



Ilmoittautuminen alkaa torstaina 12.12. klo 10

Tule näkyväksi
- löydä heimosi!

HEIMO-hanke

tarjoaa työttömille 30–55-vuotiaille
hyvinvointia tukevaa vapaa-ajan toimintaa.
Toiminta on osallistujille maksutonta.

- Pienryhmä- ja työpajatoimintaa
- Retkiä ja vierailuja
- Tukea ja neuvontaa

Viikko-ohjelman ja toimintojen tarkemmat
tiedot näet Heimon somesta ja nettisivuilta:

www.heimohanke.fi
facebook.com/heimohankejkl
instagram.com/heimohanke

Viitaniementie 11-13 Jyväskylä

Jyväskylän juhluvuoosi 2025

Seuraa juhluvuoosi ohjelmaa nettisivuillamme
ja sosiaalisen median kanavillamme.

85 vuotta sitten Jyväskylään Viipurista rantautuneelle
setlementtityölle nähtiin tarve sota-ajan jälkeisessä
Jyväskylässä. Tuo tarve ei vuosikymmenien saatossa
ole muuttunut, päinvastoin nykyään se jopa koros-
tuu. Setlementtityön painopisteenä on osallisuuden
vahvistaminen sekä sivistyksen ja kasvuun tukeminen,
joilla tavoitellaan sitä, **että ihmisen on hyvä olla.**

🏠 Palokunnankatu 16, Jyväskylä
☎ 014 217 202
✉ jyvala@jyvala.fi

**Jyväskylän
Setlementti**

ROHKEASTI IHMISEN PUOLELLA



📘 jyvalansetlementtiri
📷 jyvalansetlementti
www.jyvala.fi

Näin ilmoittaudut opiston kursseille:

Ilmoittautuminen alkaa torstaina 12.12. klo 10.00. Ota ylös kurssin numero kurssiesittelyn lopusta ja ilmoittaudu:

Verkossa: uusi.opistopalvelut.fi/jyvala tai **soittamalla** numeroon 014 217 202 tai 050 343 6929

Maksaminen

Ilmoittautuneille lähetetään kurssikirje ja lasku postitse tai sähköpostiin. Kurssikirjeessä on lisätietoja kurssista, kurssipaidasta sekä mahdollisesti tarvittavista materiaaleista tai varusteista.

Jos haluat maksaa kurssimaksun osissa, ota yhteyttä Jyvälän toimistoon (p. 014 217 202)

Alennukset kurssimaksuista

Opisto myöntää yhden 50 %:n alennuksen lukukaudessa kurssimaksusta aikuisopiskelijoille, jotka ovat työttömiä, vähän koulutettuja (vain perus- tai kansakoulu), oppimisvaikeuksia kokevia tai alle 60-vuotiaita eläkeläisiä.

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

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

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 liikuntaedut (KL)

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



– merkityt kurssit

sopivat myös vähän suomea osaaville.



– merkityiltä kursseilta

voit saada halutessasi opintopisteitä.

Musiikki

HUILU

Huilunsoiton opetus, alkeis- ja peruskurssit (12 krt)

Alkeiskurssi sopii sinulle, joka haluat oppia soittamaan huilua. Huilunsoiton ja nuotinluvun alkeet tulevat tutuiksi. Opit soittamaan helppoja melodioita.

Peruskurssi sopii jo jonkin verran huilua soittaneelle. Huilunsoitto- ja nuotinlukutaitosi kehittyvät lisää. Opit soittamaan jo vaativampia kappaleita.

Kurssit sopivat kaikenikäisille. Omat toiveesi huomioidaan soitettavien kappaleita valittaessa. Yhteissoittoa pyritään järjestämään tilanteen mukaan. Opettajana Tiinakaisa Hintze. Maanantaisin 13.1.–7.4. klo 16–20 välillä, 20 min/213 € tai 30 min/318 €, Jyväskylä.

110101 (alkeet) **110102** (perus)

KITARA

Kitaransoiton alkeis-, perus- ja jatkokurssit (12 krt)

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

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.

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.

Kurssit sopivat kaikenikäisille soittajille. Omat toiveesi otetaan huomioon kappalevalinnoissa, voit soittaa sekä klassista että kevyttä musiikkia. Opettajana Raisa Koikkalainen. Tiistaisin 14.1.–8.4. klo 14–21 välillä, 30 min/318 € tai 45 min/476 €, Jyväskylä.

110120 (alkeet) **110121** (perus) **110122** (jatko)

Akustinen kitara, yksilö- tai pariopetus (folk, pop, rock) (12 krt)

Opetus räätälöidään yksilöllisesti oppilaiden tason mukaan sekä huomioiden musiikilliset kiinnostuksen kohteet ja tavoitteet. Kurssilla voi oppia säestystä, melodian soittoa, improvisointia, tabulaatturien ja nuotinlukua sekä teoriaa – omien toiveiden mukaan. Voit valita joko yksilöopetuksen tai pariopetuksen yhdessä suunnitteleen samantasaisen soitto-kaverin kanssa. Kurssi soveltuu niin vasta-alkajille kuin pidemmälle ehtineille soittajille. Opettajana Markku Rosti, 30 min/318 € tai 45 min/476 €, Jyväskylä.

Kurssi A: tiistaisin: 14.1.–8.4. klo 14–21 välillä.

110124

Kurssi B: torstaisin: 16.1.–10.4. klo 14–21 välillä.

110125



Sähkökitaran yksilö- tai pariopetus (12 krt)

Opetus räätälöidään yksilöllisesti oppilaiden tason mukaan sekä huomioiden musiikilliset kiinnostuksen kohteet ja tavoitteet. Kurssilla voi oppia säestystä, lead-kitarointia, improvisointia, tabulaatturien ja nuottien lukemista sekä teoriaa – omien toiveiden mukaan. Soit-toharjoitteisiin voidaan sisällyttää monenlaisia musiikkigenrejä, mm. pop, rock, blues, heavy, jazz ja etno. Voit valita joko yksilöopetuksen tai pariopetuksen yhdessä suunnitteleen samantasaisen soitto-kaverin kanssa. Kurssi soveltuu niin vasta-alkajille kuin pidemmälle ehtineille soittajille. Opettajana Markku Rosti, 30 min/318 € tai 45 min/476 €, Jyväskylä.

Kurssi A: tiistaisin: 14.1.–8.4. klo 14–21 välillä.

110126

Kurssi B: torstaisin: 16.1.–10.4. klo 14–21 välillä.

110127

UKULELE

Ukulelen yksilö- tai pariopetus

Tervetuloa tutustumaan ukulelen saloihin. Kurssilla harjoitellaan erilaisten laulujen säestämistä sekä melodiasoittoa rennolla otteella. Voit valita joko yksilöopetuksen tai pariopetuksen yhdessä suunnitteleen samantasaisen soitto-kaverin kanssa. Kurssi soveltuu niin vasta-alkajille kuin pidemmälle ehtineille soittajille. Soittoaika on 30 min/kerta. Hinnat: 6 krt/159 € tai 12 krt/318 €. Opettajana Markku Rosti, Jyväskylä.

Kurssi A: tiistaisin klo 14–21 välillä, joko 6 krt 14.1.–18.2., 6 krt 4.3.–8.4. tai 12 krt 14.1.–8.4.

110128

Kurssi B: torstaisin klo 14–21 välillä, joko 6 krt 16.1.–20.2., 6 krt 6.3.–10.4. tai 12 krt 16.1.–10.4.

110129

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 jne. Ensimmäisissä harjoituksissa kuoronjohtaja Ulla Kotamäki laulattaa sinua lyhyesti ja arvioi äänialasi. Lisätietoja saat pj. Hilka Heikkilältä, p. 040 559 6358 tai www.vaput.fi. Tiistaisin 14.1.–22.4. klo 18–20.30 sekä joitakin harjoituksia ja viikonloppuleirejä myös myöhemmin keväällä, 59 €, Kuokkalan yhteisnaiskoulu, Liitukuja 4.

110103

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 laulujanne tai laulaa yhdessä. Opettajana Jaana Eloranta. Laulu-aika on 30 min tai 45 min/kerta. Hinnat: 30 min: 6 krt/159 € tai 12 krt/318 €; 45 min: 6 krt/238 € tai 12 krt/476 €, Jyväskylä.

Kurssi A: maanantaisin klo 15–17 välillä, laulu-aika 30 min, joko 6 krt 13.1.–17.2., 6 krt 3.3.–7.4. tai 12 krt 13.1.–7.4.

110130

Kurssi B: maanantaisin klo 15.30–18.45 välillä, laulu-aika 45 min, joko 6 krt 13.1.–17.2., 6 krt 3.3.–7.4. tai 12 krt 13.1.–7.4.

110131

Kurssi C: keskiviikkoisin klo 15–20 välillä, laulu-aika 30 min, joko 6 krt 15.1.–19.2., 6 krt 5.3.–9.4. tai 12 krt 15.1.–9.4.

110132

Kurssi D: keskiviikkoisin klo 16.15–17, laulu-aika 45 min, joko 6 krt 15.1.–19.2., 6 krt 5.3.–9.4. tai 12 krt 15.1.–9.4.

110133

Kurssi E: torstaisin klo 10.30–11, laulu-aika 30 min, joko 6 krt 16.1.–20.2., 6 krt 6.3.–10.4. tai 12 krt 16.1.–10.4.

110134

Laulun lyömät! (12 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 konsteja, jotta laulaminen tuntuu hyvältä ja ääni alkaa soida. Lauletaan erityyppisiä lauluja ja heittäydytään laulun lumoihin! Opettajana Jaana Eloranta. Maanantaisin 13.1.–7.4. klo 19–20.15, ryhmäkoko 8–15, 98 €, Jyväskylä.

110136

Seniorisoinnut (60+) (12 krt) KL

Kaipaatko elämäsi iloa ja haasteita? Tässä senioreiden kuorossa laulamme yhdessä, perehdyimme laulamisen tekniikkaan ja myös tulkintaan. Laulamme moniäänisiä lauluja ja valmistamme kevään aikana laulujen kimaran, jonka esitämme kauden päätteeksi. Tule kehittämään omaa lauluasi ja nauttimaan yhdessä laulamisesta! Opettajana Jaana Eloranta. Torstaisin 16.1.–10.4. klo 12–13.15, ryhmäkoko 8–15, 79 €, Jyväskylä.

110137

2



Sotavuodet 1939–1945. Talvisodan aikaan Viipurissa toimiva Länsi-Toukolan settlementtiyhdistys muutti toimintansa Jyväskylään, Jyväskylään.

- Opintopisteitä**
voit hyödyntää muissa
opinnoissa tai työ-
elämässä.

A cartoon illustration of a brown hedgehog with large, expressive black eyes and small, pinkish-white paws. The hedgehog is positioned behind a horizontal line, with only its head and front paws visible, giving the impression of peeking over a surface. The background is a solid light green color.

- työtön
- vähän koulutettu (vain perus- tai kansakoulu)
- oppimisvaikeuksia kokeva
- alle 60-vuotias eläkeläinen



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 soittoaidolla pääsee mukaan. Opettajana Olli Ranttila. Keskiviikkoisin 15.1.–26.3. klo 14–19.30 välillä, opetusajat: 30 min/2 henkilöä, 134 €, 45 min/3 henkilöä, 134 €, 60 min/4 henkilöä, 134 € tai 60 min/5 henkilöä, 109 €, Jyväskylä. Ilmoittautuminen: Olli Ranttila, p. 045 130 0333.

3

Vuokraa tila Jyväskylästä!

Monipuolisesti tiloja mm. koulutuksiin, kokouksiin, tapahtumiin tai juhliin!

Setlementtitalo, Palokunnankatu 16



Vuokrattavana:

- sali
- muokattavia tiloja erilaisiin tarkoituksiin
- tilava aula
- soittotila



Viitajyvä, Viitanientie 11-13



Vuokrattavana:

- sali
- luokka-/kokoustila
- väljä aulatila

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

Lahjoita ja tue

Jyväskylän kansalaistoimintaa

Lahjoitustili:

FI48 5290 0220 4712 94

Viesti: lahjoitus

Mobilepay

lyhytnumero: 19405

Viesti: lahjoitus



Keräyslupa: RA/2024/1850

Keräysaika: 12.12.2024–11.3.2025

jyvala.fi/lahjoita

Tule jäseneksi

jyvala.fi/liity-jaseneksi

Jäsenmaksu 30 €/vuosi

Jäsenenä saat vuonna 2025 yhdestä kansalaisopiston ryhmäopetuksen kurssista -25%. Seuraavina jäsenyytesi vuosina saat kaikista ryhmäopetuksen kursseista -10%.

Hyvinvointi

KIELET

Englanti 2 (60+) (11 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 Holopainen & Silventoinen: Everyday English 2 – Englantia aikuisille. Sopiva lähtötaso on 1–2 vuoden englannin opinnot. Opettajana Riikka Voipio. Keskiviikkoisin 15.1.–2.4. klo 14–15.30, ryhmäkoko 8–10, 71 €, Jyväskylä. **120301**

KIRJOITTAMINEN

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

Elämänmakuisessa ryhmässä eletty 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. Torstaisin 30.1., 13.2., 13.3., 27.3., 10.4. ja 24.4. klo 9.30–11.30, ryhmäkoko 7–8, 53 €, Jyväskylä. **110601**



KODIN JÄRJESTÄMINEN

Kotia järjestämällä mielenrauhaa arkeen (4 krt)

Onko kotiisi kertynyt liikaa tavaraa ja työllistävät tavarat sinua kohtuuttomasti? Haluaisitko saada itsellesi mielenrauhaa ja kotiisi selkeyttä luopumalla turhista tavaroista, järjestämällä tärkeät tavarat selkeästi ja loogisesti sekä ylläpitämällä järjestystä toimivilla rutiineilla? 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 5.2.–19.3. klo 17.30–20, ryhmäkoko 8–10, 61 €, Jyväskylä. **810201**

TUNNETYÖSKENTELY

Tunnemaalaus (4 krt) KL

Tunnemaalauksessa puretaan sen hetkistä tunnetilaa kirkkailla väreillä maalaten. Tutustumme myös savi- ja hiilityn avulla tunteisiimme. Ihminen kertoo työllään – ehkä tiedostamattaan – mitä ei saa sanoa kerrottua, ja maalauksessa nouseva tunne liittyy aina johonkin. Kun sen tiedostaa, avartaa se ymmärrystä itsestämme. Turvallinen ryhmä antaa mahdollisuuden peilata itseään, omia tunteitaan sekä omaa elämäänsä myös toisten töistä. Työ ei ole taideteos vaan tunneteos, joka vie kohti syvempää itsetuntemusta. Maalausvälineet ja materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. Opettajana Virpi Saarikoski. Tiistaisin 11.3.–1.4. klo 17.30–19.30, ryhmäkoko 5–7, 71 €, Jyväskylä. **320301**



IKEBANA

Sogetsu ikebana, alkeet (4 krt) KL •

Sogetsu on yksi japanilaisen kukkienasettelutaiteen eli ikebanan lajeista. Asetelmia voi hyvin kutsua tilapäistaideteoksiksi, joista muistoksi jäävät ottamasi valokuvat. Kurssilla opit tekemään valmiiden mallien mukaisia perus-moribana -asetelmia kasvimateriaalista. Moribana-asetelmat ovat matalaan laakeaan astiaan tehtyjä somitelmia, joissa jätetään reilusti veden pintaa näkyviin. Lisäksi opit tekemään ikebanan tunnusmerkit täyttäviä luovia freestyle-asetelmia, joiden yhteisenä teemana on viiva. Apuna asetelmissa käytämme kukkasiliä. Ensimmäisellä kerralla tehdään asetelmia opettajan tuomista materiaaleista. Seuraavia kertoja varten saat ohjeen materiaaleista. Kurssi ei edellytä aiempaa osaamista ikebanasta. Opettajana Tuija Nyrönen. Maanantaisin 31.3.–28.4. klo 18–20, ryhmäkoko 8–12, 55 €, Jyväskylä. **119802**

ITSETUNTEMUS

Mielikuvista päiväkirjaa (2 krt) KL UUTTA!

Kurssin tavoitteena on oman elämän mielikuvien työstäminen sekä uusien näkökulmien löytäminen. Kurssilla aiheita työstetään monitaiteisin menetelmin sekatekniikoilla, sanallistamista unohtamatta. Kurssin raamina käytetään Ira Progoff -päiväkirjamenetelmää. Teknisen taituruuden sijaan tärkeintä on oman tilan ottaminen itseä varten. Kurssitehtävät tehdään hiljaisuudessa eikä mitään henkilökohtaista tarvitse jakaa muille. Tarvittavista materiaaleista saat ohjeen opistolta. Opettajana Anne Sarja-Kolu. Viikonloppu 15.–16.2., lauantaina ja sunnuntaina klo 10–15, ryhmäkoko 8–10, 60 €, Jyväskylä. **119801**

Itsehoitokeinoja vaihdevuosiin (6 krt) UUTTA!

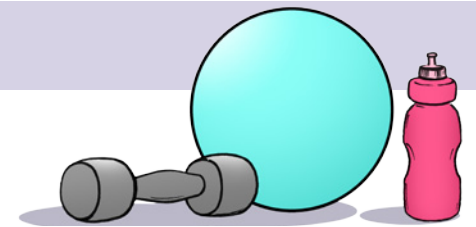
Vaihdevuodet ovat vuosia kestävä ajanjakso naisen elämässä, ja oireilu voi alkaa jo vuosia ennen varsinaisia vaihdevuosia. Omalla toiminnalla on mahdollista vaikuttaa oireisiin ja myös varautua niihin. Kurssilla opit ymmärtämään vaihdevuosiin liittyvien oireiden, ajatusten, tunteiden ja käyttäytymisen välisiä yhteyksiä. Keskiössä ovat oireisiin liittyvä itsehavainnointi ja havaintojen analysointi, joiden avulla opit ymmärtämään omaa tilannettasi. Saat tietoa erilaisista käyttäytymiseen ja ajatteluun liittyvistä strategioista, joiden avulla on mahdollista vaikuttaa oireisiin, ja kokeilet niiden soveltamista omaan arkeesi. Kurssilla harjoitellaan esimerkiksi rentoutumista ja rauhoittumista sekä tarkastellaan ravitsemusta, liikumista ja uneen liittyviä tapoja. Kurssilla keskitytään keskeisiin vaihdevuosioreisiin eli kuumiin aaltoihin ja yöhikoiluun, mieliala- ja unioireisiin sekä niihin vaikuttamiseen. Kurssi pohjautuu kognitiivisen käyttäytymisterapian menetelmiin, joiden avulla oireilua on useiden tutkimusten perusteella mahdollista vähentää. Opettajana Maaret Rutanen. Torstaisin 16.1.–20.2. klo 17.30–19, ryhmäkoko 8–10, 60 €, Jyväskylä. **320302**

Hyvinvointiyhteiskuntaa rakentamassa 1965–1990.

Toiminta kasvoi ja monipuolistui. Yhteiskunnan vaurastuminen lisäsi sivistyksen, koulutuksen ja harrastamisen tarvetta ja arvostusta.



Liikunta



JUMPPA

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

Reipasta perusjumppaa, josta saat mukaasi hien ja iloisen mielen – kunnon samalla kohotessa. 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, ja kukin tekee täysillä oman kunnon mukaan. Tunti loppuu venyttelyyn. Kurssi toteutetaan hybridinä, eli osallistua voi joko lähiopetukseen Jyväskylässä tai etänä Zoom-alustalla. Opettajana Heidi Laine. Keskiviikkoisin 15.1.–9.4. klo 19.25–20.25, ryhmäkoko 8–10, 70 €, Jyväskylä. **830112**

Lantionpohja vahvaksi & ryhti (hybriditoteutus) (12 krt) **KL** ●

Tunneilla aloitellaan kehoa lämmittävillä liikkeillä, vahvistetaan lantionpohjalihaksia ja lopuksi venytellään. Apuna käytetään kuminauhoja, max. 2 kg:n punteja, keppejä, pilatespalloja ja omaa kehonpainoa. Hyppyjä ei tehdä. Kurssilta 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 Laine. Perjantaisin 17.1.–11.4. klo 8.30–9.15, ryhmäkoko 8–15, 58 €, Jyväskylä. **830113**

Selkäryhmä (12 krt) **KL**

Tule vahvistamaan ja tasapainottamaan keskivartalosi tukea, parantamaan rankasi liikkuvuutta sekä nostamaan itsesi uuteen ryhtiin. Rauhallisessa jumpassa pärjääät oireilevankin selän kanssa. Opettajana Mona Lamberg. Maanantaisin 20.1.–14.4. klo 17–18, ryhmäkoko 7–9, 70 €, Jyväskylä. **830139**

Syväjumppa (12 krt) **KL**

Lihaksia vahvistava ja venyttävä jumppa. Syvien lihasten vahvistuksessa ryhti ja kehonhallinta kohenevat ja liikkuminen on sulavampaa. Ryhmässä tehdään rauhallisella tahdilla yksinkertaisia mutta keskitymistä vaativia liikkuvuus- ja lihaskuntoliikkeitä, hengityksen rytmiä hyödyntäen. Opettajana Mona Lamberg. Tiistaisin 21.1.–15.4. klo 18.15–19.15, ryhmäkoko 8–15, 70 €, Jyväskylä. **830142**



LIIKUNTA MIX

Syvät lihakset mix (12 krt) **KL**

Kurssilla parannamme lihastasapainoa vahvistamalla ryhtilihaksia ja venyttämällä kireyteen taipuvaisia lihaksia. Saat paremman ryhdin, terveemmän selän sekä virkeämmän mielen. Opettajana Mona Lamberg. Maanantaisin 20.1.–14.4. klo 18–19.30, ryhmäkoko 8–10, 95 €, Jyväskylä. **830140**

TANSSILIIKUNTA

Suomitanssit (60+) (12 krt) **KL**

Tanssitaan rennolla, iloisella otteella ja helpoilla, kaikille sopivilla tanssiaskeleilla. Pääosassa suomalaiset lavoilta tutut tanssit, piristeenä vauhdikkaat lattarit sekä rock-tanssi. Opitaan uutta omasta kehosta ja liikkeestä sekä nostetaan sykettä oman kunnon mukaan. Luvassa siis tanssin riemua vauhdikkaasti kuntoa kohottaen. Tunneilla et tarvitse paria, eli tanssimme mukavassa seurassa itsenäisesti. Opettajana Seija Juutilainen. Maanantaisin 13.1.–7.4. klo 15.15–16.15, ryhmäkoko 8–15, 56 €, Jyväskylä. **830118**

TERVEYSLIIKUNTA

Pienillä teoilla kohti terveempää selkää (5 krt) **KL UUTTA!**

Kurssilla opettelemme tunnistamaan tekijöitä, jotka vaikuttavat selän hyvinvointiin sekä myönteisesti että haitallisesti. Tiedätkö, millaisesta liikunnasta selkäsi pitää? Pohdimme, miten selän ongelmia voisi ennaltaehkäistä ja mitä voisimme tehdä omatoimisesti selkämme hyväksi. Haemme myös keinoja ennaltaehkäistä ikääntymisen vaikutusta selän hyvinvointiin. Tunnit sisältävät toiminnallisia harjoitteita (mm. niska-hartia, lonkat ja pakarat, keskivartalo), keskustelua sekä tietoisuuksia. Osallistujat saavat ennen kurssin alkua lyhyen kyselyn, jonka avulla opettaja kohdentaa tapaamisten sisällöt vastaamaan osallistujien tarpeita. Opettajana Pia-Maria Hemmola. Tiistaisin 4.3.–1.4. klo 16.45–17.45, ryhmäkoko 8–10, 33 €, Jyväskylä. **830145**

VANHEMPI-LAPSI-JUMPAT

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

Vauvajumppa on aikuisen ja alle vuoden ikäisen lapsen yhteinen ja hauska liikuntatuokio. Aloitamme alkupiirillä, jatkamme lantionpohjaharjoituksilla ja etenemme kehon muita lihaksia vahvistaviin liikkeisiin eri välineitä (kepit, pallot, kuminauhat ym.) käyttäen. Lopuksi on loppuloru. Aikuisen liikkeessä vauva saa sylissä kokemuksen liikkeestä, kun taas aikuisen kunto kohoo ja varmuus käsitellä vauvaa kasvaa. Kurssi toteutetaan hybridinä, eli osallistua voi joko lähiopetukseen Jyväskylässä tai etänä Zoom-alustalla. Opettajana Heidi Laine. Keskiviikkoisin 15.1.–9.4. klo 15.45–16.30, ryhmäkoko 8–10 vauvaa, 61 €, Jyväskylä. **830108**

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

Liikunnan iloa yhdessä lapsen kanssa! Taaperojumppa 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 Laine. Keskiviikkoisin 15.1.–9.4. klo 16.30–17.15, ryhmäkoko 7–8 lasta, 70 €, Jyväskylä. **830109**

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

Hauska aikuisen ja lapsen yhteinen jumppahetki, jossa lapsen motorikka kehittyy monipuolisesti. Nallepaini vahvistaa myös koordinaatiokykyä ja oman kehon hahmottamista. Samalla opitaan, miten toiseen saa koskea - hieä tuki unohtamatta! Kurssi toteutetaan hybridinä, eli osallistua voi joko lähiopetukseen Jyväskylässä tai etänä Zoom-alustalla. Opettajana Heidi Laine. Keskiviikkoisin 15.1.–9.4., ryhmäkoko 7–8 lasta, 70 €, Jyväskylä. **830110**

Ryhmä A: keskiviikkoisin klo 17.45–18.30. **830110**

Ryhmä B: keskiviikkoisin klo 18.30–19.15. **830111**

VENYTTELY

FasciaMethod® (12 krt) **KL**

FasciaMethod on liikkuvuus- ja liikehallintaharjoittelua, jonka tavoitteena on edistää tuki- ja liikuntaelimestön terveyttä. Kurssilla opit kehittämään liikkuvuutta, kehonhallintaa, tasapainoa ja koordinaatiota. Teemme yksinkertaisia, dynaamisia ketjuliikkuvuusharjoitteita ja täsmävenytyksiä. Kokonaisvaltaisen kehonhuoltoharjoituksen avulla opit myös rauhoittamaan kehoa ja lievittämään stressiä. Opettajana Gila Heimonen. Torstaisin 16.1.–10.4. klo 17.30–18.30, ryhmäkoko 7–8, 71 €, Jyväskylä. **830134**

Syvävenyttely (12 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 Mona Lamberg. Tiistaisin 21.1.–15.4. klo 19.15–20.15, ryhmäkoko 8–15, 70 €, Jyväskylä. **830143**

Pitkä syvävenyttely (12 krt) **KL**

Lihaskireydestä eroon pitkin venyttelyin ja syvään hengittäen. 1,5 tunnin venyttely mahdollistaa entistä pidemmät yksittäiset venytykset ja koko kehon läpikäymisen jokaisella venyttelykerralla. Opettajana Mona Lamberg. Maanantaisin 20.1.–14.4. klo 19.30–21.00, ryhmäkoko 8–10, 95 €, Jyväskylä. **830141**

Tyttöjen Talo JYVÄSKYLÄ

Tourukatu 24

MonDO -hanke 2025

Talolla voi osallistua erilaisiin ryhmiin, retkille ja tapahtumiin, jutella työntekijän kanssa kahden kesken tai oleilla olkkarissa vaikkapa pelaillen, taiteillen tai teetä nauttien. Toiminta on maksutonta. Tarkemman ohjelman löydät nettisivuiltamme ja Instagramista.

Tyttöjen Talo on kohtaamispaikka 12–28-vuotiaille tytöille, nuorille naisille ja kaikille, joita tyttöyden teemat koskettavat. Tyttöjen Talolla kunnioitetaan sukupuolen moninaisuutta ja jokaisen itsemäärittelyoikeutta.

Ryhmätoimintaa ja kulttuurikaveri-toimintaa maahanmuuttaneille ja kantasuomalaisille 12–28-vuotiaille nuorille.

Vuoden 2025 alussa käynnistyy Jyväskylän Tyttöjen Talon monikulttuurinen tyttötyö. Toiminnalla pyritään yhteisöllisyyden ja sosiaalisten suhteiden vahvistamiseen, hyvinvoinnin edistämiseen ja kotoutumiseen sekä mahdollistetaan nuorille kulttuurielämyksiä. Toiminta on osallistujille maksutonta.

www.tyttojentalo.jkl.fi tyttojentalo@jyvala.fi [tyttojentalo.jkl](https://www.instagram.com/tyttojentalo.jkl)

Kuntouttava työtoiminta
JyväKunnarit

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

Tarjolla erilaisia työtehtäviä, ryhmätoimintaa ja yksilöohjausta.

Viitaniementie 11–13

jyvala.fi/kuntouttava-tyotoiminta

tyovalmennus@jyvala.fi

050 4658378

Lamasta ja palosta selviäminen 1990–2015. Toiminnan kehittymisen ja laajentumisen aika. Jyväskylän jälleenrakentaminen alkoi rakennus- ja kulttuurihistoriallisesti arvokkaan toimitalon tuhouduttua tuhopoltossa isänpäivänä 13.11.2011.



5

Keho ja mieli

ALEXANDER-TEKNIikka

Alexander-tekniikka, yksilöopetus (12 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. Opettajana Aino Klippel. Ohjauksaika 30 min/kerta. Maanantaisin 13.1.–7.4. klo 15–20 välillä, 318 €, Jyväskylä.

610101

ASAHI

Asahi (60+) (12 krt) KL

Asahi on terveysliikuntaa, joka perustuu koko kehoa avaaviin, venyttäviin ja voimistaviin liikesarjoihin. Liikkeet virtaavat rauhalliseen tahtiin kiinalaisen aamuvoimistelun tapaan. Asahin yksinkertaiset liikkeet vahvistavat ja kuntouttavat erityisesti jalkoja ja selkää sekä rentouttavat niska-hartiaseudun lisäksi koko elimistöä. Harjoitukset opettavat myös kehon rentoa ja vaivatonta käyttöä arjen askareissa, auttavat keskittymään läsnä olevaan hetkeen ja tasapainottavat mieltä. Kurssilla asahin liikesarjoja tehdään seisten tai tuolilla istuen. Kurssi sopii kaiken kuntoisille, myös nivel- ja selkävaivaisille. Asahin syventävä kurssi sopii sinulle, jolle asahin ykkössarjan liikkeet alkavat jo olla tuttuja. Syvennämme tekemistä tutkimalla asahin periaatteita ja jatkamme kakkos- ja kolmosarjoihin. Opettajana Anneli Meskanen. Torstaisin 16.1.–10.4., ryhmäkoko 8–15, 56 € / kurssi, Jyväskylä.

Asahin alkeet (60+): klo 15.15–16.15.

830101

Asahin syventävä kurssi (60+): klo 14–15.

830102

JOOGA

Kundaliinijooga KL ●

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

Ryhmä A: keskiviikkoisin 15.1.–9.4. klo 18.15–19.45, 12 krt, ryhmäkoko 7–8, 96 €. Opettajana Saija Luontama.

830103

Hathajooga (hybriditoteutus) (12 krt) KL ●

Aloitamme alkurentoutuksella tai hengitysharjoituksella, mistä 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 toteutetaan hybridinä, eli osallistua voi joko lähiopetukseen tai etänä Zoom-alustalla. Etäosallistuminen on mahdollista älypuhelimella, tabletilla tai tietokoneella. Opettajana Heidi Laine. Maanantaisin 13.1.–7.4. klo 19–20.15, ryhmäkoko 8–15, 82 €, Jyväskylä.

830105

Mamajooga (hybriditoteutus) (12 krt) KL ●

Äidin ja vauvan yhteinen joogahetki vahvistaa äidin tasapainoa ja kehoa sekä tuo iloa molemmille. Tunnit käynnistyvät alkupiirillä ja yhteisellä liikeharjoituksella, joista edetään lantionpohjaliikesharjoitukseen ja edelleen alustavien liikkeiden ja aurinkotervehdyksen kautta päivän asanoihin. Tunnit päättyvät sylikkään loruun ja loppulauluun rauhoittuen. Kurssi toteutetaan hybridinä, eli osallistua voi joko lähiopetukseen Jyväskylässä tai etänä Zoom-alustalla. Opettajana Heidi Laine. Tiistaisin 14.1.–8.4. klo 11–11.45, ryhmäkoko 8–15, 61 €, Jyväskylä.

830106



Tuolijooga (60+) (hybriditoteutus) (12 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 kehotietoisuutta kasvattaen. Lisäksi jooga parantaa liikkuvuutta ja vireyttää kehoa. Kurssi toteutetaan hybridinä, eli osallistua voi joko lähiopetukseen Jyväskylässä tai etänä Zoom-alustalla. Opettajana Heidi Laine. Perjantaisin 17.1.–11.4. klo 13.15–14, ryhmäkoko 8–15, 46 €, Jyväskylä.

830114

Jooga (12 krt) KL

Jooga on keino 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 tapaamme, 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 16.1.–10.4., ryhmäkoko 8–15, 95 €, Jyväskylä.

Ryhmä A: torstaisin klo 17.15–18.45.

830116

Ryhmä B: torstaisin klo 19–20.30.

830117

Astangajoogan alkeet (12 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. Haastavimmissakin asanoissa pärjät kohtuullisella peruskunnolla. Opettajana Jura Mikkola. Torstaisin 16.1.–10.4. klo 18.15–19.30, ryhmäkoko 8–10, 82 €, Jyväskylä.

830135

Selkäjoogaa – selän jumien ehkäisyyn ja aukaisuun (4 krt) KL ● UUTTA!

Kundaliinijoogan oppi-isä on todennut, että olemme niin nuoria, kuin mitä selkämme sallii. Tällä kurssilla pyrimme ennaltaehkäisemään ja helpottamaan selän kiputiloja joogaliikkein. Harjoitukset ovat kundaliinijoogaperinteestä, ja opetuksessa huomioidaan erilaiset liikkuvuudet tarjoten variaatioita. Et tarvitse aikaisempaa joogakokemusta osallistuaksesi, mutta konsultoithan tarvittaessa lääkäriäsi ennen kurssille ilmoittautumista, koska lääketieteellisiä neuvoja ei tämän kurssin puitteissa saa. Harjoitukset voi tehdä myös tuolilla istuen. Kaikki harjoitukset tehdään omaa kehoa kuunnellen ja sen rajoitteita kunnioittaen. Tunneilla myös rentoudutaan ja hiljennytään. Osallistujat saavat ennen kurssin alkua lyhyen kyselyn, jonka avulla opettaja pystyy kohdentamaan opetuksen vastaamaan osallistujien tarpeita. Opettajana Saija Luontama. Torstaisin 23.1.–13.2. klo 16.30–18, ryhmäkoko 8–10, 39 €, Jyväskylä.

830136

Restoratiivinen jooga (10 krt) KL

Haluatko löytää sisäisen pötköttelijäsi tai kaipaanko hengähdystaukoa hektiseen arkeesi?

Restoratiivinen jooga on tietoista lepäämistä, ja sen tavoitteena on elpyä, palautua stressistä ja ennaltaehkäistä uupumusta. Se sopii jokaiselle kuntoon, ikään ja notkeuteen katsomatta.

Keho tuetaan erilaisten välineiden (tyyny, viltit, joogatiilet, bolsterit) avulla rentouttaviin asentoihin. Asanoissa viivytään pitkään (5–30 min), jotta kehon rentoutusreaktio pääsee alkamaan ja hermosto rauhoittumaan. Asanoihin asettuminen ja välineiden asettelu on jo osa harjoitusta, ja samalla mielikin ehtii mukaan laskeutumaan hiljaisuuteen ja paikallaanoloon. Kurssilla käydään myös läpi, miten kotiloissa voit korvata tarvittavat apuvälineet, ja herätellään mieltä, miten voisit lisätä pieniä levon hetkiä osaksi omaa arkeasi. Et tarvitse ennakotietoja tai taitoja joogasta, mutta ripaus uteliaisuutta ja uskallusta asettua paikoilleen kuuntelemaan omaa kehoa ja mieltä on eduksi. Opettajana Kati Kaunisto. Sunnuntaisin 19.1.–30.3. klo 18–19.15, ryhmäkoko 8–10, 74 €, Jyväskylä.

830137

Miesten joogakurssi (12 krt) KL ●

Kurssilla tutustumme joogaan ja sen eri muotoihin matalalla kynnyksellä. Tutustumme yinjoogaan, jossa asennot ovat pitkäkestoisia, syvävenyttäviä ja palauttavia sekä dynaamisempaan hathajoogaan, jossa hengitys kuljettaa asennosta toiseen kehoa voimistaen ja notkistaen. Kehität liikkuvuutta, voimaa ja tasapainoa. Notkeutta tai aiempaa kokemusta joogasta ei tarvita, voit tulla sellaisena kuin olet. Opettajana Jussi Juntunen. Tiistaisin 21.1.–15.4. klo 19.45–21.00, ryhmäkoko 8–10, 82 €, Jyväskylä.

830144

KEHON ENERGIA

Käynnistä juurichakrasi uudelleen – tunne itsesi energisemmäksi ja elävämmäksi (1 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 opetlemme luottamaan omiin sisäisiin vaistoihimme. Työvälineinä käytämme ohjattuja meditaatioita, liikettä ja tanssia sekä erilaisia harjoitteita. Hyödynnämme myös mandalataidetta ja positiivisia voimauseita eli affirmaatioita. Oppimiasi tekniikoita ja työkaluja voit hyödyntää kurssin jälkeen arjessasi, ja lisätä niiden avulla elinvoimaa ja iloa elämääsi. Opettajana Saija Martins. Lauantaina 26.4. klo 9–16.15, ryhmäkoko 8–10, 46 €, Jyväskylä.

830210

6



Hyvää elämää rakentamassa 2015–2024. Uusi Setlementtitalo otettiin käyttöön 1.8.2015 mahdollistamaan eri kohderyhmille suunnatun hyvinvointia tukevan toiminnan tarjoamisen.

KEHOTIETOISUUS

Vagushermon herättely (1 krt) KL ●

Kannamme kehossamme monenmoista stressiä ja kireyttä, joskus huomaamattamme, ja erikoisia oireita saattaa ilmaantua ilman selkeää selitystä. Joskus syy löytyy kehomme läpi aivorungosta suolistoon kulkevasta aivohermosta (vagus- eli kiertäjähermo), joka kytkeytyy kokonaisvaltaisesti kehomme hyvinvointiin. On olemassa erilaisia tapoja aktivoida vagushermaa ja tätä kautta vaikuttaa hyvinvointiimme. Kurssilla opit, mikä vagusherma on, miten se kehossamme kulkee ja mihin kaikkeen se vaikuttaa. Lisäksi opit tapoja vaikuttaa kehosi hyvinvointiin vagushermaa herättelemällä. Kurssilla liikumme, venyttelemme ja myös käytämme ääntä. Voit osallistua harjoituksiin omaan tahtiin ja sen verran kuin mukavalta tuntuu. Kurssin tavoitteena on, että jokainen lähtee hiukan rennompana ja ehkä myös hiukan hymyilevämpänä, kuin kurssille saapuessaan. Lisäksi saat arkeen pienen työkalupakin, jolla saat lisättyä hyvinvointia päiviksi. Opettajana Saija Luontama. Lauantaisin klo 9.30–12.30, ryhmäkoko 8–10, 22 € / kurssi, Jyväskylä.

Ryhmä A: lauantaina 8.2. **830208**
Ryhmä B: lauantaina 22.3. **830209**

LUONTO JA LIIKE

Lempeää liikettä ja luontovoimaa (7 krt) KL ●

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 sekä hyödyntämään luonnon hoitavaa voimaa myös itsenäisesti. Tunneilla tehtävät liikesarjat ovat rauhoittavia ja rentouttavia. Kurssi sopii kaikille kuntoon katsomatta. Opettajana Riikka Voipio. Keskiviikkoisin 5.3.–16.4. klo 16.30–17.45, ryhmäkoko 7–8, 58 €, Jyväskylä. **830201**

PILATES

Hyvää oloa ja ryhtiä pilateksen avulla (12 krt) KL 🌀

Pilates on kehonhallintamenetelmä, jossa etsitään kehon oikeaoppisia liikeratoja ja toiminnallista ryhtiä. Opettelemme hengitystekniikkaa, vahvistamme syviä keskivartalon lihaksia sekä teemme kehonhallintaa ja liikkuvuutta kehittäviä harjoitteita. Liikkeet suoritetaan oman hengityksen tahtiin, kehoa kuunnellen. Kurssi sopii niin ensikertalaisille kuin jo aiemmin pilatekseen tutustuneille. **Kurssi B** toteutetaan osin lähiopetuksena ja osin verkossa Zoom-alustalla. Verkko-opetuskertojen tallenteet ovat osallistujien katsottavissa verkossa viikon ajan. Opettajana Pia-Maria Hemmola. Ryhmäkoko 8–15, 70 €.

Ryhmä A: maanantaisin 13.1.–7.4. klo 9–10, Jyväskylä. **830119**
Ryhmä B: (lähi- ja verkko-opetus): keskiviikkoisin 15.1.–9.4. klo 19.30–20.30 (15.1. ja 5.3. lähiopetus Jyväskylässä, 22.1.–19.2. ja 12.3.–9.4. verkko-opetus Zoom-alustalla) **830120**
Ryhmä C: sunnuntaisin 19.1.–13.4. klo 16.45–17.45, Jyväskylä. **830121**
Ryhmä D: sunnuntaisin 19.1.–13.4. klo 19.45–20.45, Jyväskylä. **830122**

Senioripilates (60+) (12 krt) KL

Senioripilatestunnilla tehdään pilatesharjoitteita rauhalliseen tahtiin, ikääntyvän kehon tarpeita kuunnellen, unohtamatta monipuolisia ja tehokkaita harjoituksia. Tavoitteena on ylläpitää ja kehittää kehonhallintaa, lihaskuntoa ja notkeutta. Tunnilla vahvistetaan selkärankaa tukevia lihaksia eli syviä vatsa- ja selkälihaksia sekä tehdään tasapainoa kehittäviä harjoituksia. Kurssi sopii sekä ensikertalaisille että jo aiemmin pilates-menetelmään tutustuneille. Opettajana Pia-Maria Hemmola. Ryhmäkoko 8–15, 56 €, Jyväskylä.

Ryhmä B: maanantaisin 13.1.–7.4. klo 11.30–12.30. **830124**
Ryhmä C: maanantaisin 13.1.–7.4. klo 12.45–13.45. **830125**
Ryhmä G: perjantaisin 17.1.–11.4. klo 9.30–10.30. **830129**
Ryhmä I: perjantaisin 17.1.–11.4. klo 12–13. **830131**

Tuolipilates (60+) (12 krt) KL

Tuolipilates on pilates-menetelmän sovellettu harjoitusmuoto, joka sopii erityisen hyvin silloin, kun lattiatasoon laskeutuminen on haasteellista. Tuolipilates kehittää mm. keskivartalon voimaa, parantaa rangon liikkuvuutta ja kehonhallintaa sekä vahvistaa koko kehoa. Kaikki harjoitteet voidaan tehdä tuolia apuna käyttäen joko istuen tai seisten. Opettajana Pia-Maria Hemmola. Maanantaisin 13.1.–7.4. klo 14–15, ryhmäkoko 8–15, 56 €, Jyväskylä. **830132**

Äijäpilates (7 krt) KL

Miehille suunnattu pilates, jossa käydään läpi pilateksen aakkoset. Opit kurssilla kehotietoisuutta, vahvistat keskivartalon tukilihaksia sekä harjoitat monipuolisesti liikkuvuutta koko kehossa rennolla fiiliksellä. Opettajana Pia-Maria Hemmola. Sunnuntaisin 19.1.–9.3. klo 15.30–16.30, ryhmäkoko 8–15, 44 €, Jyväskylä. **830133**

SHINDO

Shindo-rentoutusvenyttely (12 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 13.1.–7.4. klo 17.45–18.45, ryhmäkoko 8–15, 70 €, Jyväskylä. **830146**



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 hyvinvointiasi ja toimintakykyäsi edistäväksi. Menetelmä soveltuu itsehoitomenetelmäksi, tukemaan terapia-prosesseja ja erityisesti ammattiryhmille, jotka altistuvat työssään sijastraumatisoitumiselle. Osallistujat haastatellaan lyhyesti puhelimitse ennen kurssin alkua.

Opettajana Gila Heimonen. Ryhmäkoko 8–10, 45 €, Jyväskylä.
Ryhmä A: lauantaisin 25.1. klo 10–13 ja 15.2. klo 14–16. **830202**
Ryhmä B: lauantaisin 15.2. klo 10–13 ja 15.3. klo 14–16. **830203**
Ryhmä C: lauantaisin 15.3. klo 10–13 ja 12.4. klo 10–12. **830204**

TRE® (Trauma and Tension Releasing Exercises) -jatkokurssi (5 krt) KL 🌀

Jatkokurssilla syvennät ymmärrystä TRE®-harjoituksesta ja opit erilaisia tapoja, joilla voit vaikuttaa energian virtaamiseen ja tärinään kehossasi harjoituksen aikana. Tärinän edistämiseksi hyödynnämme mm. FasciaMethodin ketjuliikkuvuusharjoitteita. Opit tekemään harjoitusta erilaisissa asennoissa. Saat myös yksilöllistä ohjausta omaan harjoitukseesi. Opit yhdistämään TRE®-harjoituksen muuhun liikkumiseen arjessasi ja löytämään keinoja, joilla voit saada TRE®-harjoituksen ja muut vireystilaa säätelevät harjoitukset luonnolliseksi osaksi elämääsi. Oleellinen osa kurssia on omien kehollisten kokemusten sanallistaminen. Kurssille osallistuminen edellyttää, että olet käynyt TRE®-peruskurssin tai perehtynyt menetelmään jollakin muulla tavalla. Opettajana Gila Heimonen. Joka toinen torstai 23.1.–20.3. klo 18.45–20.30, ryhmäkoko 7–8, 60 €, Jyväskylä. **830205**

TRE®-intensiivi: TRE®-menetelmän käyttö omien kokemusten työstämisessä (1 krt) KL **UUTTA!**

TRE®-menetelmää hyödynnetään yleisellä tasolla stressistä ja traumaattisista kokemuksista palautumiseen ja vireystilojen säätelyyn. Tällä kurssilla opit hyödyntämään TRE®-menetelmää myös jonkin tietyn elämäsi tapahtuman, kokemuksen, muiston tai tällä hetkellä elämääsi kuormittavan asian työstämisessä. Kurssilla opetellaan, miten voit käyttää kognitiivisen työstämisen mallia TRE®-menetelmän kanssa. Mallia voi käyttää joko niin, että tietty kokemus nousee pintaan TRE®-harjoituksen aikana, tai niin, että valitset ennalta kokemuksen, jota haluat työstää kehollisesti ja kognitiivisesti. Kurssille osallistuminen edellyttää, että olet käynyt TRE®-peruskurssin tai perehtynyt menetelmään jollakin muulla tavalla ja että osaat säädellä vireys- ja tunnetilojasi. Kurssi ei sovellu akuutissa kriisissä oleville eikä korvaa trauma- tai psykoterapiaa. Mikäli olet epävarma kurssin soveltuvuudesta itsellesi, ota yhteyttä Jyväskylän kautta opettajaan. Opettajana Gila Heimonen. Lauantaina 29.3. klo 10–14, ryhmäkoko 6–8, 28 €, Jyväskylä. **830206**

TANSSIVA KEHO

Journeying Chakradance (7 krt) KL **UUTTA!**

Journeying Chakradance on seitsemän tanssitunnin sarja, jossa jokaisella tunnilla on oma teemansa. Chakradance kannustaa tanssimaan sisältä ulospäin ja auttaa näin palauttamaan tasapainoisen hyvinvointitilan, jossa energiat (fyysiset, henkiset ja emotionaaliset) virtaavat vapaasti. Tarkoituksena on oppia ymmärtämään itseämme ja kehoamme paremmin sekä lisätä tätä kautta elämänlaatuamme hauskalla ja lempeällä tavalla. Tunnit alkavat rauhoittavalla avausmeditaatiolla. Sen jälkeen herättelemme kehoa alkulämmittelyllä ja tanssimalla lyhyesti kaikki seitsemän päächakraa läpi. Tanssimme silmät suljettuina tai katse alaspäin luotuna, kuunnellen omaa kehoamme turvallisessa ohjauksessa. Tämän jälkeen keskitytään päivän chakraan ohjatulla n. 15 min meditaatiolla ja tanssitaan n. 45 minuutin ajan tälle chakralle resonoivaa musiikkia. Kurssilla tehdään myös mandala-taidetta, mikä syventää kokemusta, ja jokainen tunti päättyy lyhyeen päätösmeditaatioon. Kurssi sopii kaikille, eikä vaadi aikaisempaa tanssikokemusta tai tietämystä chakroista. Aiemmin jo Chakradanceen tutustuneille kurssi tarjoaa uuden tavan syventää kokemusta ja tutustua chakrojen energioihin entistä perusteellisemmin. Opettajana Saija Meriö. Tiistaisin 4.3.–15.4. klo 18–20, ryhmäkoko 6–7, 80 €, Jyväskylä. **830138**

VOIMAANNUTTAVA LIIKE

Taakat pois tanssimalla – liikkeellä levollisuutta ja läsnäoloa (1 krt) KL

Kannamme kehossamme elettyä elämäämme ja elämämme tämänhetkisiä asioita. Myös se, mitä ympärillämme ja maailmassa tapahtuu, vaikuttaa oloomme ja kehoomme. Tällä kurssilla tutkimme liikeimprovisaation ja kehotyöskentelyn avulla, mitä sellaista kannamme kehossamme, mistä voisimme päästää irti, ja mitä voimavaroja meistä löytyy. Kaikenkokoiset ja –kuntoiset ihmiset ovat tervetulleita, eikä sinulla tarvitse olla aikaisempaa kokemusta liikkeellisestä työskentelystä. Kurssilla opit erilaisia keinoja niin energisoida, tasapainottaa kuin rentouttaa kehoasi ja oloasi niin, että sekä arjen voimavarasi että kykysi kuunnella itseäsi ja säädellä olojasi lisääntyvät. Opettajana Gila Heimonen. Lauantaina 8.3. klo 10–16, ryhmäkoko 8–10, 38 €, Jyväskylä. **830207**

Pysy ajan tasalla toiminnastamme!

jyvala.fi/uutiskirje

Tilaa kuukausittain ilmestyvä uutiskirjeemme sähköpostiisi.

Tulevaisuus 2024 -> Jyväskylä toimii aktiivisesti osana yhteiskuntaa. Jyväskylä on ihmisiä varten ja toimii rohkeasti ihmisen puolella ja yhdessä ihmisten kanssa.



Lasten & nuorten kerhot

Lapsi- ja nuorisotoiminnan harrastusryhmiin ilmoittaudutaan Jyvälän verkkosivuilta löytyvillä ryhmäkohtaisilla lomakkeilla. Ryhmät täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Ryhmät kokoontuvat 13 kertaa. **Talvilomaviikolla (viikko 9) ryhmät ovat tauolla.** Lisätietoja: karoliina.jarvinen@jyvala.fi

Dancemix-tanssikerho 7–12-vuotiaille

Jyväskylä, sali 1. Tiistaisin 14.1.–15.4.2025 klo 17–18

Kerhossa pääsee kokeilemaan eri tanssilajien perusteita show-tanssista hip hoppiin, luovaa liikkumista ja leikkiä unohtamatta. Kerho sopii sekä vasta-alkajille että jo hieman kokeneemmillekin tanssijoille.

Ohjaaja: Olivia Autio. Hinta 70€

Kepparikerho 7–12-vuotiaille

Jyväskylä, sali 1. Keskiviikkoisin 15.1.–16.4.2025 klo 17–18.15

Keppihevosharrastuksesta kiinnostuneille tarjolla on supersuosittu kepparikerho. Kerhossa on lajiharjoittelua (este- ja kouluratsastusta), maastoretkeä sekä iloista yhdessäoloa. Ota oma keppihevonen mukaan!

Hinta: 70 €

www.jyvala.fi/lapset-ja-nuoret



Kansalaistoiminnan ryhmät

Jyvälän kansalaistoiminnan ryhmät ovat kaikille avoimia, matalan kynnyksen ryhmiä, joihin voit osallistua silloin kun sinulle sopii. Ryhmiin osallistuminen maksetaan **Jyväskylä-passilla**, jonka voi ostaa toimistosta (3€/krt).

Tule tutustumaan uusiin ihmisiin yhteisen tekemisen äärellä! **Talvilomaviikolla (viikko 9) ryhmät ovat tauolla.** Lisätietoja: karoliina.jarvinen@jyvala.fi

Runoreppu



Kurkista runoreppuun! Runo on kuin lahja, joka tuottaa iloa sekä lahjan antajalle että saajalle. Ryhmässä voit jakaa sinulle tärkeitä runoja ja keskustella niistä muiden kanssa. Ryhmä kokoontuu joka toinen maanantai 13.1.–14.4. klo 14–15.30. Jyväskylä. Vertaisohjaajana Katriina Ahonen.

Anna ja Toivo -nuket



Tule mukaan tekemään opastetusti UNICEFin Anna ja Toivo -nukkeja vapaaehtoismyyntiin. Myynnillä UNICEF rahoittaa rokotuskampanjaa. Ryhmä sopii niin aloittelijoille kuin vanhoille konkareillekin. Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa maanantaisin 13.1., 10.2., 10.3. ja 14.4. klo 14–16. Jyväskylä. Vertaisohjaajana Kirsi Suokas.

Kädentaitojen piiri



Ryhmässä tutustutaan toisiimme, vaihdetaan kuulumisia rennossa ilmapiirissä ja tehdään käsitöitä. Tule mukaan! Ryhmä kokoontuu joka tiistai 14.1.–15.4. klo 14–16. Jyväskylä.

Tietsikkatorstai



Onko sinulla pulmia tietokoneen tai älylaitteiden kanssa? Älä jää yksin, vaan tule tietsikkamaanantaihin. Ohjaajamme opastavat sinua löytämään yhteisen sävelen laitteidesi kanssa. Ryhmä kokoontuu joka torstai 16.1.–17.4. klo 14–16. Jyväskylä.

Kävelyfutis *Uutta!*



Tässä palloilulajissa ei tarvitse juosta askeltakaan! Kävelyfutis on kevyttä ja virkistävää liikuntaa, joka parantaa kehon hallintaa, liikunnallista toimintakykyä, tasapainoa ja mielen hyvinvointia. Ryhmä kokoontuu joka perjantai 17.1.–11.4. klo 14.30–15.30. Jyväskylä. Ohjaajana Mari Marttinen.

www.jyvala.fi/vapaaehtois-ja-kansalaistoiminta

KOKO PERHEEN PUUHAPÄIVÄ 1.2.2025 klo 12–16

Maksuton
ohjelma!

- Pelejä ja leikkejä
- Temppurata perheen pienimmille
- Satuseikkailu
- Lastenvaate- ja lelukirppis

Varaa myyntipaikkasi (10€) sitovasti 24.1.2025 mennessä
karoliina.jarvinen@jyvala.fi

KEVÄTKIRPPIS

LA 17.5.2025 KLO 12-16



Nyt on kevätsiivouksen aika!

Tule myymään esim. taimia,
leivonnaisia, käsitöitä,
vaatteita...

Varaa myyntipaikkasi (10 €) sitovasti 9.5.2025 mennessä
karoliina.jarvinen@jyvala.fi

Tervetuloa mukaan tekemään hyvää yhdessä!

- avustajana tai työpajavetäjänä tapahtumissa
- vertaisohjaajana kansalaistoiminnan ryhmissä
- apuohjaajana tai avustajana lasten ja nuorten harrastusryhmissä tai leireillä
- monikielisessä maahanmuuttajatoiminnassa
- keittiössä ja kiinteistöissä

Ota rohkeasti yhteyttä ja kerro, millainen vapaaehtoistehtävä sinua kiinnostaisi.
karoliina.jarvinen@jyvala.fi

Lisätietoja osoitteista:
jyvala.fi/vapaaehtoiseksi | jyvala.fi/tyttojentalo

Jyvälän *kesäesite* ilmestyy huhtikuussa

Julkaisija: Jyvälän Setlementti ry, Palokunnankatu 16, 40700 Jyväskylä, 014 217 202, www.jyvala.fi | Päätoimittaja: Helena Huovila |
Toimitus: Asta Niemi, Jani Tourunen | Taitto: Atte Okkonen | Piirroukset: Atte Okkonen, Juha-Matti Kinnunen, Märis Grunskis |
Paino: Lehtisepät Oy, Varkaus 2024 | PAINOS: 2500 | Oikeudet muutoksiin pidätetään.