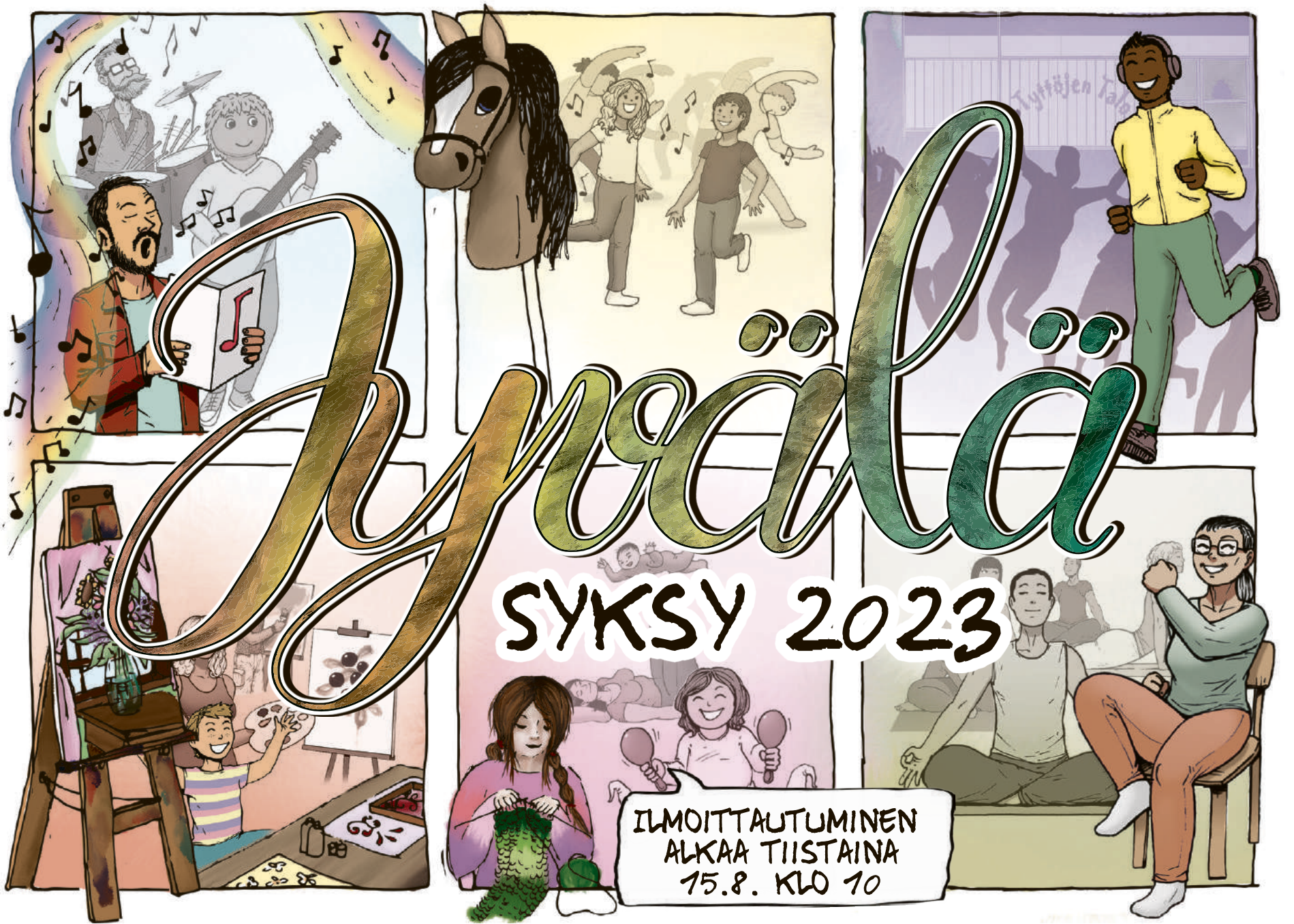




 jyvälansetlementtiry
 jyvälansetlementti
www.jyvala.fi

**Jyväskylän
Setlementti**

ROHKEASTI IHMISEN PUOLELLA

 Palokunnankatu 16, Jyväskylä
 014 217 202
 jyvala@jyvala.fi

Ilmoittautuminen opiston kursseille alkaa tiistaina 15.8. klo 10.00.

Ota ylös kurssin numero kurssiesittelyn lopusta ja ilmoittaudu: **Verkossa:** opistopalvelut.fi/jyvala **Soittamalla numeroon:** 014 217 202 tai 0400 180 591

Maksaminen

Ilmoittautuneille lähetetään kurssikirje ja lasku postitse tai sähköpostiin. Jos haluat maksaa kurssimaksun osissa, ota yhteyttä Jyväskylän toimistoon (p. 014 217 202).

Kurssin peruminen

Ilmoittautuminen on sitova, joten peruutuksista veloitamme 7 euron peruutusmaksun sekä jo alkaneelta kurssilta pidetyt kurssikerrat. Jos perumisen syynä ovat terveydelliset syyt, kurssi- ja peruutusmaksua ei tarvitse maksaa.

Kulttuuri- ja liikuntasetelit (KL)

KL-lyhenteellä merkittyjen liikunta-, musiikki- ja kädentaikokurssien kurssimaksuja voi maksaa kulttuuri- ja liikuntaseteleillä (Smartum, ePassi, Edenred). Jos maksat seteleillä, toimitathan setelit ilmoittautumisen jälkeen opiston toimistoon (Palokunnankatu 16).

Alennukset kurssimaksuista

Opisto myöntää yhden 50 %:n alennuksen lukukaudessa kurssimaksusta työttömille, maahanmuuttajille, vähän koulutetuille aikuisille (vain perus- tai kansakoulu), henkilöille, jotka kokevat oppimisen vaikeaksi ja alle 60-vuotiaille eläkeläisille.

Alennuksen saadaksesi ota heti ilmoittauduttuasi yhteyttä opiston toimistoon (p. 014 217 202). Jos olet työtön, käy toimistossa (Palokunnankatu 16) näyttämässä dokumentti työttömyydestäsi.

(60+)-merkityissä senioriryhmissä n. 20 %:n alennus on huomioitu valmiiksi kurssimaksussa.

● **-merkityt kurssit** sopivat myös vähän suomea osaaville.

Voit saada kursseista myös opintopisteitä!

Opintopisteitä voi hyödyntää muissa opinnoissa tai työelämässä.



-merkityt kurssit ovat opintopistekursseja

Kurssille voi osallistua myös ilman opintopistemerkintää.

Hyvinvointi

FILOSOFIA

Filosofiaa senioreille: Mielekkään elämän avaimia (6 krt)

Virittäydymme filosofisiin pohdintoihin olemistamme kannattelevista merkityksistä ja tarkoituksista. Tutkailemme yhdessä mielekkään elämän mahdollisuuksia ja keinoja niiden toteuttamiseen, myös yllättävien tilanteiden sattuessa ja poikkeusoloissa. Opettajana Tapio Suoninen. Joka toinen torstai 28.9.–7.12. klo 13.00–14.30, ryhmäko 8–10, 42 €, Jyväskylä. **130450**

IKEBANA

Sogetsu ikebana -kurssi (4 krt) KL ●

Sogetsu on yksi japanilaisen kukkienasettelutaiteen eli ikebanan lajeista. Teemme asetelmia käyttäen niin luonnosta, kaupasta kuin vaikka roskakatoksista löytämiämme aineksia. Asetelmia voi hyvin kutsua tilapäistaideteoksiksi, joista jäävät muistoksi ottamasi valokuvat. Kurssilta opit japanilaisia kukkienasettelutekniikoita, joissa ei käytetä kukkasientä. Asetelmaa tehdessä kaikki huomio keskittyy risujen ja kukkien saamiseen haluamaasi asentoon, joten ikebanan tekeminen on myös hyvä irtiotto arjesta. Kurssi-iltoina teet kaksi asetelmaa, joista toinen on Sogetsu-koulukunnan mittojen ja mallien mukaan tehty perusasetelma ja toinen opettajan valitseman teeman mukaan tehty luova freestyle-asetelma. Ensimmäisellä kerralla tehdään asetelmia opettajan tuomista materiaaleista. Seuraavia kertoja varten saat ohjeen materiaaleista.

Kurssi soveltuu niin vasta-alkajille kuin jo jonkin aikaa ikebanaa harastaneille. Opettajana Tuija Nyrönen. Keskiviikkoisin 4.10.–1.11. klo 18.30–20.30, ryhmäko 8–10, 54 €, Jyväskylä. **119850**

KIELET

Englanti 2 (60+) (10 krt)

Osaatko jo muutaman sanan englantia, mutta haluaisit oppia lisää? Kurssilla opettelemme sanastoa, kielioppia ja kielen rakenteita, jotta pystyt vähitellen sekä ymmärtämään kuulemaasi että osallistumaan itse keskusteluun. Oppikirjana Haukkapää, Jokisalo & Waddell: English for you, too! Book 2. Sopiva lähtötaso on 1–2 vuoden englannin opinnot. Opettajana Saija Luontama. Keskiviikkoisin 13.9.–22.11. klo 8.30–10.00, ryhmäko 8–10, 64 €, Jyväskylä. **120350**

ITSETUNTEMUS

Maisemasta toiseen – kuvataiteellinen kasvupiiri (7 krt) KL UUTTA!

Tässä taidepajassa opetellaan ojentautumaan tulevaisuuden ja toivon näköaloihin. Apuna käytetään kuvataiteellisia menetelmiä sekä sanallistamista. Paja sopii aktiiviseen muutoksen ja uusien virikkeiden etsintään sekä itsetuntemuksen lisäämisen apuvälineeksi. Erityisiä kuvataiteellisia taitoja ei pajassa tarvita. Materiaaleista saat ohjeistuksen kurssikirjeessä.

Opettajana Anne Sarja-Kolu. Torstaisin 26.10.–7.12. klo 17.30–19.15, ryhmäko 6–8, 71 €, Jyväskylä. **110352**

Luontevasti riittävä (verkkokurssi) (5 krt) UUTTA!

Millainen on luonteva, riittävä ja itseään arvostava sinä? Miten sitä voi vahvistaa? Kurssi on suunnattu riittämättömyyden tunteen kanssa kamppaileville ihmisille. Harjoittelemme pienten, omannäköisten askelten ottamista kohti vapaampaa, tyyntempää ja itseään arvostavaa olemista sekä näkyväksi tulemistä. Kurssi sopii myös huijarisyndroomasta kärsiville. Ryhmän tarkoituksena on lisätä itseymmärrystä ja voimavaroja sekä antaa konkreettisia keinoja ja kasvun mahdollisuuksia riittämättömyyden tunteen kanssa elämiseen ja sen työstämiseen. Ryhmässä hyödynnetään lyhytterapeuttisia menetelmiä, vertaisviisautta sekä terapeuttista kirjoittamista. Jokainen saa määritellä itse tavoitteensa, jota kohti kulkea. Kurssi ei vaadi ennakotaitoja tai -tietoja. Kurssi toteutetaan verkossa Zoom-alustalla. Opettajana Kaisla Suvanto. Joka toinen maanantai 11.9.–6.11. klo 17.30–19.30, ryhmäko 8–10, 61 €, Zoom-alusta. **320352**

KIRJOITTAMINEN



Elämäni tarinat -kirjoitusryhmä (60+) (6 krt) KL

Elämänmakuisessa ryhmässä eletyt vuotemme piirtyvät eläviksi sanoiksi ja lauseiksi. Tarinan voi aloittaa mistä kohdasta tahansa. Tavoitteena on oppia itsestämme ja toisiltamme, vahvistaa luottamusta omaan ääneen ja osaamiseen sekä ylläpitää kirjoitus- ja lukutaitoa. Aiempaa kokemusta et tarvitse; uteliaisuus ja ihastus tarinointia kohtaan riittää. Ohjaajana Jarna Pihlajamäki. Joka toinen torstai 7.9.–5.10. ja 26.10.–23.11. klo 9.30–11.30, ryhmäko 7–8, 51 €, Jyväskylä. **110650**

Elämästä voimaantumisen – terapeuttisen kirjoittamisen verkkokurssi (4 krt) KL UUTTA!

Elämää on luontevaa katsoa tarinan kautta, jolloin myös surut, pettymykset, kompuroinnit ja menetykset on helpompi kohdata osana kertomustamme elämästä ja ylipäättään omasta itsestämme. Tällä verkkokurssilla hyödynnämme Hyvinvointikirjoittamisen metodeja, työvälineitä ja harjoitteita kohdata aremme värit, onnet, ilot, haasteet jne. Työskentelyyn sisältyvät mm. dialoginen kirjoittaminen, assosiaatioharjoitukset, ilmaisussa kasvaminen ja sanojen tunnesiteiden ymmärtäminen. Sanat ovat meissä kuin elämän jälkiä – ihmisen ja mielemmme tekstipinta haluaa saada muistaa ja tulla sanallistetuksi. Kurssi toteutetaan verkossa Zoom-alustalla. Opettajana Jarna Pihlajamäki. Torstaisin 28.9., 2.11., 16.11. ja 30.11. klo 10.00–13.00, ryhmäko 7–8, 68 €, Zoom-alusta. **110651**

Progoff-päiväkirjamenetelmä 1: sisäistä rauhaa kirjoittaen (hybriditoteutus) (2 krt) KL

Psylogogi Ira Progoffin menetelmään perustuvalla kurssilla hiljennyt omaan sisäiseen maailmaasi lyhyiden ja tarkkaan ohjattujen kirjoitusharjoitusten avulla. Teemoina ovat mm. suhde itsen, läheisiin ihmisiin ja yhteiskuntaan. Kirjoitustyö tehdään itseä varten, eikä tekstejä tarvitse jakaa. Työskentelyn avulla monet ovat löytäneet itsestään uutta elämänergiaa ja kokeneet hyvinvointinsa lisääntyvän. Opittua tekniikkaa voi jatkaa itsenäisesti kurssin jälkeen. Lähiosallistumista kurssille suositellaan, mutta halutessasi voit osallistua myös etänä, omasta rauhallisesta tilasta käsin. Etäosallistuminen on mahdollista älypuhelimella, tabletilla tai tietokoneella Zoom-alustalla. Opettajana Mirka Seppänen. Lauantaina 30.9. klo 10.00–15.00 ja sunnuntaina 1.10. klo 10.00–14.30, ryhmäko 8–10, 51 €, Jyväskylä. **110652**

Mitä mulle kuuluu? – hyvinvointikirjoittamisen ryhmä (6 krt) KL UUTTA!

Ryhmässä saat mahdollisuuden pysähtyä itsesi ja oman olosi äärelle kirjoittaen. Ohjattujen kirjoitusharjoitusten myötä voit sanoittaa sitä, mitä sinulle kuuluu juuri nyt. Pohdimme mm. voimavarojamme, vahvuuksiamme, toiveitamme, tarpeitamme ja haaveitamme. Luottamuksellisessa ryhmässä keskustellen voit myös jakaa kirjoittamisen myötä syntyneitä ajatuksia, oivalluksia ja tunteita. Saat antaa ajatusten kulkea kynän mukana. Osallistuaksesi et tarvitse erityisiä kirjoittamisen taitoja, uteliaisuus ja kiinnostus pohdiskelemaan kirjoittamalla riittää. Tarkoituksena ei siis ole tuottaa viimeistelyä tekstiä vaan hetkessä syntyvää pohdintaa; sitä, mitä sinusta juuri siinä hetkessä nousee. Suosituksena on kirjoittaa käsin, mutta myös konekirjoittaminen on mahdollista. Tärkeintä on valita itsellesi mukavin tekemisen väline. Opettajana Anu Ahonen. Keskiviikkoisin 4.10.–15.11. klo 18.15–20.15, ryhmäko 7–8, 68 €, Jyväskylä. **110653**

KODIN JÄRJESTÄMINEN

Kotia järjestämällä mielenrauhaa arkeen (4 krt)

Onko kotiasi kertynyt liikaa tavaraa, ja työllistävätkö tavarat sinua kohtuuttomasti? Haluaisitko saada itsellesi mielenrauhaa ja kotiisi selkeyttä luopumalla turhista tavaroista, järjestämällä tärkeät tavarat selkeästi ja loogisesti ja ylläpitämällä järjestystä toimivilla rutineilla? Tule etsimään ratkaisuja kotisi tavarahaasteisiin ja saamaan vinkkejä kodin järjestämiseen koulutetulta ammattijärjestäjältä. Jokaisella tapaamisella saat tietoa kodin järjestämisestä. Vertaistuelliset keskustelut ja pohdintatehtävät auttavat sinua tulemaan tietoiseksi omasta tavarasuhteestasi. Kurssilla saat konkreettisia työkaluja arjen tavaratyöskentelyyn, joten tapaamisten välissä voit viedä oppimasi asiat heti käytäntöön kotiasi järjestämällä. Opettajana Heidi Poikolainen. Joka toinen keskiviikko 13.9.–25.10. klo 17.30–20.00, ryhmäko 8–10, 60 €, Jyväskylä. **810251**

KUVAT, MAALAUS



Akryylimaalilla alkuun (7 krt) KL UUTTA!

Haluatko aloittaa maalausharrastuksen, mutta ensimmäinen askel mietityttää? Akryylimaalit ovat monipuolisuudessaan hyvä keino päästä taiteen polulle. Tällä alkeiskurssilla tutustutaan akryylimaalien käyttömahdollisuuksiin, maalauspohjiin ja sommittelun perusideoihin. Aloitetaan kokeiluilla, etsitään rohkeutta ja itseä innostavia tapoja työskennellä. Tarvittavista materiaaleista saat ohjeet kurssikirjeessä. Opettajana Anne Sarja-Kolu. Torstaisin 7.9.–12.10. klo 17.30–19.15 ja lauantaina 28.10. klo 10.00–14.00, ryhmäko 8–10, 79 €, Jyväskylä. **110351**

Taiteen 15 askelta (verkkokurssi) (10 krt) KL UUTTA!

Etsitkö uutta näkökulmaa taiteen perusasioihin? Tai etsitkö matalaa kynnystä kuvataiteilun alkuun pääsemiseen? Tervetuloa ottamaan askelia taiteeseen, oman luovuuden ilon ja tekemisen rohkeuden löytymiseen! Tämä kurssi sopii sinulle hyvin, jos työskentelet mielelläni omassa rauhassasi tai jos pääset harvemmin kursseille. Taiteen 15 askelta on sovellettu versio ruotsalaisen Curt Källmanin, vapaan taidekoululiikkeen kehittäjän, perusajatuksista. Kurssilla saat kotitehtäviä sähköpostiin. Vastaa kysymyksiin ja teet itsenäisesti tehtäviä. Kurssin lopussa saat mahdollisuuden kokoontua toisten kurssilaisten kanssa yhteen Zoom-alustalla. Mitään erityisiä välinehankintoja et välttämättä tarvitse. Tarkempi ohjeistus materiaaleista tulee ensimmäisessä tehtäväkirjeessä. Opettajana Anne Sarja-Kolu. Kotitehtävät sähköpostitse maanantaisin 18.9.–20.11. ja verkkotapaaminen Zoom-alustalla maanantaina 27.11. klo 18.00–19.15, ryhmäko 8–10, 71 €, Zoom-alusta. **110353**



TERVEYS

Elämäntapalääketiede terveyden ylläpitäjänä (2 krt) **UUTTA!**

Elämäntapalääketiede on uusimpaan tieteelliseen tutkimukseen perustuvaa tietoutta siitä, kuinka kasviksiin perustuvalla koka-ruokavaliolla voidaan ylläpitää terveyttä. Tämä perinteisistä ruokasuosituksista poikkeava malli yhdistettynä muutamaa yksinkertaiseen elintapaohjeeseen ennaltaehkäisee ja myös hoitaa tehokkaasti yleisimpiä kansantautejamme. Sillä on merkittäviä vaikutuksia myös mm. mielialan kohentumiseen, painonhallintaan ja ikääntymisestä johtuvien vaivojen vähenemiseen. Tällä kursilla opit elämäntapalääketieteen perusteet ja niiden vaivatonta soveltamista omaan arkeesi. Teet kartoituksen omasta lähtötilanteestasi, asetat haluamiasi realistisia tavoitteita olon kohentamiseksi, lähdet kokeilemaan pieniä muutoksia käytännössä ja seuraat saavuttamiasi hyötyjä. Opettajana Mirka Seppänen. Lauantaisin 16.9. ja 14.10. klo 9.00–16.00, ryhmäkoko 8–10, 67 €, Jyväskylä. **810250**

MINDFULNESS

Mindfulness-viikonloppu (2 krt) **KL**

Mindfulness antaa mahdollisuuden lisätä mielenrauhaa ja tasapainoa elämääsi. Opit harjoittamaan hyväksyvää tietoisia läsnäoloa yksinkertaisilla menetelmillä, jotka lisäävät rentouttasi ja kykyäsi olla tässä hetkessä. Teemme hyvin kevyttä joogaa sekä erilaisia tietoisuus- ja rentoutumisharjoituksia. Opettajana Anu Maria Eerikäinen. Lauantaina ja sunnuntaina 18.–19.11. klo 11.00–15.15, 51 €, Jyväskylä. **320354**



Liikunta

JUMPPA

Tuolijumppa (60+) (hybriditoteutus) (13 krt) **KL** ●

Tuolijumppa sopii erityisesti henkilöille, joilla on vaikeuksia päästä lattialle. Teemme kevyttä jumppaa, parannamme liikkuvuutta, tasapainoa ja lihaskuntoa tuolilla istuen. Jumppaamme kehonpainolla, kuminauhoilla, kepeillä, punteilla ja rentoutuspalloilla. Lopuksi venyttelemme. Jokainen osallistuu omaa kehoaan kuunnellen. Opettajana Heidi Teppola. Kurssi toteutetaan hybridinä eli osallistua voi joko lähiopetukseen Jyväskylässä tai etänä Zoom-alustalla. Tiistaisin 5.9.–5.12. klo 12.15–13.00, ryhmäkoko 8–15, 48 €, Jyväskylä. **830179**

Kuntojumppa (hybriditoteutus) (12 krt) **KL** ●

Reipasta perusjumppaa, josta saat mukaasi hien ja iloisen mielen, samalla kunto kohoaa. Keskikehon lihakset ja tasapaino vahvistuvat sekä ryhti kohenee. Jumppaamme kehonpainolla, kuminauhoilla, kepeillä, punteilla ja pallolla. Teemme myös hyppyjä. Kullakin kerralla käymme koko kehon lihakset läpi. Tehdään täysillä oman kunnon mukaan. Tunti loppuu venyttelyyn. Kurssi toteutetaan hybridinä, eli osallistua voi joko lähiopetukseen Jyväskylässä tai etänä Zoom-alustalla. Opettajana Heidi Teppola. Keskiviikkoisin 6.9.–29.11. klo 19.25–20.25, ryhmäkoko 8–10, 68 €, Jyväskylä. **830181**

Lantionpohja vahvaksi & ryhti (hybriditoteutus) (13 krt) **KL** ●

Aloitellaan kehoa lämmittävillä liikkeillä, vahvistetaan lantionpohjalihaksia ja lopuksi venytellään. Apuna käytetään kuminauhoja, max. 2 kg:n punteja, kepejä, pilatespalloja ja omaa kehonpainoa. Ei tehdä hyppyjä. Kurssilla saat hyvän ryhdin ja tasapainon sekä opit käyttämään lantionpohjalihaksia ja rentouttamaan ne. Kurssi ei vaadi aikaisempaa jumppaosaamista. Sopii hyvin myös miehille. Kurssi toteutetaan hybridinä, eli osallistua voi joko lähiopetukseen Jyväskylässä tai etänä Zoom-alustalla. Opettajana Heidi Teppola. Perjantaisin 8.9.–8.12. klo 8.30–9.15, ryhmäkoko 8–15, 61 €, Jyväskylä. **830182**

Selkärühmä (13 krt) **KL** ●

Tule vahvistamaan ja tasapainottamaan keskivartalosin tukea, parantamaan rankasi liikkuvuutta sekä nostamaan itsesi uuteen ryhtiin. Rauhallisessa jumpassa pärjää oireilevankin selän kanssa. Opettajana Kreetta Craycroft. Maanantaisin 4.9.–4.12. klo 17.00–18.00, ryhmäkoko 7–9, 75 €, Jyväskylä. **830183**

Mindfulness ja jooga (13 krt) **KL**

Teemme kaikille sopivaa, kevyttä joogaa sekä erilaisia mindfulness-harjoituksia, jotka opettavat löytämään rentoutta ja läsnäoloa tästä hetkestä, tulemaan tietoisemmaksi itsestämme ja hyväksymään elämässä esiintyviä haasteita. Tunnit ovat rauhallisia ja stressiä purkavia. Ryhmään osallistuminen ei vaadi aiempaa kokemusta. Opettajana Anu Maria Eerikäinen. Tiistaisin 5.9.–5.12. klo 16.30–18.00, ryhmäkoko 7–8, 101 €. **830255**

TUNNETYÖSKENTELY

Hoitava huuto (2 krt)

Onko tarve huutaa? Hoitavan huudon kurssilla tuuletetaan tunteita puolisissaan. Menetelmässä yhdistetään terapeutista kirjoittamista ja äänenkäyttöä. Kurssi jakautuu kahteen tapaamiseen: ensimmäisellä kerralla painopiste on oman puheäänän ergonomiassa ja sen voimaannuttavassa ja rauhoittavassa vaikutuksessa. Toisella kerralla kokeillaan voimakkaampaa äänenkäyttöä sekä pohditaan tapoja hyödyntää aggressiota ja purkaa tunteita rakentavasti. Kurssi sopii myös ujoille, sillä huutamista kohti edetään asteittain ja ryhmän turvassa. Huudamme porukalla mutta jokaisen huutorauhaa ja omaa tilaa kunnioittaen. Kurssi ei vaadi ennakkotaitoja tai -tietoja. Opettajana Kaisla Suvanto. Keskiviikkoisin 13.9. ja 27.9. klo 18.00–20.30, ryhmäkoko 7–8, 32 €, Jyväskylä. **320355**

Tunnemaalaus (4 krt) **KL**

Tunnemaalauksessa puretaan sen hetkistä tunnetilaa maalatun kirkkaiden värien kautta. Ihminen kertoo työllään, ehkä tiedostamattaan, mitä ei saa sanoa kerrottua, ja tunne, joka maalauksessa nousee esiin, liittyy aina johonkin. Kun sen tiedostaa, avartaa se ymmärrystä itsestämme. Turvallinen ryhmä antaa mahdollisuuden peilata itseään, omia tunteitaan sekä omaa elämää myös toisten töistä. Työ ei ole taideteos vaan tunneteos, joka vie kohti syvempää itsetuntemusta. Maalausvälineet ja materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. Opettajana Virpi Saarikoski. Joka toinen tiistai 10.10.–21.11. klo 17.30–19.30, ryhmäkoko 5–7, 69 €, Jyväskylä. **320353**



Syväjumppa (13 krt) **KL**

Lihaksia vahvistava ja venyttävä jumppa. Syvien lihasten vahvistus ryhti ja kehonhallinta kohenevat ja liikkuminen on sulavampaa. Ryhmässä tehdään rauhallisella tahdilla yksinkertaisia mutta keskittymistä vaativia liikkuvuus- ja lihaskuntoliikkeitä hengityksen rytmillä hyödyntäen. Opettajana Susanna Perki. Tiistaisin 5.9.–5.12. klo 18.00–19.00, ryhmäkoko 8–15, 74 €, Jyväskylä. **830186**

LIIKUNTA MIX

Syvät lihakset mix (13 krt) **KL** ●

Kurssilla parannamme lihastasapainoa vahvistamalla ryhti- ja lihaksia ja venyttämällä kireyteen taipuvaisia lihaksia. Saat paremman ryhdin, terveemmän selän sekä virkeemmän mielen. Opettajana Kreetta Craycroft. Maanantaisin 4.9.–4.12. klo 18.00–19.30, ryhmäkoko 8–10, 101 €, Jyväskylä. **830184**

VANHEMPI-LAPSI-JUMPAT

Vauvajumppa 3–12 kk (hybriditoteutus) (12 krt) **KL** ●

Vauvajumppa on aikuisen ja alle vuoden ikäisen lapsen liikuntatutkio ja hauskaa yhdessäoloa. Aloitamme alkupiirillä, jatkamme lantionpohjaharjoituksilla ja etenemme kehon muita lihaksia vahvistaviin liikkeisiin eri välineitä (kepit, pallot, kuminauhat ym.) käyttäen. Lopuksi on loppuloru. Aikuisen liikkueessa vauva saa sylissä kokemuksen liikkeestä. Samalla aikuisen kunto kohoaa ja varmuus käsittellä vauvaa kasvaa. Kurssi toteutetaan hybridinä, eli osallistua voi joko lähiopetukseen Jyväskylässä tai etänä Zoom-alustalla. Opettajana Heidi Teppola. Keskiviikkoisin 6.9.–29.11. klo 15.45–16.30, ryhmäkoko 8–10 vauvaa, 60 €, Jyväskylä. **830173**



VIRKKAUS

Mosaiikkivirkkaus (2 krt) **KL UUTTA!**

Haluatko oppia uuden virkkaustekniikan? Mosaiikkivirkkauksessa muodostetaan kuvioita kahdella tai useammalla värillä. Mosaiikkikuvioita virkatessa työskennellään yhdellä värillä kerrallaan ja sen aikana toinen väri lepää sivussa. Kurssin alussa opetellaan tai palautetaan mieliin silmukat, joita mosaiikkivirkkauksessa käytetään, eli ketjusilmukka, kiinteäsilmukka ja pylväs. Kurssilla opettelemme Overlay Mosaic Crochet -tekniikan ja käymme nopeasti läpi myös toisen eli Inset Mosaic Crochet -tekniikan. Kurssin ensimmäisellä kerralla virkataan ensin pieni harjoitustilkku, jotta opit tekniikan. Sen jälkeen voit aloittaa isomman työn, kuten vetoketjullisen pussukan, rannekkeen, kännykkä- tai juhlaalaukun tai vaikka torkkuhuovan. Ohjeistuksen materiaaleista saat kurssikirjeessä. Opettajana Arja Honkasalo. Torstaina 26.10. klo 18.00–20.30 ja torstaina 2.11. klo 17.30–20.30, ryhmäkoko 8–10, 34 €, Jyväskylä. **110450**

Taaperojumppa 1–2 v (hybriditoteutus) (12 krt) **KL** ●

Liikunnan iloa yhdessä lapsen kanssa! Jumppa sisältää monenlaista liikettä, leikkejä, temppuilua ja tutustumista erilaisiin liikuntavälineisiin. Jumppa vahvistaa motorisia taitoja ja kehittää tasapainoa leikin varjolla. Tarjolla on hauska liikuntahetki, jossa korostuu vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutus. Kurssi toteutetaan hybridinä, eli osallistua voi joko lähiopetukseen Jyväskylässä tai etänä Zoom-alustalla. Opettajana Heidi Teppola. Keskiviikkoisin 6.9.–29.11. klo 16.30–17.15, ryhmäkoko 7–8 lasta, 68 €, Jyväskylä. **830174**

Nallepaini 3–6 v + vanhempi (hybriditoteutus) (12 krt) **KL** ●

Hauska aikuisen ja lapsen yhteinen jumppahetki, jossa lapsen motoriikka kehittyy monipuolisesti. Nallepaini vahvistaa myös koordinaatiokykyä ja oman kehon hahmottamista. Samalla opitaan, miten toiseen saa koskea. Hikeä toki unohtamatta! Kurssi toteutetaan hybridinä, eli osallistua voi joko lähiopetukseen Jyväskylässä tai etänä Zoom-alustalla. Opettajana Heidi Teppola. Keskiviikkoisin 6.9.–29.11., ryhmäkoko 7–8 lasta, 68 €, Jyväskylä.

Ryhmä A: keskiviikkoisin klo 17.45–18.30. **830175**
Ryhmä B: keskiviikkoisin klo 18.30–19.15. **830176**

VENYTTELY

Pitkä syvävenyttely (13 krt) **KL** ●

Lihaskireydestä eroon pitkän venyttelyn ja syvään hengittämisen avulla. 1,5 tunnin venyttely mahdollistaa entistä pidemmät yksittäiset venytykset ja koko kehon läpikäymisen jokaisella venyttelykerralla. Opettajana Kreetta Craycroft. Maanantaisin 4.9.–4.12. klo 19.30–21.00, ryhmäkoko 8–10, 101 €, Jyväskylä. **830185**

Syvävenyttely (13 krt) **KL**

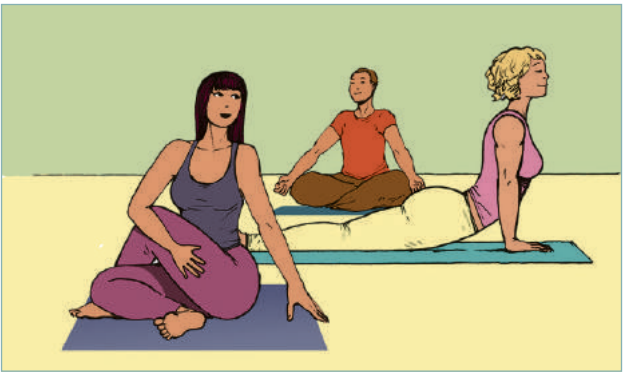
Etsimme keholle uutta tasapainoa vapauttamalla lihaskireyttä. Venyttely ulottuu syvempiin lihaskerroksiin asti ja pidentää lihaksia vapauttaen jännitystä ja parantaen ryhtiä. Tehokas, oikeaoppinen hengitys auttaa keskittymään ja rentouttamaan lihakset. Tunti alkaa lämmittelyllä. Opettajana Susanna Perki. Tiistaisin 5.9.–5.12. klo 19.00–20.00, ryhmäkoko 8–15, 74 €, Jyväskylä. **830187**



jyvalansetlementtir



jyvalansetlementti



Keho ja mieli

ALEXANDER-TEKNIikka

Alexander-tekniikka, yksilöopetus (13 krt) ●

Yksilötunneilla opit sujuvan, tarkan ja tasapainoisen liikkumisen taitoja sekä teet arjen askareista ja liikuntasuorituksista vaivattomampia. Opit arvioimaan voimavarojasi ja käyttämään niitä tehokkaammin. Tekniikka auttaa myös kroonisiin, epäspesifeihin selkäkipuihin. Tunneilla käytetään tavallisia vaatteita ja liikutaan opiskelijan kykyjen puitteissa. Tunnit sopivat kaikille. Kurssille on mahdollista osallistua myös etänä älypuhelimella, tabletilla tai tietokoneella Zoom-alustalla. Opettajana Aino Klippel. Ohjausaika 30 min/kerta. Maanantaisin 4.9.–4.12. klo 15.00–20.00 välillä, 340 €, Jyväskylä.

610150

Alexander-tekniikan alkeet (4 krt) KL ●

Alexander-tekniikka keskittyy mielen ja kehon vaivattomaan käyttämiseen. Miten reagoin ympäristöstä tuleviin ja sisäisiin paineisiin? Miten liikun, istun, seison ja palaudun? Osaanko pysähtyä ja levätä? Ohjaanko toimintaani tietoisesti vai suoriudunko arjesta vanhasta tottumuksesta? Alexander-tekniikka auttaa havaitsemaan ja muuttamaan sellaisia tapoja ja tottumuksia, joista ei enää ole hyötyä. Alkeiskurssilla keskitymme ryhtiin ja liikkumiseen liittyviin mielikuviin, jotka voivat aiheuttaa turhaa pinnistelyä ja kipua. Kun usein toistuvista asennoista ja liikkeistä tulee vaivattomampia, sillä on ajan myötä myönteinen vaikutus kaikkeen tekemiseen.

Kurssi on käytännönläheinen, etkä tarvitse erityisiä välineitä tai asuja. Opettajana Aino Klippel. Viikonloppuisin 28.–29.10. ja 4.–5.11., lauantaina ja sunnuntaina klo 10.00–13.30, ryhmäkoko 7–8, 68 €, Jyväskylä.

610151

Kevyttä ja joustavaa kehonkäyttöä Alexander-tekniikalla (13 krt) KL ● UUTTA!

Tällä kurssilla paneudutaan vaivattomaan kehonkäyttöön ja palautumiseen. Teemme tunnilla pieniä Alexander-tekniikan harjoituksia, jotka voit ottaa heti käyttöön helpottamaan omaa arkea. Lopuksi teemme aktiivisen lepoasennon. Alexander-tekniikka lisää tietoisuutta omasta kehosta: liikkeistä ja asennoista, sekä siitä, miten usein tiedostamatta ohjaamme itseämme tekemään asioita. Tunnin jälkeen olo on virkeä ja levollinen. Kurssi on käytännönläheinen, etkä tarvitse erityisiä välineitä tai asuja. Opettajana Aino Klippel. Torstaisin 7.9.–7.12. klo 18.00–18.45, ryhmäkoko 8–10, 61 €, Jyväskylä.

610152

ASAHI

Asahin senioriryhmä (60+) (13 krt) KL

Asahi on rauhallista ja helppoa terveysliikuntaa, joka perustuu koko kehoa avaaviin, venyttäviin ja voimistaviin liikesarjoihin. Sen hieno-varainen tunnelma on lainattu taijista: liikkeet virtaavat rauhalliseen tahtiin ilman katkoksia kiinalaisen aamuvoimistelun tapaan. Asahin yksinkertaiset liikkeet vahvistavat ja kuntouttavat erityisesti jalkoja ja selkää sekä rentouttavat niska-hartiaseudun lisäksi koko elimistöä. Harjoitukset myös opettavat kehon rentoa ja vaivatonta käyttöä arjen askareissa, auttavat keskittymään tähän hetkeen ja tasapainotavat mieltä. Kurssilla asahin liikesarjoja tehdään seisten tai tuolilla istuen. Kurssi sopii kaiken kuntoisille, myös nivel- ja selkävaivaisille. Asahissa liikutaan hitaasti ja pehmeästi oman kehon ehdoilla ja oman hengityksen tahdissa. Torstaisin 7.9.–7.12. klo 14.00–15.00, ryhmäkoko 8–15, 59 €, Jyväskylä.

830164

JOOGA

Jooga (12 krt) KL

Jooga on keino, jolla voidaan rauhoittaa mielen levottomuus. Emme voi vaikuttaa mieleen suoraan, on kuljettava ruumiin kautta. Harjoitus on kuin virta, etenemme asteittain luonnollisen hengityksen rytmissä liikkeestä liikkumattomuuteen, kohti tasapainoa ja mielen hiljaisuutta. Saamme kosketuksen syvään tietoisuuteemme, mikä auttaa meitä elämään täydesti tässä hetkessä. Asana (jooga-asento) antaa meille mahdollisuuden muuttaa olemisen tapaa, jos siinä huomioidaan selkärangan asento, hengitys ja tarkkaavaisuus. Asana on tietoisuutta ruumiista ja hengityksestä. Kurssilla opit vähitellen, millaiset harjoitukset rauhoittavat, millaiset virkistävät. Opettajana Onerva Mälkönen. Torstaisin 7.9.–30.11., ryhmäkoko 8–15, 93 €, Jyväskylä.

Ryhmä A: torstaisin klo 17.15–18.45.

830166

Ryhmä B: torstaisin klo 19.00–20.30.

830167

Jooga ja meditaatio (12 krt) KL

Tarkkaavaisesti tehty joogaharjoitus on myös meditaatioharjoitus. Etenemme liikkeestä liikkumattomuuteen asteittaisuutta, painovoimaa ja kompensatiota käyttäen. Asanaharjoitus vie asennon ojennukseen ja tasapainoon. Hengityksen avulla palaamme nykyhetkeen. Hiljaisuuden tilasta syntyy kyky kohdata elämä kaikissa väreissään hyväksyen ja rohkeasti. Kurssi sopii jo joitakin vuosia jooganneille. Opettajana Onerva Mälkönen. Tiistaisin 5.9.–28.11., ryhmäkoko 8–10, 93 €, Jyväskylä.

830168

Astangajoogan alkeet (13 krt) KL ●

Astangajoogassa perinteinen liikesarja etenee syvän hengityksen tahdissa. Laji harjaannuttaa lihasvoimaa ja eri kudosten joustavuutta sekä kehittää keskittymiskykyä, tasapainoa ja kehotietoisuutta. Kurssilla harjoitellaan hengitys- ja lihaslukkotekniikan perusteet sekä opetellaan alkeistason liikesarja. Haastavimmissa asanoissa pärjäävät kohtuullisella peruskunnolla. Opettajana Jura Mikkola. 88 €, Jyväskylä.

Ryhmä A: torstaisin 7.9.–7.12. klo 16.30–17.45,

ryhmäkoko 7–8.

830169

Ryhmä B: sunnuntaisin 10.9.–10.12. klo 18.30–19.45,

ryhmäkoko 8–10.

830170

Astangajoogan jatko KL (13 krt) ●

Astangajoogassa perinteinen liikesarja etenee syvän hengityksen tahdissa. Laji harjaannuttaa lihasvoimaa ja eri kudosten joustavuutta sekä kehittää keskittymiskykyä, tasapainoa ja kehotietoisuutta. Kurssilla syvennetään alkeistason harjoitusta sekä lisätään harjoitukseen uusia asentoja ja yksinkertaisia hengitysharjoituksia. Kurssi soveltuu aiemmin jonkin verran astangajoogaa harjoitelleille. Opettajana Jura Mikkola. Sunnuntaisin 10.9.–10.12. klo 16.45–18.15, ryhmäkoko 8–10, 101 €, Jyväskylä.

830171

Miesten joogakurssi

(13 krt) KL ●

Kurssilla tutustumme joogaan ja sen eri muotoihin matalalla kynnyksellä. Tutustumme yinjoogaan, jossa asennot ovat pitkäkestoisia, syvävenyttäviä ja palauttavia, ja dynaamisempaan hathajoogaan, jossa hengitys kuljettaa asennosta toiseen voimistaen ja notkistaen kehoa. Kehität liikkuvuutta, voimaa ja tasapainoa. Notkeutta tai aiempaa kokemusta joogasta ei tarvita, voit tulla sellaisena kuin olet. Opettajana Jussi Juntunen. Tiistaisin 5.9.–5.12. klo 19.45–21.00, ryhmäkoko 8–12, 87 €, Jyväskylä.

830172

Hathajooga KL ●

Kurssi sinulle, jolle hathajooga ei ole vielä kovin tuttua. Aloitamme alkurentoutuksella tai hengitysharjoituksella, josta siirrymme aloittelijan aurinkotervehdykseen sekä fyysisiin asentoharjoituksiin eli asanoihin. Lopuksi kuulostellaan kehoa ja mieltä loppurentoutuksessa. Joogaharjoitus tukee mielen tasapainoa, rentouttaa ja edistää kehon joustavuutta sekä voimaa. Samalla myös oma kehontuntemus vahvistuu. Kurssi A toteutetaan hybridinä, eli osallistua voi joko lähiopetukseen tai etänä Zoom-alustalla. Etäosallistuminen on mahdollista älypuhelimella, tabletilla tai tietokoneella. Opettajana Heidi Teppola. Ryhmäkoko 8–15.

Ryhmä A (hybriditoteutus): maanantaisin 4.9.–4.12. klo 19.00–20.15, 13 krt, 87 €, Jyväskylä.

830177

Ryhmä B: tiistaisin 5.9.–28.11. klo 16.00–17.15, 12 krt, 80 €, Huhtasuon Kylätoimisto, Nevakatu 1.

830178

Tuolijooga (60+) (hybriditoteutus) (13 krt) KL ●

Kurssilla joogataan tuolilla istuen tai siihen nojaten. Aloitamme hengitysharjoituksella tai rentoutuksella, teemme lempeän aurinkotervehdyksen istuen ja jatkamme joogaliikkeisiin eli asanoihin. Joogakerrat päättyvät loppurentoutukseseen. Hengitysharjoitukset auttavat rauhoittamaan ja aktivoimaan mieltä ja kehoa. Samalla kehotietoisuus kasvaa. Jooga myös parantaa liikkuvuutta ja vireyttää kehoa. Kurssi toteutetaan hybridinä, eli osallistua voi joko lähiopetukseen Jyväskylässä tai etänä Zoom-alustalla. Opettajana Heidi Teppola. Perjantaisin 8.9.–8.12. klo 13.15–14.00, ryhmäkoko 8–15, 48 €, Jyväskylä.

830180

Kundaliinijooga KL ●

Kundaliinijooga on tietoisuuden joogaa, joka aktivoi erityisen tehokkaasti vagus-hermoa ja tasoittaa hormonitoimintaa. Kundaliinijooga vahvistaa terveyttä, tasoittaa tunne-elämää, aktivoi intuitiota ja avaa arkitietoisuuden kohti sielutietoisuutta. Tunneilla tehdään vaihtelevasti hengitykseen keskittyviä sekä fyysisiä harjoituksia, rentoudutaan ja meditoidaan. Tuntien harjoitukset vaihtuvat viikoittain. Ryhmäkoko 8–10, Jyväskylä.

Ryhmä A: torstaisin 7.9.–7.12. klo 16.30–17.45, 13 krt, 87 €.

Opettajana Saija Luontama.

830188

Ryhmä B: sunnuntaisin 10.9.–19.11. klo 15.00–16.30, 10 krt, 80 €.

Opettajana Mervi Hokkanen.

830189



Mamajooga 4–11 kk (hybriditoteutus) (13 krt) KL ●

Äidin ja vauvan yhteinen jumppahetki vahvistaa äidin tasapainoa ja kehoa sekä tuo iloa molemmille. Tunnit käynnistyvät alkupiirillä ja yhteisellä liikeharjoituksella, josta edetään lantionpohjalihasharjoituksiin ja edelleen alustavien liikkeiden ja aurinkotervehdyksen kautta päivän asanoihin. Tunnit päättyvät loruun ja loppulauluun rauhoittuen sylikkäin. Kurssi toteutetaan hybridinä eli osallistua voi joko lähiopetukseen Jyväskylässä tai etänä Zoom-alustalla. Opettajana Heidi Teppola. Keskiviikkoisin 6.9.–29.11. klo 15.00–15.45, ryhmäkoko 8–10 vauvaa, 58 €, Jyväskylä.

8301992

Rentouttava iltajooga (verkkokurssi) (13 krt) KL ● UUTTA!

Iltajoogassa pysähdymme rauhoittaviin asentoihin ja teemme päätteeksi pitkän loppurentoutuksen. Asennosta toiseen siirrytään kaikessa rauhassa, joten aloittelijakin pysyy hyvin mukana. Harjoitukset on suunniteltu niin, että voit tehdä kaikki asanat ilman apuvälineitä. Kurssi toteutetaan Zoom-yhteydellä. Opettajana Aino Klippel. Torstaisin 7.9.–7.12. klo 19.00–20.00, ryhmäkoko 8–15, 74 €, Zoom-alusta.

8301993

KEHON ENERGIA

Käynnistä juurichakrasi uudelleen – tunne itsesi energisemmäksi ja elävämmäksi (2 krt) KL

Tällä kurssilla tutustumme tapaan olla vahvemmin läsnä omassa kehossa ja hyötyä läsnäolon myönteisistä vaikutuksista elämään. Opimme, kuinka ymmärtää oman kehon viestejä ja oireita paremmin. Opit energioiden maadoittamista ja vahvempaa nykyhetkessä elämistä. Vapautamme kehosta tukkeutunutta energiaa ja opetamme luottamaan omiin sisäisiin vaistoihin. Työvälineinä käytämme ohjattuja meditaatioita, liikettä ja tanssia sekä erilaisia harjoitteita. Hyödynnämme myös mandalataidetta ja positiivisia voimallauseita eli affirmaatioita. Oppimiasi tekniikoita ja työkaluja voit hyödyntää kurssin jälkeen arjessasi ja lisätä niiden avulla elinvoimaa ja iloa elämääsi. Opettajana Saija Martins. Viikonloppuna 23.–24.9., lauantaina klo 10.30–13.45 ja sunnuntaina klo 10.30–13.30, ryhmäkoko 7–8, 40 €, Jyväskylä.

830259



KEHOTIETOISUUS

Kehotietoisuudesta hyvinvointia (10 krt) KL UUTTA!
Kehotietoisuus tarkoittaa kykyä havaita ja ymmärtää kehon viestejä, joten se on oleellinen osa kokonaisvaltaista terveyttä. Kurssilla harjoitellaan kehotietoisuutta liikkeen, hengityksen ja mindfulness-harjoitusten avulla. Tavoitteena on oppia hyödyntämään kehon ja mielen yhteyttä erilaisten tunteiden ja stressin käsittelyssä sekä keinoja rauhoittaa hermostoa ja palautua. Opit kurssilla kehittämään omaa kehotietoisuuttasi ja hyödyntämään kurssilla opeteltuja taitoja omassa arjessasi. Kurssi sopii kaikille, jotka ovat kiinnostuneita kehittämään kehotietoisuuden taitojaan.
Opettajana Kreetta Craycroft. Tiistaisin 12.9.–21.11. klo 18.15–19.30, ryhmäkoko 7–8, 69 €, Jyväskylä. **830256**

LUONTO JA LIIKE

Lempeää liikettä ja luontovoimaa (9 krt) KL UUTTA!
Luonnon hyvinvointivaikutuksia ja rauhallista liikettä yhdistävällä kurssilla opit, miten luonto hoitaa kehoa ja mieltä. Tunnit ovat osittain ulkona lähiluonnossa, osittain sisällä luontoelementein vahvistettuina. Opit kuuntelemaan kehosi ja mielesi viestejä ja hyödyntämään luonnon hoitavaa voimaa myös itsenäisesti. Tunnella tehtävät liikesarjat ovat rauhoittavia ja rentouttavia.
Kurssi sopii kaikille kuntoon katsomatta. Opettajana Riikka Voipio. Keskiviikkoisin 6.9.–8.11. klo 16.30–17.45, ryhmäkoko 7–8, 62 €, Jyväskylä. **830257**

PILATES

Hyvää oloa ja ryhtiä pilateksen avulla KL
Pilates on kehonhallintamenetelmä, jossa etsitään kehon oikeaoppisia liikeratoja ja toiminnallista ryhtiä. Opettelemme hengitystekniikkaa, vahvistamme syviä keskivartalon lihaksia ja teemme kehonhallintaa ja liikkuvuutta kehittäviä harjoitteita. Liikkeet suoritetaan oman hengityksen tahtiin, kehoa kuunnellen. Kurssi sopii ensikerतालaisille ja aiemmin pilatekseen tutustuneille. **Kurssi B** toteutetaan verkossa Zoom-alustalla. Opettajana Pia-Maria Hemmola. Ryhmäkoko 8–15, Jyväskylä.
Ryhmä A: maanantaisin 11.9.–4.12. klo 9.00–10.00, 12 krt, 68 €. **830190**
Ryhmä B (verkkokurssi): keskiviikkoisin 6.9.–29.11. klo 19.30–20.30, 12 krt, 68 €. **830191**
Ryhmä C: sunnuntaisin 10.9.–10.12. klo 16.45–17.45, 13 krt, 74 €. **830192**

Senioripilates (60+) KL
Harjoitamme monipuolisesti tasapainoa, vartalon ja alaraajojen voimaa sekä liikkuvuutta. Teemme liikkeet oman hengityksen tahtiin ja yksilölliset tarpeet huomioiden. Tunnit sisältävät sekä seisten että lattialla tehtäviä harjoitteita, tuoleja voi käyttää apuna. Kurssi sopii niin ensikerतालaisille kuin jo aiemmin pilatekseen tutustuneille. Opettajana Pia-Maria Hemmola. Ryhmäkoko 8–15, Jyväskylä.
Ryhmä A: maanantaisin 11.9.–4.12. klo 10.15–11.15. 12 krt, 54 € **830193**
Ryhmä B: maanantaisin 11.9.–4.12. klo 11.30–12.30. 12 krt, 54 € **830194**
Ryhmä C: maanantaisin 11.9.–4.12. klo 12.45–13.45. 12 krt, 54 € **830195**
Ryhmä D: maanantaisin 11.9.–4.12. klo 14.00–15.00. 12 krt, 54 € **830196**
Ryhmä E: perjantaisin 8.9.–8.12. klo 9.30–10.30. 13 krt, 59 € **830197**
Ryhmä F: perjantaisin 8.9.–8.12. klo 10.45–11.45. 13 krt, 59 € **830198**
Ryhmä G: perjantaisin 8.9.–8.12. klo 12.00–13.00. 13 krt, 59 € **830199**

RENTOUTUS

Laskeutuminen viikonloppuun rentoutuen ja rauhoittuen (1 krt) KL UUTTA!
Perjantai-illan kurssilla rauhoitumme kuuntelemaan omaa kehoa ensin seisten asahin hitaan ja virtaavan liikkeen myötä. Illan mittaan laskeudumme konkreettisesti lattiatasoon shindon pitkiin ja syviin venytyksiin. Molemmissa menetelmissä haetaan kehon ja mielen tasapainoa hitaan liikkeen, rauhallisen hengityksen ja rentoutumisen kautta. Opettajana Anneli Meskanen. Perjantaina 3.11. klo 17.30–20.00, ryhmäkoko 8–15, 16 €, Jyväskylä. **8301997**

SHINDO

Shindo-rentoutusvenyttely (7 krt) KL
Kurssilla tehdään lempeitä ja rentouttavia Shindo- ja Jomon-venytyksiä. Venytykset ovat tehokas tapa purkaa jo kertyneitä kuormituksia sekä ylläpitää kehon joustavuutta ja ennaltaehkäistä jännitysten kertymistä. Samalla mieli kirkastuu ja rentoutuu. Venytykset ovat yksinkertaisia, ja ne tehdään rauhallisesti omaa kehoa kuunnellen ja arvostaen. Erityisen tehokkaita venytyksistä tekee liikkeen, hengityksen ja keskittymisen yhdistelmä. Vaikutus kohdistuu mielen ja kehon luonnolliseen tasapainoon. Harjoittelun avainsanoja ovat rentous, luonnollisuus ja omien voimavarojen tunnistaminen. Shindo sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Ohjaajana Anne Rahkola. Maanantaisin 23.10.–4.12. klo 17.45–18.45, ryhmäkoko 8–15, 43 €, Jyväskylä. **830165**

STRESSIN SÄÄTELY

TRE – Trauma and Tension Releasing Exercises, peruskurssi (2 krt) KL
TRE-menetelmä perustuu yksinkertaiseen ja tehokkaaseen liikesarjaan, jota voit hyödyntää stressistä ja traumaattisista kokemuksista palautumiseen. Kurssilla opit tekemään TRE-harjoituksen niin, että voit tehdä harjoitusta myös itsenäisesti. Lisäksi opit ymmärtämään autonomisen hermoston toimintaa erilaisissa tilanteissa ja säätelämään vireystilaasi hyvinvointia ja toimintakykyä edistäväksi. Menetelmä soveltuu itsehoitomenetelmäksi, tukemaan terapiaprosesseja ja erityisen hyvin ammattiryhmille, jotka altistuvat työssään sijastraumatisoitumiselle. Osallistujat haastatellaan lyhyesti puhelimitse ennen kurssin alkua.
Opettajana Gila Heimonen. Ryhmäkoko 8–10, 44 €, Jyväskylä.
Ryhmä A: lauantaisin 30.9. klo 10.00–13.00 ja 28.10. klo 14.00–16.00. **830250**
Ryhmä B: lauantaisin 28.10. klo 10.00–13.00 ja 18.11. klo 14.00–16.00. **830251**
Ryhmä C: lauantaisin 18.11. klo 10.00–13.00 ja 9.12. klo 14.00–16.00. **830252**

TRE (Trauma and Tension Releasing Exercises) -intensiivipäivä (1 krt) KL UUTTA!
Intensiivipäivä on tarkoitettu TRE-peruskurssin käyneille tai jo muutoin menetelmään perehtyneille. Päivän aikana syvennät ymmärrystä TRE-harjoituksesta ja opit erilaisia tapoja, joilla voit edistää energian virtaamista kehossasi harjoituksen aikana. Mikäli itsenäinen harjoittelu on päässyt unohtumaan arjen kiireiden keskellä, päivä voi auttaa sinua myös aktivoimaan harjoittelun uudelleen. Opettajana Gila Heimonen. Lauantaina 9.12. klo 9.30–13.00, ryhmäkoko 8–10, 23 €, Jyväskylä. **830253**

Virtaa ja voimaa vireystilojen säätelystä (8 krt) KL UUTTA!
Koetko arjessasi, että käyt välillä ylikierroksilla, on vaikea rauhoittua ja nukkua? Tai koetko väsymystä, uupuneisuutta, aloitekyvyttömyyttä? Tai ehkä näitä kaikkia vuorotellen? Tällä kurssilla opit tunnistamaan vireystilojasi ja niihin vaikuttavia tekijöitä. Opit yksinkertaisia, omaan arkeen liitettäviä harjoituksia, joiden avulla voit säädellä ja tasapainottaa vireystilaasi ja siten oloasi eri tilanteissa. Vireystilojen säätely parantaa toimintakykyäsi, jaksamistasi, tunteiden säätelyä ja palautumista stressistä sekä auttaa rentoutumaan ja rauhoittumaan.
Opettajana Gila Heimonen. Torstaisin 28.9.–23.11. klo 18.00–19.30, ryhmäkoko 7–8, 66 €, Jyväskylä. **830254**

TANSSIVA KEHO

Chakradance (6 krt) KL
Chakradancea on kuvailtu ”joogan siskoksi” tai ”henkiseksi zumbaksi”. Tunneilla tanssitaan erilaisiin musiikkeihin ilman määriteltyjä askeleita, omaa kehoa kuunnellen ja turvallisessa ohjauksessa. Kaikki soitetut musiikit on suunniteltu resonoimaan tietyn päächakran ja energiakeskuksen kanssa. Chakradance kannustaa tanssimaan sisältä ulospäin. Tanssin tavoitteena on palauttaa osallistujien tasapainoinen hyvinvointitila, jossa kaikki energiat (fyysiset, henkiset ja emotionaaliset) virtaavat jälleen vapaasti, jolloin olo on stressittömämpi ja rauhallisempi. Tanssin lisäksi käytämme pienen hetken tunnin lopusta oman kokemuksen tuomiseen paperille värikynien avulla. Tämä auttaa kokemuksen syvempää ymmärtämistä ja on vain sinua itseäsi varten. Tunti sopii kaikille eikä vaadi aikaisempaa kokemusta tanssista tai tietämystä chakroista. Opettajana Saija Martins. Torstaisin 2.–30.11. klo 19.00–20.30 ja torstaina 7.12. klo 19.00–21.00, ryhmäkoko 7–8, 59 €, Jyväskylä. **8301991**

Chakradance, syventävä kurssi (7 krt) KL
Chakradance on yhdistelmä meditointia ja intuitiivista tanssia, ja se kannustaa tanssimaan sisältä ulospäin. Tanssin tavoitteena on palauttaa tasapainoinen hyvinvointitila, jossa kaikki energiat virtaavat jälleen vapaasti ja olo on stressittömämpi ja selkeämpi. Kurssilla meditoidaan ja tanssitaan erilaisiin musiikkeihin ilman määriteltyjä askeleita omaa kehoa kuunnellen, ohjaajan turvallisessa ohjauksessa. Kaikki soitetut musiikit on suunniteltu resonoimaan tietyn päächakran ja energiakeskuksen kanssa. Tanssin ja meditaation lisäksi käytämme pienen hetken tunnin lopusta oman kokemuksen tuomiseen paperille värikynillä. Tämä auttaa kokemuksen syvempää ymmärtämistä ja on vain sinua itseäsi varten. Kurssi ei vaadi aiempaa kokemusta tanssista tai tietämystä chakroista, mutta kurssi sopii erityisen hyvin jatkokurssiksi chakradancea jo tanssineille. Opettajana Saija Martins. Torstaisin 7.9.–26.10. klo 19.00–21.00, ryhmäkoko 7–8, 81 €, Jyväskylä. **8301994**

Chakradance, tiiviskurssi (2 krt) KL
Kurssilla tanssitaan erilaisiin musiikkeihin ilman määriteltyjä askeleita, omaa kehoa kuunnellen ja turvallisessa ohjauksessa. Kurssin aikana tanssimme ja tutkimme kaikkia seitsemää päächakraa. Soitetut musiikit on suunniteltu resonoimaan tietyn päächakran ja energiakeskuksen kanssa. Chakradance kannustaa tanssimaan sisältä ulospäin. Tanssin tavoitteena on palauttaa tasapainoinen hyvinvointitila, jossa kaikki energiat virtaavat jälleen vapaasti. Tällöin olo on stressittömämpi ja rauhallisempi. Luomme kurssilla myös mandalataidetta, jonka tarkoitus on auttaa kokemuksen syvempää ymmärtämistä. Kurssi sopii kaikille eikä vaadi kokemusta tanssista tai tietämystä chakroista. Opettajana Saija Martins. Viikonloppuna 25.–26.11., lauantaina klo 10.00–14.15 ja sunnuntaina klo 10.00–14.45, ryhmäkoko 7–8, 60 €, Jyväskylä. **8301995**



Itämainen tanssi kehotietoisella twistillä (6 krt) KL
Itämaisen tanssin perusliikkeitä käyttäen kuuntelemme ja tiedostamme kehoa. Herättelemme lihaksia monipuolisesti unohtamatta tanssin iloa ja mukaansatempaavaa musiikkia. Lopuksi venyttelemme kunnolla. Aikaisempaa taitoa tai kokemusta ei tarvita, kurssi sopii kaikille.
Ohjaajana Anne Rahkola. Maanantaisin 4.9.–9.10. klo 17.45–18.45, ryhmäkoko 8–15, 40 €, Jyväskylä. **8301996**

Hyväksy kehosi – vapauta voimasi -liiketyöpaja naisille (1 krt) KL UUTTA!
Mitä asioita naisena olemiseen liittyy sinun elämässäsi? Miten voisit suhtautua kehoosi myötätuntoisesti ja hyväksyvästi, olipa se minkä muotoinen tai kokoinen tahansa, elämänsä kukoistuksessa tai hormonien heittelemä? Tässä työpajassa tutkimme naiseuteen liittyviä teemoja tanssin, liikkeen ja erilaisten kehotyöskentelymenetelmien avulla sekä keskustellen. Voit saada yhteyden omaan voimaasi, oppia asettamaan rajoja ja toisaalta kyseenalaistaa uskomuksia, jotka rajoittavat sinua. Jokainen liikkuu työpajassa omalla tavallaan, joten voit liikkua ja olla ilman suorituspaineita. Opettajana Gila Heimonen. Lauantaina 25.11. klo 10.00–16.00, ryhmäkoko 8–10, 36 €, Jyväskylä. **830258**





Huilun yksilöopetus (13 krt)

Huilunsoitonopetusta kaikenikäisille, sekä ihan alkeista aloittaville että jo pidempään huilua soittaneille. Kurssilla opit huilunsoittotekniikkaa ja nuotinlukua. Opetus suunnitellaan oppilaan omat tavoitteet ja musiikkimieltymykset huomioiden. Mahdollisuuksien mukaan järjestämme myös yhteissoittoa. Opettajana Tiinakaisa Hintze. Maanantaisin 4.9.–4.12. klo 16.00–20.00 välillä, 20 min/227 € tai 30 min/340 €, Jyväskylä. **110192**

KITARA

Kitaransoiton alkeis-, perus- ja jatkokurssit (13 krt)

Kurssit sopivat kaikenikäisille soittajille. Omat toiveesi otetaan huomioon kappalevalinnoissa, voit soittaa sekä klassista että kevyttä musiikkia. Soittoaika on 30 min/kerta. Voit kysyä myös 45 min tunteja (508 €). Opettajana Raisa Koikkalainen. Tiistaisin 5.9.–5.12. klo 14.00–21.00 välillä, 340 €, Jyväskylä.

Alkeiskurssi sopii aloittelijoille, jotka haluavat oppia soittamaan akustista kitaraa. Opit säestämään soinnuilla helppoja lauluja ja soitamaan pieniä melodioita. Sointumerkit, otetaulukko ja nuotinluku tulevat tutuiksi. Harjoittelemme myös yhteissoittoa ja korvakuulolta soittamista. **110162**

Peruskurssi sopii kitaraa jo muutaman vuoden soittaneille harrastajille. Opit lisää sointuja ja erilaisia säestystapoja. Opit soittamaan näppäilemällä myös moniäänisiä melodioita. Harjoittelemme myös yhteissoittoa ja korvakuulolta soittamista. **110163**

Jatkokurssi sopii kitaransoitossa jo pitkälle edenneille soittajille. Opit soittamaan melodioita ja kappaleita kitaran eri asemissa ja löydät sävelet myös kauempaa otelaudalla. Opit lisää säestystapoja eri tyyleillä ja rytmeillä. Harjoittelemme myös yhteissoittoa ja korvakuulolta soittamista. **110164**



Akustinen kitara, yksilöopetus (folk, pop, rock) (13 krt)

Opetus räätälöidään yksilöllisesti oppilaan tason mukaan, huomioiden musiikilliset kiinnostuksen kohteet sekä oppilaan tavoitteet. Kurssilla voit oppia säestystä, melodian soittoa, improvisointia, tabulatuuriin ja nuotinlukua sekä teoriaa – omien toiveidesi mukaan. Kurssi soveltuu niin vasta-alkajille kuin pidemmälle ehtineille soittajille. Soittoaika on 30 min/kerta. Voit kysyä myös 45 min tunteja (508 €). Opettajana Markku Rosti, 340 €, Jyväskylä.

Kurssi A: tiistaisin: 5.9.–5.12. klo 14.45–21.00 välillä. **110166**
Kurssi B: torstaisin: 7.9.–7.12. klo 14.45–21.00 välillä. **110167**

Sähkökitaran yksilöopetus (13 krt)

Opetus räätälöidään yksilöllisesti oppilaan tason mukaan, huomioiden musiikilliset kiinnostuksen kohteet sekä oppilaan tavoitteet. Kurssilla voit oppia säestystä, lead-kitarointia, improvisointia, tabulatuuriin ja nuotinlukua sekä teoriaa – omien toiveidesi mukaan. Soittoharjoitteisiin voidaan sisällyttää monenlaisia musiikkigenrejä, mm. pop, rock, blues, heavy, jazz ja etno. Kurssi soveltuu niin vasta-alkajille kuin pidemmälle ehtineille soittajille. Soittoaika on 30 min/kerta. Voit kysyä myös 45 min tunteja (508 €). Opettajana Markku Rosti, 340 €, Jyväskylä.

Kurssi A: tiistaisin: 5.9.–5.12. klo 14.45–21.00 välillä. **110168**
Kurssi B: torstaisin: 7.9.–7.12. klo 14.45–21.00 välillä. **110169**

LAULU

Naiskuoro Vaput KL

Kuorolaulu harrastuksena edistää terveyttä, antaa hyvän mielen ja voimia arkipäivään. Vaput sopii sinulle, joka haluat oppia laulamaan äänissä, tuottamaan ääntä terveellä tavalla ja saada esiintymiskokemusta konserteissa. Nuotinlukutaito ja aiempi kuorolaulukokemus helpottavat sinua pääsemään tavoitteisiisi. Vappujen ohjelmisto on laaja ja monipuolinen: kirkkomusiikista vanhaan ja uuteen kevyeen musiikkiin, kansanlauluihin, räppiin jne. Ensimmäisissä harjoituksissa kuoronjohtaja Ulla Kotamäki laulattaa sinua lyhyesti ja arvioi äänialasi. Lisätietoja saat pj. Hilikka Heikkilältä, p. 040 559 6358 tai www.vaput.fi. Tiistaisin 15.8.–12.12. klo 18.00–20.30 sekä viikonloppuleirit, 61 €, Kuokkalan yhtenäiskoulu, Liitukuja 4. **110155**

Laulutunti yksin tai kaksin

Jaanan tunneille voit tulla, olit sitten laulamaton tai laulava. Lähdemme liikkeelle omista lähtökohdistasi, tavoitteena terve, luonnollinen ja soiva ääni, joka tuntuu hyvältä. Voit valita oman tunnin tai yhteisen tunnin kaverin kanssa. Yhteisellä tunnilla voitte harjoitella vuorotellen omia lauluja tai laulaa yhdessä. Opettajana Jaana Eloranta. Laulu aika on 30 min tai 45 min/kerta. Hinnat: 30 min: 6 krt/158 €, 7 krt/184 €, 12 krt/314 € tai 13 krt /340 €; 45 min: 6 krt/236 €, 7 krt/274 €, 12 krt/469 € tai 13 krt/508 €, Jyväskylä.

Kurssi A: maanantai klo 15.00–18.15 välillä, laulu aika 45 min, joko 6 krt 4.9.–9.10., 7 krt 23.10.–4.12. tai 13 krt 4.9.–4.12. **110175**
Kurssi B: keskiviikko klo 15.00–17.00 välillä, laulu aika 30 min, joko 6 krt 6.9.–11.10., 6 krt 25.10.–29.11. tai 12 krt 6.9.–29.11. **110176**
Kurssi C: keskiviikko klo 15.30–20.45 välillä, laulu aika 45 min, joko 6 krt 6.9.–11.10., 6 krt 25.10.–29.11. tai 12 krt 6.9.–29.11. **110177**
Kurssi D: torstai klo 9.00–10.00 välillä, laulu aika 30 min, joko 6 krt 7.9.–12.10., 7 krt 26.10.–7.12. tai 13 krt 7.9.–7.12. **110178**

Klassinen yksinlaulu (11 krt) ●

Kurssille olet tervetullut, olet sitten aloittelija tai kokeneempi laulaja, joka on kiinnostunut klassisesta laulutekniikasta. Kurssin alussa arvioimme lähtökohtasi ja asetamme tavoitteet, joita pyrimme saavuttamaan yhdessä. Tunneilla keskitymme terveelliseen hengitys- ja laulutekniikkaan, sopiviin kehollisiin harjoituksiin ja ääniharjoituksiin, mutta myös luontevaan ja vaikuttavaan musiikilliseen ilmaisuun. Laulamisen avulla pyrimme kehittämään itsevarmuuttasi esiintyjänä tai vain paljon arkielämässä ääntä käyttävänä. Hyvä laulutekniikka on kokonaisvaltainen prosessi, joka aktivoi ja ylläpitää erilaisia lihaksia sekä tukee mm. puheääntä. Laulu aika on 30 min/kerta. Opettajana Anna Adamopoulou. Tiistaisin 19.9.–5.12. klo 17.00–21.00 välillä, 288 €, Jyväskylä. **110193**

Laulun lyömät! (13 krt) KL

Tekeekö mielesi laulaa ja kehittää omaa lauluääntäsi? Yhdessä laulaminen on mukavaa, ja samalla kun ääni kehittyy, saat myös hyvän mielen ja rohkeutta. Tunneilla etsitään äänellesi konkreettisia konsepteja, jotta laulaminen tuntuu hyvältä ja ääni alkaa soida. Lauletaan erityyppisiä lauluja ja heittäydytään laulun lumoihin! Opettajana Jaana Eloranta. Maanantaisin 4.9.–4.12. klo 18.30–19.45, ryhmäkoko 8–12, 105 €, Jyväskylä. **110179**

Laulu raikaa! (60+) (6 krt) KL

Nautitko yhteislauluista tai kaipaatko virkistävää harrastusta arkeesi? Tule laulamaan Jaanan kanssa. Saat eväitä terveeseen äänenkäyttöön ja mukavia laulukavereita. Kurssilla lauletaan yhteislauluja monella tyyllillä. Myös laulujen herättämiä ajatuksia ja muistoja voi jakaa laulamisen lomassa. Aiempaa kokemusta yhdessä laulamises- ta ei tarvitse olla, laulamisen into riittää. Laulu tuo iloa, terveyttä ja vireyttä elämään. Opettajana Jaana Eloranta. Joka toinen torstai 14.9.–12.10. ja 2.–30.11. klo 10.15–11.45, ryhmäkoko 12–25, 38 €, Jyväskylä. **110180**

Seniorisoinnut (60+) (13 krt) KL

Kaipaatko elämäsi iloa ja haasteita? Tässä senioreiden kuorossa laulamme yhdessä, perehdyimme laulamisen tekniikkaan ja myös tulkintaan. Laulamme moniäänisiä lauluja ja valmistamme syksyn aikana laulujen kimaran, jonka esitämme kauden päätteeksi. Tule kehittämään omaa laulua ja nauttimaan yhdessä laulamisesta! Opettajana Jaana Eloranta. Torstaisin 7.9.–7.12. klo 12.00–13.15, ryhmäkoko 8–12, 85 €, Jyväskylä. **110181**

Leidien laulutunti (60+) (7 krt) KL UUTTA!

Tällä seniorinaisten omalla laulutunnilla lauletaan yhdessä ja erikseen. Tunnin alussa haetaan tuntumaa hengitykseen, laulajan tukeen ja rentouteen. Muiden laulua kuunnellessa rohkaistuu itsekkin ja ymmärtää myös omaa laulamista paremmin. Kuunnellen ja keskustellen kannustamme toinen toistamme. Opettajana Jaana Eloranta. Joka toinen torstai 7.9.–5.10. ja 26.10.–7.12. klo 10.15–11.45, ryhmäkoko 3–4, 147 €, Jyväskylä. **110194**

PIANO

Pianonsoiton alkeis-, perus- ja jatkokurssit (13 krt)

Kaikki pianokurssit sopivat kaikenikäisille soittajille. Opettajana Raisa Koikkalainen. Voit kysyä myös 45 min tunteja (508 €). 20 min/227 € tai 30 min/340 €, Jyväskylä.

Alkeiskurssi sopii aloittelijoille tai aiemmin opitun kertaajille. Opit hyvän soittoasennon ja oikean soittotekniikan. Opit soittamaan pieniä kappaleita sekä korvakuulolta että nuoteista. Opit myös yhteissoittoa ja improvisointia. Omat toiveesi otetaan huomioon kappaleiden valinnassa.

Peruskurssi sopii jo muutaman vuoden soittaneille harrastajille. Aluksi kertaamme, millainen on hyvä soittoasento ja oikea soittotekniikka. Opit soittamaan erityyppisiä kappaleita kevyestä klassiseen omien mieltymystesi mukaan. Opit lisää nuotinlukutaitoa ja musiikin teoriaa. Opit myös soittamaan sointumerkkien avulla. Harjoittelemme myös yhteissoittoa ja improvisointia sekä korvakuulolta soittamista.

Jatkokurssi sopii useita vuosia soittaneille harrastajille, jotka ovat jo pitkällä taidoissaan. Kurssilla voit kehittää edelleen soittotekniikkaasi, verryttää vanhoja taitoja ja oppia uutta. Opit soittamaan melko vaativia kevyen tai klassisen musiikin kappaleita oman valintasi mukaan. Nuotinlukutaitosi harjaantuu ja opit lisää musiikin teoriaa. Harjoittelemme myös yhteissoittoa ja improvisointia sekä korvakuulolta soittamista.

Tiistaisin 5.9.–5.12. klo 14.00–21.00 välillä. **110156** (alkeet) **110158** (perus) **110160** (jatko)
Torstaisin 7.9.–7.12. klo 14.00–21.00 välillä. **110157** (alkeet) **110159** (perus) **110161** (jatko)

Piano ja/tai vapaa säestys, alkeis- ja peruskurssit ●

Alkeiskursseilla tarjotaan monipuolista ja innostavaa yksilöopetusta pianonsoittoharrastusta aloittaville lapsille ja aikuisille. Aluksi opetellaan lauluja korvakuulolta, improvisoidaan, opitaan soittotekniikan perusasioita ja harjoitellaan yhteissoittoa. Nuotinlukua opitaan ensin sointumerkeistä soittaen. Samalla monipuolinen käytännön soittotaito kehittyy.

Peruskursseilla opit lukemaan nuotteja sujuvasti. Kaiken korkuiset nuotit, kaikenlaiset rytmit 2/4-, 3/4- ja 4/4-tahtilajeissa sekä kaikenlaiset 3-soinnut tulevat tutuiksi. Opit soittamaan kappaleita sointumerkeistä, korvakuulolta ja tarkasta nuottikuvasta, soinnuttamaan lauluja kolmella soinnulla sekä improvisoimaan ja säveltämään. Säestäminen ja muu yhteissoitto sekä musiikinteorian oppiminen ovat tärkeä osa soitonopetusta. Omia toivekappaleita on mahdollista soittaa soittotunneilla. Opettajana Suvi Ranttila.

Opetusajat ja -paikat:
Maanantaisin 4.9.–4.12. klo 12.30–18.00 välillä, 13 krt, 20 min/227 € tai 30 min/340 €, Turotie 3, Lohikoski.
Keskiviikkoisin 6.9.–29.11. klo 13.00–20.00 välillä, 12 krt, 20 min/210 € tai 30 min/314 €, Jyväskylä.
Torstaisin 7.9.–7.12. klo 12.30–18.00 välillä, 13 krt, 20 min/227 € tai 30 min/340 €, Turotie 3, Lohikoski.
Perjantaisin 8.9.–8.12. klo 13.00–19.00 välillä, 13 krt, 20 min/227 € tai 30 min/340 €, Jyväskylä.

Ilmoittautuminen puhelimitse opettajalle:
Suvi Ranttila p. 040 567 5435.



RUMMUT

Rumpujensoitto, alkeis- ja peruskurssit



Alkeiskurssi: on sinulle, joka tahdot oppia rumpujensoiton alkeita tai haluat kerrata aiemmin oppimaasi. Aiempaa rumpujensoittokemusta ei tarvita. Kurssilla opit mm. rumpujensoiton ergonomian perusteita, rennon kapulaotteen ja soittamaan nuoteista yksinkertaisia virvelirumpuharjoituksia.

Peruskurssi: on sinulle, joka harjoittelet rumpujensoiton perustaitoja tai haluat syventää aiemmin oppimaasi. Kurssilla opit soittamaan erilaisia kompeja rumpusetillä ja lukemaan rumpusetille kirjoitettuja nuotteja.

Opettajana Olli Ranttila. Opetusaika on 30 min/kerta, Jyväskylä.

Opetusajat:

Maanantaisin: 4.9.–4.12. klo 15.00–21.00 välillä, 13 krt, 340 €.

110170 (alkeet), **110172** (perus)

Keskiviikkoisin: 6.9.–29.11. klo 14.00–17.00 välillä, 12 krt, 314 €.

110171 (alkeet), **110173** (perus)

UKULELE



Ukulelen yksilöopetus

Tervetuloa tutustumaan ukulelen saloihin. Kurssilla harjoitellaan erilaisten laulujen säestämistä sekä melodiasoittoa rennolla otteella. Soittoaika on 30 min/kerta. Hinnat: 6 krt/158 €, 7 krt/184 € tai 13 krt/340 €. Opettajana Markku Rosti, Jyväskylä.

Kurssi A: tiistaisin klo 14.45–21.00 välillä, joko 6 krt 5.9.–10.10., 7 krt 24.10.–5.12. tai 13 krt 5.9.–5.12. **110190**

Kurssi B: torstaisin klo 14.45–21.00 välillä, joko 6 krt 7.9.–12.10., 7 krt 26.10.–7.12. tai 13 krt 7.9.–7.12. **110191**

YHTEISMUSISOINTI

Yhteismusisointi (10 krt) KL

Musisoidaan 2–5 hengen ryhmässä. Voit laulaa tai soittaa pianoa, kitaraa, bassoa, ksylofonia tai jotain puhallin-, jousi- tai lyömäsoitinta. Kappaleet valitaan yhdessä. Kurssi sopii kaikenikäisille. Yhdessä musisoiminen on mukavaa ja vähäiselläkin soittotaidolla pääsee mukaan. Opettajana Olli Ranttila. Keskiviikkoisin 6.9.–29.11. klo 14.00–19.30 välillä, opetusajat: 30 min/2 henkilöä, 132 €, 45 min/3 henkilöä, 132 €, 60 min/4 henkilöä, 132 € tai 60 min/5 henkilöä, 107 €, Jyväskylä.

Ilmoittautuminen: Olli Ranttila, p. 045 130 0333.

KANSALAISTOIMINTA

Jyväskylän kansalaistoiminnan ryhmät toimivat Jyväskylä-passilla, jonka saa haettua toimistosta 12, 24 tai 36 euron arvoisena. Noudon jälkeen passista lähetetään lasku sähköpostitse tai kirjeitse. Yksi tapaamiskerta on 3 euroa, osassa ryhmistä kahvitarjoilu. Ryhmiin ei tarvitse ilmoittautua ennakoon. Passi on voimassa 2 vuotta ostohetkestä.

RUNOREPPU



Kurkista runoreppuun! Ryhmässä luetaan runoja, niin uusia tuttavuuksia kuin vanhoja rakastettujakin. Sitten keskustellaan niistä.

Parillisten viikkojen maanantaina 4.9. –11.12. klo 14.30–16.00, pl. syyslomaviikolla 16.10. Jyväskylä, Musiikki 1 -tila. Vertaisohjaajana Katriina Ahonen.

KÄDENTAITOJEN MAANANTAI



Tee yhdessä käsityöitä ja löydä uusia ystäviä. Ryhmässä tutustutaan sekä toisiimme että käsityötekniikoihin.

Parillisten viikkojen maanantaina 4.9.–11.12. klo 10.00–12.00, pl. syyslomaviikolla 16.10. Jyväskylä, Musiikki 1 -tila. Vertaisohjaajana Irja Vacker.

SENIORISOITTAJAT



Soitatko instrumenttia nuoteista tai pidätkö laulamista? Kaipaanko uusia tuttavuuksia? Tervetuloa musisoimaan yhdessä.

Parillisten viikkojen keskiviikkoina 6.9.–13.12. klo 11.00–13.00, pl. syyslomaviikolla 18.10. Kokoontumiset Jyväskylässä, Musiikki 1 -tilassa. Vertaisohjaajana Onni Häikiö.

KÄSITYÖPAJAT UUTTA!



Oletko käsityöihminen? Tule tekemään yhdessä käsityötä. Samalla voit nähdä ja kuulla erilaisista, ehkä sinulle vieraammistakin käsityötekniikoista. Käsityöohjausta saatavilla.

Parillisten viikkojen tiistaina 5.9.–12.12. klo 13.00–15.00, pl. syyslomaviikolla 17.10. Jyväskylä, Paja-tila. Ohjaajana JyväKunnareista Jaana.

ANNA JA TOIVO -NUKET



Tule mukaan tekemään opastetusti UNICEFin Anna ja Toivo -nukkeja vapaaehtoisuuteen. Myynnillä UNICEF rahoittaa rokotuskampanjaa. Ryhmä sopii niin aloittelijoille kuin vanhoille konkareillekin.

Kerran kuukaudessa maanantaisin 4.9., 2.10., 13.11. ja 11.12. klo 15.00–17.00. Jyväskylä, Paja-tila. Vertaisohjaajina Leena Tenkanen ja Auli Nykänen.

TIETSIKKAMAANANTAI



Onko sinulla pulmia tietokoneen tai älylaitteiden kanssa? Älä jää yksin vaan tule tietSIKKamaanantaihin. Ohjaajamme opastavat sinua löytämään yhteisen sävelen laitteidesi kanssa.

Viikoittain maanantaisin 4.9.–11.12. klo 12.00–14.00, pl. syyslomaviikolla 16.10. Jyväskylä, Musiikki 1 -tila.

TYTTÖJEN TALO

Viitaniementie 11-13, 40720 Jyväskylä
@tyttojentalokl

Kohtaamispaikka 12–28-vuotiaille tytöille, nuorille naisille ja tyttöyttä itsessään pohtiville. Tyttöjen Talolla voit hengailaa, osallistua ryhmiin, tapahtumiin ja retkille. Talolla voi tavata uusia ihmisiä ja kokeilla erilaisia juttuja sekä keskustella luotettavan aikuisen kanssa. Toiminta on maksutonta.



KE 23.8. TYTTÖJEN TALON AVAJAISET

Luvassa esityksiä, pientä tarjoilua, tutustumista Taloon ja avajaisjuhlahumaa, tervetuloa!

Klo 14–16 ovet ovat avoinna aivan kaikille ikään ja sukupuoleen katsomatta.

Klo 16–19 juhliitaan avajaisia 12–28-vuotiaiden tyttöjen, nuorten naisten ja tyttöyttä itsessään pohtivien kanssa.

OHJELMA 22.8.-10.10.

TIISTAI

10-12

Nuoret äidit alle 23v

Vertaistukea ja leppoisaa oleilua. Voit tulla mukaan itsekseksi tai lapsen kanssa! Tule niille kerroille kuin haluat, ei ennakkoilmoittautumista.

14-16

Walk in talk 12-28v

Keskusteluapua ilman ajanvarausta – tule juttelemaan pienistä ja suurista elämäsi asioista Tyttöjen Talon työntekijän kanssa.

KESKIVIIKKO

12-14

Mielen hyvinvointi 16-28v

Mietitään ja tehdään mielen hyvinvointia parantavia asioita porukalla. Jos haluat mukaan ryhmään, ota yhteyttä Tyttöjen Taloon ennen ryhmän alkua.

15-19

Avoin olohuone 16-28v

Hengailua, uusia kavereita, kahvia ja teetä, lautelejä ym. Tule ja mene niin kuin sinulle sopii.

TORSTAI

15-17

Avoin olohuone 12-18v

Hengailua, uusia kavereita, kahvia ja teetä, lautelejä ym. Tule ja mene niin kuin sinulle sopii.

15-17

Peliryhmä 12-28v

Pelataan erilaisia lautelejä yhdessä. Tutustutaan uusiin ja testaillaan vanhoja klassikoita. Tule niille kerroille kuin haluat, ei ennakkoilmoittautumista.

17-19

Nepsy-ryhmä 18-28v

Mukavaa yhteistä tekemistä nepsy-piirteille nuorille aikuisille osallistujien toiveiden mukaan. Jos haluat mukaan, ota yhteyttä Tyttöjen Taloon ennen ryhmän alkua. Toimitetaan yhteistyössä Miitti-hankkeen kanssa.

PERJANTAI

14-16

Luova toiminta 12-28v

Kokeillaan kuvataiteita, kädentaitoja, musiikkia, teatteria, ja mitä ikinä ryhmässä keksitään. Tule mukaan niille kerroille kuin haluat, ei ennakkoilmoittautumista!

16-30

Teematoiminta kerran kuukaudessa

Nuorten toiveiden mukainen teemaperjantai: leffailta, kokkailua, disco tai jotain ihan muuta!



jyvalansetlementtir



jyvalansetlementti

Lapset ja nuoret

Kerhot
7-15-vuotiaille

Lapsi- ja nuorisotoiminnan harrastusryhmiin ilmoittaudutaan Jyvälän verkkosivuilta löytyvillä ryhmäkoh-
taisilla lomakkeilla tai soittamalla Jyvälän toimistoon (p. 014 217 202). Ryhmät täytetään ilmoittautumis-
järjestyksessä. Ryhmät kokoontuvat 14 kertaa. Syyslomaviikolla (viikko 42) ryhmät ovat tauolla.



Keppihepparyhmät – vasta-alkajille ja jatkoryhmä

Keppareiden hausassa seurassa pääset tekemään mo-
nenlaista: lajiharjoittelua ja leikkimistä, maastoretkiä ja va-
rusteiden tekoa sekä iloista yhdessäoloa. Ryhmät toimivat
osittain yhdessä osallistujamäärän mukaan, mutta kaikille
löytyy oman tasoista tekemistä. *Oma keppiheppa mukaan!*
Tiistaisin 5.9.–12.12.2023 klo 16.30–17.45. Jyväskylä. **Hinta 60 €.**
Ohjaajat Elli Heiska ja Aile Vehviläinen

Dancemix-ryhmät 7-11-vuotiaille ja 12-15-vuotiaille

Tässä kerhossa pääset kokeilemaan erilaisten tanssien perusteita
menevän musiikin tahdissa. Molempiin ryhmiin ovat tervetullei-
ta niin vasta-alkajat kuin kokeneemmatkin tanssijat.
Keskiviikkoisin 6.9.–13.12.2023. Jyväskylä. **Hinta 60 €.**
7-11-vuotiaiden ryhmä klo 16.30–17.30
12-15-vuotiaiden ryhmä klo 17.45–18.45
Ohjaaja Julia Ukkonen



Tarinoiden taikaa **UUTTA!**

**9-12-vuotias, tule monipuoliseen luovan kirjoittamisen kerhoon ja pääset
mielikuvitusmatkalle sanataiteen kiehtovaan maailmaan.**

Kerhossa tutustutaan satuun ja leikitään satupantommiä, tehdään runoja lehdistä leikatuista sanoista, pelataan riimimuistipe-
liä, luodaan henkilöhahmoja, kirjoitetaan kummitusjuttuja ja kasvatetaan vaikkapa lohikäärmeitä lemmikiksi. Kokeilemme myös
sarjakuvien tekemistä, lyhyiden tarinoiden kirjoittamista ja kuvauksien laatimista. Lisäksi tutustumme erilaisiin tekstityyppeihin
ja kirjoitamme myyttisiä uutisia, mielikuvitusmaailman matkailumainoksen tai vaikkapa näkymättömyystaikuajan reseptin.
Torstaisin 7.9.–14.12.2023. klo 16.30–17.30 Jyväskylä. **Hinta 60 €.**
Ohjaaja Lumi Lapinmäki



Hei!

Kiinnostaisiko sinua toimia
mm.

- avustajana tapahtumissa
- vertaisohjaajana kansalais-
toiminnan ryhmissä
- työpajavetäjänä
- apuohjaajana ja apukäsinä
lasten, nuorten ja maahanmuuttajatoimin-
nassa
- eri tehtävissä Tyttöjen Talolla
- tai esimerkiksi keittiössä ja kiinteistöissä

Ota rohkeasti yhteyttä ja kerro, millainen
vapaaehtoistehävä sinua kiinnostaisi.

Lisätietoja:

www.jyvala.fi/vapaaehtoiseksi

jyvala.fi/tyttojentalo

kansalaistoiminnan.koordinaattori@jyvala.fi

**Tule vapaaehtoiseksi
Jyväskylään!**



JyväKunnarit Kuntouttava työtoiminta

- vahvistaa itsetuottamusta
- parantaa toimintakykyä
- auttaa kohti opintoja ja
työelämää

Tarjolla erilaisia työtehtäviä,
ryhmätoimintaa ja yksilöohjausta.

Lisätietoja:

www.jyvala.fi/kuntouttava-tyotoiminta



tyovalmennus@jyvala.fi



[@jyvakunnarit](https://www.facebook.com/jyvakunnarit)

Osta hyvinvointia ja osaamista

- tarjoamme tilauskoulu-
tuksina mm. mindfulnes-
sia, asahia ja kotikosmetii-
kan tekoa.



Lisätietoja: Asta Niemi, p. 040 066 5472 / asta.niemi@jyvala.fi
jyvala.fi/kansalaisopisto/osta-hyvinvointia-ja-osaamista



50% ALENNUSTA

**Yhdestä Jyvälän kansalaisopiston
kurssimaksusta, jos olet:**

- » Työtön
- » Maahanmuuttaja
- » Vähän koulutettu aikuinen
(vain perus- tai kansakoulu)
- » Alle 60-vuotias eläkeläinen
- » Tai koet oppimisen vaikeaksi

Vuokraa tila Jyväskylästä

– koulutuksiin, kokouksiin,
tapahtumiin tai juhliin.



Lisätietoja: Helena Huovila, p. 040 522 5448
helena.huovila@jyvala.fi
jyvala.fi/tilavuokraus

