastopalvelut ★ Nuorisopalvelut
★ Kulttuuripalvelut ★ Jämsänjokilaakson musiikkiopisto**

Miksi mennä muualle kun voi mennä uimaan?

Koskikara uimahalli-liikuntakeskus sijaitsee Jämsässä, Jämsänkosken taajamassa kauniin luonnon, koskien ja luontopolkujen ympäröimänä. Uintipalveluiden lisäksi kuntosali ja kahvio.

Kuntosaliohjausta sekä ohjattua uimaopetusta, vesivoimistelua ja vesijuoksua.

Katso viikko-ohjelmat netistä:
[www.jamsa.fi/palvelut/liikunta-
ja-ulkoilu/uimahalli](http://www.jamsa.fi/palvelut/liikunta-ja-ulkoilu/uimahalli)

- 4-ratainen kuntoallas
- lämmin terapia-allas
- lämmin lasten allas
- avantouintimahdollisuus
- kuntosali

Lipunmyynti avoinna

syyskuulta - huhtikuulle

Ma, Ke ja To	klo 13.30 - 19.30
Ti ja Pe	klo 6.30 - 19.30
La ja Su	klo 12.00 - 16.30

Uintiaika päättyy tunnin (1) kuluttua lipunmyynnin loppumisesta. Tarkista arkipyhien ja kesäajan aikataulut netistä www.jamsa.fi.



JÄMSÄ > **Uimahalli
Koskikara**

Koskikarantie 1, Jämsänkoski
kahvio puh. 040 712 2521, valvomo puh. 040 712 2522

jamsa.fi/palvelut/liikunta-ja-ulkoilu/uimahalli  

OPINTO-OPPAAN SISÄLTÖ

Tervehdyssanat.....	5
Asiakaspalvelu ja henkilöstö.....	6
Opiston toiminta-alue.....	6
Toimikausi.....	6
Tapahtumia.....	7
Ilmoittautumisohjeet.....	7
Opintosetelit.....	8
Epassi.....	9
Edenred.....	9
Henkilötietojen käsittely/tietosuoja.....	9
Opetuskerran peruutus.....	10
Vakuutukset.....	10
Tiedotus.....	10

JÄMSÄN KURSSIT

Avoin yliopisto

Erityispedagogiikan perusopinnot.....	11
---------------------------------------	----

Yleisluennot	11
---------------------------	----

Taiteen perusopetus

Kuvataide.....	14
----------------	----

käsityökoulu.....	14
-------------------	----

Ikonimaalaus.....	14
-------------------	----

Kuvataiteet ja muotoilu	15
--------------------------------------	----

Musiikki	17
-----------------------	----

Kielet	22
---------------------	----

- kieliopinnojen aloittaminen.....	
------------------------------------	--

Opiskeltavat kielet

- suomi.....	22
--------------	----

- englanti.....	23
-----------------	----

- saksa.....	23
--------------	----

- ranska.....	23
---------------	----

- venäjä.....	24
---------------	----

- espanja.....	24
----------------	----

- ukraina	24
-----------------	----

- tukiviittomat	25
-----------------------	----

Kädentaidot.....	25
Tietotekniikka.....	33
Liikunta ja tanssi.....	34
Terveys.....	40
Esittävä taide, ilmaisutaito ja kirjallisuus.....	42
Historia	43
Kotitalous	43

KUHMOISTEN KURSSIT

Musiikki.....	45
Kielet.....	45
- englanti.....	45
- ranska	46
- venäjä.....	46
Kuvataiteet ja muotoilu.....	46
Kädentaidot.....	46
Liikunta	47

ELÄMÄNLAATUPALVELUT

Liikuntapalvelut.....	48
Kulttuuripalvelut.....	51
Nuorisopalvelut.....	51
Musiikkiopisto.....	52

Valokuvat: Jämsän kaupungin kuva-arkisto, Tuija Huikuri, Leena Ylä-Mella

Muullakin voi harrastaa – mutta miksi?

Yksi aikamme suurimmista haasteista liittyy yksinäisyyteen, eikä se katso ihmisen ikää, ammattia, sukupuolta tai kansallisuutta. Paras, ja hauskin tapa torjua yksinäisyyttä on lähteä mukaan erilaiseen harrastustoimintaan. Jämsän kaupungista löytyy jokaiselle sopiva harrastus, eikä se useinkaan vaadi rahaa.

Mikä on juuri sinua kiinnostava tekeminen? Mistä asioista haluaisit saada lisätietoa, tai mitä taitoja haluaisit kehittää? Vastaus saattaa löytyä tämän elämänlaatu palvelujen oppaan sivuilta.

Jämsän työväenopisto järjestää monipuolisia kursseja, joille osallistuminen tuo elämään uudenlaista sisältöä, ja samalla uusia tuttavuuksia. Kurssit ovat pääosin maksullisia, mutta huomaathan, että moneen kurssimaksuun voit saada alennusta opintosetelin avulla. Lisäksi tarjolla on monipuolisia maksuttomia luentoja, joiden aiheet saattavat liittyä juuri sinun elämäntilanteeseesi ja tuoda vastauksia ajankohtaisiin kysymyksiin.

Jämsän työväenopisto on järjestänyt vapaan sivistystyön opintoja Kuhmoisissa kuntien välisen sopimuksen mukaisesti jo pitkään. Vuoden 2024 alusta alkaen opetuksen järjestämisestä vastaa Oriveden seudun kansalaisopisto OSKO. Olemme valmistelleet kauden 2023–2024 opintotarjontaa tiiviissä yhteistyössä Oriveden opiston henkilökunnan kanssa, ja tavoitteenamme on ollut tarjota opiskelijoille joustava siirtymä opetuksen järjestäjältä toiselle. Kiitämme lämpimästi Kuhmoisten kuntaa ja erityisesti aktiivisia ja innokkaita kuhmoislaisia opiskelijoitamme vuosien ajan jatkuneesta yhteistyöstä! On ollut ilo ja kunnia palvella teitä, sekä iloita yhdessä onnistumisen kokemuksista harrastustoiminnan parissa!

Jämsän elämänlaatu palvelut, eli työväenopisto, Jämsänjokilaakson musiikkiopisto, Jämsän kaupungin nuoriso- ja vapaa-aikapalvelut sekä Jämsän kirjastot ovat valmiina palvelemaan sinua ja kaikkia kuntalaisia vuoden ympäri. Meillä on Jämsässä myös paljon aktiivisia, monenlaista toimintaa järjestäviä yhdistyksiä, urheiluseuroja, yrityksiä ja muita yhteisöjä, joiden tarjontaan kannattaa tutustua.

Kenenkään ei tarvitse jäädä yksin, jos vain jaksaa perehtyä tarjolla oleviin harrastusmahdollisuuksiin! Yhdessä tekemällä pidämme huolta itsestämme, ja samalla luomme hyvinvointia ympärillemme. Palvelulupauksemme mukaisesti hyvinvoiva opettajakunta tuottaa hyvinvointia ja onnistumisen kokemuksia koko yhteisölle.

Tulethan sinäkin mukaan yhteiselle tutkimusretkelle! Parhaimmillaan voit löytää elämää ja arkea rikastuttavan harrastuksen parissa myös elinikäisen ystävyyden.

Olemme valmiina kuuntelemaan, keskustelemaan ja kannustamaan jokaista kuntalaista!

Jämsän kaupungin elämänlaatu palvelut

JÄMSÄN TYÖVÄENOPISTO – monipuolista sivistystyötä vuodesta 1946

Internet

www.jamsa.fi/tyovaenopisto

Opinto-opas

<https://www.opistopalvelut.fi/jamsa/>

Facebook

<https://www.facebook.com/jamsantyoenaenopisto>

Asiakaspalvelu ja henkilöstö

Toimisto

Kelhänkatu 8, Jokivarren kampus C-rakennus, 2. kerros, 42100 Jämsä

Avoinna: ma-to 9.00-15.00, pe 9.00-13.00 (opetuskauden aikana)

Sähköpostit: topisto@jamsa.fi tai etunimi.sukunimi@jamsa.fi

Sini Käkönen, rehtori, puh. 040 751 4731

Riitta Jaatila, opistos sihteeri, puh. 040 712 2640

Leena Ylä-Mella, kädentaidot, puh. 040 352 3610

Opiston toiminta-alue

Jämsän työväenopisto on Jämsän kaupungin omistama vapaan sivistystyön oppilaitos, joka toimii useissa kymmenissä paikoissa ympäri laajaa Jämsän kaupunkia. Opintopiirit kokoontuvat Jämsän keskustan lisäksi Jämsänkoskella, Koskenpäällä, Kuoreveden ja Hallin taajamassa ja kylillä, sekä Länkipohjassa. Opiskelupaikkoja ovat mm. koulujen luokka- ja liikuntatilat, kylätalot ja yksityisten yritysten tilat.

Jämsän työväenopiston ja Kuhmoisten kunnan pitkä yhteistyö opistotoiminnan järjestämisessä päättyy vuoden 2023 lopussa, ja 1.1.2024 alkaen toiminnasta vastaa Oriveden seudun kansalaisopisto.

Toimialueen (Jämsän ja Kuhmoisten) asukkaat voivat käyttää molemmissa kunnissa saatavilla olevia opistopalveluja. Opintopiireihimme toivotetaan tervetulleiksi myös muiden kuntien asukkaat.

Toimikausi

- **Syyslukukausi 11.9.-3.12.2023**
 - syysloma vko 42, 16.-22.10.2023
- **Kevätlukukausi 8.1.-7.4.2024 (ma 8.4. ja pe 12.4.2024)**
 - hiihtoloma vko 9, 26.2.-3.3.2024

Syys- ja hiihtolomilla ei ole työväenopiston opetusta.

Tapahtumia

- Riimitiimin lausuntaillat ja musiikkikonsertit pidetään kevätkaudella 2024. Tarkemmat tiedot ilmoitetaan myöhemmin Vekkarin opistopalstalla ja Facebookissa.
- **Jämsän kevätnäyttely 11.-25.4.2024 klo 12–17 Galleria Kivipankissa.** Maanantaisin suljettu. Näyttelytöiden tuonti Kivipankille ma 8.4.2024 klo 14–19. Näyttelyn rakentaminen ti-ke 9.-10.4.2024. Näyttelytöiden nouto to 25.4.2024 klo 17–19 (ei aikaisemmin). Näyttelyssä on esillä myös lasten taiteen perusopetuksen töitä.

Ilmoittautumisohjeet

Työväenopiston kurssit aloitetaan ainoastaan silloin, jos niihin on riittävästi ilmoittautuneita viimeistään viikkoa ennen kurssin alkua. Opiskelijoiden vähimmäismäärä on Jämsän keskustan alueella yhdeksän (9), muissa toimipisteissä kahdeksan (8).

Opiskelupaikat varataan Internet-osoitteessa <https://www.opistopalvelut.fi/jamsa>. Sieltä löytyvät kurssitiedot sekä sähköisesti täytettävä ilmoittautumislomake.

Toimi seuraavasti:

Täytä sähköinen lomake siinä annettujen ohjeiden mukaan, vähintään kaikki pakolliset eli tähdellä merkityt kohdat. Huomaa, että **henkilötunnus on ilmoitettava kokonaisuudessaan**. Lasku lähetetään sinulle kotiosoitteeseen.

Mahdollinen **peruutus** on tehtävä toimistoon viimeistään viikkoa ennen kurssin alkua, jolloin voi myös itse peruuttaa varauksensa Internetissä ilmoittautumisnumeroaan ja henkilötunnustaan käyttämällä. Tämän jälkeen esimerkiksi sairastapausten vuoksi tapahtuvat **peruutukset on ilmoitettava toimistoon, ei opettajalle. Peruuttamatta jäänyt kurssi laskutetaan.**

Ilmoittautuessasi sitoudut maksamaan kurssimaksun. Opiskelijat otetaan kursseille ilmoittautumisjärjestyksessä. Netti-ilmoittautumisessa näkyy ajantasainen tieto siitä, kuinka monta paikkaa on vapaana.

Ohjelma tarjoaa varasijalle ilmoittautumista aina, kun kurssi on täynnä. Mikäli jäät ilman varsinaista paikkaa, kannattaa ilmoittautua varasijalle. Tilanne elää useimmiten syksyllä, ja paikkoja saattaa hyvinkin vapautua.

Emme lähetä erillistä tietoa kurssin alkamisesta. Otamme yhteyttä vain, jos olet varasijalla ja paikkoja vapautuu, kurssille tulee aika- tai paikkamuutoksia, tai kurssi peruuntuu kokonaan.

Ilmoittautumispalvelu avautuu **syyslukukaudella alkavien opintopiirien osalta torstaina 24.8.2023 kello 15.00.** Jos tietokonetta ei ole käytettävissä, tiedusteluja avoimista paikoista voi tehdä opiston toimistoon tai rehtorille (040 712 2640 opistosihteri, 040 751 4731 rehtori). Opinto-ohjelmaan on mahdollista tutustua edellä mainitussa internet-osoitteessa jo ennen ilmoittautumisen alkua, ja mikäli paikkoja on jäljellä, ilmoittautumisen voi tehdä myöhemminkin. Opiston toimisto osoitteessa Kelhänkatu 8, C-rakennus, 2. kerros, on avoinna ensimmäisenä ilmoittautumispäivänä to 24.8. klo 15–18 henkilökohtaisia käyntejä tai puhelinsoittoja varten. Myös Kuhmoisten kirjastossa on neuvontaa ja opastusta kurssipaikkojen varaukseen klo 15–16.

Ilmoittautumisen voi tuolloin tehdä kirjaston tietokoneilla.

Kevätlukukaudella alkaville uusille kursseille voi ilmoittautua **maanantaina 11.12.2023 klo 10.00 alkaen** – ohjeet samat kuin syksyn ilmoittautumisissa.

Opintosevelit (Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoitus)

Opisto myöntää opintosevelit (á 30 €, yksi (1)/opiskelija) työttömille, eläkkeellä oleville, yli 63-vuotiaille ja maahanmuuttajille. Kurssit on erikseen mainittu oppaassa opintosevelitkursseina.

Toimi näin:

- **Ilmoittaudu kurssille ja varmista opiskelupaikkasi.**
- **Jos olet oikeutettu opintoseveltiin näillä kursseilla, niin saat opintosevelialennuksen kurssimaksuun automaattisesti. Sevelit on rajoitettu määrä, ja ne jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä.**

Opintosevelitkurssit lukuvuonna 2023-2024

1. Pianonsoittoa senioreille A
2. Riimitiimi lausuntapiiri
3. Kuvataidetta päivätuokiona
4. Nallekurssi ja posliininmaalaus, Koskenpää
5. Suomen kieltä ja kulttuuria maahanmuuttajille, alkeet
6. Suomen kielen keski- ja jatkokurssi
7. Maahanmuuttajien luku- ja kirjoitustaidon kurssi
8. Englannin alkeet
9. Kafe Piter – venäjän alkeet, Jämsä
10. Ukrainan kielen kurssi
11. Digilaitteiden käytön yksilöopetus (aamu), syksy, Jämsä
12. Digilaitteiden käytön yksilöopetus (ilta), syksy, Jämsä
13. Digilaitteiden käytön yksilöopetus (aamu), kevät, Jämsä
14. Digilaitteiden käytön yksilöopetus (ilta), kevät, Jämsä
15. Ompelukone laulamaan
16. Koskenpään kudonta ja käsityöt
17. Kudontaa, kirjontaa ja muita käsitöitä, Kuhmoinen
18. Lasinsulatusta, tiffany ja mosaiikkia viikonloppuisin, syksy
19. Keramiikan perusteet 1
20. Korukivityöpaja
21. Puutyöt, Jämsänkoski
22. Puukkoja, puuta ja metallia
23. Perinteinen verhoilukurssi
24. Hopsun kuntojumppa
25. Miesten kuntojumppa A, Jämsänkoski
26. Miesten kuntojumppa B, Jämsä
27. Eläkeläisten kuntojumppa A, Korven koulu
28. Tuolijumppa, Suinula
29. Tasapainoryhmä A

30. Tasapainoryhmä B
31. Senioritanssi, Jämsä
32. Sukututkimus- ja paikallishistoriapiiri, Jämsä
33. Suomi syö ja juo -kautta aikojen

Maksaminen Epassilla

Epassilla voi maksaa netissä ilmoittautumisen yhteydessä.

Epassilla voi maksaa vain liikunta- ja kulttuurikursseja, eli etuus ei koske kielikursseja, avoimen yliopiston kursseja, ruokakursseja, eikä taiteen perusopetuksen kursseja. Epassin hyvinvointitietuutta ei voi käyttää työväenopiston kurssimaksujen maksamiseen.

Maksaminen Edenred-kortilla

Liikunta- ja kulttuuriedulla (Edenred) voi maksaa liikunnan ja tanssin kursseja sekä muita kurssivalikoimamme kursseja, paitsi ei kielikursseja ja avoimen yliopiston opintoja, eikä verkko- tai viini- ja ruokakursseja. Etuudella ei voi myöskään maksaa taideaineiden kurssien perusopetuksen maksuja eikä messumatkoja. (Verohallinto 946/2008).

Työnantajan myöntämät edut (kuten Sporttipassi, Edenred jne.) ovat henkilökohtaisia, eikä niillä voi maksaa esim. perheenjäsenten kursseja.

Maksaminen tapahtuu laskun saavuttua kaupungin neuvonnassa pääkirjastossa Raitilla omalla Edenred-kortilla.

Jos Edenred-kortissasi on ns. hyvinvointitietuus, sitä ei voi käyttää työväenopiston kurssimaksujen maksamiseen.

EU:n tietosuoja-asetus GDPR ja henkilötietojen käsittely Jämsän työväenopistossa

EU:n tietosuoja-asetus tuli voimaan 25.5.2018.

Jämsän työväenopistossa henkilötietoja käsitellään huolellisesti noudattaen lainsäädäntöä ja hyvää tiedonkäsittelytapaa. Tietoja käsitellään vain ennalta määriteltyyn tarkoitukseen. Henkilötietoja sisältävien järjestelmien käyttöä ja oikeuksia seurataan. Henkilöstöä sitoo vaitiolovelvollisuus ja tietoja saa käsitellä vain työntekijä, jolla on työtehtävänsä puolesta oikeus käsitellä kyseistä tietoa.

Käsiteltävät tiedot: Opiskelijan etunimi, sukunimi, henkilötunnus, puhelinnumero, sähköpostiosoite, kotiosoite, postiosoite, koulutustausta (tilasto), pääasiallinen toiminta (tilasto), kieli, kotikunta, huoltajatiedot (nimi, puhelinnumero, kotiosoite, postiosoite, sähköpostiosoite)

Miksi tietoja käsitellään?

'Henkilötietojen käsittelyn peruste on EU:n tietosuoja-asetuksen artikla kuuden (6) mukainen rekisterinpitäjän lakisääteisen velvoitteen noudattaminen ja yleistä etua koskevan tehtävän suorittaminen, sekä rekisterinpitäjälle kuuluvan julkisen vallan käyttäminen.'

Mihin tietoja siirretään?

Laskutus- ja maksuliikenne

Henkilötietoja käytetään kurssimaksulaskutukseen ja ne siirtyvät Jämsän kaupungin laskutusjärjestelmään ja myyntireskontraan. Tarvittaessa henkilötietojen siirtämisestä informoidaan perintätoimisto Intrum Oy:lle. Tietosuojaseloste Laskutus/myyntireskontrasta on Jämsän kaupungin net-

tisivuilla.

Tietojärjestelmien turvatoimet

Järjestelmät ovat suojattu henkilökohtaisilla käyttäjätunnuksilla ja niiden salasanoilla. Tietokanta on suojattu palvelimen käyttäjä- ja salasanan tunnuksin. Oikeudet jaetaan vain nimetyille henkilöille.

Jämsän työväenopiston tietosuojaseloste on nähtävillä osoitteessa

<http://www.jamsa.fi/info-ja-asiointi/asiointipalvelut/tietosuojaselosteet>

Opetuskerran peruutus

Viikoittainen opintoryhmä voi peruuntua kerran lukukauden aikana, esim. opettajan sairastumisen vuoksi, eikä sitä korvata opiskelijoille. Jos poissaolokertoja on enemmän, hankitaan sijainen tai pidetään myöhemmin, varsinaisen lukukauden jo päätyttyä yksi tai useampi opetuskerta. Oppitunnin peruuntumisesta ilmoitetaan opiskelijoille tekstiviestillä tai puhelimitse. On tärkeää, että opiskelijan yhteystiedot ovat ajan tasalla opiston toimistossa.

Opiskelun keskeyttäminen

Ilmoita toimistoon ja opettajalle, jos joudut lopettamaan opiskelusi. Opisto ei palauta suoritettuja kurssimaksuja opintonsa keskeyttäville.

Jos kurssi joudutaan perumaan viranomais määräysten vuoksi (esim. koronapandemia), niin kurssimaksujen mahdollisesta palautuksesta päättää sivistyslautakunta.

Vakuutukset

Jämsän kaupungin ottama vapaaehtoinen tapaturmavakuutus kattaa kaupungin järjestämät tilaisuudet, joissa tapahtuneista mahdollisista henkilövahingoista vakuutusyhtiö maksaa ensiavun luonteisen korvauksen Jämsän kaupungin kanssa tekemänsä sopimuksen nojalla.

Tiedotus

Erityistä tiedotusta vaativista ajankohtaisista asioista kerromme keskiviikkoisin kaupunkilehti Vekkarin opistopalstalla. Mahdolliset muutokset ja päivitykset ovat nähtävillä myös internetissä osoitteessa <https://www.opistopalvelut.fi/jamsa/index.asp> sekä Facebookissa

<https://www.facebook.com/jamsantyovaenopisto>.

Tervetuloa kursseille!



JÄMSÄN KURSSIT

AVOIN YLIOPISTO

219810 Erityispedagogiikan perusopinnot 25 op

Ma 16.30–18.30

14.8.–11.12.2023, 8.1.–27.5.2024,

Marjut Carlson, Heli Antila

Kurssimaksu 475,00 €

Ilmoittautuminen alkaa 26.6.2023 klo 12.00

Kiinnostaako sinua osallisuuden ja oppimisen tukeminen? Tiedätkö, miten voit huomioida oppijan yksilölliset tarpeet ja poistaa oppimisen esteitä? Tarvitsetko työssäsi erityispedagogista tutkimustietoa tai haluatko päivittää osaamistasi? Erityispedagogiikan opinnoissa keskiössä ovat yksilöllisyys, moniammatillisuus ja perhelähtöisyys.

<https://www.avoin.jyu.fi/fi/opintotarjonta/erityispedagogiikka>. Opiskelu sisältää myös itsenäistä työskentelyä. Opintomaksu (475 €) laskutetaan kahdessa erässä. Lisätiedot ryhmänohjaaja Marjut Carlson p. 040 735 3111, marjut.carlson@jamsa.fi

YLEISLUENNOT

Yleisluennoille on vapaa pääsy. Luennoille on ennakoilmoittautuminen. Luentopaikan muutokset ovat mahdollisia. Muutoksista ilmoittamme Vekkarin opistopalstalla ja Facebookissa. Syyslukukaudella 2023 esitetään verkon välityksellä striimattuja Jyväskylän ikääntyvien yliopiston Studia Generalia-luentoja.

130112 Terveenä ja aktiivisena ikääntyminen muuttuvassa maailmassa

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu, auditorio, Paununkatu 1

Ke 27.9.2023 klo 15.00–16.30, Kaisa Koivunen

Ilmoittautuminen alkaa 24.8.2023 15.00

Kaisa Koivunen on taustaltaan fysioterapeutti ja terveystieteiden tohtori ja hän työskentelee

tutkijatohtorina Jyväskylän yliopistossa Liikuntatieteellisessä tiedekunnassa ja Gerontologian tutkimuskeskuksessa. Hänen päätutkimusalueina ovat toimintakyky ja resilienssi ikääntyessä. Luennoilla Koivunen kertoo tutkimuksestaan, jossa on muun muassa selvitetty, ovatko 75- ja 80-vuotiaat ihmiset nykyään erilaisia kuin saman ikäiset olivat 30 vuotta sitten ja millaiset tekijät edistävät iäkkäillä ihmisillä resilienssiä eli selviytymistä ja sopeutumista vastoinkäymisissä. Luento järjestetään yhteistyössä Jämsän Muistiyhdistys ry:n kanssa.

830190 Jämsän kaupungin vuoden 2022 urheilija-palkitun Anni Kainulaisen luento ja haastattelu

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu, ruokasali, Paununkatu 1

Ti 10.10.2023 klo 18.00–19.30

Ilmoittautuminen alkaa 24.8.2023 15.00

Jämsän kaupungin vuoden 2022 urheilijapalkinnon saajan, hiihtäjä Anni Kainulaisen luento omasta urheilu-urasta ja siitä, millaisin opein, valmennuksin ja eväin on urheilu-uralla edetty.

340130 Tekoäly, ChatGPT ja arjen kehitysnäkymät

Jokilaakson sairaala, auditorio, Sairaalan tie 11
Ke 18.10. 2023 klo 14.00–16.00, Anna-Maria Raita-Hakola

Ilmoittautuminen alkaa 24.8.2023 15.00

Luennoitsijana tutkijatohtori Anna-Maria Raita-Hakola, Jyväskylän yliopisto. Luento on osa Jyväskylän Yliopiston Ikääntyvien yliopiston Studia generalia-luentosarjaa ja se esitetään verkon välityksellä striimattuna.

999910 Aika. Tila. Liike.

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu, auditorio, Paununkatu 1

Ke 25.10.2023 klo 14.00–16.00, Elina Brotherus

Ilmoittautuminen alkaa 24.8.2023 15.00

Luennoitsijana valokuvaaja Elina Brotherus.

Luento on osa Jyväskylän Yliopiston Ikääntyvien yliopiston Studia generalia-luentosarjaa ja se esitetään verkon välityksellä striimattuna.

130110 Varistaipaleelta kohti Miekkainpetäjää 1

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu, auditorio, Paununkatu 1

To 26.10.2023 klo 18.00–19.30, Hannu Ahlstedt
Ilmoittautuminen alkaa 24.8.2023 15.00

Aikamatkalla Jämsän keskustan länsipuolella sanoin ja kuvin, Varistaipaleelta kohti Miekkainpetäjää osa 1. Pikku-Paattilasta Kelhälle. Etapeina mm. Saikkosen risteys, Jokivarren koulu ja vanha Salon talo. Luennoitsijana kotiseutuneuvos Hannu Ahlstedt.

130120 Kirjailija Sirkku Peltolan vierailu ja haastattelu

Jämsän pääkirjasto, Keskuskatu 2-4

Ti 7.11.2023 klo 18.00–19.30, Sirkku Peltola
Ilmoittautuminen alkaa 24.8.2023 15.00

Kirjailija Sirkku Peltola avaa keskustelua siitä, millaista valtaa kirjailijalla voi olla yhteiskunnassa.

130140 Rikostutkimustaidon historiaa

Jokilaakson sairaala, auditorio, Sairaalantie 11
Ke 15.11.2023 klo 14.00–16.00, Mikko Porvali

Ilmoittautuminen alkaa 24.8.2023 15.00

Luennoitsijana tietokirjailija, komisario Mikko Porvali. Luento on osa Jyväskylän Yliopiston Ikääntyvien yliopiston Studia generalia-luentosarjaa ja se esitetään verkon välityksellä striimattuna.

830240 Mieli ja minä - hyvinvoivan ihmisen selviytymispaketti

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu, auditorio, Paununkatu 1

To 30.11.2023 klo 18.00–19.30, Anne Lyysaari
Ilmoittautuminen alkaa 24.8.2023 15.00

"Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluviin haasteisiin sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisön toimintaan" (WHO 2013). Luennoilla käydään läpi minkälaisia meidän sisäiset voimavaramme ovat ja minkälainen on omannäköisen elämämme toteuttamisen kaava. Luennoitsijana Anne Lyysaari, psykiatrian erikoissairaanhoitaja ja terveystieteiden maisteri.

130125 Sensuroitu – Raamatun muutosten historia

Jämsän pääkirjaston monitoimitila, Keskuskatu 2-4, Jämsä

To 7.12.2023 klo 17.30-19.00, Paavo Huotari

Ilmoittautuminen alkaa 24.8.2023 klo 15.00

Paavo Huotari luennoi, miten Raamattu on muovautunut aikojen saatossa. Hän on julkaissut yhdessä Ville Mäkipellon kanssa teoksen Sensuroitu (Otava, 2023).

Raamattua on pidetty muuttumattomana Jumalan sanana. Kautta aikojen pyhän kirjan lauseita on valjastettu politiikan ja vallankäytön perusteiksi. Raamatun kertomukset pulpahtavat pintaan myös täysin maallisissa yhteyksissä. Kiinnostavimpia ovat ne muokkaukset, joita tehtiin tekstiin harkiten joko uskonnollisten tai poliittisten tarkoituksien palvelemiseksi.

Oikeasti Raamattu on muovautunut jatkuvasti kirjuriensa käsissä. He tekivät virheitä ja muokkasivat tekstejä tarkoituksensa mukaan. Esimerkiksi monijumalaisuutta sensuroitiin ja naisten asemaa häivytettiin. Lisäksi Raamattu muuttuu aina, kun sitä käännetään uusille kielille.

Huotari kertoo Raamatun käsikirjoitusten rikkaasta historiasta tieteellisellä otteella mutta kepeästi ja uusiin näkökulmiin haastaen.

110199 Musiikki elämän voimavarana

Jokilaakson sairaala, auditorio, Sairaalantie 11
Ke 13.12.2023 klo 14.00–16.00, Suvi Saarikallio

Ilmoittautuminen alkaa 24.8.2023 15.00

Luennoitsijana professori Suvi Saarikallio, Jyväskylän yliopisto. Luento on osa Jyväskylän Yliopiston Ikääntyvien yliopiston Studia generalia-luentosarjaa ja se esitetään verkon välityksellä striimattuna.

130111 Varistaipaleelta kohti Miekkainpetäjää 2

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu, auditorio, Paununkatu 1

To 8.2.2024 klo 18.00–19.30, Hannu Ahlstedt

Ilmoittautuminen alkaa 24.8.2023 15.00

Aikamatkalla Jämsän keskustan länsipuolella sanoin ja kuvin, Varistaipaleelta kohti Miekkainpetäjää osa 2. Kelhältä Miekkainpetäjälle. Etappina mm. Huopatehdas, Rantasen sementtivalimo ja Hinkkala. Luennoitsijana kotiseutuneuvos Hannu Ahlstedt.

830245 Rahapelaaminen

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu, auditorio, Paununkatu 1

Ti 12.3.2024 klo 18.00–19.30, Harri Nyman

Ilmoittautuminen alkaa 24.8.2023 15.00

Mitä rahapeliiriippuvuus on? Miten se ilmenee ja miten siihen pitäisi reagoida? Entä miten riippuvuutta hoidetaan? Luennoitsijana päihdehoidon ohjaaja Harri Nyman.

110490 Onko oman vaatekaapin punainen sukkanauha hukassa?

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu, auditorio, Paununkatu 1

Ke 13.3.2024 klo 18.00–20.15, Eira Salmi

Ilmoittautuminen alkaa 11.12.2023 10.00

Omaa pukeutumistyyliä sekä vaatekaapin toimivia ratkaisuja niin vaatteiden kuin säilytysjärjestelmien osalta kanssasi ratkomassa Caps Look-vaatekonsultti, Caps Colors värikonsultti ja ammattijärjestäjä Eira Salmi. ,

999905 Lapin retkeilyreitistöt

Jämsän pääkirjaston monitoimitila, Keskuskatu 2-4

Ma 15.4.2024 klo 18.00–19.30, Harri Ahonen

Ilmoittautuminen alkaa 24.8.2023 15.00

Harri Ahonen tutustuttaa kuvin ja tarinoin Lapin päiväretkikohteisiin. Luennolla on mukana maakunnan kauneimmat päiväretkikohteet, ja esittelyssä onkin koko joukko tunnettuja ja vähemmän tunnettuja kohteita, eräänlaisia tuokiokuvia kansallispuistojen ja luonnonpuistojen rakkarinteiltä, Merilapin ja Inarijärven rantaviivojen tuntumasta sekä Lapin pauhuvien koskien penkereiltä.

Retkikohteiden esittelyn lomassa Ahonen kertoo samalla omakohtaisia kokemuksia, joihin hän on kirjaa tehdessään, ja muutaman kerran sananmukaisesti törmännyt.

Luento perustuu Ahosen teokseen Lapin retkeilyreitit : Päiväretkiä tuntureilla ja metsissä (Tammi, 2023) Tilaisuudessa on myynnissä kirjaa 20 euron hinnalla. Sen voi maksaa käteisellä, Mobile Paylla tai verkkopankkimaksulla.

Harri Ahonen on tamperelainen tietokirjailija, luontokuvaaja ja luennoitsija. Hän on kirjoittanut mennessä seitsemän kirjaa, jotka kaikki kertovat kolmen Pohjoismaan, Suomen, Ruotsin ja Norjan vaellusreiteistä ja päiväretkikohteista.





TAITEEN PERUSOPETUS

Tarjoamme taiteen perusopetusta kuvataiteen ja kädentaitojen opinnoissa. Opetussuunnitelmiin voi tutustua:

<https://www.jamsa.fi/kasvatus-ja-koulutus/tyovaenopisto/opintoaineet/>

KUVATAITEET

110301 Maalauksen ja muotoilun työpaja (alkava)

Kätevä, Lukkoilantie 4

Ma 17.00–19.15

21.8.–4.12.2023, 8.1.–29.4.2024

Sirpa Suominen, Tunteja 90, Kurssimaksu 151,00€

Kuvataiteen opinnoissa perehdytään monipuolisesti kuvallisen ilmaisun muotoihin, tutustutaan eri tekniikoihin ja materiaaleihin. Samalla vahvistetaan omaa persoonallista ilmaisutaitoa ja luovaa ajattelua. Opinnot kestävät 6 lukuvuotta ja alaikäraja on 9 vuotta. Kurssimaksu 151 €/lv sisältää materiaalmaksun (laskutus 2. erässä). Opettajat Päivi Riihinen ja Sirpa Suominen. Lisätietoja Sirpa Suominen, puh. 044 076 1663, sirpa.ss.suominen@gmail.com. Ilmoittautuminen opiston toimistoon.

110302 Maalauksen ja muotoilun työpaja (jatkava)

Kätevä, Lukkoilantie 4

To 17.00–19.15

24.8.–7.12.2023, 11.1.–25.4.2024

Sirpa Suominen, Tunteja 90, Kurssimaksu 151,00€

Kuvataiteen syventävissä opinnoissa tutustutaan oman luovan ajattelun, mielikuvituksen ja persoonallisen ilmaisutaidon vahvistamiseen erilaisten tekniikoiden avulla. Työpaja on tar-

koitettu alle 16-vuotiaille. Jatkatut opiskelijat ilmoittautuvat suoraan opettajalle.

110310 Ikonimaalauksen jatkoryhmä, syksy

Kätevä, Lukkoilantie 4

La-su 30.9.-1.10.2023 klo 9.00–15.00

Mari Zabyshnyi, Tunteja 16, Kurssimaksu 45,00€

Sukella ikoneiden ihmeelliseen maailmaan. Maalaamme vanhalla temperatekniikalla ja kokeilemme kultauksia. Voit aloittaa uutta tai jatkaa keskeneräistä työtä. Opettajalta voi tarvittaessa ostaa materiaalia.

110311 Ikonimaalauksen jatkoryhmä, kevät

Kätevä, Lukkoilantie 4

La-su 16.-17.3.2024 klo 9.00-15.00

Mari Zabyshnyi, Tunteja 16, Kurssimaksu 45,00€

Ilmoittautuminen alkaa 11.12.2023 10.00

Sukella ikoneiden ihmeelliseen maailmaan. Maalaamme vanhalla temperatekniikalla ja kokeilemme kultauksia. Voit aloittaa uutta tai jatkaa keskeneräistä työtä. Opettajalta voi tarvittaessa ostaa materiaalia.



110315 Ikonien polimenttikultaus

Kätevä, Lukkoilantie 4

La-su 3.-4.2.2024 klo 10.00–17.00

Raija Laiho, Tunteja 16, Kurssimaksu 45,00 €

Ilmoittautuminen alkaa 11.12.2023 10.00

Ikonien polimenttikultaus tehdään ennen maa-
lausta. Sopii myös vasta-alkajille.

KÄDEN TAIDOT

110401 Käsityökoulu/Nokkoset

Kätevä, Lukkoilantie 4

Ke 15.15–17.30

23.8.–29.11.2023, 10.1.–17.4.2024

Pirjo Heinonen, Tunteja 84, Kurssimaksu

161,00 €

Taiteen perusopetuksen lasten käsityökoulun
ensimmäinen lukuvuosi. Kurssimaksu sisältää
materiaalit. Ilmoittautuminen opiston toimis-
toon.

110402 Käsityökoulu/Juutit

Kätevä, Lukkoilantie 4

Ti 15.15–17.30

22.8.–28.11.2023, 9.1.–16.4.2024

Pirjo-Riitta Hyytinen, Pirjo Heinonen, Tunteja

84, Kurssimaksu 161,00 €

Taiteen perusopetuksen lasten käsityökoulun
neljäs lukuvuosi. Kurssimaksu sisältää materi-
aalit. Jatkatvat opiskelijat ilmoittautuvat suo-
raan opettajalle.

KUVATAITEET JA MUOTOILU

110320 Kuvataidetta päivätuokiona

Kätevä, Lukkoilantie 4

Opintosetelikurssi 30 e

Pe 13.00–15.15

15.9.–1.12.2023, 12.1.–12.4.2024

Tom Linkopuu, Tunteja 69, Kurssimaksu 92,00 €

Oman näkemyksen ja ilmaisemisen vahvistami-
nen eri tekniikoita käyttäen. Korostetaan luo-

vuutta ja asennetta taiteen tekemiseen - eri
teemoja lähestymällä ja löytämällä oma lahjak-
uus.

110322 Öljy- ja akryylimaalauskurssi, Länki- pohja

Länkipohjan koulu, Kalliomäentie 9

Ti 17.00–19.30

12.9.–24.10.2023

Sirpa Suominen, Tunteja 19,98, Kurssimaksu

51,00 €



Kurssilla perehdytään öljy- ja akryyliväreihin sekä niiden apuaineisiin. Tutustumme maalaustekniikoihin, sommitteluun ja materiaaleihin. Voit työskennellä akryyleillä, öljyväreillä tai molemmilla. Kurssi sopii aloittelijoille ja pidempään maalanneille.

110323 Vesivärimaalauskurssi etänä

Ma 16.30–18.45

11.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024

Svetlana Ruoho, Tunteja 69, Kurssimaksu 92,00 €

Maalauskurssilla tavoitellaan onnistumiseen ja hyvän mielen tunnelmaa. Kurssilla maalataan erilaisilla vesiväreillä, kuten akvarelli-, guassi- ja akryylitekniikalla. Liitujen ja kynien käyttö ovat myös sallittu. Tavoitteena varma ja rohkea vesivärien käyttö. Käydään läpi mittasuhteita, hahmottelemista sekä miten ja mitkä värit sekoitetaan. Opettaja maalaa hitaasti ruudulla silmiesi edessä ja samalla selostaen askeltaan työpörosessin alusta asti. Saat aina rakentavaa palautetta omasta työstäsi. Innostavaa ja kannustavaa opetusta! Tervetuloa aloittelijat ja kokeneet harrastelijat. Kurssi sopii aikuisille sekä koululaisille. Kurssin opettaja Svetlana Ruoho. Taidemaalariiliton, Jyväskylän ja Espoon taitelijaseurojen jäsen.

<https://www.taideruoho.fi>

110330 Sarjakuvakurssi aikuisille

Jämsän lukio, Kuvataideluokka, Kelhänkatu 8
Ke 17.00–18.30

13.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024

Sira Moksi, Tunteja 46, Kurssimaksu 70,00 €

Haluaisitko kuvittaa tärkeän muistosi, tarinasi, runosi, käsikirjoituksen tai vastaavan ideasi? Tehdään unelmista totta sarjakuvataiteen ja kuvituksen keinoin.

110340 Posliininmaalaus, Jämsä

Auvilan paja, Auvilantie 119

Ke 18.00–20.15

13.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024

Tiina Pulkkinen, Tunteja 69, Kurssimaksu 91,00 €

Tänä lukuvuonna on mahdollista tehdä helppoja posliininmaalaustöitä, eli myös vasta-alkajat tervetuloa mukaan tai jo hieman vaativampia töitä. Teemoina syyskaudella ovat erilaiset eläimet erilaisilla tekniikoilla, joita on helppoista vaativiin. Syyslomalla teemme 'hankintaretken' Heinolaan. Olemme aika ajoin myös askarrelleet – usein kierrätysmateriaaleista- täydentämään posliinituotteita.



110341 Posliininmaalaus, Halli

Kuoreveden koulu, Opintie 2

Ti 16.00–18.15

12.9.–30.11.2023, 9.1.–2.4.2024

Tiina Pulkkinen, Tunteja 69, Kurssimaksu 91,00 €

Syyskauden aiheina ovat erilaiset eläimet erilaisilla tekniikoilla, joita on helppoista vaativiin. Nyt olisikin hyvä aika aloittaa mielenkiintoinen

harrastus! Aika ajoin teemme myös mukavia askarteluja. Jokasyksyisen hankintareissun teemme Heinolaan 13.10.2023.

110343 Nallekurssi ja posliininmaalaus, Koskenpää

Koskenpään Kuntala, Petäjävedentie 4

Opintosemelia 30 e

Ma 17.00–19.15

11.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024

Tiina Pulkkinen, Tunteja 69, Kurssimaksu 91,00€

Nyt voi Koskenpäällä joko ommella nalleja tai maalata posliinia tai tehdä vaikka molempia. Nallekurssilla ommellaan käsin erilaisia pehmoeläimiä esim. nalleja, kissoja, koiria, pupuja tai vaikka kettuja. Nallekurssilaisilla ensimmäisellä kerralla tehdään suunnitelmat ja mahdolliset materiaalitilaukset. Posliininmaalaus voi-kin alkaa saman tien. Posliininmaalauksessa on myös eläimet aiheena. Jokasyksyisien hankinta reissun teemme Heinolaan 13.10.2023.



MUSIIKKI

110101 Alkeet kitara, Jämsä

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Vitikkala, kuvataideluokka, Joonaan-
tie 1

Ke 17.30–18.15

13.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024

Arttu Lustig, Tunteja 23, Kurssimaksu 70,00€

Kitaransoiton ryhmäopetusta aloittelijoille. Oma soitin ei ole välttämätön.

110102 Aikuisten kitararyhmä, Jämsänkoski

Korven koulu, Korventie 14

Ma 18.00–19.00

11.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024

Arttu Lustig, Tunteja 30,59, Kurssimaksu 70,00€

Kyllästyttääkö soitella yksin kotona? Etsitkö uutta inspiraatiota soittamiseen? Haluaisitko oppia muutaman uuden biisinkin? Kurssin vaatimuksina on aikaisempi kokemus kitaransoitosta.

110103 Kitaransoiton pienryhmä, Jämsä

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Vitikkala, kuvataideluokka, Joonaan-
tie 1

Ke 18.15–18.45

13.9.–29.12.2023, 10.1.–3.4.2024

Arttu Lustig, Tunteja 15,41, Kurssimaksu 70,00€

Soiton riemua 2-3 kitaralla. Yksi ryhmästä ilmoittautuu ja loput ilmoittautuvat suoraan opettajalle. Opetusta on 30 min/ryhmä. Opiskelijamaksu on 70 euroa /opiskelija.



110105 Kitaran-, banjon- ja ukulelensoiton yksilöopetus, Jämsä

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Vitikkala, Joonaan-
tie 1

Ke 17.30–19.30, Pe 14.00–19.30

13.9.–1.12.2023, 10.1.–12.4.2024

Ann-Marie Hakulinen, Kurssimaksu 160,00€

Kitaran-, banjon- ja ukulelensoiton yksilöopetusta kaikenikäisille ja -tasoisille harrastajille niin klassisen taidemusiikin kuin kevyen rytmimusiikinkin saralla. Oma soitin mukaan - opetusmateriaali työstetään soittimet/kitaratyypit ja genremielitymukset huomioiden. Opetus pääosin perjantaisin, tarvittaessa keskiviikkoisin. Opettaja ottaa yhteyttä soittotunnin ajasta viikolla 36.

110110 Pianonsoitto ja/tai vapaa säestys A

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Vitikkala, musiikki-
luokka, Joonaantie 1

Ma 11.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024

Johanna Nummela, Kurssimaksu 160,00€

Pianonsoiton perustaitoja isoille ja pienille. Oppitunnin pituus 30 min. Opettaja soittaa viikolla 36 sopiakseen tarkan tuntiajan. Opettaja ja opetuspäivä saattaa muuttua.

110111 Pianonsoitto ja/tai vapaa säestys B

Musiikkiopisto, Kelhänkatu 8

Ti-To 12.9.–30.11.2023, 9.1.–4.4.2024

Janne Pajari, Kurssimaksu 160,00€

Pianonsoiton perustaitoja isoille ja pienille. Oppitunnin pituus 30 min. Opettaja soittaa viikolla 36 sopiakseen tuntiajan.

110112 Pianonsoitto ja/tai vapaa säestys C

Musiikkiopisto, Kelhänkatu 8

To 14.9.–30.11.2023, 11.1.–4.4.2024

Matti Rautio, Kurssimaksu 160,00€

Pianonsoiton perustaitoja isoille ja pienille. Oppitunnin pituus 30 min. Opettaja soittaa viikolla 36 sopiakseen tuntiajan.

110113 Pianonsoiton yksilöopetus, Jämsänkoski

Korven koulu, Korventie 14

Ti 14.00–19.00, Ke 15.00–17.00

12.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024

Elena Jokinen, Kurssimaksu 160,00€

Pianonsoiton yksilöopetusta 30 min/vko. Kurssi sisältää klassista- ja iskelmämusiikkia sekä kansainvälisiä sävellyksiä. Kappaleet valitaan oppilaiden mieltymysten mukaan. Ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta pianonsoitosta. Osa opetuksesta myös Jämsässä. Opettaja soittaa oppilaille viikolla 36 sopiakseen oppitunnin ajan.

110115 Pianonsoittoa senioreille A

Musiikkiopisto, Kelhänkatu 8

Opintosetelikurssi 30 e

To 14.9.–30.11.2023, 11.1.–4.4.2024

Matti Rautio, Kurssimaksu 160,00€

Oletko haaveillut opettelevasi soittotaidon eläkepäivilläsi tai haluatko verryttää vanhat taitosi. Senioreille suunnattua pianonsoiton yksilöopetusta. Soitetaan tuttuja lauluja ja opiskellaan omille sormille sopivaan tahtiin! Opettaja soittaa viikolla 36 sopiakseen tuntiajan.

110120 Huilunsoitto, Jämsä

Musiikkiopisto, Kelhänkatu 8

Ma 13.00–19.00, Ti 13.00–19.00

11.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024

Janne Pajari, Kurssimaksu 160,00€

Yksilöopetusta 30 min/vko sekä aloitteleville että edistyneemmille huilisteille. Opettajan kanssa sovitaan ajankohta.

110130 Harmonikansoiton yksilöopetus, Jämsä

Musiikkiopisto, Kelhänkatu 8

Ma 13.00–19.00, Ti 13.00–19.00, Ke

13.00–19.00, To 13.00–19.00

11.9.–30.11.2023, 8.1.–8.4.2024

Riikka Turkki, Kurssimaksu 160,00€

Nyt pölyt pois harmonikanpalkeista, soittimet tuulettumaan uusia harmonikantaitoja oppien tai vanhoja palauttaen! Opettaja soittaa viikolla 36 sopiakseen tuntiajan.

110131 Jämsän Stemmarit - harmonikkaryhmä

Musiikkiopisto, Kelhänkatu 8

Ke 17.30–19.30

13.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024

Riikka Turkki Tunteja 61,41 Kurssimaksu 82,00 €

Tervetuloa kaikki harmonikansoittajat mukaan iloiseen ryhmään soittamaan, jos hallitset vähintään soittimen alkeet. Soitettava ohjelmisto sisältää monipuolista harmonikkamusiikkia tai harmonikoille sovitettua ohjelmistoa.

110140 Kanteleensoitto

Musiikkiopisto, Kelhänkatu 8

To 17.30–19.00

14.9.–30.11.2023, 11.1.–4.4.2024

Tiina Takkinen, Kurssimaksu 160,00 €

Kanteleensoittoa yksilöopetuksena. Kurssilla voi opiskella soittamaan eri kokoisia kanteleita (5-kielistä, 10/11-kielistä, isoa kannelta). Oma soitin tarvitaan. Kanteleensoittoon ovat tervetulleita sekä alkavat että jatkavat soittajat vauvasta vaariin. Tuntiaikojen sopiminen ensimmäisellä kokoontumiskerralla.

110141 Kanteleensoitto - jatkoryhmä

Musiikkiopisto, Kelhänkatu 8

To 17.00–19.00

14.9.–30.11.2023, 11.1.–4.4.2024

Tiina Takkinen, Kurssimaksu 70,00 €

Kanteleensoiton jatkoryhmä edistyneille soittajille. Tarkempi kokoontumisaika sovitaan opettajan kanssa ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa torstaisin.

110155 Musiikin yksilöopetus, Halli

Kuoreveden koulu, Opintie 2

To 16.00–19.30

14.9.–30.11.2023, 11.1.–4.4.2024

Arttu Lustig, Kurssimaksu 160,00 €

Musiikin yksilöopetusta. Soitinvaihtoehdot: kitara, basso, piano, poplaulu, biisinikkarointi, musiikin teoria. Tuntiaikojen sopiminen ja soitinvalinnat ensimmäisellä opintokerralla.

110160 Yksinlaulu A

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Vitikkala, Joonantie 1

Ma 15.00–20.00, Ti 14.00–20.00

11.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024

Jenni Heilala, Kurssimaksu 160,00 €

Tavoitteena kehittää tervettä ja luonnollista äänenkäyttöä. Kappaleet valitaan oppilaiden mieltymyksiä kuunnellen. Opettaja soittaa viikolla 36 sopiakseen tarkan tuntiajan.

110161 Yksinlaulu B

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Vitikkala, Joonantie 1

To 13.00–17.00

14.9.–30.11.2023, 11.1.–4.4.2024

Jenni Heilala, Kurssimaksu 160,00 €

Tavoitteena kehittää tervettä ja luonnollista äänenkäyttöä. Kappaleet valitaan oppilaiden mieltymyksiä kuunnellen. Opettaja soittaa viikolla 36 sopiakseen tarkan tuntiajan.

110165 Laulun starttiluokka

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Vitikkala, Joonantie 1

Ti 17.30–18.45

12.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024

Jenni Heilala, Kurssimaksu 70,00 €

Tervetuloa Laulun starttiluokalle, jos haluat oppia laulamista rennossa ilmapiirissä yhdessä muiden kanssa. Teemme tunneilla yhdessä harjoituksia, jotka kehittävät laulutekniikkaa, opettelemme uusia lauluja ja tutustumme myös moniäänisyyteen. Edeltäviä opintoja tai taitoja ei tarvita, uteliaisuus ja hitunen rohkeutta riittää. Paras hetki lauluopintojen aloittamiseen on juuri nyt!

110166 Nice-lauluryhmä

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Vitikkala-sali, Joonantie 1
To 17.30–19.00
14.9.–30.11.2023, 11.1.–4.4.2024
Jenni Heilala, Tunteja 46, Kurssimaksu 70,00 €

NICE on ollut nimensä mukaisesti naislauluryhmä, mutta toivotamme myös miesäänitetteritulleiksi. Siis olitpa sitten sopraano, altto, tenori tai basso – tule mukaan porukkaamme! Laulamme moniäänistä kuoro- ja lauluyhteyksiä laudasta laudasta, harjoittelemme tavoitteellisesti ja esiinnyimme säännöllisesti. Tärkeintä meille on kuitenkin laulamisen riemu ja mukava yhteishenki.

110167 Karaoke alkeet

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu, musiikki-
luokka, Paununkatu 1
Ti 17.00–18.30
12.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024
Arttu Lustig, Tunteja 46, Kurssimaksu 70,00 €

Tervetuloa laulamaan karaokea rennolla otteella. Et tarvitse aiempaa esiintymiskokemusta.

110168 Karaoke jatko

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu, musiikki-
luokka, Paununkatu 1
Ti 18.30–20.00
12.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024
Arttu Lustig, Tunteja 46, Kurssimaksu 70,00 €

Tervetuloa laulamaan karaokea rennolla otteella. Et tarvitse aiempaa esiintymiskokemusta.

110170 Teatterilaulukurssi

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Vitikkala, Joonantie 1
Ti 18.45–20.15
12.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024
Jukka Saarman, Tunteja 46, Kurssimaksu 70,00 €

Kurssilla harjoitellaan teatterilaulua. Äänen-

muodostuksen, hengityksen ja fraseerauksen saloja. Lauletaan teatterimusiikkia laidasta laitaan, myös replikointi ja muu teatteriäänien käyttö kuuluu opetukseen. Ei vaadi aikaisempaa kokemusta. Opettaja Jukka Saarman.

110171 Oopperalaulukurssi

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Vitikkala, Joonantie 1
Ti 16.30–18.45
12.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024
Jukka Saarman, Tunteja 46, Kurssimaksu 70,00 €

Kurssilla tutustutaan oopperan tekemiseen, laulamiseen kuorossa sekä solistina toimimiseen oopperakohtauksissa. Opettaja Jukka Saarman.

110172 Jokilaakson naislaulajat

Kivipankki, Seppolantie 7
Ma 17.45–19.15
11.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024
Jukka Saarman, Tunteja 46, Kurssimaksu 70,00 €

Tervetuloa kaikki laulamisesta kiinnostuneet naiset! Kuoron ohjelmisto kallistuu kevyeen suuntaan ja valitsemme lauluja myös yhdessä. Tavoitteenamme on laulun ilo ja rento meininki, mutta kuoroon tullessa kannattaa valmistautua myös työntekoon ja sitoutumiseen. Opetustila saattaa muuttua.

110180 Jämsän Soimannien harmonikat

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Vitikkala, Joonantie 1
To 18.00–19.30
14.9.–30.11.2023, 11.1.–4.4.2024
Suvi-Elina Säyrylä, Tunteja 46, Kurssimaksu 70,00 €

Ohjelmisto koostuu perinteisestä tanssimusiikista. Jämsän Soimannit esiintyvät vuosittain paikallisissa konserteissa sekä satunnaisesti muissa tilaisuuksissa. Esiintymisiin osallistumi-

nen vapaaehtoista. Tervetuloa soittamaan yhdessä!

MUSIIKIN STARTTIKURSSIT

Starttikursseilla voit tutustua erilaisiin soittimiin muutamana opetuskertana huhtikuun aikana. Opettaja ottaa yhteyttä sopiakseen opetuskertojen ajankohdasta. Kurssin jälkeen voit halutessasi hakeutua Työväenopiston tai Jämsänjokilaakson musiikkiopiston opiskelijaksi.

110190 Akustisen kitaran starttikurssi

Musiikkiopisto, Kelhänkatu 8
1.–30.4.2024

Marko Rutanen, Kurssimaksu 30,00 €

Ilmoittautuminen alkaa 11.12.2023 10.00

Opetus on yksilöopetusta ja se sisältää neljä opetuskertaa, 15 min/oppilas.

110191 Starttiharmonikka

Musiikkiopisto, Kelhänkatu 8
1.–30.4.2024

Riikka Turkki, Kurssimaksu 30,00 €

Ilmoittautuminen alkaa 11.12.2023 10.00

Harmonikansoitamisen voi aloittaa jo alle kouluikäisenä, tosin myöhemminkään se ei ole myöhäistä. Starttiharmonikka on helppo tapa kokeilla harmonikansoitamista ilman oman soittimen hankkimista. Kurssilla opetellaan muutama helppo laulu ja tutustutaan soittimeen. Starttiharmonikkaan kuuluu 4 opetuskertaa, 15 min./soittaja. Mahdollinen harmonikan vuokra 10 €.

110192 Pianonsoiton starttikurssi

Musiikkiopisto, Kelhänkatu 8
1.–30.4.2024, Kurssimaksu 30,00 €

Ilmoittautuminen alkaa 11.12.2023 10.00

Pianonsoiton voi aloittaa missä iässä tahansa. Starttikurssi on helppo tapa kokeilla soittamista

ilman oman soittimen hankkimista. Opetus on yksilö- tai ryhmäopetusta oppilaan iästä ja aiemmasta soittokokemuksista riippuen. Pianon starttikurssiin kuuluu 4 opetuskertaa, 15 min./soittaja.

110193 Sellonsoiton starttikurssi

Musiikkiopisto, Kelhänkatu 8
1.–30.4.2024

Aki Yrjä, Kurssimaksu 30,00 €

Ilmoittautuminen alkaa 11.12.2023 10.00

Kurssi on suunnattu 5 vuotta täyttäneille ja sitä vanhemmille lapsille ja aikuisille. Opetus on yksilöopetusta ja se sisältää neljä opetuskertaa, 15 min/oppilas.

110194 Rumpujen ja lyömäsoittimien starttikurssi

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu, musiikki-
luokka, Paununkatu 1
1.-30.4.2024

Jarmo Keihäsvuori, Kurssimaksu 30,00 €

Ilmoittautuminen alkaa 11.12.2023 10.00

Lyömäsoitinopetuksen voi aloittaa missä iässä tahansa. Starttikurssi on helppo tapa kokeilla soittamista ilman oman soittimen hankkimista. Opetus on yksilö- tai ryhmäopetusta oppilaan iästä ja aiemmasta soittokokemuksista riippuen. Rumpujen ja lyömäsoittimien starttikurssiin kuuluu 2 opetuskertaa/30 min.

110195 Viulunsoiton starttikurssi

Musiikkiopisto, Kelhänkatu 8
1.–30.4.2024

Risto Valoaho, Kurssimaksu 30,00 €

Ilmoittautuminen alkaa 11.12.2023 10.00

Viulunsoiton voi aloittaa jo n. 5-vuotiaana ja jopa aikuisiällä. Viulunsoiton starttikurssi on helppo tapa kokeilla viulunsoittoa. Opetus on yksilö- tai ryhmäopetusta oppilaan iästä riippuen. Kurssiin kuuluu 4 kpl 15 minuutin opetuskertaa.

110196 Laulun starttikurssi

Musiikkiopisto, Kelhänkatu 8

1.–30.4.2024, Kurssimaksu 30,00 €

Ilmoittautuminen alkaa 11.12.2023 10.00

Starttikurssi on helppo tapa kokeilla laulunopiskelua. Opetus on yksilöopetusta. Starttikurssiin kuuluu 4 opetuskertaa, 15 min./laulaja.



KIELET

Kieltenopiskelu on joka iässä hyödyllinen ja mielekäs harrastus, jonka myötä elämä saa uusia ulottuvuuksia. Ryhmissä vallitsee myönteinen ja kannustava ilmapiiri, ja moni jatkaakin opiskelua vuodesta toiseen pelkästä osallistumisen ilosta. Toisaalta kielikurssi voi avata uusia mahdollisuuksia esimerkiksi työmarkkinoilla.

Kielikursseilla tavoitteena on oppia käytännön toimivaa kielitaitoa. Opisto pyrkii tarjoamaan yleisimmissä kielissä tasolta toiselle eteneviä kurseja niin, että opiskelija kurssilta seuraavalle edetessään saa kielitaidon, jolla hän selviytyy itselleen tarpeellisissa kielenkäyttötilanteissa, saa varmuutta kielen käyttäjänä ja hänen opiskelutaitonsa kehittyvät.

Opisto järjestää myös tilauksesta kielikoulutusta yritysten ja kaupungin henkilöstölle, yhdistyksille ja muille yhteisöille. Kurssit suunnitellaan tilaajan toivomusten mukaisiksi.

SUOMI

120101 Suomen kielen alkeet

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu, Paununkatu 1

Opintosetelikurssi

Ke 16.30–18.00

13.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024

Tuula Peltonen, Tunteja 46, Kurssimaksu 70,00 €

Ilmoittautuminen alkaa 24.8.2023 15.00

Tervetuloa opiskelemaan suomen kieltä alkeista lähtien! Kurssikirjana on Suomen Mestari 1, jonka avulla käsitellään sanastoa eri aihealueiden kautta mm. tervehdykset, viikonpäivät, aakkoset, numerot, maat, kansallisuudet, kielet, verbit, sää, vuodenaajat, kuukaudet, perhe, ulkonäkö, värit, kello, asuminen, adjektiiveja, matkailu, ruoka ja juoma, juhlat, työ, ammatit. Kieliopista persoonapronominit, verbitaivutus, kysymyssanat, sijamuodot, sanatyypit, aikamuodot ja järjestysluvut.

120102 Suomen kielen jatkokurssi

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu, Paununkatu 1

Opintosetelikurssi

Ke 18.00–19.30

13.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024

Tuula Peltonen, Tunteja 46, Kurssimaksu 70,00 €

Ilmoittautuminen alkaa 24.8.2023 15.00

Suomen kielen jatkokurssi, oppikirjana Suomen Mestari 2. Harjoitteleme sanastoa ja arkipäivän viestintätilanteita. Aihepiireinä mm. vapaa-aika, harrastukset, luonto, matkailu, terveys, koulutus, työ ja juhlapäivät. Lisäksi kertaamme kielioppia. Teemme mahdollisesti vierailuja eri toimipisteisiin tarkoituksena päästä käyttämään kieltä käytännössä eri tilanteissa.

120110 Maahanmuuttajien luku- ja kirjoitustaidon kurssi

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu, Paununkatu 1

Opintosetelikurssi

Ma 15.00–16.30

11.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024

Tarja Koponen, Tunteja 61,41, Kurssimaksu 81,00 €

Ilmoittautuminen alkaa 24.8.2023 15.00

Maahanmuuttajille suunnattu lukutaidon kurssi. Opiskelemme suomen kielen opiskeluun tarvittavia alkeistaitoja: tavun, sanan ja lauseen lukeminen, latinalaisten kirjaimien

ENGLANTI

120301 Englannin alkeet

Jämsän lukio, Kelhänkatu 8

Opintotietokurssi 30 e

Ti 18.30–20.00

12.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024

Mervi Karjalainen, Tunteja 46, Kurssimaksu

70,00 €

Englannin perusteita vasta-alkajille. Rauhalliseen tahtiin harjoitellaan englannin kielen käyttöä arkielämän tilanteissa, opitaan kertomaan perusasioita itsestä, asioimaan ravintolassa sekä tutustutaan kotiin, perheeseen ja harrastuksiin liittyvään sanastoon. Oppikirja: Everyday English Starter.

120302 Everyday English 2

Jämsän lukio, Kelhänkatu 8

To 17.00–18.30

14.9.–30.11.2023, 11.1.–4.4.2024

Mervi Karjalainen, Tunteja 46, Kurssimaksu

70,00 €

Englannin perusteita rauhalliseen tahtiin. Kurssilla kertaamme aiemmin opittuja asioita, opimme uutta sanastoa ja uusia rakenteita sekä tutustumme englanninkielisten maiden kulttuuriin. Aihepiireinä mm. perhe ja suku, lentokentällä toimiminen, hotelliin majoittuminen, sairaudet ym. Kurssilla harjoitellaan erityisesti puhumista. Oppikirja: Everyday English 2 (alus- ta).

120303 Headway English

Jämsän lukio, Kelhänkatu 8

Ke 16.00–17.30

13.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024

Mervi Karjalainen, Tunteja 46, Kurssimaksu

70,00 €

Monipuolisesti kielitaitoa aktivoiva kurssi englantia useamman vuoden opiskelleille. Kurssilla luetaan mielenkiintoisia artikkeleita ja tarinoita, keskustellaan niiden pohjalta, kartutetaan

sanavarastoa, harjoitellaan kuvailua ja kertomista sekä kerrataan kielioppia. Oppikirja: New Headway Advanced (5th edition) (kpl:sta 4 eteenpäin).

120320 Around the world - matkailuenglantia

Jämsän lukio, Kelhänkatu 8

Ke 17.30–19.00

13.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024

Mervi Karjalainen, Tunteja 46, Kurssimaksu

70,00 €

Matkailuenglannin kurssi on tarkoitettu matkoista ja eri kulttuureista kiinnostuneille kielen perusteet (noin 4 vuoden opinnot) hallitseville opiskelijoille. Kurssin aikana tutustumme mielenkiintoisiin paikkoihin ympäri maailmaa ja harjoittelemmekin matkan eri vaiheissa tarvittavaa kieltä. Aiheina mm. matkavalmistelut, lippujen varaaminen, ravintolassa asioiminen, autonvuokraus, ostokset ja erilaiset ongelmatilanteet. Tavoitteena on laajentaa sanavarastoa ja kehittää puhevalmiuksia. Oppikirja: Around the World.

SAKSA

120401 Saksan jatkokurssi

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu, Paununkatu 1

Pe 17.00–18.30

15.9.–1.12.2023, 12.1.–12.4.2024

Ria Schmid, Tunteja 46, Kurssimaksu 70,00 €

Tervetuloa saksan kielen opintojen pariin! Opit käytännön saksan kieltä, jota voit hyödyntää mm. matkustellessasi. Tutustumme myös saksalaiseen kulttuuriin ja saksalaisiin tapoihin. Oppikirjana Hallo 2.

RANSKA

120501 C'est la vie, Jämsä

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu, Paununkatu 1

To 16.30–18.00

14.9.–30.11.2023, 11.1.–4.4.2024

Sébastien Pioletat, Tunteja 46, Kurssimaksu 70,00 €

Jatkamme keskustelua ranskaksi aiheina mm. uutiset, kirjat ja kursilla esiin tulleet muuta aiheet. Kurssin avulla voit pitää yllä ranskan kielen taitoasi, harjoitella sanastoa ja ääntämistä. Saat myös tietoa Ranskan kulttuurista. Pääpaino on suullisella harjoituksella. Kurssi soveltuu muutaman vuoden ranskaa opiskelleille käytännön kielitaidon aktivoimiseksi. Opettaja tuo kursilla käytettävän materiaalin. Taso: A1/A2/B1/B2

VENÄJÄ

120601 Kafe Piter - venäjän kielen alkeet, Jämsä

Jämsän lukio, Kelhänkatu 8

Opintosetelikurssi 30 e

To 18.30–20.00

14.9.–30.11.2023, 9.1.–4.4.2024

Mervi Karjalainen, Tunteja 46, Kurssimaksu 70,00 €

Tervetuloa Kahvila Piteriin! Venäjän alkeiskursilla opetellaan kyrilliset aakkoset (painokirjaimet, kaunokirjoitus), harjoitellaan ääntämistä ja opetellaan tervehtimään, hyvästelemään, esittäytymään, kertomaan itsestä ja perheestä, kysymään kuulumisia, asioimaan kahvilassa sekä tutustutaan venäläiseen kulttuuriin ja venäjän kielen perusrakenteisiin. Oppikirja: Marjatta Alestalo, Kafe Piter 1 (uusi painos ISBN 978-951-1-33414-9).

ESPANJA

120701 Espanja 3

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu, Paununkatu 1

Pe 15.40–17.10

15.9.–1.12.2023, 12.1.–12.4.2024

Antonio Barrones Galan, Tunteja 46, Kurssi-

maksu 70,00 €

Tervetuloa opiskelemaan Espanja 3-kurssille! Rauhallisesti etenevä kurssi viime vuoden Espanja 2 -kurssilaisille ja muille espanjaa jonkin verran osaaville. Oppikirja on Buenas Migas 1 (Finn Lectura), kappaleesta 6 eteenpäin. Opettaja syntyperäinen espanjan kielen puhuja, opetuskieli suomi.

120702 Espanol Avanzado

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu, Paununkatu 1

Pe 17.10–18.40

15.9.–1.12.2023, 12.1.–12.4.2024

Antonio Barrones Galan, Tunteja 46, Kurssimaksu 70,00 €

Tervetuloa opiskelemaan Español avanzado -kurssille! Rauhallisesti etenevä kurssi espanjaa pidemmälle opiskelleille ja kertaajille, joille espanjan imperfekti ja preteriti on tuttua. Jatkamme käytännön viestintätilanteiden harjoittelua. Teemme paljon ryhmätehtäviä, luetun ja kuullun ymmärtämisharjoituksia ja katsomme espanjankielistä videomateriaalia. Oppikirja on! Avanzamos! (FinnLectura). Aloitamme kappaleesta 4. Opettaja syntyperäinen espanjan kielen puhuja. Opetuskielet espanja ja suomi.

MUUT KIELET

129801 Ukrainan kielen alkeet

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu, Paununkatu 1

Opintosetelikurssi 30 e

To 17.00–18.30

14.9.–30.11.2023, 11.1.–4.4.2024

Marina Chuykova, Tunteja 46, Kurssimaksu 70,00 €

Ukrainan kielen kurssi vasta-alkajille. Tunneilla tutustumme Ukrainan historiaan, elämänmuotoon, ruokaan, kulttuuriin ja perinteisiin. Jokai-

sella kokoontumiskerralla opiskelemme myös ukrainan kieltä. Aloitamme kyrillisistä aakkosista ja kielen rakenteesta ja harjoitteleme arkipäivän helppoja viestintätilanteita. Opettajana on ukrainalainen, joka osaa suomen kieltä.

129810 Tukiviittomat arjen tai työn tueksi - etäkurssi

To 7.9.-30.11.2023 klo 18.00–19.00

Sanna Paasonen, Tunteja 20, Kurssimaksu 50,00€

Kiinnostaisiko sinua oppia uusi kommunikatiomenetelmä, viittomakommunikaatio? Vai oletko kenties aikaisemmin opetellut viittomia, mutta ne pääsivät unohtumaan vuosien saatossa? Etäryhmä säästää matka-aikaasi ja mahdollistaa osallistumisesi, vaikka olisit välillä vaikkapa lomamatkalla maailman toisella puolella. Osallistujat pääsevät vaikuttamaan aihepiirin valintaan kurssin edetessä. Tukiviittomien iltaryhmä kokoontuu helppokäyttöisellä Zoomin alustalla torstaisin kello 18-19 (10x60 min): 7.9., 14.9., 28.9., 5.10.,12.10., 19.10., 2.11., 9.11., 16.11. ja 30.11.



KÄDEN TAIDOT

110403 Pitsinnypläyksen lyhytkurssi

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Vitikkala, Joonantie 1

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

30.9.–19.11.2023, 10.2.–10.3.2024

Heli Rämö-Kaija, Tunteja 48, Kurssimaksu 73,00€

Kurssi soveltuu alkeiskurssilaisille sekä pidempään nyplänneillekin. Kerrothan ilmoittautuessasi taitotasosi, niin opettaja osaa varautua mallien suhteen. Kurssilla opitaan pitsinnypläyksen alkeet neljän viikonlopun aikana, ja edetään aihealueittain taitojen kehittyessä eri maiden tekniikoihin. Pidempään nyplänneet voivat halutessaan opetella eri maiden tekni-

koita mm. slovenialainen nauhapitsi tai venäläinen Vologdan nauhapitsi. Kurssiviikonloput 30.9.-1.10. ja 18.-19.11.2023 sekä 10.-11.2. ja 9.-10.3.2024. Opetus Vitikkalan koulun kuvataideluokassa. Lisätietoja Heli Rämö-Kaija puh.040 591 9149.



110405 Värikästä värjäämällä

Uusi kurssi!

Ti 18.00–19.30, La 10.00–13.00,

La 10.00–15.30, 31.10.–18.11.2023

Pirjo Heinonen, Tunteja 13, Kurssimaksu 38,00€

Kurssilla värjäämme villalankaa happoväreillä ja neulomme langasta mukavan pipon tai kämmekkää. Halukkaat voivat toki värjätä lankaa myös suurempaan projektiin. Infoiltana tutustumme värjäykseen ja suunnittelemme värjätävät työt. Ensimmäisenä varsinaisena kurssiviikonloppuna värjäämme langat ja toisena neulomme pipon tai kämmekkää, tai aloitamme suuremman neuletyön, jota jatketaan itsenäisesti. Materiaalin voi hankkia itse tai ostaa opettajalta. Värit laskutetaan käytön mukaan. Kurssin jälkeen pystyt värjäämään helposti lankaa myös kotona. Info ti 31.10.2023 klo 18.-19.30. Kurssipäivät la 11.11.klo 10-13 ja la 18.11. klo 10-15.30.

110407 Huovutus- kaavan avulla kolmiulotteista

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Vitikkala, kuvataideluokka, Joonantie 1

Uusi kurssi!

Pe 18.00–19.30, La 10.00–15.00,
Su 10.00–15.00, 8.–24.3.2024
Tiina Mäki, Tunteja 14, Kurssimaksu 42,00€
Ilmoittautuminen alkaa 11.12.2023 10.00

Kurssilla huovutetaan esim. saunahattu, kassi, ruukunsuoja, villapipo tai lapaset. Tekniikka soveltuu erilaisten kolmiulotteisten tuotteiden valmistukseen. Kokeillaan samalla erilaisia huovan kuviointitapoja ja tutustutaan erilaisen villamateriaalien käyttöön: karstavilla, merinovilla ja neulahuovat. Kurssi sopii myös vasta-alkajille. **INFO pe 8.3.2024 klo 18-19.30**, jolloin suunnitellaan omaa työtä ja tehdään materiaalitilaukset. Kurssiviikonloppu la-su 23.-24.3.2024.

110408 Kranssi luonnonmateriaaleista, Länkipohja

Länkipohjan koulu, Kalliomäentie 9
Uusi kurssi!

Pe 18.00–19.30, La 10.00–14.00,
Su 10.00–14.00, 10.–26.11.2023
Anne Pärnänen-Rajala, Tunteja 12, Kurssimaksu 38,00€

Kurssilla valmistetaan kranssi sisä- tai ulkokäyttöön. Kurssille voi osallistua vasta-alkaja tai pidemmän kokemuksen kranssitekniikoista omaava henkilö. Käytämme kurssilla pääsääntöisesti luonnonmateriaaleja, joita luontomme tarjoaa yltäkyllin. Voit käyttää myös materiaalia omasta puutarhastasi tai hankkia niitä myös opettajan kautta. Voit valmistaa risu- tai olkipohjaisen kranssin eli vaikkapa havukranssin jouluksi lahjaksi ystävälle tai iloksi itsellesi. Tarvittavat materiaalit infoillassa ja samalla voidaan miettiä, minkälainen juuri sinun kranssistasi tulisi. Kranssin tekeminen on mukavaa, joten lähde mukaan yksin tai ystävän kanssa. **INFO pe 10.11. klo 18-19.30**. Kurssi la-su 25.-26.11. klo 10-14.

110409 Kranssi luonnonmateriaaleista, Jämsä
Kätevä, Lukkoilantie 4
Uusi kurssi!

Pe 18.00–19.30, La 10.00–14.00,
Su 10.00–14.00, 17.11.–3.12.2023
Anne Pärnänen-Rajala, Tunteja 12, Kurssimaksu 38,00€

Kurssilla valmistetaan kranssi sisä- tai ulkokäyttöön. Kurssille voi osallistua vasta-alkaja tai pidemmän kokemuksen kranssitekniikoista omaava henkilö. Käytämme kurssilla pääsääntöisesti luonnonmateriaaleja, joita luontomme tarjoaa yltäkyllin. Voit käyttää myös materiaalia omasta puutarhastasi tai hankkia niitä myös opettajan kautta. Voit valmistaa risu- tai olkipohjaisen kranssin eli vaikkapa havukranssin jouluksi lahjaksi ystävälle tai iloksi itsellesi. Tarvittavat materiaalit kerron infoillassa ja samalla voimme miettiä minkälainen juuri sinun kranssistasi tulisi. Kranssin tekeminen on mukavaa, joten lähde mukaan yksin tai ystävän kanssa. **INFO pe 17.11. klo 18-19.30**. Kurssi la-su 2.-3.12. klo 10-14.

110410 Yleisinfo kansallispuvuista

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu, auditorio,
Paununkatu 1
To 14.9.2023 klo 18.00–19.30
Milla Sinivuori-Hakanen
Ilmoittautuminen alkaa 24.8.2023 15.00

Kansallispuvut ovat nousseet uuteen suosioon ja puvun osia hyödynnetään myös muussa pukeutumisessa. Kurssilla keskustellaan kansallispukujen käytöstä ja pukeutumisesta sekä valmistuksesta ja korjausmahdollisuuksista. Saat tietoa pukujen ja valmistustarvikkeiden ostopaikoista. Voit tuoda pukusi nähtäville tai tulla muuten vain kuulolle. Ilmoittauduthan kuitenkin, ei kurssimaksua.

110411 Kansallispuvun valmistaminen tai tuunaus

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu, tekstiilityön
luokka, Paununkatu 1
Pe 17.00–20.00, La 11.00–14.00
6.10.–25.11.2023, 19.1.–6.4.2024
Milla Sinivuori-Hakanen, Tunteja 40, Kurssi-

maksu 66,00 €

Onko pukusi jäänyt väärän kokoisena käyttämättä tai puuttuuko pukukokonaisuudestasi osia? Oletko valmistamassa pukua jollekin toiselle? Kurssilla valmistetaan tai korjataan kansallispuvun osia perinteisin työtavoin. Voit tehdä myös kansallispukuperinnettä hyödyntävän vaatteen ns. "tuunaa mun perinne"-hengessä. Kurssi toteutetaan viikonloppuisin pe-la 6.-7.10., 24.-25.11.2023. sekä 19.-20.1., 16.-17.2. ja 5.-6.4.2024. Kurssilaisten suositellaan osallistuvan materiaalilauusten vuoksi myös maksuttomaan Yleisinfoon kansallispuvuista. Jos et pääse siihen, otathan yhteyttä kurssin opettajaan, p. 040 723 1598.

110412 Ompelukone laulamaan

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu, tekstiilityön luokka, Paununkatu 1

Opintosetelikurssi 30 e



La 10.00–14.00, Su 10.00–14.00

14.10.–12.11.2023

, 13.1.–4.2.2024

Eira Salmi, Tunteja 40, Kurssimaksu 66,00 €

Laitetaanko ompelukone laulamaan? Tekeekö mielesi joskus kaivaa ompelukone esille ja tehdä jotakin? Tuntuu yksinään vain niin kovin työlläältä. Nyt olisi mahdollisuus porukassa innostua: saattaa loppuun kaapin perälle jäänyt keskeneräinen ompelutyö, lyhentää, leventää, kaventaa, korjata.

Ideoida jotain ihan uutta, vanhaa hyödyntäen, uuteen yhdistäen. Kurssiviikonloput: 14.–15.10. ja 11.–12.11.2023 sekä 3.–14.1 ja 3.–4.2.2024.

110419 Käsityöretkeily

29.9.–2.12.2023, 12.1.–13.4.2024

Leena Ylä-Mella

Teemme retkiä käsityöalan messuille, näyttelyihin tai kiinnostaviin käsityöalan kohteisiin. Retki voi olla perjantaina tai lauantaina. Yksi retki syys- ja yksi kevätlukukaudella. Matkakulut veloitetaan retken aikana. Retkestä ilmoitetaan n. kaksi viikkoa ennen opistopalstalla Vekkarissa.

110430 Kätevät Kankurit

Kätevä, Lukkoilantie 4

To 17.30–19.45

14.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Tiina Mäki, Tunteja 69, Kurssimaksu 91,00 €

Kurssilla opetellaan/kerrataan kankaan rakentamisen eri vaiheet loimen luomisesta kutomiseen. Kudottavat työt, jotka ovat erilaisia käyttö- ja sisustustekstiilejä, suunnitellaan yhdessä kurssilaisten kanssa. Tutustutaan erilaisiin kankaiden sidoksiin ja sovelletaan niitä kudonnaisissa. Kurssi sopii myös vasta-alkajille. Kiirastorstaina ei tunteja.

110431 Kaipolan kudonta ja käsityöt

Kaipolan käsityötila, Kaipolan koulutie 3

Ke 9.00–11.15

13.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024

Tiina Mäki, Tunteja 69, Kurssimaksu 91,00 €

Kurssilla opetellaan/kerrataan kankaan rakentamisen eri vaiheet loimen luomisesta kutomiseen. Kudottavat työt, jotka ovat erilaisia käyttö- ja sisustustekstiilejä, suunnitellaan yhdessä kurssilaisten kanssa. Tutustutaan erilaisiin kankaiden sidoksiin ja sovelletaan niitä kudonnaisissa. Voidaan opetella myös muita tekstiilitekniikoita esim. makramee-, neule- ja virkkaustöi-

tä kiinnostuksen mukaan (ei ompelua). Kurssi sopii myös vasta-alkajille.

110432 Jämsänkosken kudonta ja käsityöt

Kudontatila, Jämsänkoski, Koivutie
Ke 18.00–20.15, Ke 18.00–21.00
13.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024
Leena Ylä-Mella, Tunteja 61, Kurssimaksu 81,00€

Kudotaan sisustus- ja käyttötekstiilejä opiskelijoiden toiveiden mukaan. Kurssilla opitaan/kerrataan kaikki kankaan valmistuksen työvaiheet. Erilaisia poimintatekniikoita ja monivartisia sidoksia. Kurssi sopii vasta-alkajille ja jo pidempään kudontaa harrastaneille. Kurssilla voidaan myös opetella muita käsityötekniikoita esim. erilaisten nauhojen kudontaa. Syyslukukausi ke klo 18.00–20.15 joka viikko, kevätlukukausi ke klo 18.00–21.00 joka toinen viikko.

110433 Koskenpään kudonta ja käsityöt

Koskenpään Kuntala, Petäjävedentie 4
Opintosetelikurssi 30 e
Ma 14.00–16.15
11.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024
Tiina Mäki, Tunteja 69, Kurssimaksu 91,00€

Kurssilla opetellaan/kerrataan kankaan rakentamisen eri vaiheet loimen luomisesta kutomiseen. Kudottavat työt, jotka ovat erilaisia käyttö- ja sisustustekstiilejä, suunnitellaan yhdessä kurssilaisten kanssa. Tutustutaan erilaisiin kankaiden sidoksiin ja sovelletaan niitä kudonnaisissa. Voidaan opetella myös muita tekstiilitekniikoita esim. makramee-, neule- ja virkkaustöitä kiinnostuksen mukaan (ei ompelua). Kurssi sopii myös vasta-alkajille.

110434 Juokslahden kudonta ja käsityöt

Juokslahden koulu/kudonta, Niemenkylän tie 145
Ma 17.00–19.15
11.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024
Tiina Mäki, Tunteja 69, Kurssimaksu 91,00€

Kurssilla opetellaan/kerrataan kankaan rakentamisen eri vaiheet loimen luomisesta kutomiseen. Kudottavat työt, jotka ovat erilaisia käyttö- ja sisustustekstiilejä, suunnitellaan yhdessä kurssilaisten kanssa. Tutustutaan erilaisiin kan-



kaiden sidoksiin ja sovelletaan niitä kudonnaisissa. Voidaan opetella myös muita tekstiilitekniikoita esim. makramee-, neule- ja virkkaustöitä kiinnostuksen mukaan (ei ompelua). Kurssi sopii myös vasta-alkajille.

110435 Hallin kudonta ja käsityöt

Kuoreveden koulu, Opintie 2
Ti 17.45–20.00
12.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024
Tiina Mäki, Tunteja 69, Kurssimaksu 91,00€

Kurssilla opetellaan/kerrataan kankaan rakentamisen eri vaiheet loimen luomisesta kutomi-

seen. Kudottavat työt, jotka ovat erilaisia käyttö- ja sisustustekstiilejä, suunnitellaan yhdessä kurssilaisten kanssa. Tutustutaan erilaisiin kankaiden sidoksiin ja sovelletaan niitä kudonnaisissa. Voidaan opetella myös muita tekstiilitekniikoita esim. makramee-, neule- ja virkkaustöitä kiinnostuksen mukaan (ei ompelua). Kurssi sopii myös vasta-alkajille.

110436 Länkipohjan kudonta

Ent. Säästöpankin alakerta, Länkipohjantie 13
Ma 13.00–15.15

11.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024

Katri Sikiö, Tunteja 69, Kurssimaksu 91,00 €

Kudonta on jälleen trendikästä ja uusia materi-



aaleja tulee koko ajan markkinoille. Uusia harrastajia toivotaan mukaan. Kankaankudonnan perusasioiden kertausta ja uusien sidosten opettelua. Kudontatyöt suunnitellaan oppilaiden taitojen ja toiveiden mukaan.

110440 Lasinsulatusta, tiffany ja mosaiikkia päiväryhmä syksy

Auvilan paja, Auvilantie 119

Ke 12.00–16.00, Pe 17.00–19.00

15.9.–15.11.2023

Pirjo-Riitta Hyytinen, Tunteja 42, Kurssimaksu 67,00 €

Kurssilla valmistetaan sulatus-, tiffany- ja mosa-

iikkitekniikalla taide- ja käyttöesineitä sekä sisä-että ulkokäyttöön. Lasinsulatustuotteita on hyvä valikoima. Mosaiikitöissä käytämme lasin lisäksi laattoja, posliinitavaraa ja valmiita mosaiikkeja. Opettajalta saatavana myös materiaaleja. Kurssin alussa mahdollisuus tehdä tutustumis- ja ostosmatka lasitarvikkeiden maahantuojalle. Info pe 15.9.2023 klo 17.00–19.00. Kurssi 20.9.–15.11.2023. Lisätietoja Pirjo-Riitta Hyytinen, p. 050 370 3601.

110441 Lasinsulatusta, tiffany ja mosaiikkia viikonloppuisin, syksy

Auvilan paja, Auvilantie 119

Opintosetelikurssi 30 e

Pe 16.00–20.00, La 9.00–15.00

22.9.–27.10.2023

Pirjo-Riitta Hyytinen, Tunteja 43, Kurssimaksu 68,00 €



Kurssilla valmistetaan sulatus-, tiffany- ja mosaiikkitekniikalla taide- ja käyttöesineitä sekä sisä-

että ulkokäyttöön. Mosaiikitöissä käytämme lasin lisäksi posliinitavaraa, laattoja ja valmiita mosaiikkipaloja ym. Opettajalta ostettavissa materiaaleja. Teemme retken kurssin alkuvaiheessa lasitarvikkeiden maahantuojalle. **INFO pe 22.9. klo 17.00–19.00.** Kurssiviikonloput: 29.-30.9., 13.-14.10., 20.-21.10. ja pe 27.10.2023. Lisätietoja Pirjo-Riitta Hyytinen p. 050 370 3601.

110442 Lasinsulatusta, tiffany ja mosaiikkia päiväryhmä, kevät

Auvilan paja, Auvilantie 119

Ke 12.00–16.00

10.1.–6.3.2024

Pirjo-Riitta Hyytinen, Tunteja 40, Kurssimaksu 66,00 €

Ilmoittautuminen alkaa 11.12.2023 10.00

Kurssilla valmistetaan sulatus-, tiffany- ja mosaiikkitekniikalla taide- ja käyttöesineitä sekä sisä-, että ulkokäyttöön. Lasinsulatusmuotteja hyvä valikoima. Mosaiikitöissä käytämme lasin lisäksi posliinitavaraa, laattoja ja valmiita mosaiikkipaloja ym. Kurssin alussa mahdollisuus tehdä tutustumis- ja ostosmatka maahantuojalle. Myös opettajan kautta on saatavana materiaaleja. Kurssi kokoontuu keskiviikkoisin ajalla 10.1.- 6.3.2024 klo 12–16. Lisätietoja Pirjo-Riitta 050 370 3601.

110443 Lasinsulatusta, tiffany ja mosaiikkia viikonloppuisin, kevät

Auvilan paja, Auvilantie 119

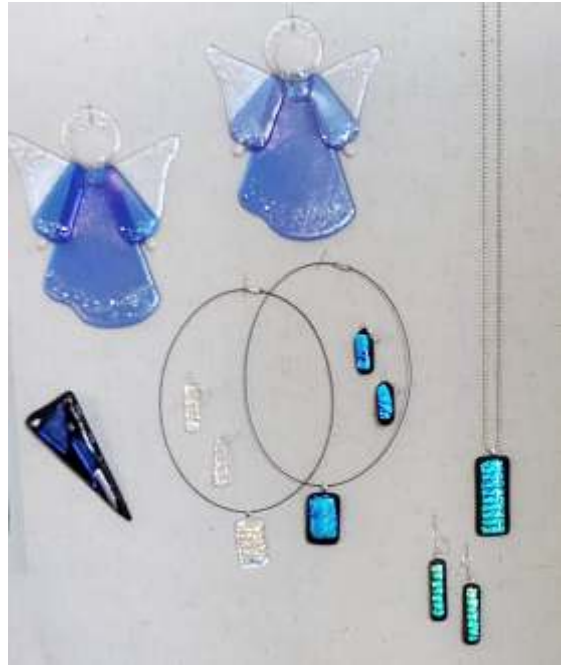
Pe 16.00–20.00, La 9.00–15.00

26.1.–8.3.2024

Pirjo-Riitta Hyytinen Tunteja 43 Kurssimaksu 68,00 €

Ilmoittautuminen alkaa 11.12.2023 10.00

Kurssilla valmistetaan sulatus-, tiffany- ja mosaiikkitekniikalla taide- ja käyttöesineitä sekä sisä- että ulkokäyttöön. Mosaiikitöissä käytämme lasin lisäksi laattoja, posliinitavaraa ja valmiita mosaiikkeja. Opettajalta ostettavissa materiaaleja. Mahdollisuus tehdä myös retki kurssin



alussa maahantuojalle. Info pe 26.1.2024 klo 17.00–19.00. Kurssiviikonloput: 9.-10.2., 16.-17.2., 23.-24.2. ja pe 8.3.2024. Lisätietoja Pirjo-Riitta Hyytinen p. 050 370 3601.

110444 Keramiikan perusteet 1

Auvilan paja, Auvilantie 119

Opintosetelikurssi 30 e

To 13.00–16.00

21.9.–16.11.2023, 11.1.–14.3.2024

Päivi Riihinen, Tunteja 68, Kurssimaksu 90,00 €

Haluatko oppia keramiikan tekemistä ja saven työstämistä? Kurssilla tehdään erilaisilla savi-laaduilla ja eri tekniikoilla esineitä. Aikaisempaa osaamista ei tarvita. Opettajalta voi ostaa materiaalit.

110445 Keramiikan perusteet 2

Auvilan paja, Auvilantie 119

To 17.00–20.00

21.9.–16.11.2023, 11.1.–14.3.2024

Päivi Riihinen, Tunteja 68, Kurssimaksu 90,00 €

Haluatko oppia keramiikan tekemistä ja saven työstämistä? Kurssilla tehdään erilaisilla savi-laaduilla ja eri tekniikoilla esineitä. Aikaisempaa osaamista ei tarvita. Opettajalta voi ostaa materiaalit.

110447 Keramiikkaveistoskurssi

Auvilan paja, Auvilantie 119

Uusi kurssi!

Ma 17.00–20.00

23.10.–27.11.2023

Päivi Riihinen, Tunteja 22, Kurssimaksu 53,00 €

Kurssilla tehdään savesta käsin rakentaen mielikuvituksellisia hahmoja, eläimiä yms. Käsittelemme saven pintaa eri tekniikoin ja luovasti. Opettajalta voi ostaa saven aloitukseen. Inspiroidutaan erityisesti syksyisestä luonnosta ja tarinoista. Info-ilta ma 23.10. klo 19.30–21.00. Varsinainen kurssi maanantaisin 30.10.–27.11. klo 17.00–20.00

110448 Jouluista keramiikkaa

Auvilan paja, Auvilantie 119

Uusi kurssi!

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

25.11.–2.12.2023

Päivi Riihinen, Tunteja 18, Kurssimaksu 49,00 €

Kurssilla tehdään jouluisia esineitä: tonttuja, lyhtyjä, kiuaskukkia ja pieniä joulutuliaisia. Kurssi viikonloppuna la-su 25.-26.11.2023 ja töiden lasituspäivä la 2.12. klo 10–15. Opettajalta voi ostaa materiaalit. Lisätietoja Päivi 040 577 3926.

110449 Koristeelliset lautaset ja kulhot, kevät

Auvilan paja, Auvilantie 119

Uusi kurssi!

Ma 17.00–20.00

22.1.–19.2.2024

Päivi Riihinen, Tunteja 20, Kurssimaksu 51,00 €

Ilmoittautuminen alkaa 11.12.2023 10.00



Keramiikan suosio kasvaa. Kurssilla tehdään maalauksellisia lautasia ja kulhoja, eri tekniikoin koristeltuja ja omilla muoteilla. Voit etukäteen pohtia värimaailmaa ja kuviointia. Opetta-

jalta voi ostaa saven ja materiaalit. Lisätietoja Päivi 040 577 3926.

110450 Korukivityöpaja

Auvilan paja, Auvilantie 119

Opintosemelikurssi 30 e

Ti 17.00–20.00

19.9.–21.11.2023, 9.1.–12.3.2024

Matti Repo, Tunteja 72, Kurssimaksu 95,00 €

Työpaja on tarkoitettu niin vasta-alkajille kuin kokeneille korukivi- ja hopeatyöharrastajille. Lisätietoja Matti 040 654 0777. Opetus Auvilan pajalla. **Huom! 4 oppituntia/opetuskerta.**

110451 Puutyöt, Jämsä

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu, teknisen työn luokka, Paununkatu 1

Ke 18.00–20.15

13.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024

Seppo Lahti, Tunteja 69, Kurssimaksu 91,00 €

Omaavaintaisten puutöiden tekoa. Tarvittaessa opastusta ja ideoita toteutuksista. Koriste- ja tarve-esineiden valmistusta. Oma puutavara.

110452 Puutyöt, Jämsänkoski

Jämsänkosken yhtenäiskoulu, teknisen työn luokka, Opintie 49

Opintosemelikurssi 30 e

Ti 18.00–20.15

12.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024

Seppo Lahti, Tunteja 69, Kurssimaksu 91,00 €

Henkilökohtaista opastusta puutöihin. Omista tarveaineista voi valmistaa kaikenlaisia hyötyesineitä. Koululla uudet koneet ja työkalut käytettävissä. Oma puutavara.

110453 Pienesineitä puusta

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu, teknisen työn luokka, Paununkatu 1

To 18.00–20.15

14.9.–30.11.2023, 11.1.–4.4.2024

Seppo Lahti, Tunteja 69, Kurssimaksu 91,00 €

Opastusta ja avustusta puutöiden tekeen kaiken tasoille puutöiden harrastajille. Voit valmistaa puusta mitä ikinä keksitkin. Oma puutavara.

110454 Puukkoja, puuta ja metallia

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu, teknisen työn luokka, Paununkatu 1

Opintosemelikurssi 30 e

Ti 17.15–20.15

3.10.–28.11.2023, 9.1.–12.3.2024

Tarja Sorri, Tunteja 68, Kurssimaksu 90,00 €

Valmistamme, korjaamme ja kunnostamme. Puukonteon ohessa voit tehdä valintasi mukaan puusta ja metallista kauniita käyttö- ja koriste-esineitä. **Huom! 4 oppituntia/opetuskerta.** Lisätietoja Tarjalta 040 411 7580.



110460 Huonekalujen entistäminen, Ylä-Partala

Jokioisten ent. koulu, Ylä-Partalantie 414

To 17.30–20.30

21.9.–16.11.2023, 18.1.–21.3.2024

Tarja Lankinen, Tunteja 68, Kurssimaksu 90,00 €

Vanhoiden huonekalujen kunnostusta ja pintakäsittelyä. **Huom! 4 oppituntia/opintokerta.** Ei

verhoilua. Lisätietoja Tarja Lankinen 044 284 0020.

110461 Huonekalujen entistäminen, Suinula

Suinulan ent. koulu, Kuorevedentie 792

Ma 17.30–20.30

18.9.–13.11.2023, 15.1.–18.3.2024

Tarja Lankinen, Tunteja 68, Kurssimaksu 90,00 €

Vanhoiden huonekalujen kunnostusta ja pintakäsittelyä. **Huom! 4 oppituntia/opintokerta.** Ei verhoilua. Lisätietoja Tarja Lankinen 044 284 0020.

110464 Perinteinen verhoilukurssi

Auvilan paja, Auvilantie 119

Opintoseteliturssi 30 e

Pe 17.00–19.00, La 10.00–15.00,

Su 10.00–15.00

15.9.–11.11.2023

Anneli Hiiri, Tunteja 44, Kurssimaksu 69,00 €

Kurssin aikana perehdytään vanhoihin jousitetuihin huonekaluihin. Opimme sitomaan jousijärjestelmän ja verhoilun perustekniikoita. Käytämme ekologisia, perinteisiä pehmusteita ja työmenetelmiä. Perehdytään kankaiden ominaisuuksiin ja hoitoon. Lisäksi huonekalujen parantamisen ohella parannamme maailmaa. Ei nojatuolia isompaa, koska säilytystilamme on rajallinen. Tervetuloa huonekalujen kiehtovaan maailmaan toivoo verhoilijamestari Anneli Hiiri, lisätietoja 0400 213 224. **Ensimmäinen INFO kerta pidetään pe 15.9. klo 17.00-19.00 Verhoomo Idefixissä, Mäkitie 12.** Kurssiviikonloput: la-su 23.-24.9., 7.-8.10., 28.-29.10. ja la 11.11.2023.

110490 Onko oman vaatekaapin punainen sukkanauha hukassa?

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu, auditorio, Paununkatu 1

Ke 13.3.2024 klo 18.00–20.15, Eira Salmi

Ilmoittautuminen alkaa 11.12.2023 10.00

Omaa pukeutumistyyliä sekä vaatekaapin toimivia ratkaisuja niin vaatteiden kuin säilytysjär-

jestelmien osalta kanssasi ratkomassa Caps Look-vaatekonsultti, Caps Colors värikonsultti ja ammattijärjestäjä Eira Salmi.



TIETOTEKNIikka

340101 Digilaitteiden käytön yksilöopetusta (aamu), syksy

Musiikkiopisto, Kelhänkatu 8

Opintoseteliturssi 30 e

Pe 9.00–11.15, 15.9.–8.12.2023

Mervi Karjalainen, Kurssimaksu 63,00 €

Tietokoneen, tabletin ja älypuhelimien käytön opetusta yhdelle opiskelijalle 45 minuuttia kerrallaan. Kolme ensimmäistä ilmoittautunutta aloittavat pe 15.9 ja saavat yksilöopetusta kukin omana tuntinaan kuuden viikon ajan. Seuraavat kolme aloittavat pe 3.11. Sisältö muotoutuu opiskelijoiden toiveiden mukaan esim. sähköposti, tietoturva, sosiaalinen media, tiedonhaku, toimisto-ohjelmat, kuvien siirto kännykstä ja digikamerasta, kuvankäsittelyn perusteita, skannaaminen puhelimella/ tabletilla, muistitikun käyttö, ilmaishjelmien lataaminen ja asentaminen, pilvipalvelut, e-kirjat jne. Lisätietoja puh. 0408319440 tai sähköpostitse karjme@hotmail.com.

340102 Digilaitteiden käytön yksilöopetusta (ilta), syksy

Jämsän lukio, Kelhänkatu 8

Opintoseteliturssi 30 e

Ti 16.00–18.15, 12.9.–5.12.2023

Mervi Karjalainen, Kurssimaksu 63,00 €

Tietokoneen, tabletin ja älypuhelimien käytön opetusta yhdelle opiskelijalle 45 minuuttia kerrallaan. Kolme ensimmäistä ilmoittautunutta aloittavat ti 12.9 ja saavat yksilöopetusta kukin omana tuntinaan kuuden viikon ajan. Seuraavat kolme aloittavat ti 31.10. Sisältö muotoutuu opiskelijoiden toiveiden mukaan esim.

sähköposti, tietoturva, sosiaalinen media, tiedonhaku, toimisto-ohjelmat, kuvien siirto kännykästä ja digikamerasta, kuvankäsittelyn perusteita, skannaaminen puhelimella/tabletilla, muistitikun käyttö, ilmaisohjelmien lataaminen ja asentaminen, pilvipalvelut, e-kirjat jne. Lisätietoja puh. 0408319440 tai sähköpostitse karjme@hotmail.com.

340103 Digilaitteiden käytön yksilöopetusta (aamu), kevät

Musiikkiopisto, Kelhänkatu 8

Opintosetelikurssi 30 e

Pe 9.00–11.15, 12.1.–12.4.2024

Mervi Karjalainen, Kurssimaksu 63,00 €

Ilmoittautuminen alkaa 11.12.2023 10.00

Tietokoneen, tabletin ja älypuhelimien käytön opetusta yhdelle opiskelijalle 45 minuuttia kerrallaan. Kolme ensimmäistä ilmoittautunutta aloittavat pe 12.1 ja saavat yksilöopetusta kukin omana tuntinaan kuuden viikon ajan. Seuraavat kolme aloittavat pe 23.2. Sisältö muotoutuu opiskelijoiden toiveiden mukaan esim. sähköposti, tietoturva, sosiaalinen media, tiedonhaku, toimisto-ohjelmat, kuvien siirto kännykästä ja digikamerasta, kuvankäsittelyn perusteita, skannaaminen puhelimella/ tabletilla, muistitikun käyttö, ilmaisohjelmien lataaminen ja asentaminen, pilvipalvelut, e-kirjat jne. Lisätietoja puh. 040-8319440 tai sähköpostitse karjme@hotmail.com.

340104 Digilaitteiden käytön yksilöopetusta (ilta), kevät

Jämsän lukio, Kelhänkatu 8

Opintosetelikurssi 30 e

Ti 16.00–18.15, 9.1.–2.4.2024

Mervi Karjalainen, Kurssimaksu 63,00 €

Ilmoittautuminen alkaa 11.12.2023 10.00

Tietokoneen, tabletin ja älypuhelimien käytön opetusta yhdelle opiskelijalle 45 minuuttia kerrallaan. Kolme ensimmäistä ilmoittautunutta aloittavat ti 9.1 ja saavat yksilöopetusta kukin omana tuntinaan kuuden viikon ajan. Seuraa-

vat kolme aloittavat ti 20.2. Sisältö muotoutuu opiskelijoiden toiveiden mukaan esim. sähköposti, tietoturva, sosiaalinen media, tiedonhaku, toimisto-ohjelmat, kuvien siirto kännykästä ja digikamerasta, kuvankäsittelyn perusteita, skannaaminen puhelimella/tabletilla, muistitikun käyttö, ilmaisohjelmien lataaminen ja asentaminen, pilvipalvelut, e-kirjat jne. Lisätietoja puh. 040-8319440 tai sähköpostitse karjme@hotmail.com.



LIIKUNTA

830101 Kevennetty kuntojumppa A

Kuntosali Keskikeho, Teollisuuskatu 1 D

Ti 9.00–10.30

12.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024

Eva Nurminen, Tunteja 46, Kurssimaksu 73,00 €

Lempeää jumppaa koko keholle ja mielelle. Tällä tunnilla lämmitellään kehoa nivelistävällä hypytöillä alkulämmittelyllä ja tehdään lihaskuntoliikkeitä vaihtelevasti välineitä hyödyntäen tai oman kehon painolla. Lisäksi tasapainoa ja liikkuvuutta kehittäviä harjoitteita sekä lihaskireyksiä lievittäviä täsmävenytyksiä. Tunnin lopuksi rentoutus.

830102 Kevennetty kuntojumppa B

Kuntosali Keskikeho, Teollisuuskatu 1 D

Ti 10.30–12.00

12.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024

Eva Nurminen, Tunteja 46, Kurssimaksu 73,00 €

Lempeää jumppaa koko keholle ja mielelle. Tällä tunnilla lämmitellään kehoa nivelistävällä hypytöillä alkulämmittelyllä ja tehdään lihaskuntoliikkeitä vaihtelevasti välineitä hyödyntäen tai oman kehon painolla. Lisäksi tasapainoa ja liikkuvuutta kehittäviä harjoitteita sekä lihaskireyksiä lievittäviä täsmävenytyksiä. Tunnin lopuksi rentoutus.

830103 Kevennetty kuntojumppa C

Kuntosali Keskikeho, Teollisuuskatu 1 D

Ke 10.30–11.15

30.8.–13.12.2023, 10.1.–24.4.2024

Tommi Kuronen, Tunteja 29, Kurssimaksu

68,00 €

Kevyt sydän- ja nivelistävällinen perusjumppa, joka sopii erityisesti yli 40-vuotiaille liikkumaan aloitteleville, sydänriskiryhmään kuuluville, reumaatikoille yms. Kevyt alkulämmittely, lihaskunto-osuus sekä venyttelyä.

830104 Kuntojumppa A

Kuntosali Keskikeho, Teollisuuskatu 1 D

To 10.00–10.45

31.8.–30.11.2023, 11.1.–25.4.2024

Hennariikka Haverinen, Tunteja 28, Kurssimaksu

68,00 €

Monipuolista ja tehokasta jumppaa eri välineillä. Kevyt alkulämmittely, lihaskunto-osuus, tasapainoa kehittäviä harjoituksia sekä venyttelyä.

830105 Kuntojumppa B

Liikuntahalli, Kuoreveden koulu, Opintie 2

Ti 11.30–12.15

29.8.–28.11.2023, 9.1.–23.4.2024

Tommi Kuronen, Tunteja 28, Kurssimaksu

68,00 €

Monipuolista ja tehokasta jumppaa eri välineillä. Kevyt alkulämmittely, lihaskunto-osuus, tasapainoa kehittäviä harjoituksia sekä venyttelyä. Yhdistelmäryhmä kuntojumppaa ja kuntosalia.

830106 Kuntojumppa C

Länkipohjan koulu, liikuntasali, Kalliomäentie 9

Ti 15.00–15.45

29.8.–28.11.2023, 9.1.–23.4.2024

Tommi Kuronen, Tunteja 28, Kurssimaksu

68,00 €

Monipuolista ja tehokasta jumppaa eri välineil-

lä. Kevyt alkulämmittely, lihaskunto-osuus, tasapainoa kehittäviä harjoituksia sekä venyttelyä. Yhdistelmäryhmä kuntojumppaa ja kuntosalia.

830107 Paunun kuntojumppa

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu, liikuntasali,

Paununkatu 1

Ti 17.00–17.45

12.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024

Tunteja 23, Kurssimaksu 64,00 €

Monipuolista jumppaa alkulämmittelyn, lihaskunnan ja palauttavan venyttelyn muodossa. Välillä pidempi sykeosuus ja välineitä tehostamaan lihaskuntoharjoitteita. Helppoja koreografioita. Sopii kaikille.

830108 Partalan kuntojumppa

Partalan ent. koulu, Partalantie 212

Ti 18.30–19.30

12.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024

Tunteja 30,59, Kurssimaksu 68,00 €

Helppo, kuntoa kohottava jumppa, jossa syketä nostetaan maltillisesti. Tunti sisältää peruskuntoa, lihaskuntoa ja liikkuvuutta kehittäviä liikkeitä. Lopuksi venytellään ja rentoudutaan. Jumppa soveltuu kaikille.

830109 Juokslahden kuntojumppa

Juokslahden koulu, Niemenkyläntie 145

Ti 18.00–18.45

12.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024

Hannele Järvinen, Tunteja 23, Kurssimaksu

64,00 €

Monipuolista kuntojumppaa kaikille.

830110 Hopsun kuntojumppa

Hopsun kylätupa, Hopsu

Opintosetelikurssi 30 e

Ti 19.00–19.45

12.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024

Arja Pekki, Tunteja 23, Kurssimaksu 64,00 €

Kuntojumppaa kaikille lihaksille oman kunnan mukaan, mukana kuminauhat ja terapiapallot sekä kepit.

830111 Koskenpään kuntojumppa

Koskenpään koulu, Korpilahdentie 7
Ke 18.00–19.00

13.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024

Helena Kärkkäinen, Tunteja 30,59, Kurssimaksu 68,00 €

Monipuolista jumppaa (tanssillista, kuntopiiriä ja kuntojumppaa eri välineitä hyväksikäyttäen). Alkulämmittely, sykeä nostava osuus, lihaskunto-osuus ja lopuksi venyttely. Sopii kaikikäisille, -kuntoisille ja -kokoisille. Mukavaa yhdessäoloa!

830112 Palsinan kuntojumppa

Palsinan entinen koulu, Palsinantie
To 18.00–18.45

14.9.–30.11.2023, 11.1.–4.4.2024

Juha Kurkinen, Tunteja 23, Kurssimaksu 64,00 €

Perus kuntojumppaa. Välineinä käytetään steplautaa, jumppapalloja ja -keppejä. Harjoittelua myös painoilla. Venyttelyt lopuksi.

830113 DanceFitYoga - Länkipohja

Länkipohjan koulu, liikuntasali, Kalliomäentie 9
Ke 17.00–18.00

13.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024

Tunteja 30,59, Kurssimaksu 68,00 €

DanceFitYoga tunti sisältää 20 minuuttia tanssia, 20 minuuttia lihaskuntoa ja 20 minuuttia joogaa. Konsepti palvelee hyvin kiireistä liikkujaa, jolla on rajattu määrä aikaa urheiluun. Yhdistämme kaiken, aerobinen, lihaskuntoharjoittelu ja kehonhuolto. DanceFitYoga on tehokas, hauska ja energisoiva konsepti, jossa apuvälineenä käytetään vain mattoa.

830114 Miesten kuntojumppa A, Jämsänkoski

Korven koulu, liikuntasali, Korventie 14

Opintosetelikurssi 30 e

Ti 17.45–19.00

12.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024

Miia Soponen, Tunteja 38,41, Kurssimaksu 73,00 €

Helppoa monipuolista jumppaa. Lihaskunto-osuudet kehon omaa painoa hyväksi käyttäen, välillä käytämme keppiä ja kuminauhoja lisäämään tehoa. Lopuksi hyvä olo venyttelemällä. Tunneilla tärkeää kuunnella omaa kehoa, mutta myös haastaa itsensä.

830115 Miesten kuntojumppa B

Kuntosali Keskekeho, Teollisuuskatu 1 D

Opintosetelikurssi 30 e

To 9.00–9.45

31.8.–14.12.2023, 11.1.–25.4.2024

Hennariikka Haverinen, Tunteja 30, Kurssimaksu 68,00 €

Kunnan jumppaa erityisesti miehille. Harjoitteita tehostetaan käyttämällä välillä eri välineitä kuten käsipainoja, kahvakuulia ja kuminauhoja.

830116 Eläkeläisten kuntojumppa A, Korvenkoulu

Korven koulu, liikuntasali, Korventie 14

Opintosetelikurssi 30 e

Ma 13.30–14.15

28.8.–4.12.2023, 8.1.–29.4.2024

Tommi Kuronen, Tunteja 29, Kurssimaksu 68,00 €

Kevyt terveysliikuntatunti, sopii erityisesti yli 60-vuotiaille. Iloista perusjumppaa erilaisia välineitä hyödyntäen. Kevyt alkulämmittely, lihaskunto- ja tasapaino-osuus sekä venyttelyä.

830117 Ikinuorten kuntojumppa

Uimahalli Koskikara, kuntosal, Rantaraitti

To 9.00–10.00

14.9.–30.11.2023, 11.1.–4.4.2024

Emmi Natri, Tunteja 30,59, Kurssimaksu 68,00 €

Ikinuorten hyvän kunnan ja reippaan mielen

salaisuus on säännöllinen kuntojumppa hyvässä seurassa.

830118 Kehonhuolto Kolonkulmalla

Kolonkulman ent. koulu, Kolonkulmantie 620
Ti 10.00–10.45
12.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024
Maija-Liisa Vehmas, Tunteja 23, Kurssimaksu 64,00 €

Kehonhuoltojumppaa monen ikäisille jumpaajille.

830121 Tuolijumppa -Suinula

Nuorisoseura Nysän talo, Suinula, Kuorevedentie 921
Opintosetelikurssi 30 e
Ma 10.00–10.45
11.9.–27.11.2023, 12.1.–8.4.2024
Leila Vesa, Tunteja 23, Kurssimaksu 64,00 €

Perusjumppaa tuolilla istuen.

830125 Naisten vatsa-peppu treeni

Korven koulu, liikuntasali, Korventie 14
Ti 17.00–17.45
12.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024
Miia Soponen, Tunteja 23, Kurssimaksu 64,00 €

Vaihtelevia askelsarjoja, välillä pidempi sykkeen nosto-osuus, välillä pitkä lihaskunto-osuus kehon omalla painolla tai kuminauhoja apuna käyttäen. Pääpaino lihaskunto-osuudessa on vatsa/peppualueella, unohtamatta kuitenkaan muitakaan lihasryhmiä. Lopuksi pienet venyttelyt.

830130 Naisten kuntosalijumppa

Kuntokeskus Pressi, Koskenväylä 2
Ti 19.15–20.00
12.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024
Miia Soponen, Tunteja 23, Kurssimaksu 64,00 €

Kuntopiiriharjoittelua hyvää seuraa ja kuntoa hakevalle. Kokemusta kuntosalilaitteista ei vaadita. Laitteet käydään läpi ja opetellaan

niiden oikeaoppinen käyttö. Vastusten säätöä muuttamalla tunti sopii niin vasta-alkajille kuin pidempään salilla käyneille. Kaikki mukaan ikään ja kuntotason katsomatta!

830131 Ikinuorten kuntosalijumppa

Uimahalli Koskikara, kuntosali, Rantaraitti
To 10.00–11.00
14.9.–30.11.2023, 11.1.–4.4.2024
Emmi Natri, Tunteja 34,55, Kurssimaksu 68,00 €

Ikinuorten hyvän kunnon ja reippaan mielen salaisuus on säännöllinen kuntosaliharjoittelu hyvässä seurassa. Ryhmä soveltuu erityisesti yli 60-vuotiaille kuntosaliharjoittelun aloittaville; kokemusta kuntosalilaitteiden käytöstä ei vaadita.

830132 Kuntosaliryhmä

Kuntosali, Kuoreveden koulu, Opintie 2
Ti 12.30–13.15
29.8.–12.12.2023, 9.1.–23.4.2024
Tommi Kuronen, Tunteja 30, Kurssimaksu 68,00 €

Monipuolista, yksilöllisesti sovellettua ja ohjattua kuntosaliharjoittelua sisältäen lihaskuntoharjoittelun lisäksi lämmittelyt, venyttelyt ja tasapainoharjoittelua. Soveltuu vasta-alkajille sekä aikaisemmin kuntosaliharjoittelua tehneille. Huom! Muutoksia opinto-oppaassa oleviin tietoihin.

830133 Harmaat panterit kuntosali 1

Kuntosali Keskikeho, Teollisuuskatu 1 D
Ma 14.30–15.15
28.8.–11.12.2023, 1.1.–29.4.2024
Emmi Natri, Tunteja 30, Kurssimaksu 68,00 €

Monipuolista, yksilöllisesti sovellettua ja ohjattua kuntosaliharjoittelua sisältäen lihaskuntoharjoittelun lisäksi lämmittelyt, venyttelyt ja tasapainoharjoittelua. Soveltuu vasta-alkajille sekä aikaisemmin kuntosaliharjoittelua tehneille.

830134 Harmaat pantterit kuntosali 2

Kuntosali Keskikeho, Teollisuuskatu 1 D

Ma 15.30–16.15

28.8.–11.12.2023, 12.1.–6.5.2024

Emmi Natri, Tunteja 30, Kurssimaksu 68,00 €

Monipuolista, yksilöllisesti sovellettua ja ohjattua kuntosaliharjoittelua sisältäen lihaskuntoharjoittelun lisäksi lämmittelyt, venyttelyt ja tasapainoharjoittelua. Soveltuu vasta-alkajille sekä aikaisemmin kuntosaliharjoittelua harrastaneille.

830140 Tasapainoryhmä A

Kuntosali Keskikeho, Teollisuuskatu 1 D

Opintosetelikurssi 30 e

Pe 10.00–10.45

1.9.–15.12.2023, 12.1.–3.5.2024

Tommi Kuronen, Tunteja 30, Kurssimaksu 68,00 €

Ryhmä on tarkoitettu ensisijaisesti toimintakyvyltä yli 65-vuotiaille. Alkuverryttelyn jälkeen harjoitetaan lihasvoimaa ja tasapainoa eri harjoittelupisteissä ja toimintaradalla mukavalla meiningillä.

830141 Tasapainoryhmä B

Kuntosali Keskikeho, Teollisuuskatu 1 D

Opintosetelikurssi 30 e

Pe 11.00–11.45

1.9.–15.12.2023, 8.1.–3.5.2024

Tommi Kuronen, Tunteja 30, Kurssimaksu 68,00 €

Ryhmä on tarkoitettu ensisijaisesti toimintakyvyltä yli 65-vuotiaille. Alkuverryttelyn jälkeen harjoitetaan lihasvoimaa ja tasapainoa eri harjoittelupisteissä ja toimintaradalla mukavalla meiningillä.

830150 Taiji - kiinalaista hyvinvointiliikuntaa

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu, liikuntasali, Paununkatu 1

Ma 16.30–17.45

11.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024

Hanne Alanko, Tunteja 38,41, Kurssimaksu 73,00 €

Taiji on kokonaisvaltaista hyvinvointiliikuntaa, jonka juuret ovat kiinalaisessa kamppailutaidoperinteessä. Länsimaissa taiji on muokkautunut terveysliikunnaksi, jota voi harjoittaa kuka tahansa saadakseen lisää terveyttä, tasapainoa ja mielenrauhaa. Taiji koostuu erimittaisista liikesarjoista, joissa keho, mieli ja hengitys yhdistyvät rauhoittavaksi kokonaisuudeksi. Kurssilla perehdymme taijin perusperiaatteisiin sekä opetlemme 8- liikkeen liikesarjan, jossa keho ja mieli yhdistetään rauhalliseen kokonaisvaltaiseen liikkeeseen. Lisäksi teemme hengitysharjoituksia, opetlemme rentoutumaan ja hoitamaan itseämme. Kurssi sopii kaikille, mitään ennakkotaitoja et tarvitse.

830152 Jooga, Jämsä

Jokivarren puukoulu, Kelhänkatu 8

Ke 18.45–20.15

13.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024

Piippa Mutikainen, Tunteja 46, Kurssimaksu 73,00 €

Peruskurssi, joka on suunnattu aloittelijoille sekä jo aiemmin joogaa harrastaneille. Etsimme liikkeen ja hengityksen yhteyttä asanaharjoitusten kautta. Kehon ja mielen tasapainoa. Katso myös www.joogaliitto.fi. Rento asu ja joogamatto mukaan.

830153 Jooga Jatkoryhmä, Jämsä

Jokivarren puukoulu, Kelhänkatu 8

Ke 17.00–18.30

13.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024

Piippa Mutikainen, Tunteja 46, Kurssimaksu 73,00 €

Syvennämme asana-harjoitusta ja keskittyneitä tekemisen tapaa. Itsetuntemuksen ja tietoisuuden syventämistä liikkeen ja hengityksen avulla. Mukana myös dynaamisempia harjoituksia. Kehon ja mielen tasapainoa joogan avulla. Rento asu ja joogamatto mukaan.

830154 Jooga jatkoryhmä 1, Jämsänkoski

Kuntokeskus Pressi (joogaryhmät), Kenraalintie 1, 42300 Jämsänkoski

Ma 18.00–19.30

11.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024

Outi Parikka, Tunteja 46, Kurssimaksu 73,00 €

Jooga on kokonaisvaltainen itsekasvatus- ja itsehoitomenetelmä. Hatha-joogaa voi kutsua kehon joogaksi, sillä sen keskeinen keino on kehon harjoitus. Apuna on myös tietoinen hengitys. Harjoitus vapauttaa kehoa ja mieltä jännityksistä. Jooga auttaa myös rauhoittumaan. Sitä voivat harjoittaa kaikenkuntoiset ja kaikenikäiset ihmiset. Ohjaaja Outi Parikka on joogaopettaja SJL. Kurssi pidetään Kuntokeskus Pressin tiloissa osoitteessa Kenraalintie 1, Jämsänkoski.

830155 Jooga jatkoryhmä 2, Jämsänkoski

Kuntokeskus Pressi (joogaryhmät), Kenraalintie 1, 42300 Jämsänkoski

Ma 16.30–18.00

11.9.–27.11.2023, 1.1.–8.4.2024

Outi Parikka, Tunteja 46, Kurssimaksu 73,00 €

Jooga on kokonaisvaltainen itsekasvatus- ja itsehoitomenetelmä. Hatha-joogaa voi kutsua kehon joogaksi, sillä sen keskeinen keino on kehon harjoitus. Apuna on myös tietoinen hengitys. Harjoitus vapauttaa kehoa ja mieltä jännityksistä. Jooga auttaa myös rauhoittumaan. Sitä voivat harjoittaa kaikenkuntoiset ja kaikenikäiset ihmiset. Ohjaaja Outi Parikka on joogaopettaja SJL. Kurssi pidetään Kuntokeskus Pressin tiloissa osoitteessa Kenraalintie 1, Jämsänkoski.

830156 Äijäjooga, Jämsänkoski

Kuntokeskus Pressi (joogaryhmät), Kenraalintie 1, 42300 Jämsänkoski

Ma 19.30–21.00

11.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024

Outi Parikka, Tunteja 46, Kurssimaksu 73,00 €

Äijäjooga on hatha-joogaa. Puolitoista tuntia

sisältää perusharjoituksia, jotka sopivat iästä ja kunnosta riippumatta lähes kaikille miehille. Mitä jäykempi ihminen sitä enemmän joogalla on annettavaa. Tavoitteena on kohentaa kehon notkeutta ja venyvyyttä sekä kehittää keskittymiskykyä, rentoutumista ja hiljentymistä. Jooga on itsehoito- ja itsekasvatusmenetelmä. Kehon harjoitus luo fyysistä tasapainoa, joka voi kuljettaa kohti mielen tyyneyttä. Kurssi pidetään Kuntokeskus Pressin tiloissa osoitteessa Kenraalintie 1, Jämsänkoski.

830157 Jooga - etäopetus

To 18.30–20.00

14.9.–30.11.2023, 11.1.–4.4.2024

Outi Parikka, Tunteja 46, Kurssimaksu 73,00 €

Jooga on kokonaisvaltainen itsekasvatus- ja itsehoitomenetelmä. Hatha-joogaa voi kutsua kehon joogaksi, sillä sen keskeinen keino on kehon harjoitus. Apuna on myös tietoinen hengitys. Harjoitus vapauttaa kehoa ja mieltä jännityksistä. Jooga auttaa myös rauhoittumaan. Sitä voivat harjoittaa kaikenkuntoiset ja kaikenikäiset ihmiset. Ohjaaja Outi Parikka on joogaopettaja SJL. Ryhmä kokoontuu ainoastaan etäyhteyksillä. Opetuksessa käytetään Jitsi-meet-sovellusta. Tästä linkistä löytyy tietoa Jitsistä:

<https://www.okf.fi/fi/2020/04/11/okf-itajooga-maksuton-ja-turvallinen-videoneuvottelu/>

830158 Tuolijooga

Kuntokeskus Pressi (joogaryhmät), Kenraalintie 1, 42300 Jämsänkoski

Ti 14.00–14.45

12.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024

Outi Parikka, Tunteja 23, Kurssimaksu 64,00 €

Tuolijooga on hatha-joogaa, jossa käydään läpi koko keho avaavilla ja rauhallisilla liikkeillä. Liikkeet tehdään istuen ja seisten tuolia hyödyntäen. Rauhallinen liike yhdistettynä hengitykseen tuo tyyneyttä mieleen ja liikkuvuutta kehoon. Tuolijooga voi olla tapa säilyttää kehon

toimintakyky mahdollisista rajoitteista huolimatta. Erityisen hyvää tunti tekee myös istumatyöläisille, koska tunnilla tehtävät liikkeet on helppo siirtää omaan arkeen tauottamaan työpäivää. Ohjaaja Outi Parikka, joogaopettaja SJL

830161 Jomon-Shindo perusteet

Jokivarren puukoulu, Kelhänkatu 8

To 16.30–18.00

14.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Aija Ekman, Tunteja 46, Kurssimaksu 73,00 €

Jomon-Shindo on japanilainen, kaikenikäisille ja -kuntoisille tarkoitettu monipuolinen kehonhuoltomenetelmä, jossa avataan kehon energiaratoja helpoilla venytyksillä. Tunneilla harjoitellaan kotikäyttöön sopivia hoitoja (esim. jalat, kädet, selkä). Rentousharjoitukset, venytykset ja hoidot vaikuttavat kehon kaikilla tasoilla antaen voimia ja virkistystä arkeen. Tarvitset tunnille mukaan joustavat vaatteet, pitkän jumppamaton, kaksi pientä tyynyä, huovan ja juomapullon. Tähän ryhmään ovat tervetulleita aloittavat osallistujat. (kts. shindo.fi). Ei opetusta 23.11.2023.

830162 Jomon-Shindo jatkoryhmä

Jokivarren puukoulu, Kelhänkatu 8

To 18.00–19.30

14.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Aija Ekman, Tunteja 46, Kurssimaksu 73,00 €

Jomon-Shindo jatkoryhmässä syvennetään jo aikaisempina vuosina opittuja taitoja. Tunnilla tehdään monipuolisesti venytysliikkeitä sekä erilaisia hoitoja joko omalle keholle tai parin kanssa. Tervetuloa mukaan! (kts.shindo.fi). Ryhmä ei kokoonnu to 23.11.

830175 Äänimaljarentoutus

Kuntokeskus Pressi (joogaryhmät), Koskenväylä 2, 42300 Jämsänkoski

Opintosetelikurssi 30 e

To 17.15–18.00

14.9.–30.11.2023, 11.1.–4.4.2024

Outi Parikka, Tunteja 23, Kurssimaksu 64,00 €

Tunnilla luodaan otollisia olosuhteita rentoutumiselle ja rauhoittumiselle käyttäen apuna äänimaljojen harmonisia ääniä. Hellittämistä auttamassa ovat myös muutamat rauhalliset venytykset ja mieltä tasapainottava tietoinen hengittely. Mukaan on hyvä ottaa oma peitto ja joagamatto tai muu alusta. Ohjaaja Outi Parikka, joogaopettaja SJL.

830180 Senioritanssi, Jämsä

Kuntosali Keskeikeho, Teollisuuskatu 1 D

Opintosetelikurssi 30 e

To 11.30–13.00

14.9.–30.11.2023, 11.1.–4.4.2024

Leila Vesa, Tunteja 46, Kurssimaksu 73,00 €

Senioritanssi on kokonaisvaltaista liikuntaa. Tanssit ovat monipuolisia, perustuen eri maiden kansantansseihin sekä helpohkoihin lavatanssien ja lattareiden askelikkoihin. Tule yksin tai yhdessä kaverin kanssa, pari löytyy aina. Kaikenikäiset ovat tervetulleita. Aikaisempaa tanssitaitoa ei tarvita, sen sijaan avoin mieli, mukava asu ja tanssiin soveltuvat jalkineet.



TERVEYS

830170 Mindfulness-rentoutusryhmä, Jämsä

Jokivarren puukoulu, Kelhänkatu 8

Ma 18.30–20.00

11.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024

Virpi Pohjonen, Tunteja 46, Kurssimaksu 73,00 €

Kokonaisvaltaista hyvinvointia, mielenrauhaa ja voimaantumista kehoon ja mieleen! Mindfulness -sana voidaan suomentaa ”hyväksyvä tietoinen läsnäolo”. Hyväksyvä ja lempeä suhtautuminen itseän ja toisiin, omaan mieleen ja kehoon, on yksi mindfulnessin perusta. Mindfulness-ryhmässä teemme rauhallisia, palauttavia ja monipuolisia keho-mieli-hengitysharjoitteita, joiden myötävaikutuksella opim-

me rauhoittamaan ja rentouttamaan omaa kehoa, mieltä ja hermostoa. Ryhmään osallistuksesi sinun ei tarvitse ennalta tietää tai osata mitään. Pukeuduthan joustaviin ja mukaviin vaatteisiin. Ota mukaan oma alusta ja viltti.

830210 Itsemyötätunnon verkkokurssi

To 14.9.-12.10.2023 klo 18.00–18.45

Maarit Pönkänen, Tunteja 5, Kurssimaksu 30,00 €

Voinko vaikuttaa myönteisesti omaan hyvinvointiini ja suhtautua itseäni myötätuntoisesti? Kyllä, myötätuntoa ja hyväksyvää suhtautumista itseäni voi harjoitella. Tällä kurssilla tutustumme niihin tapoihin, joita voit käyttää apuna. Näkökulma perustuu hyväksymis- ja omistautumisterapiaan, jonka tavoitteena on tukea ihmistä elämään arvokasta, rikkaasta ja itsensä näköistä elämää, johon kuuluu myös epämiellyttäviä tunteita. Kurssi sisältää lyhyitä alustuksia aiheisiin, joiden jälkeen tehdään niihin liittyviä harjoituksia. Kurssilla pohdit sinulle merkityksellisiä arvoja ja niitä tukevia valintoja, harjoittelet hyväksyvää tunteiden havainnointia ja nykyhetken keskittymistä. Lisäksi tunnustetaan kielen aiheuttamia ongelmia ja harjoitellaan myönteistä sisäistä puhetta. Verkkoympäristöä varten osallistujat tarvitsee Internet-yhteyden, selaimen (Firefox) ja perustaidot selaimen käytöstä sekä kirjautumisesta käyttäjätunnuksella järjestelmään. Käyttäjätunnus ja salasana oppimisympäristöön lähetetään sähköpostitse kurssin alkamispäivänä. Lisäksi kurssilla on etätapaamiset Zoomissa 14.9., 21.9., 5.10., 12.10. klo 18-18.45.

830211 Etäkurssi: Elämänkaareni vaiheet

To 26.10.-16.11.2023 klo 18.00–19.30

Maarit Pönkänen, Tunteja 6, Kurssimaksu 30,00 €

Oman elämänkaaren työstäminen voi auttaa näkemään elämän eri vaiheita ja niihin liittyviä kokemuksia sekä tunteita uudesta näkökulmasta. Kurssilla sinulla on mahdollisuus koota elä-

mänkulkuasi ja jäsentää elämäntilanteisiin liittyviä ajatuksia ja tunteita. Ensimmäisellä etätapaamiskerralla tutustutaan elämänkaariajatteluun ja kiintymyssuhdeteorioihin sekä käydään läpi elämänkaaren työstämistapoja. Toisella kerralla työskennellään pareittain ja jaetaan omaa elämäkertaa sen verran kuin kokee hyväksi. ja jaetaan omaa elämäkarta sen verran kuin kokee hyväksi. Viimeisellä kerralla käsitellään anteeksiantoa ja myötätuntoa itseä kohtaan sekä suunnataan katsetta eteenpäin. Kurssilla käytetään tukena verkkoympäristöä, josta löytyvät tehtävän ohjeet ja keskustelualueella on mahdollisuus esittää kysymyksiä elämänkaaren työstämisen aikana. Kurssin kokoontumiset pidetään etänä Zoomissa 26.10., 9.11. ja 16.11. klo 18-19.30. Huom! Ei opetusta 2.11.

830220 Itsetuntemusta etsimässä, syksy

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu, Paununkatu 1

To 14.9.-12.10.2023 klo 17.00–18.30

Anne Lyysaari, Tunteja 10, Kurssimaksu 32,00 €

Kurssilla etsimme ja löydämme hyvän mielen voimavaraksi. Kokoontumiskerroilla löydämme mietintä-, kartoitus ja erilaisten luovan toiminnan harjoitusten keinoin omia hyvän mielen taitoja ja hyvän mielen elämäntaitona. Käsiteltäviä teemoja ovat mm. kasvun palat, arvojen avaruus, tunteiden tuulimylly ja selviytyjän purjeet.

830221 Itsetuntemusta etsimässä, kevät

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu, Paununkatu 1

To 25.1.-22.2.2024 klo 18.45–20.15

Anne Lyysaari, Tunteja 10, Kurssimaksu 32,00 €

Kurssilla etsimme ja löydämme hyvän mielen voimavaraksi. Kokoontumiskerroilla löydämme mietintä-, kartoitus ja erilaisten luovan toiminnan harjoitusten keinoin omia hyvän mielen taitoja ja hyvän mielen elämäntaitona. Käsiteltäviä teemoja ovat mm. kasvun palat, arvojen

avaruus, tunteiden tuulimylly ja selviytyjän purjeet.

830222 Ihmisenä kasvaminen, syksy

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu, Paununkatu 1

To 14.9.-12.10.2023 klo 18.45–20.15

Anne Lyysaari, Tunteja 10, Kurssimaksu 32,00 €

Elämämme voimavaroja on henkinen hyvinvointi. Se koostuu itsetuntemuksesta, siitä että tunnistamme omia vahvuksiamme ja kehitystarpeitamme. Itsetuntemus on pohja itsensä ohjaamiselle ja johtamiselle sekä omien voimavarojemme löytämiselle. Ihmisenä kasvaminen on koko elämän mittainen prosessi. Kokoontumiskerroilla löydämme mietintä-, kartoitus- ja erilaisten luovan toiminnan harjoitusten keinoin omia ihmisenä kasvumme ulottuvuuksia.

830223 Ihmisenä kasvaminen, kevät

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu, Paununkatu 1

To 25.1.-22.2.2024 klo 17.00–18.30

Anne Lyysaari, Tunteja 10, Kurssimaksu 32,00 €

Ilmoittautuminen alkaa 11.12.2023 10.00

Elämämme voimavaroja on henkinen hyvinvointi. Se koostuu itsetuntemuksesta, siitä että tunnistamme omia vahvuksiamme ja kehitystarpeitamme. Itsetuntemus on pohja itsensä ohjaamiselle ja johtamiselle sekä omien voimavarojemme löytämiselle. Ihmisenä kasvaminen on koko elämän mittainen prosessi. Kokoontumiskerroilla löydämme mietintä-, kartoitus- ja erilaisten luovan toiminnan harjoitusten keinoin omia ihmisenä kasvumme ulottuvuuksia.

830230 Metsämieli-kävely (syksy)

La 16.9.2023 klo 9.00–12.00

Heli Aaltonen, Tunteja 4, Kurssimaksu 30,00 €

Meillä on metsään mennessä lupa olla hetkesä. Teemme aistit avoinna arkeen sopivia omaa hyvinvointia ja mielentaitoja tukevia harjoituksia sekä venyttelemme kehoa kuunnellen. Saat

mukaasi eväitä arkisten haasteiden punnitsemiseen ja niistä eteenpäin menemiseen. Retkellä liikutaan noin 3-4 kilometriä. Kokoontuminen Särkijärven kuntotalolla, Moiskalantie 19.

830231 Metsämieli-kävely (kevät)

La 9.00–12.00

4.5.2024

Heli Aaltonen, Tunteja 4, Kurssimaksu 30,00 €

Ilmoittautuminen alkaa 11.12.2023 10.00

Meillä on metsään mennessä lupa olla hetkesä. Teemme aistit avoinna arkeen sopivia omaa hyvinvointia ja mielentaitoja tukevia harjoituksia sekä venyttelemme kehoa kuunnellen. Saat mukaasi eväitä arkisten haasteiden punnitsemiseen ja niistä eteenpäin menemiseen. Retkellä liikutaan noin 3-4 kilometriä. Lähtö Särkijärven kuntotalolta, Moiskalantie 19.



ESITTÄVÄ TAIDE, ILMAISUTAITO JA KIRJALLISUUS

110201 Riimitiimi-lausuntapiiri

Teatteri Tenho, Säterintie 1

Opintosetelikurssi 30 e

Ti 18.00–20.15, 12.9.–28.11.2023,

9.1.–2.4.2024

Päivi Lahtinen, Tunteja 69, Kurssimaksu 92,00 €

Ryhmän keskeisiin tavoitteisiin kuuluu runojen tulkinnan ja ilmaisemisen oppiminen, varmuuden ja rohkeuden saaminen esiintymiseen ja ryhmässä toimimiseen. Aikaisempaa kokemusta lausujana ei tarvitse olla. Tervetuloa mukaan ryhmään! Kevään 2024 runomatineat ke 27.3. ja ti 2.4.2024.

130201 Kirjallisuuspiiri

Jämsänkosken yhtenäiskoulu, Opintie 49

To 17.30–19.00

14.9.–30.11.2023, 11.1.–4.4.2024

Johanna Suominen, Tunteja 20, Kurssimaksu 53,00 €

Tervetuloa kirjojen maailmaan! Kirjallisuuspiirissä tutustutaan monipuolisesti kirjallisuuteen; luetaan yhdessä valittuja teoksia ja keskustellaan niiden herättämistä ajatuksista. Kurssi sopii kaikille kirjallisuudesta ja lukemisesta kiinnostuneille! Tarvittaessa kurssi voidaan toteuttaa etänä. Kurssipäivät ovat syyslukukaudella torstait 14.9., 5.10., 26.10., 16.11. ja 30.11.2023. Kevätlukukaudella 11.1., 1.2., 22.2., 14.3. ja 4.4.2024.

130210 Luova kirjoittaminen

Jokivarren puukoulu, Lydia, Kelhänkatu 8

Ke 17.30–20.00

13.9.–29.11.2023, 11.1.–3.4.2024

Johanna Suominen, Tunteja 43,29, Kurssimaksu 64,00€

Tervetuloa sanojen maailmaan! Kurssilla perehdytään monipuolisesti luovaan kirjoittamiseen: kirjoitetaan, luetaan ja analysoidaan yhdessä erityyppisiä tekstejä. Tavoitteena on tutustua sanojen käytön moniin mahdollisuuksiin, oppia käyttämään rikkaasti kieltä ja saada välineitä itseilmaisuun. Kurssi sopii kaikille kirjoittamisesta kiinnostuneille. Tarvittaessa kurssi voidaan toteuttaa etänä. Syksyn ensimmäinen kokoontuminen Jokivarren puukoulun kokoustilassa Viljo. Kurssipäivät: 13.9., 27.9., 11.10., 25.10., 8.11. ja 22.11. sekä 10.1., 24.1., 7.2., 21.2., 6.3., 20.3. ja 3.4.



HISTORIA

130101 Sukututkimus- ja paikallishistoriapiiri

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu, Paununkatu 1

Opintosetelikurssi 30 €

Ke 17.00–18.30

13.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024

Pauliina Ylitalo, Tunteja 46, Kurssimaksu 70,00€

Millainen on sinun sukusi tai kotiseutusi tarina?

Miten menneiden polvien elämästä, paikoista ja tapahtumista voi saada tietoa? Tervetuloa tutustumaan suku- ja paikallishistorialliseen tutkimukseen tai jatkamaan jo aloitettua tutkimusta. Käydään läpi peruslähteitä kirkonarkistoista internettiin. Harjoitellaan vanhojen käsialojen lukemista, tietojen etsimistä ja yhteen kokoamista kurssilaisten omien esimerkkien kautta. Sisältöä räätälöidään kurssilaisten tarpeiden ja mielenkiinnon mukaan. Kurssi soveltuu sekä vasta-alkajille että harrastajille. Opettajana toimii FM Pauliina Ylitalo. Kurssi kokoontuu Paunun koulun ATK-luokassa.



KOTITALOUS

810201 Suomi syö ja juo - kautta aikojen

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu, Paununkatu 1

Opintosetelikurssi 30 e

La 10.00–15.00

16.9.–18.11.2023, 13.1.–6.4.2024

Christa Matveinen, Tunteja 46,69, Kurssimaksu 69,00€

Ruppana, jankki, mutti, kukko, rönttönen, sultsina, tirripaisti, vatraska, lapskoussi... tuttuja suomalaisen ruokakulttuurin edustajia? Entä pikkelöinti ja säilöntä, kuuluvatko nekin nykypäivän kotoisaan ruoka-arkeen? Ruoka rakentaa identiteettiä ja kotoisia makuja arvostetaan, mutta elääkö perinne, voimistuuko se, saatikka uudistuu? Onko suomalainen ruokakulttuuri trendikästä vai jo aikansa elänyttä? Tule ottamaan siitä selvää! Tutustumme suomalaiseen ruokakulttuuriin yhdessä kerran kuussa lauantaisin. Kurssimaksu sisältää kurssilla käytetyt/nautittavat raaka-aineet sekä ohjeet. Kurssiaikaan sisältyy ruuan/leivonnaisen ohjeistus, valmistus, yhteinen ruokailu sekä loppusiivous. Ota mukaan omat sisäkengät, essun saat lainaan. Kurssipäivät syksyllä: la 16.9., 7.10., 18.11. Kurssipäivät keväällä: la 13.1., 10.2., 16.3., 6.4

810202 Matkustan ympäri maailmaa - ruokakurssi

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu, Paunun-
katu 1

Ti 17.00–20.00

19.9.–21.11.2023, 16.1.–9.4.2024

Christa Matveinen, Tunteja 28, Kurssimaksu
57,00€

Tervetuloa entiset ja uudet eri maiden ruuista sekä ruuanvalmistuksesta kiinnostuneet iloiseen ryhmään! Kurssimaksu sisältää kurssilla käytettävät/nautittavat raaka-aineet sekä ohjeet. Kurssiaikaan sisältyy ruuan ohjeistus, valmistus, yhteinen ruokailu sekä loppusiivous. Ota mukaan omat sisäkengät, essun saat lainaan. Kurssipäivät syksyllä: ti 19.9., 3.10., 21.11. Kurssipäivät keväällä: ti 16.1., 13.2., 19.3., 9.4.

810210 Avaimet terveelliseen ruokavalioon, alkeiskurssi

Jämsänkosken yhtenäiskoulu, kotitalousluok-
ka, Opintie 49

Ti 17.30–19.30

19.9.–31.10.2023

Kaie Hakonen, Tunteja 12, Kurssimaksu 40,00€

Entä jos tällä kertaa unohtaisit dieetit ja alkaisit syömään terveellisesti? Vastakkaista tietoa on netti pullollaan, mistä kannattaa lähteä liikkeelle? Mitä ostan kaupasta? Miten vien tietoa käytäntöön, mistä konkreettisia vinkkejä terveellisen ruoan kokkailuun? En ole onnistunut aikaisemmin yksin, miten uskallan kokeilla? Onnistuneen muutoksen toteuttaminen on helpompaa samanhenkisessä porukassa. Jos yksikään yllä mainituista kysymyksistä herätti sinussa tunteita – kuuden viikon pienryhmävalmennus saattaa olla se oikea juttu juuri sinulle! Jämsän Aito-kaupan yrittäjä, hyvinvoinnin asiantuntija, vauhdikkaaksi luennoitsijaksikin kuvattu Karoliina Litja jakaa kanssasi tietonsa terveellisen ravinnon peruspilareista. ”Valoa Lautasella” menestyskirjan kirjoittaja, Mehun ja Smoothien Suomenmestari, Health Coach ja ruokakouluttaja Kaie Hakonen näyttää käytännön tasolla kuinka helppoa terveellisen ruuan valmistaminen onkaan. Ilmoittaudu mukaan ja löydä avaimet omaan terveelliseen ruokavalioon. Hyvä olo tulee sisältäpäin! Pienryhmävalmennus sisältää 6 kokoontumiskertaa: tiistait 16.1., 23.1., 30.1., 6.2., 13.2. ja 20.2.2024.

ruokakouluttaja Kaie Hakonen näyttää käytännön tasolla kuinka helppoa terveellisen ruuan valmistaminen onkaan. Ilmoittaudu mukaan ja löydä avaimet omaan terveelliseen ruokavalioon. Hyvä olo tulee sisältäpäin! Pienryhmävalmennus sisältää 6 kokoontumiskertaa: tiistaisin 19.9., 26.9., 3.10., 10.10., 24.10. ja 31.10.2023

810211 Avaimet terveelliseen ruokavalioon jatkokurssi

Jämsänkosken yhtenäiskoulu, kotitalousluok-
ka, Opintie 49

Ti 17.30–19.30

16.1.–20.2.2024

Kaie Hakonen, Tunteja 12, Kurssimaksu 40,00€
Ilmoittautuminen alkaa 11.12.2023 10.00

Tämä kurssi on sinulle, kun tiedät jo terveellisen ravinnon perusasiat ja toteutat niitä myös käytännössä, mutta haluat uppoutua vielä syvemmin aiheeseen. Ruokasi on värikästä ja saat kaupassa tulkita ainesosaluettelut. Ymmärrät, mitä ovat hiilihydraatit, proteiinit, hyvät rasvat, kuidut sekä tiedät miksi ja mihin kehomme näitä tarvitsee. Haluat lisää nippelitietoa ja konkreettisia vinkkejä niiden hyödyntämiseksi. Suositeltavana pohjana jatkokurssille on joko osallistuminen viime vuoden kurssillemme tai sitten Avaimet terveelliseen ruokavalioon alkeiskurssille. Saat kurssista enemmän irti, kun ymmärrät ja hyödynnät jo käytännössä perusasioita terveellisestä ravinnosta. Jämsän Aito-kaupan yrittäjä, hyvinvoinnin asiantuntija, vauhdikkaaksi luennoitsijaksikin kuvattu Karoliina Litja jakaa kanssasi tietonsa terveellisen ravinnon peruspilareista. ”Valoa Lautasella” menestyskirjan kirjoittaja, Mehun ja Smoothien Suomenmestari, Health Coach ja ruokakouluttaja Kaie Hakonen näyttää käytännön tasolla kuinka helppoa terveellisen ruuan valmistaminen onkaan. Ilmoittaudu mukaan ja löydä avaimet omaan terveelliseen ruokavalioon. Hyvä olo tulee sisältäpäin! Pienryhmävalmennus sisältää 6 kokoontumiskertaa: tiistait 16.1., 23.1., 30.1., 6.2., 13.2. ja 20.2.2024.

KUHMOISTEN KURSSIT

Jämsän työväenopisto on järjestänyt vapaan sivistystyön opintoja Kuhmoisissa kuntien välisen sopimuksen mukaisesti, mutta vuoden 2024 alusta alkaen opetuksen järjestämisestä vastaa Oriveden seudun kansalaisopisto OSKO. Jämsän työväenopisto järjestää syksyn opetuksen, ja syyslukukauden kurssit jatkuvat pääsääntöisesti keväällä saman aikataulun ja saman opettajan johdolla, vaikka koulutuksen järjestäjä muuttuu. Muutoksia tulee jonkin verran, esimerkiksi opintomaksuihin, jotka syyskaudella perustuvat Jämsän sivistyslautakunnan hyväksymiin taksataulukoihin, ja keväällä puolestaan OSKOssa käytössä oleviin taksoihin ja maksuihin.



MUSIIKKI

110132 Harmonikansoiton yksilöopetus, Kuhmoinen

Kuhmola, Toritie 57

Pe 15.9.–1.12.2023

Riikka Turkki, Kurssimaksu 80,00 €

Löytyykö komerostasi vanha harmonikka tai oletko muuten aina ajatellut opiskelevasi harmonikansoittoa? Nuottien tunteminen ei ole pakollista, sillä soittamista voi opetella muutenkin. Oppitunnin pituus 30 min. Opettaja ottaa yhteyttä soittotunnin ajasta viikolla 36.

110162 Yksinlaulu, Kuhmoinen

Kuhmoisten koulukeskus, Länkipohjantie 64

To 14.9.–30.11.2023

Kaisa Aho, Kurssimaksu 80,00 €

Tuntien ajat sovitaan suoraan opettajan kanssa.

110173 Mieskuoro, Kuhmoinen

Kuhmola, Toritie 57

Ti 18.30–20.00

12.9.–28.11.2023

Hannele Erola, Tunteja 22, Kurssimaksu 39,00 €

Tervetuloa myös uudet laulajat!

110181 Kuhmoisten pelimannit

Kuhmola, Toritie 57

Pe 17.00–19.15

15.9.–1.12.2023

Juha Saarinen, Tunteja 33, Kurssimaksu 47,00 €

Kuhmoisten pelimannit toivottaa tervetulleeksi uudet ja vanhat soittajat. Soittamisen ja nuotinlunun perustaidot omaavat pelimannit esiintyvät muutaman kerran lukuvuoden aikana erilaisissa juhlatilaisuuksissa. Ohjelmistona toivekappaleita, joihin hiomme mahdollisuuksien mukaan uusia sovituksellisia kikkoja sekä tulkinnallisia vivahteita.



KIELET

ENGLANTI

120310 Activate your English, Kuhmoinen

Kuhmoisten koulukeskus, Länkipohjantie 64

Ma 17.00–18.30

11.9.–27.11.2023

Mervi Karjalainen, Tunteja 22, Kurssimaksu 39,00 €

Englannin perusteiden kertausta ja syventämistä useamman vuoden opiskelleille. Tavoitteena on suullisen kielitaidon ylläpitäminen ja aktivoiminen sekä jokapäiväiseen elämään liittyvän sanavaraston kartuttaminen. Puheharjoitusten lomassa kerrataan ja vahvistetaan aiemmin opittuja kielioppiasioita. Aihepiireinä mm. ihmissuhteet, asuminen sekä juhlapäivät meillä ja muualla. Oppikirja: Stepping Stones 3, Steps 6-8.

RANSKA

120510 C'est la vie, Kuhmoinen

Kuhmoisten koulukeskus, Länkipohjantie 64

Uusi kurssi!

Pe 16.30–18.00

15.9.–1.12.2023

Sébastien Piotelat, Tunteja 22, Kurssimaksu 39,00€

Jatkamme keskustelua ranskaksi aiheina mm. uutiset, kirjat ja kursilla esiin tulleet muuta aiheet. Kurssin avulla voit pitää yllä ranskan kielen taitoasi, harjoitella sanastoa ja ääntämistä. Saat myös tietoa Ranskan kulttuurista. Pääpaino on suullisella harjoituksella. Kurssi soveltuu muutaman vuoden ranskaa opiskelleille käytännön kielitaidon aktivoimiseksi. Opettaja tuo kurssilla käytettävän materiaalin. Taso: A1/A2/B1/B2

VENÄJÄ

120610 Kafe Piter - venäjän kielen alkeet, Kuhmoinen

Kuhmoisten koulukeskus, Länkipohjantie 64

Uusi kurssi!

Ma 18.30–20.00

11.9.–27.11.2023

Mervi Karjalainen, Tunteja 22, Kurssimaksu 39,00€

Tervetuloa Kahvila Piteriin! Venäjän alkeiskurssilla opetellaan kyrilliset aakkoset (painokirjaimet, kaunokirjoitus), harjoitellaan ääntämistä ja opetellaan tervehtimään, hyvästelemään, esittäytymään, kertomaan itsestä ja perheestä, kysymään kulumisia, asioimaan kahvilassa sekä tutustutaan venäläiseen kulttuuriin ja venäjän kielen perusrakenteisiin. Oppikirja: Marjatta Alestalo, Kafe Piter 1 (uusi painos ISBN 978-951-1-33414-9).



KUVATAITEET JA MUOTOILU

110342 Posliininmaalaus, Kuhmoinen

Kuhmoisten koulukeskus, Länkipohjantie 64

To 17.00–18.30

14.9.–30.11.2023

Tiina Pulkkinen, Tunteja 22, Kurssimaksu 39,00€

Syyskauden aiheina ovat erilaiset eläimet erilaisilla tekniikoilla, joita on helppoista vaativiin. Nyt olisikin helppo aloittaa mielenkiintoinen harrastus! Aika ajoin teemme myös mukavia askarteluita. Jokasyksyinen hankintareissu tehdään Heinolaan 13.10.2023.

KÄDEN TAIDOT

110404 Makramee -solmeilu Kuhmoinen

Kuhmola, Toritie 57

Uusi kurssi!

La 10.00–14.00, Su

10.00–14.00

23.9.–8.10.2023

Tiina Mäki Tunteja 15
Kurssimaksu 43,00€

Kurssilla opetellaan makrameen perussolmut ja opitaan valitsemaan työhön tarvittavat materiaalit. Kurssilla ehtii tehdä muutaman pienen työn esim. amppelin, seinätekstiilin, purkinsuojuksia tai muun pienen solmeilutyön. Kurssi la-su 23.-24.9. ja su 8.10.23 klo 10-14.



Voit käyttää omia materiaaleja tai ostaa opettajalta.

110437 Kudontaa, kirjontaa ja muita käsitöitä, Kuhmoinen

Pajatien kutomo

Opintosetelikurssi 30 e

Ma 12.30–15.30

11.9.–27.11.2023

Leena Ylä-Mella, Tunteja 44, Kurssimaksu 69,00 €

Kurssi sopii kaikille kankaankudonnasta kiinnostuneille. Kudontatyöt suunnitellaan oppilaiden toiveiden ja tarpeiden mukaan. Jatketaan edellisvuoden kudontatöitä. Erilaisten kirjontatöiden opettelua sekä tutustuminen erilaisiin perinnekäsitöihin ja neuleisiin. Samalla kurssilla voit osallistua sekä kudonnan että kirjonnin opetukseen. Lisätietoja Leenalta puh. 040 352 3610.



110465 Huonekalujen entistäminen, Kuhmoinen

Koulukeskus työnopetustila, Länkipohjantie 64

Ti 17.30–20.30

19.9.–14.11.2023

Tarja Lankinen, Tunteja 32, Kurssimaksu 63,00 €

Vanhon huonekalujen kunnostusta ja pintakäsittelyä. Huom! 4 oppituntia/kerta. Ei verhoilua. Lisätietoja Tarja Lankinen 044 284 0020.



LIIKUNTA

830119 Miesten lempeä kehonhuolto, Kuhmoinen

Kuhmola, Toritie 57

Ti 17.00–18.00

12.9.–28.11.2023

Hanne Alanko, Tunteja 14,63, Kurssimaksu 42,00 €

Tällä kehonhuoltotunnilla saa jännitykset ja kehon kolotukset kyytiä! Kurssilla opetellaan vähentämään kehon jännityksiä lempeästi kehoa kuunnellen. Tunnilla tehdään aktiivisempia nivelten liikkuvuutta lisääviä harjoituksia sekä lempeitä kehoa avaavia ja venyttäviä harjoituksia. Kaikki harjoitukset tehdään omaa kehoa kuunnellen, joten kaikki ovat tervetulleita tunnille ilman ennakkovaatimuksia. Mukaan tunnille tarvitset alustan, muutaman isohkon tyynyn sekä viltin. Ohjaaja Hanne Alanko Yoga Yinful® joogaohjaaja, HLF® rentoutusohjaaja

830159 Aamujooga, Kuhmoinen

Kuhmola, Toritie 57

Ke 9.30–11.00

13.9.–29.11.2023

Hanne Alanko, Tunteja 22, Kurssimaksu 39,00 €

Yin jooga on syvästi rentouttava joogamuoto. Yin joogan pitkäkestoisten asanoiden kautta, kehon syvemmät kerrokset pääsevät rentoutumaan ja avautumaan. Myös mieli pääsee asettumaan rentoon ja rauhalliseen tilaan, joka luo tilaa hiljaiselle olemiselle, irtipäästämiselle ja oman sisimpänsä kuuntelulle. Yin joogassa teemme asanoiden lisäksi myös hengitysharjoituksia sekä erilaisia rentoutusharjoituksia. Tavoitteena tunneilla on rento keho ja rauhallinen, hiljainen mieli. Mukaan tunneille tarvitset jooga-alustan, muutaman isohkon tyynyn sekä huovan. Ohjaaja: Hanne Alanko Yoga Yinful®-joogaohjaaja, HLF® rentoutusohjaaja

830171 Rentoutusta ja stressinhallintaa (viikonloppu), Kuhmoinen

Kuhmola, Toritie 57
La 10.30–13.00
30.9.–7.10.2023
Hanne Alanko, Tunteja 6, Kurssimaksu 30,00 €

Stressi on osa elämäämme. Pienissä määrin se antaa elämäämme potkua toteuttaa asioita ja toimia arjessa. Pitkäkestoisena se kuitenkin voi aiheuttaa uupumista, erilaisia fyysisiä oireita sekä mielialan tai sosiaalisen elämän haasteita. Jokainen kokee stressin omista lähtökohdistaan, joten se on aina henkilökohtainen kokemus. Tällä kahden lauantaikurssilla saat tietoa siitä, mitä stressi on ja miten se vaikuttaa. Pääset tutkimaan omaa arkeasi, sen stressitekijöitä sekä sitä, miten arjen stressiä voisi vähentää. Kurssilla teemme erilaisia harjoituksia, joilla pyrimme tiedostamaan omaa tilaamme, opimme rauhoittamaan hermostoaamme nopeasti sekä tulemaan enemmän tietoisiksi omasta kehostamme. Näitä harjoituksia ovat mm. hengitysharjoitukset, kirjoitusharjoitukset sekä erilaiset keholliset harjoitukset. Lisäksi pidämme kumpanakin päivänä pidemmän rentoutumishetken. Mukaan kurssille tarvitset kirjoitusvälineet, rennot vaatteet, jumppamaton, muuttaman isohkon tyynyn sekä viltin. Ohjaaja Hanne Alanko Yoga Yinful® joogaohjaaja, HLF® rentoutusohjaaja.



ELÄMÄNLAATUPALVELUT

LIIKUNTAPALVELUT

Yksilöiden terveys ja yleinen hyvinvointi edistää koko yhteisön hyvinvointia. Liikuntapalveluiden tavoitteena on edistää jämsäläisten hyvinvointia luomalla kaikille kuntalaisille hyvät liikuntamahdollisuudet tarjoamalla turvallisia liikuntapaikkoja, ammattitaitoista liikunnanohjauspalvelua sekä tukemalla paikallista liikunta- ja urheiluseuratoimintaa.

Yhteystiedot:

Jämsän kaupungin liikuntapalvelut
Kelhänkatu 3, 42100 Jämsä

sähköpostiosoitteet:

etunimi.sukunimi@jamsa.fi

Vapaa-aikapalvelupäällikkö

Katja Pohjoismäki puh. 040 571 6556

- liikuntapalvelujen suunnittelu ja kehittäminen

- liikuntapalvelujen avustusten myöntäminen järjestöille

- sisäliikuntatilojen vakiovuorojen myöntäminen

Koulusihteerit

Jaana Huovinen, puh. 040 7122 490 ja Iris Ahonen 040 3578 432

- sähköisen TIMMI-tilavarausohjelman käyttöön liittyvät tehtävät

Liikuntaneuvoja Minna Stenberg,

puh. 044 493 7653

- liikunta- ja elintapaohjaus yksilö- ja ryhmätasolla

Liikunnanohjaaja

Tommi Kuronen, puh. 040 861 7023

- erityis- ja terveystoiminta

Vastaava liikunnanohjaaja Marko Tarvainen, puh. 040 7122 485

- uimahallin henkilöstön esimies

- uinninvalvonta ja uimaopetus

- vesiliikunta- ja kuntosaliryhmien ohjaus

Liikunnanohjaajat Timo Suutari ja Jessica Vesa, puh. 040 712 2522

- uinninvalvonta ja uimaopetus

- vesiliikunta- ja kuntosaliryhmien ohjaus

Uimahalli Koskikara – Kompakti kuntokeskus Jämsässä

Uimahalli Koskikara sijaitsee Jämsänkosken taajamassa kauniin luonnon, koskien ja luontopolkujen ympäröimänä. Uimahallilta löytyy 25 metrin kuntouintiallas sekä lämpimät lasten

allas ja terapia-allas hierovine vesisuihkuineen. Saunomaan pääsee tavallisten saunojen lisäksi höyrysaunoihin. Uimahallilla on myös hyvin varusteltu kuntosali sekä avantouintimahdollisuus talvella. Uimahallin peruskunnostus valmistui keväällä 2018.



Osoite:

Koskikarantie 1, 42300 Jämsänkoski

Kahvio, puh. 040 712 2521

Siivoojat, puh. 040 712 2514

Valvomo, liikunnanohjaajat puh. 040 712 2522

Lipunmyynti avoinna syyskuu 2023 - huhtikuu 2024

ma, ke ja to klo 13.30 - 19.30

ti ja pe klo 6.30 - 19.30

la ja su klo 12.00 - 16.30

Uintiaika päättyy yhden (1) tunnin lipunmyynnin päättymisen jälkeen. Uimahallin tiloista poistutaan viimeistään puolitoista (1,5) tuntia lipunmyynnin päättymisen jälkeen.

Maksuvälineenä käy käteinen, pankkikortti ja liikuntasetelit/kortit:

Smartum liikunta- ja kulttuurisetelit sekä Smartum-kortti, RJ-Kuntoiluseteli Oy:n Tykykuntosetelit, Edenredin Mind & Body -kortti ja Virikesetelit, E-passi Payments Oy:n E-passi sekä Eazybreak-mobiilisetelit.

Lipunmyynti avoinna 1.5.2024 - 21.6.2024

ma – pe klo 12.00-18.30

Uimahalli huoltotauolla ja suljettuna 22.6 – 18.8.2024.

Hinnasto 1.1.2023 alkaen

• Kertaliput

- Aikuiset 8,70€
- Eläkeläiset, lapset 5 – 17 vuotta, työttömät, vammaiset, invalidit ja opiskelijat 5,70€
- Perhelippu (2 aikuista ja 2 lasta tai 1 aikuinen ja 3 lasta) 18,50€
- Perheen muut lapset 3,00€
- Aamu-uinti (aamuisin ensimmäinen aukiolotunti) 5,00€
- Asiakaskortin lunastusmaksu 8,00€

• Sarjakortit

Sarjakortit 5 kertaa

- Aikuiset 40,50€
- Eläkeläiset, lapset 5 – 17 vuotta, työttömät, vammaiset, invalidit ja opiskelijat 26,50€

Sarjakortit 10 kertaa

- Aikuiset 71,00€
- Eläkeläiset, lapset 5 – 17 vuotta, työttömät, vammaiset, invalidit ja opiskelijat 46,00€

• Kausikortit

Kausikortti 1 kuukausi

- Aikuiset 66,00€
- Eläkeläiset, lapset 5 – 17 vuotta, työttömät, vammaiset, invalidit ja opiskelijat 41,00€

Kausikortti 3 kuukautta

- Aikuiset 182,00€
- Eläkeläiset, lapset 5 – 17 vuotta, työttömät, vammaiset, invalidit ja opiskelijat 112,00€

Kausikortti 12 kuukautta

- Aikuiset 455,00€
- Eläkeläiset, lapset 5 – 17 vuotta, työttömät, vammaiset, invalidit ja opiskelijat 280,00€

Kausikortit ovat voimassa yhtäjaksoisesti 1kk, 3kk tai 12kk ostohetkestä. Huomioithan, että kausikortin käyttöaikaa ei voida keskeyttää uimahallin kesäsulun (22.6-18.8.2024) ajaksi ja jatkaa kesäsulun aikana menneen kortin käyttöaikaa syksyllä.



LIIKUNTAPAikkojen hoito

Ulkoliikuntapaikkojen hoidosta vastaa kaupungin elinvoimatoimiala.

Tiedustelut:

Elinvoimatoimi

kaupunginpuutarhuri Päivi Liikkanen,
puh. 040 4849323

Koulujen liikuntasalit

- Juokslahden koulu, Niemenkyläntie 145, 42140 Juokslahti
- Jämsän lukio, Kelhänkatu 8, 42100 Jämsä
- Kaipolan koulu, Koulutie 3, 42220 Kaipola
- Kuoreveden koulu, Opinkuja 2, 35600 Halli
- Liikuntahalli, Keskuskatu 16, 42100 Jämsä
- Länkipohjan koulu, Kalliomäentie 9, 35400 Längelmäki
- Jämsänjoen yhtenäiskoulu (Paunu), Paununkatu 1, 42100 Jämsä
- Jämsänjoen yhtenäiskoulu (Vitikkala), Joonantie 1 A, 42100 Jämsä
- Jämsänkosken yhtenäiskoulu, Opintie 49, 42300 Jämsänkoski
- Korven koulu, Korventie 14, 42300 Jämsänkoski
- Koskenpään koulu, Korpilahdentie 7, 42440 Koskenpää

Tilavaraukset tehdään sähköisen [TIMMI-tilavarausohjelman](#) kautta.

Länkipohjan ja Kuoreveden kuntosalien käyttömaksut sekä liikuntasalien yksittäisvarauksia

voi maksaa myös verkossa tilavarausohjelma Timmin kautta.

Kaupungin neuvonnassa (Forum, Keskuskatu 2-4) voi maksaa kuntosalin käyttömaksut myös kohdennetuilla maksutavoilla (Smartum, Edenred, E-passi) ma-pe klo 9-15, puh. 040 825 2797

Länkipohjan ja Kuoreveden kuntosalien käyttömaksut:

- Henkilökohtainen (yli 18 v.): 25,00€/kk, 62,00€/3kk tai 105,00€/6kk
- Perhekäyttömaksu: 36,00€/1kk, 90,00€/3kk tai 155,00€/6kk
- Eläkeläiset, opiskelijat, työttömät: 19 €/1 kk, 47€/3 kk tai 80 €/6kk (etuuteen oikeuttava todistus näytetään kassalle maksettaessa)
- Kertäkäynti 5,00 €

Kuoreveden ja Länkipohjan kuntosalien omaoiminen käyttö on mahdollista myös alaikäiselle nuorelle. Sivistyslautakunta 19.2.2020 § 20

Liikuntaneuvonta Jämsässä

Liikuntaneuvonta on Jämsän kaupungin tarjoama maksuton liikunta- ja elintapaohjauspalvelu, jonka tarkoitus on lisätä kuntalaisten fyysistä aktiivisuutta ja hyvinvointia. Palvelu on suunnattu henkilöille, jotka liikkuvat terveystensä sekä hyvinvointinsa kannalta liian vähän ja tarvitsevat tukea aktiivisemmän arjen opetteluksa.

Liikuntaneuvonnassa kartoitetaan asiakkaan lähtötilanne, jonka jälkeen neuvontaprosessi etenee yksilöllisesti, asiakkaan tarpeet sekä elämäntilanne huomioiden. Tapaamiskerroilla tehdään erilaisia harjoituksia, kokeillaan eri liikuntalajeja sekä tuetaan asiakasta kohti aktiivista arkea ja terveellisiä elintapoja. Jämsän liikuntaneuvonta tarjoaa sekä yksilöohjausta, että ryhmäohjauksia. Liikuntaneuvontaan voi ohjautua sosiaali- tai terveydenhuollon lähetteellä tai myös itsenäisesti ottamalla yhteyttä liikuntaneuvoja Minna Stenbergiin.

Syksyn 2023 liikuntaneuvonnan ryhmät:

- Jämsän liikuntaneuvontaryhmä joka toinen torstai klo 16.30-17.30 to 7.9 alkaen
- Jämsänkosken liikuntaneuvontaryhmä joka toinen torstai klo 16.30-17.30 to 28.9 alkaen
- Kuoreveden liikuntaneuvontaryhmä joka toinen tiistai klo 16.30-17.30 to 26.9 alkaen
- Länkipohjan liikuntaneuvontaryhmä maanantaisin klo 10.00-11.00 ma 4.9 alkaen

Ryhmät kokoontuvat syksyllä 2023 kuusi kertaa. Kysy lisää ja ilmoittaudu sopivaan ryhmään liikuntaneuvojalle.

Liikuntaneuvoja Minna Stenberg,
puh. 044 493 7653

- liikunta- ja elintapaohjaus yksilö- ja ryhmätasolla



KULTTUURIPALVELUT

Galleria Kivipankissa järjestetään vaihtuvia näyttelyitä. Näyttelyt ovat avoinna tiistaista sunnuntaihin klo 12–17 (maanantaisin suljettu). Kivipankkia voi myös vuokrata kokous- ja juhlatilaksi. Näyttelytoimintaa järjestetään



Vinnin päärakennus

myös uudessa pääkirjastossa Raitilla (osoite Keskuskatu 2-4).

Jämsän museoissa voi tutustua entisaikojen elämään aidoissa ympäristöissä. Museot ovat avoinna lähinnä kesäaikaan, mutta tilauksesta niihin pääsee tutustumaan muulloinkin. Kaupungissa toimii 12 museota, joista Jämsän kaupunki omistaa kaksi: Pälämäen museo ja Maamiehen museo. Kaupunki huolehtii myös Vinnin kulttuuritilasta (osoite Vinnintie 40, 42100 Jämsä), ja järjestää siellä yhteistyökumppaneiden johdolla toimintaa kesäisin.

Jämsän kaupungin kulttuuripalvelut järjestää vuosittain Jämsän kaupungin itsenäisyysjuhlan sekä kansallisen veteraanipäivän juhlan. Kulttuuripalvelut toimii aktiivisesti myös Tammenlehvän Jämsän perinnetoimikunnassa.

Kaupunki omistaa lähes tuhat taideteosta, jotka on sijoitettu pääosin kaupungin eri kiinteistöihin. Kokoelma pitää sisällään Jämsän, Jämsänkosken, Kuoreveden ja Längelmäen teokset sekä lahjoituksena saatuja teoksia.

Kaupunki tukee kulttuurijärjestöjen ja yksityisten tahojen toimintaa avustuksilla.

Anna palautetta ja kerro ideoita – ota yhteyttä meihin!

Kivipankin näyttelyvaraukset, museotoiminta, kalendaariset juhlat, kulttuuripalvelujen avustukset:

Kulttuurisihteeri Päivi Lahtinen puh. 0400-951 828

Kulttuuripalvelujen avustukset teatteritoiminnan osalta, hallinto- ja esimiestehtävät:

Vapaa-aikapalvelupäällikkö Katja Pohjoismäki puh. 040 571 6556



NUORISOPALVELUT – toiminnalla tietoa ja tukea tulevaisuuteen

Jämsän kaupungin nuorisopalveluissa pääasiallinen kohderyhmä on 13–17 -vuotiaat. Nuor

risotilat tarjoavat nuorille mahdollisuuden tavata toisiaan, lukea lehtiä ja pelata pelejä. Nuorisotiloja on kaupungin ylläpitämänä kolme: Nuorten Raitti Seppolassa Forumin liikekiinteistössä, Kuutti Hallin taajamassa sekä Nuorisokahvila Köpis Jämsänkoskella. Jämsän neljäs nuorisotila sijaitsee Länkipohjan taajamassa; tämän tilan toimintaa ylläpidetään vapaaehtoisvoimin. Monitoimitalo Kyöpin yhteydessä Jämsänkoskella on kaksi vuokrattavaa bänditilaa. Lisätietoa tiloista ja toiminnasta löytyy kaupungin internetsivuilta.

Nuorisopalvelut vastaa kesäisin myös kaupungin liikennepuiston toiminnasta sekä huolehtii Maauimalan liikuntapuiston välinelainaamosta. Tapahtumien ja monien palvelujen tuottamisessa (esim. nuorten moottoripajatoiminta) tehdään yhteistyötä kaupungin muiden toimialojen, paikallisten järjestöjen, yritysten ja seurakunnan sekä Gradia Jämsän kanssa. Leiri- ja kerhotoimintaa järjestetään sekä yhteistyössä yhdistysten kanssa että täysin omana toimintana.

Kohdennetussa nuorisotyössä tehdään yhteistyötä mm. koulujen, Työvalmennussäätiö Avituksen ja Nuorten palvelun kanssa. Lisäksi nuorisopalveluissa järjestetään monipuolista kerho- ja pienryhmätoimintaa itse tai yhteistyössä muiden tahojen kanssa.

Koulunuorisotyötä toteutetaan kaudella 2023-3024 Kuoreveden koululla, Länkipohjan koululla, Jämsän lukiossa sekä Jämsänkosken ja Jämsänjoen yhtenäiskouluilla.

Nuorisojärjestöjen toimintaa tuetaan pieni- muotoisilla avustuksilla.

Anna palautetta ja kerro ideoita – ota yhteyttä meihin!

Alue- ja nuorisotilatyö (Jämsänkoski), kohdennettu nuorisotyö, nettisivut, some ehkäisevä

päihdetyö, leiritoiminta.

Nuorisiohjaaja Teemu Liedenpohja, puh. 040 865 6485

Alue- ja nuorisotilatyö, nuorisovaltuusto

(Seppola), kerhotoiminta, some

Nuorisiohjaaja Pia Salminen, puh. 0400 888 187

Nuorisotilatyö (Halli),

Koulunkäynninohjaaja Rea-Leena Vaikkola, puh. 040 832 2438

Koulunuorisotyö:

- nuorisiohjaaja Kiia Heinänen-Hyvärinen, p.040 6175 703 (Kuoreveden ja Länkipohjan koulut)
- nuorisiohjaaja Roosa Jokela, p. 040 6207 390 (Jämsänjoen yhtenäiskoulu)
- nuorisiohjaaja Virpi Pohjonen, p.040 5598 668 (Jämsän lukio ja Jämsänkosken yhtenäiskoulu)
- nuorisiohjaaja Kaija EL Ibourki, puh. 050 4622 260, (Jämsänkosken yhtenäiskoulu + nuorisotilat)yö Nuorten Raitti)

Liikennepuisto

Vastaava ohjaaja/henkilöstö puh. 046 9230 444

Hallinto- ja esimiestehtävät

Vapaa-aikapalvelupäällikkö Katja Pohjoismäki puh. 040 571 6556



JÄMSÄNJOKILAAKSON MUSIIKKIPISTO

Musiikki on hyvä ja monipuolinen harrastus, joka tarjoaa hienoja kokemuksia läpi elämän. Soittamisesta ja laulamisesta saadut elämykset rikastuttavat arkea ja tarjoavat henkistä pääomaa, joka kantaa elämässä eteenpäin.

Musiikkiharrastus kehittää ihmistä kokonaisvaltaisesti. Sen myötä opitaan monia elämässä tarvittavia taitoja, kuten keskittymiskykyä ja pitkäjännitteisyyttä.

Musiikin opiskelun voi aloittaa jo ennen koulukäyä musiikkileikkikoulussa tai soitinvalmennuksessa. Musiikkiopisto tarjoaa hyvät harrastusmahdollisuudet kaikenikäisille opiskelijoille.

Musiikinopetus on pääosin yksilöopetusta. Opinnot sisältävät solistisen aineen opiskelun lisäksi musiikin perusteiden opinnot sekä monenlaista yhteismusisointia. Perusasteella ja syventävissä opinnoissa opiskeluun kuuluu olennaisena osana oppilaskonsertit sekä muut esiintymiset.

Musiikkiopistossa annetaan tutkintotavoitteista taiteen perusopetuksen laajan oppimäärän mukaista opetusta.



HAKU MUSIIKKIOPINTOIHIN

Musiikkiopistoon ilmoittautuminen on 1.-30.4.2024. Hakulomakkeita saa musiikkiopistolta, kouluilta sekä Jämsän kaupungin Internet-sivuilta. Sähköinen ilmoittautuminen on

auki hakuajana huhtikuussa www.jamsa.fi -sivulla.

Opetusta tarjotaan seuraavissa soittimissa: piano, viulu, sello, huilu, klarinetti, saksofoni, trumpetti, pasuuna, harmonikka, kitara, sähkökitara, sähköbasso, kantele, lyömäsoittimet ja laulu (laulussa suosituskärajä 15 v.)

Oppilasvalinta lukuvuodelle 2024–2025 tehdään toukokuussa 2024.

Ilmoittautumislomakkeet palautetaan 30.4.2024 mennessä musiikkiopistolle os. Kelhänkatu 8, 42100 Jämsä.

Lisätietoja Jämsänjokilaakson musiikkiopiston toiminnasta ja opinnoista voi tiedustella rehtorilta puh. 040 751 4731 tai opistosihteeriltä puh. 040 712 2640. Myös kaupungin sivuilta, sekä musiikkiopiston Facebook-sivuilta löytyy ajankohtaista tietoa opiston toiminnasta.

MUSIIKKILEIKKIKOULU

Musiikkileikkikoulussa annettavan opetuksen tehtävänä on musiikin kokonaisvaltainen kokeeminen, elämyksellisyys, soittainnostuksen herättäminen, suomalaisen kansanperinteen vaaliminen sekä musiikillisten kykyjen ja valmiuksien kehittäminen.

Työtapa ja ovat laulaminen, loruilminen, musiikkiliikunta, soittaminen, musiikin kuunteleminen, improvisoiminen, säveltäminen jne. Musiikkia integroidaan muihin taidekasvatuksen alueisiin, kuten kirjallisuuteen, kuvataiteisiin, tanssiin ja draamaan. Tavoitteet asetetaan ryhmän senhetkisten valmiuksien mukaan huomioiden lasten yksilöllisyys.

Musiikkileikkikoulussa tuetaan lapsen kokonaisvaltaista kehitystä avoimessa ja turvallisesa ilmapiirissä. Musiikki voi tulla osaksi lapsen arkipäivää, josta hän saa iloa, lohdutusta, virkis-

tystä ja auttaa tarpeen tullen rentoutumaan. Musiikin maailman voi omistaa, sitä voi jakaa toisille ja toisten kanssa. Koska lapset käyvät musiikkileikkikoulussa vain kerran viikossa, on syytä korostaa lapsilähtöistä toimintaa, jonka päämäärä ei ole näytävä suoritus, vaan oma-kohtainen tekeminen, kokemukset ja niiden arvostaminen.

Lapsi oppii musiikin avulla ryhmävastuuta, vuorovaikutustaitoja, ilmaisemaan itseään, kuuntelemaan ja keskittymään. Lasta rohkaistaan yhdessä tekemiseen, itseilmaisuuksiin, itsenäiseen ajatteluun ja oman musiikkisuhteen löytämiseen. Yhtenä tavoitteena on edesauttaa valmiuksien kehittymistä perustason soitonopiskelua varten.

Musiikkileikkikoulun toimipaikkoja ovat Jämsä, Jämsänkoski, Kuhmoinen, Kuorevesi ja Länkipohja.

Muskariryhmän kesto on lapsen iästä riippuen 30–60 minuuttia kerran viikossa.

Musiikkileikkikouluun ilmoittaudutaan musiikkiopistolta saatavalla lomakkeella. Oppilaat otetaan ryhmiin ilmoittautumisjärjestyksessä.

Uudet oppilaat ilmoittautuvat ryhmiin keväällä huhti-toukokuussa. Vapaita oppilaspaikkoja kannattaa tiedustella musiikkiopiston toimistosta myös kesken lukuvuoden.

YHTEISMUSISOINTI

Yhteismusisointi on yksi tärkeimmistä ja hyödyllisimmistä osa-alueista musiikin opiskelussa. Erilaisiin kokoonpanoihin kuuluminen auttaa oman soittimen opiskelussa, kehittää vuorovaikutustaitoja ja tuo yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Musiikkiopistomme yhteismusisointia ovat mm. jousiorkesteri sekä kamariorkesteri, junioriharmonikat ja lapsikuoro.

Tervetuloa tutustumaan toimintaamme!

Jämsänjokilaakson musiikkiopisto
Kelhänkatu 8, 42100 Jämsä

040 751 4731 Sini Käkönen, kehittämisspällikkö-opistojen rehtori

040 712 2640 Riitta Jaatila, opistos sihteeri



JÄMSÄ

Elämänlaatupalvelut

Jämsän työväenopisto
Kelhänkatu 8
42100 Jämsä
Puh. 040 7122640/
Riitta Jaatila

Jämsänjokilaakson
musiikkiopisto
Kelhänkatu 8
42100 Jämsä
Puh. 040 712 2640/
Riitta Jaatila

Kulttuuripalvelut
Kelhänkatu 3/Keskuskatu 2-4
42100 Jämsä
Puh. 0400 951 828/
Päivi Lahtinen

Nuorisopalvelut
Kelhänkatu
3/Keskuskatu 2-4
42100 Jämsä
Puh. 040 571 6556/
Katja Pohjoismäki

Liikuntapalvelut
Kelhänkatu 3/Keskuskatu 2-4
42100 Jämsä
Puh. 040 571 6556/
Katja Pohjoismäki

Kirjastopalvelut
Keskuskatu 2-4
42100 Jämsä
Puh. 040 712 2503/
neuvonta

Muullakin voi harrastaa, mutta miksi?

www.jamsa.fi