



Ilmoittautuminen alkaa tiistaina 13.8. klo 10

Heimo-hanke

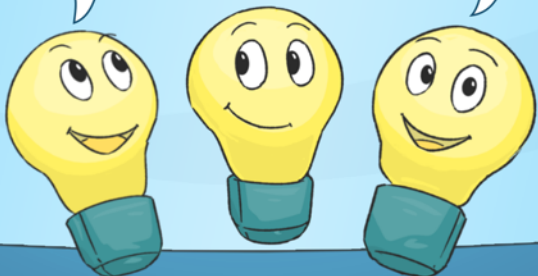
tarjoaa työttömille aikuisille hyvinvointia tukevaa vapaa-ajan toimintaa paikan päällä Viitajyvässä ja verkossa.
Toiminta on osallistujille maksutonta.

Viikko-ohjelma julkaistaan 22.8.
Heimon somessa ja nettisivuilla.
Toiminta alkaa 27.8. Tervetuloa!

Pienryhmä- ja
työpajatoimintaa

Retkiä ja
vierailuja

Tukea ja
neuvontaa



Viitanientie 11-13

www.jyvala.fi/heimo-hanke

heimohankejl heimo.hanke

Jyväskylä tarjoaa

Jokainen voi osallistua kansalaistoimintaan tai tulla vapaaehtoiseksi.

Kansalaisopisto
tarjoaa monipuolisesti kursseja ammatitaidolla.

Jälkkärit:
turvallista iltapäivätoimintaa pienille koululaisille.

Tapahtumia ja toimintaa lapsille, nuorille ja perheille.

Suomen kielen koulutuksissa opitaan kieltä ja työelämän taitoja.

Heimo-hanke:
hyvinvointia tukevaa vapaa-ajan toimintaa työttömille.

Tyttöjen Talo:
kohtaamispaikka 12-28-vuotiaille tytöille Tourukadulla.

Palkkatuettua työtä, työkokeiluja ja kuntouttavaa työtoimintaa.



jyvalansetlementtiri
 jyvalansetlementti
www.jyvala.fi

**Jyväskylän
Setlementti**

ROHKEASTI IHMISEN PUOLELLA

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

Näin ilmoittaudut opiston kursseille:

Ilmoittautuminen alkaa tiistaina 13.8. klo 10. Ota ylös kurssin numero kurssiesittelyn lopusta ja ilmoittaudu:

Verkossa: www.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 Jyväskylän toimistoon (p. 014 217 202).

Alennukset kurssimaksuista

Opisto myöntää yhden 50 %:n alennuksen lukukaudessa kurssimaksusta työttömille, 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 työtömyydestäsi.

(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 etuseteleillä, toimitathan setelit ilmoittautumisen jälkeen opiston toimistoon (Palokunnankatu 16).



-merkityt kurssit

ovat opintopistekursseja



-merkityt kurssit

sopivat myös vähän suomea osaaville

Musiikki

RUMMUT

Rumpujensoitto, alkeis- ja peruskurssit (12 krt)

Alkeiskurssi on sinulle, joka tahdot oppia rumpujensoiton alkeita tai haluat kerrata aiemmin oppimaasi. Aiempaa rumpujensoittokokeusta 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. Maanantaisin 2.9.–25.11. klo 15.00–21.00 välillä, 318 €, Jyväskylä.

110182 (alkeet), **110183** (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 3.9.–26.11. klo 14.00–21.00 välillä, 30 min/318 € tai 45 min/476 €, Jyväskylä.

110168 (alkeet) **110169** (perus) **110170** (jatko)

Akustinen kitara, yksilöopetus (folk, pop, rock) (12 krt)

Opetus räätälöidään yksilöllisesti oppilaan tason mukaan sekä huomioiden tämän musiikilliset kiinnostuksen kohteet ja 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. Opettajana Markku Rosti, 30 min/318 € tai 45 min/476 €, Jyväskylä.

Kurssi A: tiistaisin: 3.9.–26.11. klo 14.00–21.00 välillä. **110199**

Kurssi B: torstaisin: 5.9.–28.11. klo 14.00–21.00 välillä. **110191**



Sähkökitaran yksilöopetus (12 krt)

Opetus räätälöidään yksilöllisesti oppilaan tason mukaan sekä huomioiden tämän musiikilliset kiinnostuksen kohteet ja tavoitteet. Kurssilla voit oppia säestystä, lead-kitarointia, improvisointia, tabulatuuriin ja nuottien lukemista sekä teoriaa – omien toiveidesi mukaan. Soittoharjoitteisiin voidaan sisällyttää monenlaisia musiikigeneriä, mm. pop, rock, blues, heavy, jazz ja etno. Kurssi soveltuu niin vasta-alkajille kuin pidemmälle ehtineille soittajille. Soittoaika on 30 min/kerta. Opettajana Markku Rosti, 30 min/318 € tai 45 min/476 €, Jyväskylä.

Kurssi A: tiistaisin: 3.9.–26.11. klo 14.00–21.00 välillä. **110192**

Kurssi B: torstaisin: 5.9.–28.11. klo 14.00–21.00 välillä. **110193**

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 pj. Hilka Heikkilältä, p. 040 559 6358 ja www.vaput.fi. Tiistaisin 20.8.–17.12. klo 18.00–20.30 sekä viikonloppuleirejä, 59 €, Kuokkalan yhtenäiskoulu, Liitukuja 4. **110159**

Laulutunti yksin tai kaksin

Jaanan tunneille voit tulla, olit sitten laulamaton tai laulava. Lähemme 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: 5 krt/133 €, 6 krt/159 €, 11 krt/291 € tai 12 krt/318 €; 45 min: 6 krt/238 € tai 12 krt/476 €, Jyväskylä.

Kurssi A: maanantaisin klo 15.00–17.00 välillä, laulu aika 30 min, joko 6 krt 2.9.–7.10., 6 krt 21.10.–25.11. tai 12 krt 2.9.–25.11. **110171**

Kurssi B: maanantaisin klo 15.30–18.45 välillä, laulu aika 45 min, joko 6 krt 2.9.–7.10., 6 krt 21.10.–25.11. tai 12 krt 2.9.–25.11. **110172**

Kurssi C: keskiviikkoisin klo 15.00–17.30 välillä, laulu aika 30 min, joko 6 krt 4.9.–9.10., 6 krt 23.10.–27.11. tai 12 krt 4.9.–27.11. **110173**

Kurssi D: keskiviikkoisin klo 16.15–17.00, laulu aika 45 min, joko 6 krt 4.9.–9.10., 6 krt 23.10.–27.11. tai 12 krt 4.9.–27.11. **110174**

Kurssi E: keskiviikkoisin klo 17.45–18.45 välillä, laulu aika 30 min, 6 krt 4.9.–9.10. **110175**

Kurssi F: keskiviikkoisin klo 19.00–20.00 välillä, laulu aika 30 min, joko 5 krt 11.9.–9.10., 6 krt 23.10.–27.11. tai 11 krt 11.9.–27.11. **110176**

Kurssi G: torstaisin klo 10.30–11.00, laulu aika 30 min, joko 6 krt 5.9.–10.10., 6 krt 24.10.–28.11. tai 12 krt 5.9.–28.11. **110177**

Kurssi H: torstaisin klo 11.00–11.45, laulu aika 45 min, joko 6 krt 5.9.–10.10., 6 krt 24.10.–28.11. tai 12 krt 5.9.–28.11. **110178**

Laulun lyömät! (12 krt) KL

Tekekö 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 2.9.–25.11. klo 19.00–20.15, ryhmäkoko 8–15, 98 €, Jyväskylä. **110179**

Seniorien laululaari (60+) (6 krt) KL UUTTA!

Tule laulamaan Jaanan kanssa mukavia lauluja. Yhdessä laulaminen on antoisaa, ja samalla kun ääni kehittyy, myös koko keho voi paremmin ja saat hyvän mielen. Lauletaan erityyppisiä tuttuja lauluja ja etsitään myös uusia tuttavuuksia laulettavaksi. Opettajana Jaana Eloranta. Keskiviikkoisin 4.9.–27.11. klo 13.30–14.45, ryhmäkoko 10–20, 65 €, Jyväskylä. **110180**

Seniorisoinnut (60+) (12 krt) KL

Kaipaatko elämäsi iloa ja haasteita? Tässä senioreiden kuorossa laulamme yhdessä perehtyen 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 5.9.–28.11. klo 12.00–13.15, ryhmäkoko 8–15, 79 €, Jyväskylä. **110181**



Pysy ajan tasalla toiminnastamme! jyvala.fi/uutiskirje

Voit saada kursseista myös opintopisteitä!

Syksyn 2024 opintopistekurssit:



- **Huilunsoiton** opetus, alkeis- ja peruskurssit
- **Kitaransoiton** alkeis-, perus- ja jatkokurssit
- **Klassinen yksinlaulu**, alkeis- ja peruskurssit
- **Pianonsoiton** alkeis-, perus- ja jatkokurssit
- **Piano ja/tai vapaa säestys**, alkeis-, perus- ja jatkokurssit

- **Rumpujensoitto**, alkeis- ja peruskurssit
- **Sogetsu ikebana**, alkeet ja jatkokurssi
- **Alexander-tekniikan** yksilöopetus, alkeet 1
- **Hyvää oloa ja ryhtiä pilateksen avulla**
- **TRE® (Trauma and Tension Releasing Exercises)** perus- ja jatkokurssit



Opintopisteitä voit hyödyntää muissa opinnoissa tai työelämässä.

Katso lisätietoja: www.jyvala.fi/kansalaisopisto/opintopistekurssit

Klassinen yksinlaulu, alkeis- ja peruskurssit (12 krt) ●

Alkeiskurssi sopii kaikille klassisesta yksinlaulusta kiinnostuneille yli 15-vuotiaille aloittelijoille. Kurssilla opit laulamisen hengitystekniikan ja hengitystuen perusteet monipuolisten kehollisten harjoitusten ja ääniharjoitusten avulla. Lisäksi kehität rytmin ja sävelpuhtauden taju laulaessa sekä hahmotat laulun tulkinnan ja ilmaisun elementtejä tekstin ja musiikin kautta. Kokemus nuottien lukemisesta ei ole välttämätöntä.

Peruskurssi sopii yli 15-vuotiaille, joilla on jonkin verran kokemusta laulamisesta, esimerkiksi kuorolaulua harrastaneille. Myös nuotteja tulee osata jonkin verran lukea. Kurssilla kerrataan laulamisen hengitys- ja laulutekniikan perusteita ja syvennetään laulutaitoa ja musiikillista ilmaisua. Kurssilla opit erilaisten lihasten vaikutusta hengitystukeen ja hyödynnät lauluinstrumentin eri osa-alueita äänen tuottamisessa vapaan ja luontevan laulamisen tavoittamiseksi. Lisäksi opit tulkitsemaan ja ilmaisemaan erikielisten ja eri tyylikausien kappaleita vakuuttavasti musiikin ja tekstin perusteella. Laulu aika on 30 min/kerta. Opettajana Anna Adamopoulou. Tiistaisin 10.9.–3.12. klo 16.00–21.00 välillä, 318 €, Jyväskylä.

110195 (alkeet) **110196** (perus)

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 soitettavia kappaleita valittaessa. Yhteissoittoa pyritään järjestämään tilanteen mukaan. Opettajana Tiinakaisa Hintze. Maanantaisin 2.9.–25.11. klo 16.00–20.00 välillä, 20 min/213 € tai 30 min/318 €, Jyväskylä.

110160 (alkeet) **110161** (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/159 € tai 12 krt/318 €. Opettajana Markku Rosti, Jyväskylä.

Kurssi A: tiistaisin klo 14.00–21.00 välillä, joko 6 krt 3.9.–8.10., 6 krt 22.10.–26.11. tai 12 krt 3.9.–26.11. **110192**

Kurssi B: torstaisin klo 14.00–21.00 välillä, joko 6 krt 5.9.–10.10., 6 krt 24.10.–28.11. tai 12 krt 5.9.–28.11. **110193**

YHTEISMUSISOINTI

Yhteismusisointi (10 krt) KL ●

Musisoidaan 2–5 hengen ryhmässä. Voit laulaa tai soittaa pianoa, kitaraa, bassoa, ksylofonia tai jotain puhallin-, jousi- tai lyömäsointinta. Kappaleet valitaan yhdessä. Kurssi sopii kaikenikäisille. Yhdessä musisoiminen on mukavaa ja vähäiselläkin soitotaidolla pääsee mukaan. Opettajana Olli Ranttila. Keskiviikkoisin 4.9.–13.11. klo 14.00–19.30 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.

PIANO

Pianonsoiton alkeis-, perus- ja jatkokurssit (12 krt) ●

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 sekä soittamaan sointumerkkien avulla. Harjoittelemme myös yhteissoittoa, improvisointia ja 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.

Kaikki pianokurssit sopivat kaikenikäisille soittajille. Opettajana Raisa Koikkalainen. 20 min/213 €, 30 min/318 € tai 45 min/476 €, Jyväskylä.

Opetusajat:

Tiistaisin 3.9.–26.11. klo 14.00–21.00 välillä.

110162 (alkeet) **110164** (perus) **110166** (jatko)

Torstaisin 5.9.–28.11. klo 14.00–21.00 välillä.

110163 (alkeet) **110165** (perus) **110167** (jatko)

Piano ja/tai vapaa säestys, alkeis-, perus- ja jatkokurssit (12 krt) ●

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 soitotaito kehittyy.

Peruskursseilla opit lukemaan nuotteja sujuvasti. Kaikenkorkuiset nuotit sekä kaikenlaiset rytmit ja kolmisoinnut 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. Soittotunneilla on mahdollista soittaa myös omia toivekappaleita.

Jatkokurssit ovat tarkoitettuja pitkällä oleville soittajille, joilla on hyvä nuotinlukutaito. Voit suorittaa kursseja missä tahansa järjestyksessä oman kiinnostuksen mukaan. Voit perehtyä esim. neli- ja viisisointuihin, erilaisiin tyyliin (pop, rock, gospel, iskelmä, blues, latinalaisamerikkalainen musiikki tai jazz) sointumerkeistä soittamalla tai säestämällä, populaarimusiikissa käytettäviin sointukiertoihin tai ammattitasoiseen populaarimusiikin soinnuttamiseen.

Opettajana Suvi Ranttila. Opetusaika 30 min, 318 €.

Opetusajat ja -paikat:

Maanantaisin 2.9.–25.11. klo 12.30–15.00 välillä, Turotie 3, Lohikoski.

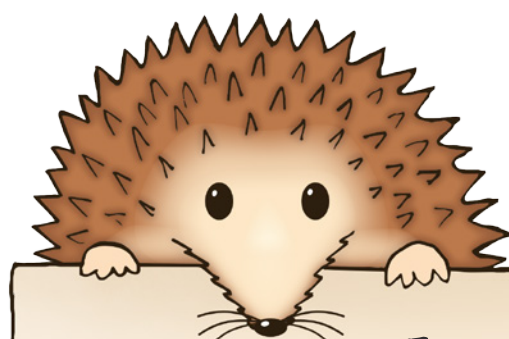
Maanantaisin 2.9.–25.11. klo 16.00–20.00 välillä, Jyväskylä.

Keskiviikkoisin 4.9.–27.11. klo 14.00–20.00 välillä, Jyväskylä.

Torstaisin 5.9.–28.11. klo 12.30–17.00 välillä, Turotie 3, Lohikoski.

Perjantaisin 6.9.–29.11. klo 14.00–20.00 välillä, Jyväskylä.

Ilmoittautuminen puhelimitse opettajalle: p. 040 567 5435.



50% alennusta

yhdestä Jyväskylän kansalaisopiston kurssimaksusta, jos olet:

- työtön
- vähän koulutettu aikuinen (vain perus- tai kansakoulu)
- alle 60-vuotias eläkeläinen tai
- koet oppimisen vaikeaksi

SUOMI TUTUKSI - ASKELETTA TYÖHÖN - koulutus 19.8.–29.11.

Suomen kieltä, kulttuuria, yhteiskunta-orientaatiota ja työelämävalmiuksia monikielisille maahanmuuttaneille.

- Lähiopetusta pienryhmässä
- Opintoretkeä ja vierailuja
- Hyvinvointi- ja vahvuustyöskentelyä
- Työelämäjaksolla kieliharjoittelu
- Ohjausta ja neuvontaa
- Koulutuksesta saa opintopisteitä

Lisätietoa:

www.jyvala.fi/suomitutuksi
Mervi p. 050 563 9792
suomitutuksi@jyvala.fi



Rahoittaja
Jatkuvan oppimisen ja
työllisyyden palvelukeskus



jyvalansetlementtiryo



jyvalansetlementti



Hyvinvointi



FILOSOFIA

Filosofiaa senioreille: Mielekkään elämän avaimia (60+) (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 26.9.–5.12. klo 14.00–15.30, ryhmäko-ko 8–10, 44 €, Jyväskylä. **130450**

IKEBANA

Sogetsu ikebana, alkeet (4 krt) KL •

Sogetsu on yksi japanilaisen kukkienasettelutaiteen eli ikebanan lajeista. Asetelmia voi hyvin kutsua tilapäistaideteoksiksi, joista jäävät muistoksi ottamasi valokuvat. Kurssilla opit tekemään valmiiden mallien mukaisia perus-moribana-asetelmia kasvimateriaalista. Moribana-asetelmat ovat matalaan laakeaan astiaan tehtyjä sommitelmia, 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 2.–23.9. klo 18.00–20.00, ryhmäko-ko 8–12, 55 €, Jyväskylä. **119851**

Sogetsu ikebana -jatkokurssi (2 krt) KL •

Tämä kurssi on tarkoitettu niille, joille Sogetsu ikebanan perusteet ovat jo tulleet tutuiksi perus-moribana -asetelmien kautta. Tällä kurssilla ei käytetä kukkasiliä. Kurssilla opit tekemään valmiiden mallien mukaisia perus-nageire-asetelmia. Nageire-asetelmat ovat korkeaan sylinterimäiseen maljakkoon tehtyjä sommitelmia. Lisäksi opit tekemään ikebanan tunnusmerkit täyttäviä luovia freestyle-asetelmia, joiden yhteisenä teemana on väri. Opiskelijat tuovat itse mukanaan asetelmissa käytettävän aineksen. Maljakoita yms. välineitä voi lainata opettajalta. Tarvittavista materiaaleista saat ohjeen kurssikirjeessä. Opettajana Tuija Nyrönen. Lauantaisin 5.10. ja 12.10. klo 11.00–15.00, ryhmäko-ko 8–12, 52 €, Jyväskylä. **119852**

ILMAISU, VUOROVAIKUTUS

Improilua aikuisille (6 krt) UUTTA!

Tällä kurssilla heittäydytään ja unohdetaan hetkeksi suorittaminen, suunnittelu ja maailman meno. Teemme erilaisia improharjoituksia, mukaan tarvitet vain avoimen mielen ja mukavat, liikkumiseen sopivat vaatteet. Hyppää kyytiin, niin heittäydytään yhdessä, tässä hommassa kukaan ei voi epäonnistua! Opettajana Jaana Eloranta. Keskiviikkoisin 23.10.–27.11. klo 17.45–18.45, ryhmäko-ko 6–10, 43 €, Jyväskylä. **110250**

Puhetyöläisen äänipaja (1 krt) UUTTA!

Tällä kurssilla opit, kuinka huollat omaa ääntäsi. Saat konkreettisia vinkkejä ja esimerkkejä, kuinka toimia arjen keskellä. Teemme harjoitukset yhdessä, ja saat mukaasi eväät, joiden avulla äänesi voi paremmin. Opettajana Jaana Eloranta. Keskiviikkona 4.9. klo 19.00–20.00, ryhmäko-ko 6–12, 10 €, Jyväskylä. **320353**

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 sekä kurssin aluksi English for you, too! Book 2 -kirjan kaksi viimeistä kappaletta. Kurssin alun pärjää hyvin ilman oppikirjaakin, jos kirjaa ei ennestään ole. Sopiva lähtötaso ovat 1–2 vuoden englannin opinnot. Opettajana Riikka Voipio. Keskiviikkoisin 11.9.–27.11. klo 14.00–15.30, ryhmäko-ko 8–10, 71 €, Jyväskylä. **120350**



KIRJOITTAMINEN

Elämästä voimaantumien – terapeutin kirjoittamisen verkkokurssi (4 krt) KL

Elämää on luontevaa katsoa tarinan kautta, jolloin myös surut, pettymykset, kompuroinnit ja menetykset on helpompi kohdata osana kertomustamme elämästä – ja ylipäätään omasta itsestä. Elämästä voimaantumien -verkkokurssilla hyödynnämme Hyvinvointikirjoittamisen metodeja, työvälineitä ja harjoitteita kohdataksemme arkemme värit, onnet, ilot, haasteet jne. Työskentelyyn sisältyvät mm. dialoginen kirjoittaminen, assosiaatioharjoitukset, ilmaisus- kasvaminen ja sanojen tunnesiteiden ymmärtäminen. Sanat ovat meissä kuin elämän jälkiä – ihomme ja mielemmekin tekstin- ta haluaa saada muistaa ja tulla sanallistetuksi. Kurssi toteutetaan verkossa Zoom-alustalla. Opettajana Jarna Pihlajamäki. Torstaisin 10.10., 7.11., 21.11. ja 5.12. klo 10.00–13.00, ryhmäko-ko 7–8, 68 €, Zoom-alusta. **110651**

Elämäni tarinat -kirjoitusryhmä (60+) (5 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. Torstaisin 3.10., 24.10., 31.10., 14.11. ja 28.11. klo 9.30–11.30, ryhmäko-ko 7–8, 44 €, Jyväskylä. **110650**

Elämäni biisiteksti (2 krt) KL UUTTA!

Tämä kirjoituskurssi on sukellus laulujen sanoittamisen maailmaan. Kurssilla tutkitaan erilaisia sanoituksia ja kirkastetaan samalla itseä kiinnostavia aihepiirejä ja omaa tyyliä. Monipuolisten luovien kirjoitusharjoitusten sekä rytmin ja rakenteen hiomisen jälkeen tavoitteena on vähintään yksi valmis lauluteksti, josta saat halutessasi palautetta. Työstämme suomenkielisiä tekstejä. Kurssi ei vaadi musiikillista osaamista. Opettajana Mirka Seppänen. Lauantaisin 21.9. ja 5.10. klo 10.00–13.15, ryhmäko-ko 8–10, 41 €, Jyväskylä. **110652**

KODIN JÄRJESTÄMINEN

Kotia järjestämällä mielenrauhaa arkeen (4 krt)

Onko kotisi kertynyt liikaa tavaraa ja työllistävätkö tavarat sinua kohtuuttomasti? Haluaisitko saada itsellesi mielenrauhaa ja kotisi selkeyttä luopumalla turhista tavaroista, järjestämällä tärkeät tavarat selkeästi ja loogisesti sekä 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 11.9.–23.10. klo 17.30–20.00, ryhmäko-ko 8–10, 61 €, Jyväskylä. **810250**

KUVAT, MAALAUS

Taiteen 15 askelta (verkkokurssi) (10 krt) KL

Etsitkö uutta näkökulmaa taiteen perusasioihin? Tai etsitkö matalaa kynnystä kuvataiteilussa alkuun pääsemiseen? Tervetuloa ottamaan askelia taiteeseen, oman luovuuden ilon ja tekemisen rohkeuden löytymiseen! Tämä kurssi sopii sinulle hyvin, jos työskentelet mielelläsi 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 23.9.–25.11. ja verkkota- paaminen Zoom-alustalla maanantaina 2.12. klo 18.00–19.15, ryhmäko-ko 8–10, 71 €, Jyväskylä. **110350**

Tyttöjen
Talo



Tourukatu 24

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-vuotiaalle tytöille, nuorille naisille ja kaikille, joita tyttöyden teemat koskettavat. Tyttöjen Talolla kunnioitetaan sukupuolen moninaisuutta ja jokaisen itsemäärättyä oikeutta.

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

Kuntouttava työtoiminta

JyväKunnarit

Viitanientie 11–13

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

Tarjolla erilaisia työtehtäviä, ryhmätoimintaa ja yksilöohjausta. Ota yhteyttä: tyovalmennus@jyvala.fi



Ilmoittautumisohjeet sivulla 2 www.jyvala.fi 014 217 202

Akryylimaalauspajat **KL** **UUTTA!**

Oletko utelias aloittelija vai kokenut uskalikko? Akryylimaali on monipuolisuudessaan hyvä keino päästä taiteen polulla eteenpäin, leikitellä tai haastaa itseään ja löytää mieluisia työskentelymenetelmiä. Kussakin maalauspajassa voit tehdä päivän teeman mukaisia ohjattuja tehtäviä tai hioa omaa ideaasi ryhmän tukea unohtamatta. Tarvittavista materiaaleista saat ohjeen ennakoon. Opettajana Anne Sarja-Kolu. Lauantaisin klo 10.00–14.00, ryhmäkoko 8–10 / paja, hinta 25 € / paja.

- Sommittelun periaatteita -paja (1 krt)**
Kun omaksut muutamia kuvan tekemisen perusideoita, niistä tulee intuitiivinen ja mielekäs osa tekemistä. Sommittelu on sekä katsomista että tekemistä, osin kuvan suunnittelua ja osin tekemisen prosessia. Myös kuvan viimeistelyssä voi harjaantua. Tutkitaan pajassa asiaa käytännössä! Lauantaina 21.9. **110351**
- Värillä on väliä -paja (1 krt)**
Hankitko perusvärit ja harjoittelet omien värisekoitusten tekemistä vai nautitko monenlaisilla valmiilla sävyillä? Tarvitaanko apuaineita? Kokeillaan värien sekoittamista, käydään läpi värien valintaa ja käyttöä osana kuvan kokonaisuutta ja yksityiskohtia. Sukelletaan kolorismin maailmaan! Lauantaina 26.10. **110352**
- Sekatekniikat mukaan -paja (1 krt)**
Akryylimaalia voi käyttää monenlaisille maalauspohjille. Lisäksi maalin kanssa voi käyttää liimaa, kangasta, pitsiä, muovia, hiekkaa tai erilaisia esineitä. Myös vahaliituja sekä vesiliukoisia muita värejä voi käyttää osana tekemistä. Tässä kokeilevassa pajassa rajana on vain mielikuvitus! Lauantaina 16.11. **110353**

MINDFULNESS

Mindfulness-viikonloppu (verkkokurssi) (2 krt) KL

Mindfulness antaa mahdollisuuden lisätä mielenrauhaa ja tasapainoa elämääsi. Opit harjoittamaan hyväksyvää tietoisista läsnäoloa yksinkertaisilla menetelmillä, jotka lisäävät rentouttasi ja kykyäsi olla tässä hetkessä. Teemme hyvin kevyttä joogaa sekä erilaisia tietoisuus- ja rentoutumisharjoituksia. Kurssi toteutetaan verkossa Zoom-alustalla. Opettajana Anu Eerikäinen. Lauantaina ja sunnuntaina 9.–10.11. klo 11.00–15.00, 49 €, Zoom-alusta. **320354**



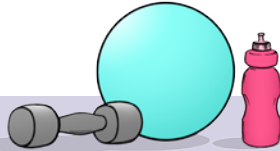
Mindfulness ja jooga (etäopetus/verkkokurssi) (12 krt) KL

Teemme kaikille sopivaa, kevyttä joogaa sekä erilaisia mindfulness-harjoituksia, jotka opettavat löytämään rentoutta ja läsnäoloa tästä hetkestä, tulemaan tietoisemmaksi itsestämme sekä hyväksymään elämässä esiintyviä haasteita. Tunnit ovat rauhallisia ja stressiä purkavia. Ryhmään osallistuminen ei vaadi aiempaa kokemusta. Kurssin opetus toteutetaan etäopetuksena. Kurssille voi osallistua joko Jyväskylässä tai verkossa Zoom-alustalla. Opettajana Anu Maria Eerikäinen. Tiistaisin 3.9.–26.11. klo 16.30–18.00, ryhmäkoko 7–18, Jyväskylä tai Zoom-alusta, 95 €. **830256**

TUNNETYÖSKENTELY

Tunnemaalaus (4 krt) KL

Tunnemaalauksessa puretaan senhetkistä tunnetilaa kirkkailla väreillä maalaten. Tutustumme myös savi- ja hiilityön avulla tunteisiimme. Ihminen kertoo työllään – ehkä tiedostamattaan – mitä ei saa sanoin 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 24.9.–22.10. klo 17.30–19.30, ryhmäkoko 5–7, 70 €, Jyväskylä. **320352**



Liikunta

JUMPPA

Tuolijumppa (60+) (hybriditoteutus) (12 krt) KL ●

Tuolijumppa sopii erityisesti henkilöille, joilla on vaikeuksia päästä lattialle. Teemme kevyttä jumppaa sekä parannamme liikkuvuutta, tasapainoa ja lihaskuntoa tuolilla istuen. Jumppaamme kehonpainolla, kuminauhoilla, kepeillä, punteilla ja rentoutuspalloilla. Lopuksi venyttelemme. Jokainen osallistuu omaa kehoaan kuunnellen. Kurssi toteutetaan hybridinä, eli osallistua voi joko lähiopetukseen Jyväskylässä tai etänä Zoom-alustalla. Opettajana Heidi Laine. Tiistaisin 3.9.–26.11. klo 12.15–13.00, ryhmäkoko 8–15, 46 €, Jyväskylä. **830161**

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 läpi koko kehon lihakset, ja kukin tekee täysillä oman kuntonsa mukaan. Tunti loppuu venyttelyyn. Kurssi toteutetaan hybridinä, eli osallistua voi joko lähiopetukseen Jyväskylässä tai etänä Zoom-alustalla. Opettajana Heidi Laine. Keskiviikkoisin 4.9.–27.11. klo 19.25–20.25, ryhmäkoko 8–10, 70 €, Jyväskylä. **830166**

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

Tunneilla aloitellaan kehoa lämmittävillä liikkeillä, vahvistetaan lantionpohjalihaksia ja lopuksi venytellään. Apuna käytetään kuminauhoja, max. 2 kg:n puntteja, 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 6.9.–29.11. klo 8.30–9.15, ryhmäkoko 8–15, 58 €, Jyväskylä. **830167**

Selkär ryhmä (12 krt) KL ●

Tule vahvistamaan ja tasapainottamaan keskivartalosi tukea, parantamaan rankasi liikkuvuutta sekä nostamaan itsesi uuteen ryhtiin. Rauhallisessa jumpassa pärjäät oireilevankin selän kanssa. Opettajana Mona Lamberg. Maanantaisin 2.9.–25.11. klo 17.00–18.00, ryhmäkoko 7–9, 70 €, Jyväskylä. **830192**

Syväjumppa (12 krt) KL

Lihaksia vahvistava ja venyttävä jumppa. Syvien lihasten vahvistuessa ryhti ja kehonhallinta kohenevat ja liikkuminen on sulavampaa. Ryhmässä tehdään rauhallisella tahdilla yksinkertaisia mutta keskittymistä vaativia liikkuvuus- ja lihaskuntoliikkeitä, hengityksen rytmiä hyödyntäen. Opettajana Mona Lamberg. Tiistaisin 3.9.–26.11. klo 18.00–19.00, ryhmäkoko 8–15, 70 €, Jyväskylä. **830195**

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 2.9.–25.11. klo 18.00–19.30, ryhmäkoko 8–10, 95 €, Jyväskylä. **830193**

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 liikkuessa vauva saa sylissä kokemuksen liikkeestä, kun taas aikuisen kunto kohoaa ja varmuus käsitellä vauvaa kasvaa. Kurssi toteutetaan hybridinä, eli osallistua voi joko lähiopetukseen Jyväskylässä tai etänä Zoom-alustalla. Opettajana Heidi Laine. Keskiviikkoisin 4.9.–27.11. klo 15.45–16.30, ryhmäkoko 8–10 vauvaa, 61 €, Jyväskylä. **830162**

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

Liikunnan iloa yhdessä lapsen kanssa! Taaperojumppa sisältää monenlaista liikettä, leikkejä, temppuilua sekä 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 4.9.–27.11. klo 16.30–17.15, ryhmäkoko 7–8 lasta, 70 €, Jyväskylä. **830163**

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

Hauska aikuisen ja lapsen yhteinen jumppahetki, jossa lapsen motorikka kehittyy monipuolisesti. Nallepaina 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 Laine. Keskiviikkoisin 4.9.–27.11., ryhmäkoko 7–8 lasta, 70 €, Jyväskylä. **Ryhmä A:** keskiviikkoisin klo 17.45–18.30. **830164**
Ryhmä B: keskiviikkoisin klo 18.30–19.15. **830165**

VENYTTELY

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 2.9.–25.11. klo 19.30–21.00, ryhmäkoko 8–10, 95 €, Jyväskylä. **830194**

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 3.9.–26.11. klo 19.00–20.00, ryhmäkoko 8–15, 70 €, Jyväskylä. **830196**



jyualansetlementtiry



jyualansetlementti



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. Ohjausaika 30 min/kerta. 318 €, Jyväskylä. Maanantaisin 2.9.–25.11. klo 15.00–20.00 välillä.

610150

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 kaikenkuntoisille, 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 5.9.–10.10. ja 31.10.–5.12., ryhmäkoko 8–15, 56 €/kurssi, Jyväskylä.

Asahin alkeet (60+): klo 15.15–16.15.

830170

Asahin syventävä kurssi (60+): klo 14.00–15.00.

830171

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 4.9.–27.11. klo 18.15–19.45, 12 krt, ryhmäkoko 7–8, 96 €. Opettajana Saija Luontama.

830157

Ryhmä B: sunnuntaisin 8.9.–17.11. klo 15.00–16.30, 10 krt, 82 €. Opettajana Mervi Hokkanen.

830158

Hathajooga (hybriditoteutus) (12 krt) KL ●

Kurssi sinulle, jolle hathajooga ei ole vielä kovin tuttua. Aloitamme alkurentoutuksella tai hengitysharjoituksella, mistä siirrymme 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 2.9.–25.11. klo 19.00–20.15, ryhmäkoko 8–15, 82 €, Jyväskylä.

830159

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 lantionpohjalihasharjoitukseen ja edelleen alustavien liikkeiden ja aurinkotervehdyksen kautta päivän asanoihin. Tunnit päättyvät sylikkäin loruun ja loppulauluun rauhoittuen. Kurssi toteutetaan hybridinä, eli osallistua voi joko lähiopetukseen Jyväskylässä tai etänä Zoom-alustalla. Opettajana Heidi Laine. Tiistaisin 3.9.–26.11. klo 11.00–11.45, ryhmäkoko 8–15, 61 €, Jyväskylä.

830160

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 6.9.–29.11. klo 13.15–14.00, ryhmäkoko 8–15, 46 €, Jyväskylä.

830168

Miesten joogakurssi (8 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 22.10.–10.12. klo 19.45–21.00, ryhmäkoko 8–10, 61 €, Jyväskylä.

830169



Restoratiivinen jooga (10 krt) KL UUTTA! ●

Haluatko löytää sisäisen pötköttelijäsi tai kaipaatko hengähdystaukoa hektiseen arkeesi? Restoratiivinen jooga on tietoista lepäämistä, ja sen tavoitteena on elpyä, palautua stressistä ja ennaltaehkäistä uupumusta. Se sopii jokaiselle kuntoon, ikään ja notkuteen katso-matta. Keho tuetaan erilaisten välineiden (tyyny, villit, joogatiilet, bolsterit) avulla rentouttaviin asentoihin viidestä minuutista puoleen tuntiin asti. Asanoissa viivytään pitkään, 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 paikallaan-oloon. Kurssilla käydään myös läpi, miten kotioiloissa 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. Opettaja Kati Kaunisto. Sunnuntaisin 22.9.–1.12. klo 18.00–19.15, ryhmäkoko 7–8, 74 €, Jyväskylä.

830172

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 lihasluokotekniikan perusteet sekä opetellaan alkeistason liikesarja. Haastavimmissa asanoissa pärjäävät kohtuullisella peruskunnolla. Opettajana Jura Mikkola. Torstaisin 5.9.–28.11. klo 18.15–19.30, ryhmäkoko 8–10, 82 €, Jyväskylä.

830188

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 Mätkönen. Torstaisin 5.9.–28.11., ryhmäkoko 8–15, 95 €, Jyväskylä.

Ryhmä A: torstaisin klo 17.15–18.45.

830190

Ryhmä B: torstaisin klo 19.00–20.30.

830191

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 Mätkönen. Tiistaisin 3.9.–26.11. klo 18.00–19.30, ryhmäkoko 8–10, 95 €, Jyväskylä.

830189

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 opet- telemme luottamaan omiin sisäisiin vaistoihimme. Työvälineinä käytämme ohjattuja meditaatioita, liikettä ja tanssia sekä erilaisia harjoitteita. Hyödynnämme myös mandalataidetta ja positiivisia voimaleuseita eli affirmaatioita. Oppimiasi tekniikoita ja työkaluja voit hyödyntää kurssin jälkeen arjessasi ja lisätä niiden avulla elinvoimaa ja iloa elämääsi. Opettajana Saija Martins. Viikonloppuna 30.11.–1.12., lauantaina klo 10.30–13.45 ja sunnuntaina klo 10.30–13.30, ryhmäkoko 7–8, 41 €, Jyväskylä.

830259

KEHOTIETOISUUS

Vagushermon herättely (1 krt) KL UUTTA! ●

Kannamme kehossamme monenmoista stressiä ja kireyttä, joskus huomaamattamme, ja erikoisia oireita saattaa ilmaantua ilman sel-keää selitystä. Joskus syy löytyy kehomme läpi aivorungosta suo- listoon kulkevasta aivohermosta (vagus- eli kiertäjähermo), joka kytkeytyy kokonaisvaltaisesti kehomme hyvinvointiin. On olemas- sa erilaisia tapoja aktivoida vagushermosta ja tätä kautta vaikuttaa hyvinvointiimme. Kurssilla opit, mikä vagushermosto on, miten se ke- hossamme kulkee ja mihin kaikkeen se vaikuttaa. Lisäksi opit tapoja vaikuttaa vagushermosta herättelemällä kehosi hyvinvointiin. Kurssilla liikumme, venyttelemme ja käytämme myös 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. Li- säksi saat arkeen pienen työkalupakin, jolla saat lisättyä hyvinvoin- tia päiviisi. Opettajana Saija Luontama. Lauantaina 28.9. klo 9.30–12.30, ryhmäkoko 8–10, 22 €, Jyväskylä.

830258



Ilmoittautumisohjeet sivulla 2 www.jyvala.fi 014 217 202

LUONTO JA LIIKE

Lempeää liikettä ja luontovoimaa (10 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 4.9.–13.11. klo 16.30–18.00, ryhmäkoko 7–8, 83 €, Jyväskylä. **830251**

PILATES

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

Pilates on kehonhallintamenetelmä, jossa keskivartalon tuen ja hengityksen kautta pyritään löytämään kehon oikeaoppisia liikeratoja ja toiminnallista ryhtiä. Kurssilla opit vahvistamaan syviä keskivartalon lihaksia sekä tekemään monipuolisia kehonhallintaa ja liikkuvuutta kehittäviä harjoitteita. Opit myös hengitystekniikkaa. Liikkeet suoritetaan oman hengityksen tahtiin, kehoa kuunnellen ja keskittyen. Ryhmään ovat tervetulleita sekä ensikertalaiset että jo aiemmin pilates-menetelmään tutustuneet. Kurssi B toteutetaan lähiopetuksena ja verkossa Zoom-alustalla. Verkko-opetuskertojen tallenteet ovat osallistujien katsottavissa verkossa viikon ajan. Opettajana Pia-Maria Hemmola. Ryhmäkoko 8–15, 70 €.

Ryhmä A: maanantaisin 9.9.–2.12. klo 9.00–10.00, Jyväskylä. **830173**

Ryhmä B (lähi- ja verkko-opetus): keskiviikkoisin 4.9.–27.11. klo 19.30–20.30 (4.–18.9. ja 23.10. lähiopetus Jyväskylässä, 25.9.–9.10. ja 30.10.–27.11. verkko-opetus Zoom-alustalla) **830174**

Ryhmä C: sunnuntaisin 8.9.–1.12. klo 16.45–17.45, Jyväskylä. **830175**

Senioripilates (60+) (12 krt) KL

Senioripilates-tunnilla 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 A: maanantaisin 9.9.–2.12. klo 10.15–11.15. **830176**

Ryhmä B: maanantaisin 9.9.–2.12. klo 11.30–12.30. **830177**

Ryhmä C: maanantaisin 9.9.–2.12. klo 12.45–13.45. **830178**

Ryhmä D: tiistaisin 3.9.–26.11. klo 9.30–10.30. **830179**

Ryhmä E: keskiviikkoisin 4.9.–4.12. klo 10.00–11.00. **830180**

Ryhmä F: perjantaisin 6.9.–13.12. klo 9.30–10.30. **830181**

Ryhmä G: perjantaisin 6.9.–13.12. klo 10.45–11.45. **830182**

Ryhmä H: perjantaisin 6.9.–13.12. klo 12.00–13.00. **830183**

Tuolipilates (60+) (12 krt) KL UUTTA!

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 9.9.–2.12. klo 14.00–15.00, ryhmäkoko 8–15, 56 €, Jyväskylä. **830184**

Äijäpilates (6 krt) KL UUTTA!

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 27.10.–1.12. klo 15.30–16.30, ryhmäkoko 8–15, 38 €, Jyväskylä. **830185**

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 9.9.–2.12. klo 17.45–18.45, ryhmäkoko 8–15, 70 €, Jyväskylä. **830187**

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 viireystilaasi hyvinvointia ja toimintakykyä edistäväksi. Menetelmä soveltuu itsehoitomenetelmäksi, tukemaan terapiaprosesseja ja erityisesti ammattiryhmille, jotka altistuvat työssään sijaistraumatisoitumiselle. Osallistujat haastatellaan lyhyesti puhelimitse ennen kurssin alkua.

Opettajana Gila Heimonen. Ryhmäkoko 8-10, 45 €, Jyväskylä.

Ryhmä A: lauantaisin 14.9. klo 10.00–13.00 ja 12.10.

klo 14.00–16.00.

830252

Ryhmä B: lauantaisin 12.10. klo 10.00–13.00 ja 2.11.

klo 14.00–16.00.

830253

Ryhmä C: lauantaisin 2.11. klo 10.00–13.00 ja 30.11.

klo 10.00–12.00.

830254

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

TRE®-jatkokurssilla syvennät ymmärrystä TRE®-harjoituksesta ja opit erilaisia tapoja, joilla voit vaikuttaa energian virtaamiseen ja tarinään kehossasi harjoituksen aikana. Opit tekemään harjoitusta erilaisissa asennoissa. Opit yhdistämään TRE®-harjoituksen muuhun liikkumiseen arjessasi ja löytämään keinoja, joilla voit saada TRE®-harjoituksen ja muut viireystilaa säätelevät harjoitukset luonnolliseksi osaksi elämäsi. 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 12.9.–7.11. klo 17.45–19.30, ryhmäkoko 7–8, 60 €, Jyväskylä. **830255**

TANSSIVA KEHO

Chakradance (8 krt) KL

Chakradancea on kuvailtu ”joogan siskoksi” tai ”henkiseksi zumbaksi”. Tunneilla tanssitaan musiikin mukaan ilman määriteltyjä askeleita, omaa kehoa kuunnellen ja turvallisessa ohjauksessa. Kaikki soitettu musiikki on suunniteltu resonomaan 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 stressitömpämpi ja rauhallisempi. Tanssin lisäksi käytämme pienen hetken tunnin lopusta oman kokemuksen tuomiseksi 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. Tiistaisin 10.9.–5.11. klo 18.15–19.45, ryhmäkoko 6–7, 73 €, Jyväskylä. **830186**



VOIMAANNUTTAVA LIIKE

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

Kannamme kehossamme elettyä elämäämme ja elämämme tämänhetkisiä asioita. Myös se, mitä ympärillämme ja maailmassa tapahtuu, vaikuttaa oloomme ja kehoamme. 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 5.10. klo 10.00–16.00, ryhmäkoko 8–10, 38 €, Jyväskylä. **830257**

Osta hyvinvointia & osaamista!

Tarjoamme tilauskoulutuksina mm. mindfulnessia, asahia ja kotikosmetiikan tekoa.



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

Vuokraa tila Jyväskylästä!

Tilaa vuokrattavana koulutuksiin, kokouksiin, tapahtumiin - tai vaikkapa juhliinkin!



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



jyvalansetlementtiry



jyvalansetlementti



Lapset ja nuoret

www.jyvala.fi/lapset-ja-nuoret

Lapsi- ja nuorisotoiminnan harrastusryhmiin ilmoittaudutaan Jyvälän verkkosivuilta löytyvillä ryhmäkohtaisilla lomakkeilla. Ryhmät täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Ryhmät kokoontuvat 13 kertaa. Syysloma-viikolla (viikko 42) ryhmät ovat tauolla. Lisätietoja: karoliina.jarvinen@jyvala.fi

Dancemix-tanssikerho 7–11-vuotiaille

Jyväskylä, sali 1. Tiistaisin 3.9.–3.12.2024 klo 17–18 (poikkeuksena 3.12 klo. 16.30–17.30).

Kerhossa pääsee kokeilemaan eri tanssilajien perusteita show-tanssista hip hoppiin, luovaa liikkumista ja leikkiä unohtamatta. Kerho sopii sekä vasta-alkajille että jo hie-
man kokeneemmillekin tanssijoille. Kerholla on tanssi-esitys ti 3.12. Jyvälän joulujuhlissa.

Ohjaaja: Olivia Autio. Hinta 70€



Luovis – luovan ilmaisun kerho 10–14-vuotiaille

Viitajyvä, sali 1. Torstaisin 5.9.–2.12.2024 klo 17–18.30 (poikkeuksena maanantai 2.12. kenraaliharjoitukset sekä esitys tiistaina 3.12.).

Kerhossa pääset kokeilemaan erilaisia kuvataiteen tekniikoita, luovaa liikkumista musiikin tahdissa, tarinoiden kirjoittamista, teatteri-ilmaisua ja rekvisiittojen tekoa. Kerhon lopussa tehdään yhdessä oma pieni näytelmä. Näytelmä esitetään ti 3.12. klo 18 alkavassa Jyvälän joulujuhlissa.

Ohjaaja: Saara Laine. Hinta: 70 € + materiaalimaksu 10 €

Kepparikerho 7–11-vuotiaille

Jyväskylä, sali 1. Keskiviikkoisin 4.9.–4.12.2024 klo 17–18.15.

Keppihevosharrastuksesta kiinnostuneille tarjolla on su-persuositettu kepparikerho. Kerhossa on lajiharjoittelua (este- ja kouluratsastusta), maastoretkeä sekä iloista yhdessäoloa keppariratsastuksen ammattilaisen ohjaamana. Ota oma keppihevon mukana! Kepparilaisten perheille pidetään kerhon loppunäytös ke 4.12. klo 17.45.

Ohjaaja: Julia Mikkonen. Hinta: 70 €

Kansalaistoiminta

www.jyvala.fi/vapaaehtois-ja-kansalaistoiminta

Jyvälän kansalaistoiminnan ryhmät ovat kaikille avoimia, matalan kynnyksen ryhmiä, joihin voit osallistua silloin kun sinulle sopii. Tule tutustumaan uusiin ihmisiin ja saamaan ystäviä yhteisen tekemisen äärellä! 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 2.9.–25.11. klo 14–15.30. Jyväskylä, Olohuone 3 -tila (3. kerros). Vertaisohjaajana Katriina Ahonen.

Kädentaitojen keskiviikko

Ryhmässä tutustutaan toisiimme, vaihdetaan kuulumisia rennossa ilmapiirissä ja tehdään käsitöitä. Tule mukaan!

Ryhmä kokoontuu joka toinen keskiviikko 4.9.–27.11. klo 10–12. Jyväskylä, Musiikki 1 -tila (1. kerros) Vertaisohjaajana Irja Vacker.

Jyväskylä-passi



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 2.9., 7.10., 4.11. ja 2.12. klo 14.30–16.30. Jyväskylä, Luokkahuone (1. kerros). Vertaisohjaajana Kirsi Suokas.

Tietsikkamaanantai

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

Ryhmä kokoontuu joka maanantai 2.9.–9.12. klo 11–13. Jyväskylä, Musiikki 1 -tila (1. kerros).

Jyvälän kansalaistoiminnan ryhmät toimivat Jyväskylä-passilla, jonka voi hakea 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.

Tervetuloa mukaan tekemään hyvää yhdessä!

Kiinnostaisiko sinua toimia esim.

- 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 löydät osoitteista:

www.jyvala.fi/vapaaehtoiseksi

www.jyvala.fi/tyttojentalo

Kulttuurien karkelot



Kaikille avoin monikulttuurinen tapahtuma Jyväskylässä La 21.9. klo 11-15

Tule mukaan! Ohjelmassa mm. työpajoja, musiikkia, tanssia, ruokamaistiaisia...

PELIVIIKKO 4.-10.11.

Jyväskylä on jälleen mukana valtakunnallisella peliviikolla, ohjelmassa on mm. mysteeritarina:

Useita tapahtumapaikkoja sisältävä arvoitus alkaa Jyväskylästä. Mitä on tapahtunut? Saatko mysteerin ensimmäisen osan selvitettyä?

Lisätietoja lokakuussa ilmestyvästä Peliviikon esitteestä ja osoitteesta www.jyvala.fi



Jyvälän kevätesite ilmestyy marraskuussa

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: 52 000 | Oikeudet muutoksiin pidätetään.

