



TULE NÄKYVÄKSI LÖYDÄ HEIMOSI

HEIMO-hanke

Viitaniementie 11-13
Jyväskylä

elina.rios@jyvala.fi
p. 050 476 5420

f heimohankejkl
@ heimo.hanke
www.heimohanke.fi

Oletko 30-55-vuotias työtön?
Kaipaatko arkeesi mukavaa tekemistä ja ystäviä?

Heimo-hanke tarjoaa pitkäaikaistyöttömille yhteistä vapaa-ajan toimintaa, kohtaamispaikan ja mahdollisuuden yksilölliseen ohjausaikaan. Tarkempaa tietoa ohjelmasta löydät Heimon somekanavista ja nettisivuilta.

Toiminta on osallistujille maksutonta.
Olet lämpimästi tervetullut mukaan!

JYVÄLÄN TOUKOTAPAHTUMA

LA 17.5.2025 KLO 12-16

Maksuton ohjelma!

- Temppurata perheen pienimmille
- Keväinen askartelupaja
- Kevätkirppis
- IkiOma Ikä ry:n virtuaalinen metsäretki
- Kahvio

Kirppariipöydän varaus: 10 €, lisäpöytä 2 €.
Varaa paikkasi sitovasti to 15.5.2025 mennessä: karoliina.jarvinen@jyvala.fi.
Lisätietoja: jyvala.fi/toukotapahtuma.

KESÄLEIRIT

7-12-vuotiaille

ma-pe 2.-6.6. Luova ilmaisu
Leirillä tutustutaan luovaan ilmaisuun monipuolisesti ja yhdessä tekemällä niin kuvataiteen ja musiikin, teatterin ja kirjoittamisen kuin luovan liikkeen ja tanssin kautta. **100e**

ma-pe 9.-13.6. Liikunta
Nautitaan liikkumisen ilosta monipuolisen liikunnan, leikin ja urheilun parissa. Aiempaa kokemusta tai lajitaustaa ei tarvitse olla. Leirillä ulkoillaan joka päivä ja tehdään myös retkiä. **100e**

ma-to 16.-19.6. Luonto (Juhannusviikko, leiri 4 pv)
Leirillä seikkaillaan sekä tutkitaan luontoa ja sen ihmeitä havaintoja tehden, kokeillen ja lähiluontoon tutustuen. Luonnosta voi löytää aina jotain uutta ja yllättävää! **90e**

ma-pe 23.-27.6. Keppariratsastus
Sukelletaan keppariharrastuksen maailmaan. Harjoitellaan este- ja kouluratsastusta, valmistetaan yhdessä kepparivarusteita sekä tehdään maastoretkeä lähiluontoon. Ota oma kepparisi mukaan! Leirin tallissa odottaa kaksi keppariratsua niille, joilla ei vielä ole omaa ratsukkoa. **100e**

Ohjattua toimintaa on klo 9-15, lapsen voi tuoda klo 8 ja hakea klo 16.
Hinta sisältää lounaan ja välipalan. Kaikki leirit järjestetään Jyväskylässä.
Ilmoittautuminen alkaa ti 8.4. klo 10 osoitteessa www.jyvala.fi/kesaleirit.
Lisätietoja: karoliina.jarvinen@jyvala.fi, p. 050 465 8446.

f jyvalansetlementtiri
@ jyvalansetlementti
www.jyvala.fi

Jyväskylän Setlementti

85v

ROHKEASTI IHMISEN PUOLELLA

Palokunnankatu 16, Jyväskylä

014 217 202

jyvala@jyvala.fi

Näin ilmoittaudut:

Ilmoittautuminen alkaa tiistaina 15.4. klo 10.00.

Ota ylös kurssin numero kurssiesittelyn lopusta ja ilmoittaudu

- verkossa: www.uusi.opistopalvelut.fi/jyvala
- soittamalla numeroon 014 217 202 tai 050 343 6929.

Maksaminen

Ilmoittautuneille lähetetään kurssikirje ja lasku postitse tai sähköpostiin.

Kulttuuri- ja liikuntasetelit (KL)

KL-lyhenteellä merkittyjen liikunta-, musiikki- ja kädentaito-kurssien kurssimaksuja voi maksaa kulttuuri- ja liikunta-seteleillä (Smartum, ePassi, Edenred).

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.

- -merkityt kurssit sopivat myös vähän suomea osaaville.



Musiikki

HUILU

Huilunsoiton tiiviskurssi (4 krt)

Huilunsoitonopetusta kaikenikäisille, niin täysin alkeista aloittaville kuin jo pidempään huilua soittaneille. Opetus suunnitellaan oppilaan omat toiveet ja tavoitteet huomioiden. Opettajana Tiina-kaisa Hintze. Maanantaisin 5.–26.5. klo 16–20, 20 min/72 € tai 30 min/107 €, Jyväskylä. **110141**

KITARA

Kitaran yksilöopetus

Akustisen kitaran kurssi sopii kaikenikäisille, niin vasta-alkajille kuin jo pidempään soittaneille. Voit soittaa oman valintasi mukaan kevyttä tai klassista musiikkia. Tule kokeilemaan säestystä sointumerkeistä tai melodian soittoa – tai jatkamaan vanhaa harrastustasi! Opettajana Raisa Koikkalainen. 5 krt, 30 min/133 € tai 45 min/199 €, Jyväskylä. **Kurssi A:** tiistaisin 6.5.–3.6. klo 14–21 välillä. **110142**
Kurssi B: torstaisin 8.5.–12.6. klo 14–21 välillä. **110143**

Akustinen kitara, yksilö- tai pariopetus (folk, pop, rock) (4 krt)

Opetus räätälöidään yksilöllisesti oppilaiden tason mukaan, huomioiden musiikilliset kiinnostuksen kohteet ja tavoitteet. Kurssilla voi oppia säestystä, melodian soittoa, improvisointia, tabulatuuriin ja nuottien lukemista sekä teoriaa – omien toiveiden mukaan. Voit valita joko yksilöopetuksen tai pariopetuksen yhdessä suunnitteleen samantasoisien kaverin kanssa. Kurssi soveltuu niin vasta-alkajille kuin pidemmälle ehtineille soittajille sekä myös kitaraopetusta kokeileville. Opettajana Markku Rosti. Tiistaisin 13.5.–3.6. klo 14–21 välillä, 30 min/107 € tai 45 min/159 €, Jyväskylä. **1101494**

Sähkökitaran yksilö- tai pariopetus (4 krt)

Opetus räätälöidään yksilöllisesti oppilaiden tason mukaan, huomioiden musiikilliset kiinnostuksen kohteet ja tavoitteet. Kurssilla voi oppia säestystä, lead-kitarointia, improvisointia, tabulatuuriin ja nuottien lukemista sekä teoriaa – omien toiveiden mukaan. Soittoharjoitteisiin voidaan sisällyttää monenlaisia musiikkigenrejä, mm. pop, rock, blues, heavy, jazz ja etno. Voit valita joko yksilöopetuksen tai pariopetuksen yhdessä suunnitteleen samantasoisien kaverin kanssa. Kurssi soveltuu niin vasta-alkajille kuin pidemmälle ehtineille soittajille sekä myös kitaraopetusta kokeileville. Opettajana Markku Rosti. Tiistaisin 13.5.–3.6. klo 14–21 välillä, 30 min/107 € tai 45 min/159 €, Jyväskylä. **1101492**

LAULU

Laulutunnit 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. Opettajana Jaana Eloranta. Lauluai-ka on 30 min tai 45 min/kerta. Hinnat: 30 min: 6 krt/160 €, 45 min: 2 krt/80 € tai 6 krt/238 €, Jyväskylä.

Kurssi A: maanantaisin 5.5.–9.6. klo 15–19.30 välillä, 6 krt / 45 min. **110146**

Kurssi B: maanantaisin 5.5.–9.6. klo 15.45–17 välillä, 6 krt / 30 min. **110147**

Kurssi C: tiistaisin 6.5.–10.6. klo 15–18.45 välillä, 6 krt / 45 min. **110148**

Kurssi D: tiistaisin 6.5.–10.6. klo 15.45–17 välillä, 6 krt / 30 min. **110149**

Kurssi E: maanantaisin 4.–11.8. klo 16–20.15 välillä, 2 krt / 45 min. **110150**

Kurssi F: keskiviikkoisin 6.–13.8. klo 16–20.15 välillä, 2 krt / 45 min. **110151**

Laulamattomien laulutunti (3 krt) KL

Arveletko olevasi laulamaton? Jos haluat laulaa, mutta olet epävarma, osaatko, tämä kurssi on juuri sinua varten. Tule tutkimaan ja etsimään omaa lauluääntäsi! Tähän ryhmään voit hypätä ilman pelkoa. Uskalletaan yhdessä! Opettajana Jaana Eloranta. Tiistaisin 20.5.–3.6. klo 19–20, ryhmäkoko 6–8, 25 €, Jyväskylä. **1101491**

Senioreiden kansanlaulupaja (60+) (6 krt) KL UUTTA!

Tule laulamaan suomalaisia ja kaiken maailman kansanlauluja ja samalla hoitamaan omaa ääntäsi. Saat konkreettisia eväitä ja niksejä, jotta laulaminen tuntuu hyvältä ja kuulostaa kauniilta. Opettajana Jaana Eloranta. Tiistaisin 6.5.–10.6. klo 13.30–14.30, ryhmäkoko 8–12, 33 €, Jyväskylä. **1101497**

NUOTINLUKU

Nuotinlukukurssi, yksilö- tai pariopetus (4 krt)

Tämä kurssi sopii laulajalle tai minkä tahansa soittimen soittajalle, joka haluaa oppia nuotinluvun alkeita tai parantaa nuotinlukutaitoaan. Kurssilla opit lukemaan nuotteja oman valintasi mukaan nuottipelien avulla tai kappaleita soittamalla. Vasta-alkaja opettelee kurssilla nuotinlukua alkeista alkaen. Pidempään musiikkia harrastanut voi opetella tunnistamaan kaikenkorkuisia säveliä tai opettelemaan haastavia rytmejä. Laulaja tai soittaja voi soittaa nuottipelejä omalla soittimella tai luokassa olevalla pianolla tai ksylofonilla. Opettajana Suvi Ranttila. Keskiviikkoisin klo 12–20 välillä. Opetusajat: yksilöopetus 30 min/kerta, pariopetus 60 min/kerta, 107 € / henkilö, Jyväskylä. **Kurssi A:** keskiviikkoisin 7.–28.5. **Kurssi B:** keskiviikkoisin 20.8.–10.9. Ilmoittautuminen puhelimitse opettajalle: p. 040 567 5435.

PIANO

Pianonsoitto (5 krt)

Kurssi sopii kaikenikäisille, niin aloittelijoille kuin jo pidempään soittaneille. Voit soittaa oman valintasi mukaan kevyttä tai klassista musiikkia. Tule kokeilemaan pianonsoittoa tai jatkamaan vanhaa harrastustasi! Opettajana Raisa Koikkalainen, 20 min/89 €, 30 min/133 € tai 45 min/199 €, Jyväskylä.

Kurssi A: tiistaisin 6.5.–3.6. klo 14–21 välillä. **110144**
Kurssi B: torstaisin 8.5.–12.6. klo 14–21 välillä. **110145**

Pianotunnit, yksilö- tai pariopetus (4 krt)

Sekä alkeista aloittavat että aikaisemmin soittaneet lapset ja aikuiset ovat tervetulleita pianotunneille. Alkeista aloittava oppilas oppii soittamaan korvakuulolta useamman laulun neljässä viikossa. Aiemmin pianoa soittaneet jatkavat kurssilla harrastusta keskittyen esim. sointumerkeistä soittamiseen, improvisointiin tai populaarimusiikin tyyleihin. Voit valita joko yksilöopetuksen tai pariopetuksen yhdessä suunnitteleen samantasoisien kaverin kanssa. Opettajana Suvi Ranttila. Yksilöopetus 20 min/ 72 € tai 30 min/ 107 € tai pariopetus 40 min/ 72 € / henkilö tai 60 min/ 107 € /henkilö.

Kurssi A: maanantaisin 5.–26.5. klo 12–19 välillä, Turotie 3, Lohikoski.

Kurssi B: keskiviikkoisin 7.–28.5. klo 12–20 välillä, Jyväskylä.

Kurssi C: maanantaisin 18.8.–8.9. klo 12–19 välillä, Turotie 3, Lohikoski.

Kurssi D: keskiviikkoisin 20.8.–10.9. klo 12–20 välillä, Jyväskylä. Ilmoittautuminen puhelimitse opettajalle: p. 040 567 5435.

UKULELE

Ukulelen yksilö- tai pariopetus (4 krt)

Tervetuloa tutustumaan ukulelen saloihin. Kurssilla harjoitellaan eri-laisten laulujen säestämistä sekä melodiasoittoa rennolla otteella. Voit valita joko yksilöopetuksen tai pariopetuksen yhdessä suunnitteleen samantasoisien kaverin kanssa. Kurssi soveltuu niin vasta-alkajille kuin pidemmälle ehtineille soittajille. Soittoaika on 30 min/kerta. Opettajana Markku Rosti. Tiistaisin 13.5.–3.6. klo 14–21 välillä, 107 €, Jyväskylä. **1101493**

YHTEISMUSISOINTI

Yhteismusisointi 2–4 hengen ryhmässä (4 krt)

Tämä kurssi sopii laulajalle tai melodiasoittimen soittajalle, joka haluaa löytää itselleen säestäjän, sekä sointusoittimen soittajalle, joka haluaa soittaa yhdessä laulajan tai toisen soittajan kanssa. Myös bändisoitto. Kappaletoiveita saa esittää. Opettajana Suvi Ranttila. Opetusaika 60 min / kerta. 20.8.–10.9. klo 14–20, kaksi oppilasta 107 € / henkilö, kolme oppilasta 72 € / henkilö tai neljä oppilasta 54 € / henkilö, Jyväskylä. Ilmoittautuminen puhelimitse opettajalle: p. 040 567 5435.

Keho ja mieli

ALEXANDER-TEKNIikka

Alexander-tekniikan yksilöopetus (5 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. Maanantaisin 5.5.–2.6. klo 15–20 välillä, 133 €, Jyväskylä. **610102**

PILATES

Senioripilates (60+) KL

Harjoitamme monipuolisesti tasapainoa, vartalon ja alaraajojen voimaa sekä liikkuvuutta. Teemme liikkeit oman hengityksen tahtiin ja yksilölliset tarpeet huomioiden. Tunnit sisältävät sekä seisten että lattialla tehtäviä harjoitteita, tuoleja voi käyttää apuna. Kurssi sopii niin ensikertalaisille kuin jo aiemmin pilatekseen tutustuneille. Opettajana Pia-Maria Hemmola. Ryhmäkoko 8–15, Jyväskylä.

Ryhmä A: perjantaisin 16.5.–13.6. klo 10.30–11.30, 5 krt, 27 €. **8301483**

Ryhmä B: perjantaisin 16.5.–13.6. klo 11.45–12.45, 5 krt, 27 €. **8301484**

Ryhmä C: maanantaisin 11.8.–1.9. klo 10–11, 4 krt, 22 €. **830158**

Ryhmä D: maanantaisin 11.8.–1.9. klo 11.15–12.15, 4 krt, 22 €. **830159**

Hyvää oloa ja ryhtiä pilateksen avulla 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 sekä ensikertalaisille että aiemmin pilatekseen tutustuneille. Opettajana Pia-Maria Hemmola. Ryhmäkoko 8–15, Jyväskylä.

Ryhmä A: torstaisin 8.–22.5. ja 5.–12.6. klo 17.30–18.30, 5 krt, 34 €. **830186**

Ryhmä B: torstaisin 8.–22.5. ja 5.–12.6. klo 18.45–19.45, 5 krt, 34 €. **8301487**

Ryhmä C: torstaisin 14.8.–4.9. klo 17.30–18.30, 4 krt, 28 €. **830160**

Ryhmä D: torstaisin 14.8.–4.9. klo 18.45–19.45, 4 krt, 28 €. **830161**



JOOGA

Kundaliinijooga (3 krt) KL •
Kundaliinijooga on tietoisuuden joogaa, joka aktivoi erityisen tehok-
kaasti vagus-hermoa ja tasoittaa hormonitoimintaa. Kundaliinijooga
vahvistaa terveyttä, tasoittaa tunne-elämää, aktivoi intuitiota ja avaa
arkitietoisuuden kohti sielutietoisuutta. Tunneilla tehdään vaihtelevasti
hengitykseen keskittyviä sekä fyysisiä harjoituksia, rentoudutaan ja meditoidaan.
Tuntien harjoitukset vaihtuvat viikoittain. Opettajana Saija Luontama.
Keskiviikkoisin 7.–21.5., ryhmäkoko 8–15, 31 €, Jyväskylä. **8301471**

Lempeä aamujooga (4 krt) KL •
Aloita päiväsi lempeästi herättelevällä aamujoogalla, jossa yhdistellään
rauhallisia yin-asanoita liikkuvampiin hatha-asanoihin. Kun aloitat aamusi
rauhallisesti ja tuomalla kehollesi ja mielellesi hyvää oloa, koko päivä sujuu
sen jälkeen paremmin. Tämä aamuherättelyjooga sopii kaikille, etenemme omaa
kehoa kuunnellen ja jokainen voi tehdä liikkeen oman tasonsa mukaisesti.
Opettajana Kati Kaunisto. Tiistaisin 6.–27.5. klo 7.30–8.15, ryhmäkoko 8–15, 21 €, Jyväskylä.
8301482

Yinjooga (9 krt) KL
Yinjooga on lempeää, kehoa ja mieltä hellivää joogaa. Tunnilla asetutaan
joogatiilien tuella hieman pidemmäksi aikaa asanoihin/asentoihin. Kehon viestejä
kuunnellen painovoima vie kehoa rentouttaviin, juuri siinä hetkessä sinulle sopiviin
asentoihin. Yinjoogan harjoituksilla vaikutus ulottuu kehon syvempiin kudoksiin,
fascioihin. Saamme näin lisää liikkuvuutta ja joustoa kehoomme. Keho avautuu ja
rentoutuu. Myös mieli ja hermosto rauhoittuvat. Opettajana Seija Juutilainen.
Maanantaisin 23.6.–18.8. klo 18.15–19.30, ryhmäkoko 8–15, 66 €, Jyväskylä. **830149**

Hathajooga (hybriditoteutus) 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. Kurssit toteutetaan hybridinä, eli osallistua
voi joko lähiopetukseen tai etänä Zoom-alustalla. Opettajana Heidi Laine.
Maanantaisin klo 19.00–20.15, Jyväskylä.
Ryhmä A: 5.5.–9.6., 6 krt, ryhmäkoko 8–15, 51 €. **8301492**
Ryhmä B: 4.–25.8., 4 krt, ryhmäkoko 8–10, 34 €. **830150**

Mamajooga (hybriditoteutus) 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 sylikäin loruun ja
loppulauluun rauhoittuen. Kurssi toteutetaan hybridinä, eli osallistua voi joko
lähiopetukseen Jyväskylässä tai etänä Zoom-alustalla. Opettajana Heidi Laine.
Tiistaisin klo 11–11.45, ryhmäkoko 8–15, Jyväskylä.
Ryhmä A: 6.5.–10.6., 6 krt, 31 €. **8301493**
Ryhmä B: 5.–26.8., 4 krt, 21 €. **830151**

Tuolijooga (60+) (hybriditoteutus) KL •
Kurssilla joogataan tuolilla istuen tai siihen nojaten. Aloitamme hengitysharjoituksella
tai rentoutuksella, teemme lempeän aurinkotervehdyksen istuen ja jatkamme
joogaliikkeisiin eli asanoihin. Joogakerrat päättyvät loppurentoutukseen.
Hengitysharjoitukset auttavat rauhoittumaan sekä aktivoimaan mieltä ja kehoa.
Samalla kehotietoisuus kasvaa. Lisäksi jooga parantaa liikkuvuutta ja vireyttää kehoa.
Kurssi toteutetaan hybridinä, eli osallistua voi joko lähiopetukseen Jyväskylässä
tai etänä Zoom-alustalla. Opettajana Heidi Laine. Tiistaisin klo 12.15–13, ryhmäkoko 8–15,
Jyväskylä.
Ryhmä A: 6.5.–10.6., 6 krt, 25 €. **8301476**
Ryhmä B: 5.–26.8., 4 krt, 17 €. **830152**

LUONTO JA LIIKE

Lempeää liikettä ja luontovoimaa (3 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 21.5.–4.6. klo 16.30–18.30,
ryhmäkoko 7–8, 44 €, Jyväskylä. **830214**

STRESSIN SÄÄTELY

TRE®-intensiivi: TRE®-menetelmän käyttö omien kokemusten työstämisessä (1 krt) KL
TRE®-menetelmää hyödynnetään yleisellä tasolla stressistä ja traumaattisista
kokemuksista palautumiseen sekä vireystilojen säätelyyn. Tällä kurssilla opit
hyödyntämään TRE®-menetelmää myös jonkin tietyn elämäsi tapahtuman,
kokemuksen, muiston tai tällä hetkellä elämäsi 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 3.5. klo 10–14, ryhmäkoko 6–8,
28 €, Jyväskylä. **830213**

VOIMAANNUTTAVA LIIKE

Voima virtaa -liiketyöpaja (1 krt) KL UUTTA!
Miten elementit voima, virtaus, aika ja tila ilmenevät kehossasi, liikkeessäsi ja
elämässäsi? Entä miten ne vaikuttavat arkeesi ja hyvinvointiisi? Kurssi tarjoaa
tilan pysähtyä näiden teemojen äärelle ja tutkia niitä kehollisesti liikkeen ja
tanssin keinoin. Kurssilla opit tunnistamaan, mikä tuo sinulle voimaa ja mikä vie
sitä, miten energiasi virtaa ja missä kohtaa saatat pysäyttää sen. Voit pohtia omaa
rytmiäsi arjessa – liikutko luonnollisen virtauksesi mukana vai pyritkö hallitsemaan
elämäsi kontrollin kautta? Tutkimme myös tilan kokemista: miten otat paikkasi,
annatko itsellesi luvan liikkua vapaasti, minkä kokoinen tilasi on missäkin
tilanteessa ja suhteessa toisten tilaan. Liikkeen ja tanssin avulla pääset
kokeilemaan erilaisia liikelaatuja sekä käyttämään niitä välineinä itsetutkiskeluun
ja voimavarojen vahvistamiseen. Kaikenkokoiset ja -kuntoiset ihmiset ovat
tervetulleita, eikä sinulla tarvitse olla aikaisempaa kokemusta liikkeellisestä
työskentelystä, vain avoimuutta ja halua tutkia itseäsi kehollisesti. Opettajana
Gila Heimonen. Lauantaina 30.8. klo 10–16, ryhmäkoko 8–10, 36 €, Jyväskylä. **830157**



Hyvinvointi

DIGITAI DOT

Tekoäly tutuksi (1 krt) UUTTA!
Kaikki siitä puhuvat ja monet tuntuvat käyttävän, muttet itse oikein tiedä,
kuinka keskusteluun osallistua. Mitä se tekoäly oikein on ja voisiko siitä
kenties olla jotain iloa arjessa? Tule ottamaan selvää Jyväskylän yhden illan
kurssilla! Voit tuoda mukasi oman kannettavan heti paikan päällä testataksesi,
mutta pärjät hyvin ilmankin. Opettajana Saija Luontama. Maanantaina 12.5. klo 16.30–19.15,
ryhmäkoko 8–10, 18 €. **340101**

KIRJOITTAMINEN

Tarina, jonka saan muistaa (3 krt) KL
Terapeuttisen kirjoittamisen kesäkurssilla annamme itsellemme tilaa kohdata
se meissä oleva, jota emme ole vielä sanallistaneet. Annamme lempeän ohjauksen
tuella ajatustemme, muistojemme, uniemme ja toiveittemme tulla paperille –
omalla tyylillämme, ilman sensuuria tai rajoja. Kirjoitamme kehossamme ja
mielessämme olevan tarinamme ulos, tiedostaen taltioiden. Opettajana Jarna Pihlajamäki.
Keskiviikkona, torstaina ja perjantaina 14.–16.5. klo 10.00–13.15, ryhmäkoko 7–8,
65 €, Jyväskylä. **110602**

ILMAISU JA VUOROVAIKUTUS

Puheääni kantavaksi ja soivaksi (2 krt)
Jos puheääni on jatkuvasti käheä, kurkkua kuristaa ja äänenkäyttö ei tunnu
hyvältä, on asialle hyvä tehdä jotakin. Tällä kurssilla saat ihan konkreettiset eväät
ja välineet omasta äänestäsi huolehtimiseksi. Tule hakemaan äänellesi apua!
Opettajana Jaana Eloranta. Tiistaisin 6.–13.5. klo 19–20, ryhmäkoko 6–12, 17 €, Jyväskylä. **320306**

IKEBANA

Sogetsu ikebana -kurssi (4 krt) KL •
Sogetsu on yksi japanilaisen kukkienasettelutaiteen eli ikebanan lajeista. Teemme
asetelmia käyttäen niin luonnosta, kaupasta kuin vaikka roskakatoksista löytämiämme
aineksia. Asetelmia voi hyvin kutsua tilapäistaideteoksiksi, joista muistoiksi jäävät
ottamasi valokuvat. Kurssilla opit japanilaisia kukkienasettelutekniikoita, joissa ei
käytetä kukkasientä. Asetelmaa tehdessä kaikki huomio keskittyy oksien ja kukkien
saamiseen haluamaasi asentoon, joten ikebanan tekeminen on myös hyvä irtiotto
arjesta. Kurssi-iltoina teet kaksi asetelmaa, joista toinen on Sogetsu-koulukunnan
mittojen ja mallien mukaan tehty perusasetelma ja toinen opettajan valitseman
teeman mukaan tehty luova freestyle-asetelma. Ensimmäisellä kerralla tehdään
asetelmia opettajan tuomista materiaaleista, seuraavia kertoja varten saat ohjeen
materiaaleista. Kurssi soveltuu niin vasta-alkajille kuin jo jonkin aikaa ikebanaa
harastaneille. Opettajana Tuija Nyrönen. Maanantaisin 16.6.–7.7. klo 18–20, ryhmäkoko 8–12,
55 €, Jyväskylä. **119803**

KIELET

Englannin kielen aktivointi -intensiivikurssi / Active English (2 krt)
Lomamatkat hämmöttävät ja kommunikointi mietityttää? Rallienglantiruosteessa?
Olisi halu jutella Jyväskylän englantia puhuvien asukkaiden kanssa, mutta suun
avaaminen jännittää? Tule sanavarastoa laajentavalle ja puhumista aktivoivalle
intensiivikurssille Jyväskylään! Kurssille on pieni ennakotehtävä, jonka ilmoittautuneet
saavat tehtäväkseen viikkoa ennen kurssin alkua. Going for holidays and worried about
how your spoken English is? Rally England has gotten rusty? You’d like to discuss in
English with English-speaking folk in Jyväskylä, but you are too afraid to open your
mouth? Join us on a course where we expand our vocabulary and activate speaking in
an intensive setting at Jyväskylä before the summer starts! There is a small pre-course
exercise, which will be sent to you one week before the course starts. Opettajana Saija
Luontama. Viikonloppuna 17.–18.5., lauantaina ja sunnuntaina klo 8.30–11.30, ryhmäkoko 8–10,
38 €, Jyväskylä. **120303**

MINDFULNESS

Läsnäoloa luonnossa – luonnollista läsnäoloa (4 krt) UUTTA!
Läsnä oleminen on luonnollinen olotilamme – tila, joka on aina ollut meissä, mutta
jonka arki ja ajatusten virta ovat saattaneet peittää alleen. Tämä kurssi tarjoaa
sinulle mahdollisuuden palata takaisin tähän luonnolliseen tilaan ja vahvistaa
yhteyttäsi itseesi luonnon kautta. Luonto ei ainoastaan ympäröi meitä, vaan se myös
vaikuttaa syvästi kehoomme ja mieleemme. Sen rauhoittavat elementit muistuttavat
meitä läsnäolosta ja auttavat hermostoamme palautumaan tasapainoon. Kurssilla
opit havainnoimaan kehosi tuntemuksia, tunnistamaan luonnon vaikutukset
hyvinvointiisi ja syventämään kokemustasi hetkessä elämisestä. Luonto voi olla
avain läsnäolon taitoon – ei pelkästään harjoituksena, vaan elämäntapana. Kurssitapaamiset
tapahtuvat pääosin Jyväskylän lähialueella ulkona luonnossa, huonon sään sattuessa
olemme sisällä. Opettajana Gila Heimonen. Tiistaisin 6.-27.5 klo 17.30–19, ryhmäkoko 8–10,
41 €, Jyväskylä. **320305**

Mielentaitoja metsästä (3 krt) UUTTA!
Luonto ja erityisesti metsä vaikuttavat henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiimme monin
tavoin. Tällä kurssilla opit, millaisia hyvinvointivaikutuksia luonnolla on ja miten voit
tietoisesti vahvistaa niitä arjessasi. Kokoonnumme Haukanniemen luontopolulle,
missä kuljemme rauhallisesti helpon reitin pysähdellen tekemään läsnäolo-,
rentoutus-, virkistys- ja mielentaitoharjoituksia. Opit aistimaan lähiluontoa
uudella tavalla ja saat jakaa kokemuksiasi arvostavan vuorovaikutuksen ja
vertaiskeskustelujen kautta. Kurssi sopii kaikille rentoutumista, läsnäoloa,
pysähtymistä ja virkistystä kaipaaville. Kurssi toteutetaan ulkona myös sateen
sattuessa, joten pukeuduthan sähän sopivasti. Opettajana Riikka Voipio.
Keskiviikkoisin 11.–25.6. klo 17–18.30, ryhmäkoko 8–10, 31 €, Haukanniemen luontopolku. **320307**

Liikunta

JUMPPA

Kahvakuula (4 krt) KL

Kahvakuula on tehokas, koko kehoa kuormittava lihaskuntoharjoitus. Harjoitus kehittää voimaa, nopeutta, tasapainoa, lihasten yhteistyötä eli koordinaatiota, keskivartalon hallintaa sekä kestävyyttä. Tunti alkaa lämmittelyllä, liikkeiden opettelulla ja päättyy harjoitukseen. Otathan oman kahvakuulan mukaan! Opettajana Pia-Maria Hemmola. Maanantaisin 12.5.–2.6. klo 17.30–18.30, ryhmäkoko 8–10, 28 €, Jyvälän piha (sateella sisätila).

8301472

Selkäryhmä (6 krt) KL

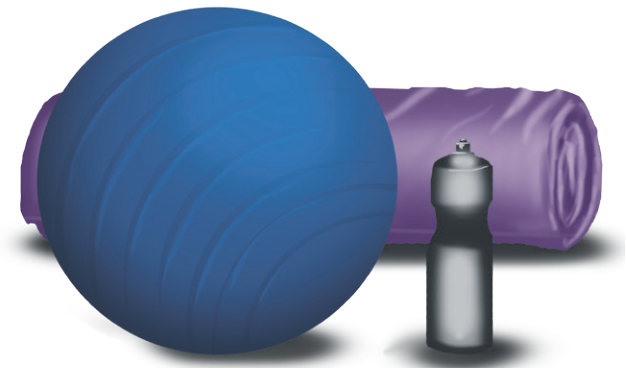
Tule vahvistamaan ja tasapainottamaan keskivartalosi tukea, parantamaan rankasi liikkuvuutta sekä nostamaan itsesi uuteen ryhtiin. Rauhallisessa jumppassa pärjääät oireilevankin selän kanssa. Opettajana Mona Lamberg. Tiistaisin 6.5.–10.6. klo 18.30–19.30, ryhmäkoko 8–15, 41 €, Jyväskylä.

8301474

Lantionpohja vahvaksi & ryhti (hybriditoteutus) (5 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. Maanantaisin 12.5.–9.6. klo 8.30–9.15, ryhmäkoko 8–15, 26 €, Jyväskylä.

8301491



Kuntojumppa aikaa vastaan (hybriditoteutus) (6 krt) KL • UUTTA!

Reipasta perusjumppaa, josta saat mukaasi hien ja iloisen mielen – kunnon samalla kohotessa. Keskikehon lihakset ja tasapaino vahvistuvat ryhdin kohentuesssa. Käytämme jumppakeroilla apuna eri välineitä: kahdesti keppiä, kahdesti pilates-palloa ja kahdesti puntteja. Teemme myös hyppyjä. Kullakin kerralla käymme koko kehon lihakset läpi, ja kukin tekee täysillä oman kuntonsa mukaan. Tunti loppuu venyttelyyn. Kurssi toteutetaan hybridinä, eli osallistua voi joko lähiopetukseen Jyväskylässä tai verkossa Zoom-alustalla. Opettajana Heidi Laine. Keskiviikkoisin 7.5.–11.6. klo 18.45–19.45, ryhmäkoko 8–10, 41 €, Jyväskylä.

8301499

VANHEMPI-LAPSI-JUMPAT

Vauvajumppa 3–12 kk (hybriditoteutus) 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 liikkussa vauva sylissä saa kokemuksen liikkeestä. Samalla 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 klo 15.45–16.30, ryhmäkoko 8–10 vauvaa, Jyväskylä.

Ryhmä A: 7.5.–11.6., 6 krt, 31 €.

8301488

Ryhmä B: 6.–27.8., 4 krt, 21 €.

830153

Taaperojumppa 1–2 v (hybriditoteutus) 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 klo 16.30–17.15, ryhmäkoko 7–8 lasta, Jyväskylä.

Ryhmä A: 7.5.–11.6., 6 krt, 33 €.

8301488

Ryhmä B: 6.–27.8., 4 krt, 22 €.

830154

Nallepaini 3–6 v + vanhempi (hybriditoteutus) KL •

Hauska aikuisen ja lapsen yhteinen jumppahetki, jossa lapsen motoriikka kehittyy monipuolisesti. Nallepaini vahvistaa myös koordinaatiokykyä ja oman kehon hahmottamista. Samalla opitaan, miten toiseen saa koskea. Hikeä toki unohtamatta! Kurssi toteutetaan hybridinä, eli osallistua voi joko lähiopetukseen Jyväskylässä tai etänä Zoom-alustalla. Opettajana Laine. Keskiviikkoisin klo 17.45–18.30, ryhmäkoko 7–8 lasta, Jyväskylä.

Ryhmä A: 7.5.–11.6., 6 krt, 33 €.

8301489

Ryhmä B: 6.–27.8., 4 krt, 22 €.

830148

VENYTTELY

Syvävenyttely (6 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 6.5.–10.6. klo 19.30–20.30, ryhmäkoko 8–15, 41 €, Jyväskylä.

8301475

FasciaMethod® ja rentoutus (4 krt) KL UUTTA!

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. Tunnin lopuksi on lyhyt rentoutuminen. Opettajana Gila Heimonen. Torstaisin 8.–22.5. ja 5.6. klo 17.30–18.45, ryhmäkoko 8–10, 34 €, Jyväskylä.

8301481

LIIKUNTA MIX

Syvät lihakset mix (6 krt) KL

Kurssilla parannamme lihastasapainoa vahvistamalla ryhtilihaksia ja venyttämällä kireyteen taipuvaisia lihaksia. Saat paremman ryhdin, terveemmän selän sekä virkeämmän mielen. Opettajana Mona Lamberg. Tiistaisin 6.5.–10.6. klo 17–18.30, ryhmäkoko 8–15, 61 €, Jyväskylä.

8301473

TANSSILIIKUNTA

Lavis® (8 krt) KL

Lavatanssijumppa on yksin tanssittava, hauska, helppo ja hikinen tunti. Tunnilla tanssitaan lavoilta tuttujen tanssien ja musiikin tahtiin. Kunto kohoaa kuin huomaamatta rennossa ja mukavassa seurassa. Tunnilla tanssitaan mm. valssia, humpppaa, jenkkää, tangoa, rockia, jiveä, foxia, salsaa, cha-chata ja rumbaa. Tanssilenkkarit tai tanssitossut siivittävät askeleesi tanssin riemuun! Opettajana Seija Juutilainen. Maanantaisin 23.6.–11.8. klo 17.00–18.00, ryhmäkoko 8–15, 54 €, Jyväskylä.

830148



Tyttöjen Talo

JYVÄSKYLÄ

Tourukatu 24

MonDO -hanke

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 itsemäärittely-oikeutta.

Ryhmä- ja kulttuurikaveritoiminta maahan muuttaneille ja suomalaisille 12–28-vuotiaille tytöille ja nuorille naisille. Toiminnalla edistetään yhteisöllisyyttä ja hyvinvointia, lisätään ystävyyssuhteiden muodostumisen mahdollisuutta sekä tarjotaan kulttuurielämyksiä.

Tulossa:

MonDon kesäleiri 11.–13.6.2025, leirikeskus Sarpatisa. Lisätietoa Funlayolta 0504114367.

Toiminta on osallistujille maksutonta.

Lahjoita ja tue

Lahjoitusvaroilla toteutamme Tyttöjen Talon nuorten kanssa retkiä toivekohteisiin sekä kokeilemme uusia harrastusmahdollisuuksia.

Lahjoitustili:
FI48 5290 0220 4712 94
Viesti: lahjoitus

Mobilepay
lyhytnumero: 19405
Viesti: lahjoitus

Keräyslupa: RA/2025/410
Keräysaika: 1.4.–30.6.2025



jyvala.fi/lahjoita

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

Jyväskylän syysesite ilmestyy heinäkuussa

Julkaisija: Jyväskylän Setlementti ry, Palokunnankatu 16, 40700 Jyväskylä, 014 217 202, www.jyvala.fi | Päätoimittaja: Helena Huovila |

Toimitus: Asta Niemi, Jani Tourunen | Taitto: Antero Patteri | Piirroket: Antero Patteri, Atte Okkonen, Juha-Matti Kinnunen |

Paino: Lehtisepät Oy, Tuusula 2025 | Painos: 2000 | Oikeudet muutoksiin pidätetään.