



30-55-vuotias työtön Tule näkyväksi – löydä heimosi!

Heimon maksuton toiminta



- kohtaamispaikka
- ryhmiä
- retkiä
- keskusteluapua

Tervetuloa osallistumaan,
ideoimaan ja tekemään yhdessä!

HEIMON 10. SYNTTÄRIT

1.9.

klo 14-16

VIITÄJYVÄSSÄ

Herkkuja ja ohjelmaa

Kaikille avoin tapahtuma, tervetuloa!

www.heimohanke.fi



heimohankejl



heimo.hanke

Viitajyvä

Viitaniementie 11-13

40720 JYVÄSKYLÄ



Jo vuodesta 1940 Jyväskylän Setlementti - Rohkeasti ihmisen puolella

Seuraa nettisivujamme ja sosiaalista mediaa Jyväskylän juhlavuodesta.



jyvalansetlementtiry
jyvalansetlementti
www.jyvala.fi



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

Jyvälän Setlementti

Rohkeasti ihmisen puolella

jo vuodesta 1940



1940 – 1965

Talvisodan aikaan Viipurissa toiminut Länsi-Toukolan settlementti muutti Jyväskylään vaihtaen nimensä Jyväläksi. Jyväälän toimintamuotoja olivat mm. lastentarha, tyttö- ja poikakerhot, kasvitarha sekä urheilu-, retkeily- ja vapaaehtoistoiminta. Hieman myöhemmin Jyvälässä aloittivat ompelija- ja vaatturiammattikoulut sekä Jyväälän kansalaisopisto. Kansalaisopistossa opetettiin mm. yhteiskunnallisia ja matemaattisia aineita, kieliä, liiketaloutta, kirjallisuutta, lausuntaa ja musiikkia. Nuorisotoiminta vilkastui, ja monipuolisten kerhojen lisäksi toiminta laajeni urheilu- ja retkeilytoimintaan sekä näyttämöharrastuksiin. Myös valokuvaus, elokuvaillat ja erätaitokilpailut olivat suosittuja.



1965 – 1990

Kansalaisopiston opiskelijoiden määrä kasvoi ja kohderyhmä laajeni alle 16-vuotiaisiin. Opetushallituksen asettama opetustuntikatto ja valtionavustusten pieneneminen kuitenkin hillitsivät opiston kasvua. Retket ja musiikki olivat monin tavoin läsnä eri toiminnoissa, kuten talkoot ja myyjäisetkin. Päivähoitolain myötä Jyväälän lastentarha muuttui päiväkodiksi, jossa aloitti kokopäiväosasto. Nuorisotyö laajeni leiritoimintaan. Nuorisolain astuessa voimaan perustettiin Jyväälän Nuoret ry.

1990 – 2015

90-luvun laman myötä käynnistyivät ensimmäiset työttömille suunnatut hankkeet sekä koululaisten iltapäivätoiminta. Erilaiset kehoon ja mieleen sekä liikuntaan liittyvät kurssit lisääntyivät kansalaisopiston tarjonnassa. Jyväälä vakiintui eri alojen opiskelijoiden oppimisympäristönä. Työelämävalmennus, kuntouttava työtoiminta, työelämäkokeilu ja palkkatukityöllistäminen lisääntyivät, kuten myös laatu- ja arviointiteemat sekä verkostomainen toiminta. Jyväälän rakennus- ja kulttuurihistoriallisesti arvokas päärakennus tuhopoltettiin vuonna 2011. Uusi settlementitalo valmistui vuonna 2015.



2015 – 2025

Jyväälän toiminta palveli monipuolisesti ihmisten tarpeita. Toimintamuotoina olivat opistotoiminta, lapsi-, nuoriso- ja perhetyö, työllistämisen- ja kansalaistoiminta sekä monikulttuurinen ja maahanmuuttajatyö. Toimintaa ohjasivat arvot, kuten yhdenvertaisuus ja yhteisöllisyys, kohtaaminen ja tukeminen sekä yhteiskunnallinen vaikuttavuus. Nämä arvot kohdistuivat erityisesti ihmisten voimavarojen vahvistamiseen, yksinäisyyden ja syrjäytymisen ehkäisyyn, työllisyyden tukemiseen sekä maahanmuuttajien kotoutumiseen. Hanketoiminta laajeni mm. osallisuutta ja yhteisöllisyyttä tukeviin palveluihin sekä maahanmuuttajille suunnattuihin kieli- ja kulttuurikoulutuksiin. 30 vuotta toiminut Jyväälän Jälkkäri päättyi kevätkauteen 2025 siirtyäkseen Jyväskylän kaupungin toteuttamaksi. Uusi Jyväälän settlementitalo mahdollisti tilavuokrauksen ottamisen osaksi toimintaa.



2025-

85-vuotias Jyväälä toimii aktiivisesti osana yhteiskuntaa. Toiminnan keskiössä on ihminen – Jyväälä itää ihmisistä, on ihmisiä varten ja toimii rohkeasti ihmisen puolella – ihmisten kanssa. Tarjolla on erilaisille kohderyhmille suunnattua laadukasta ja yhdenvertaista matalan kynnyksen toimintaa. Jyvälässä:

- eri-ikäisten ja eri taustaisten ihmisten on mahdollista oppia ja harrastaa. Toiminnalla vahvistetaan sivistystä ja kasvua.
- ihmiset voivat kohdata ja tulla kuulluiksi yksilöinä yhteisössä. Toiminnalla tuetaan henkistä ja sosiaalista hyvinvointia, tarjotaan merkityksellisuuden kokemuksia sekä autetaan elämässä.
- pidetään tärkeänä sekä edistää tasa-arvoa ja moninaisuutta että vahvistaa ihmisten itsearvostusta ja tukea näiden yhteiskunnallista osallisuutta.

Jyvälässä tehdään yhteiskunnallisesti merkittävää työtä, jolla pyritään yksilön voimavarojen vahvistamiseen, yksinäisyyden ja syrjäytymisen ehkäisyyn, työllisyyden lisäämiseen sekä kotoutumiseen. Tätä ihmisyyttä tukevaa toimintaa toteutetaan niin opisto-, monikulttuurisuus-, kansalais-, lapsi- ja nuorisotoiminnan kuin Tyttöjen Talon, Heimo-hankkeen ja kuntouttavan työtoiminnan myötä.



Kuntouttava työtoiminta

JyväKunnarit

Viitaniementie 11–13

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

Tarjolla erilaisia työtehtäviä, ryhmätoimintaa ja yksilöohjausta.

Ota yhteyttä:

tyovalmennus@jyvala.fi tai Suvi Saarinen: 050 4658378

Naisten Ote -koulutus

Suomen opiskelua
maahanmuuttajanaishille
9.9.-19.12.2025

Koordinaattori-kouluttaja
Kati Vesterinen
Puhelin: 050 3316 219
kati.vesterinen@jyvala.fi

www.jyvala.fi/naisten-ote



OPETUSHALLITUS
UTBILDINGSSTYRELS

- suomen kieltä ja kulturia monipuolisesti
- tietoa työelämästä ja opiskelusta
- arjen digitaitoja
- CV ja oman osaamisen kartoittaminen
- terveys ja hyvinvointi.

- lähiopetusta ti, to, pe 9–13
- työkokeilu tammikuussa 2026
- opintoretkeä, ohjausta ja neuvontaa
- koulutuksesta saa opintopisteitä
- koulutus naisille, joilla ei ole voimassa olevaa kotoutumissuunnitelmaa

Jyväälän Setlementti
Jyväälän kansalaisopisto

Näin ilmoittaudut opiston kursseille:

Ilmoittautuminen alkaa tiistaina 12.8. klo 10. Ota ylös kurssin numero kurssiesittelyn lopusta ja ilmoittaudu:

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

Maksaminen

Ilmoittautuneille lähetetään kurssikirje ja lasku postitse tai sähköpostiin. Kurssikirjeessä on lisätietoja kurssista, kurssipaidasta sekä mahdollisesti tarvittavista materiaaleista tai varusteista. Jos haluat maksaa kurssimaksun osissa, ota yhteyttä Jyväskylän toimistoon (p. 014 217 202).

Alennukset kurssimaksuista

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

Alennuksen saadaksesi ota heti ilmoittauduttuasi yhteyttä Jyväskylän 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 10 euron peruutusmaksun sekä jo alkaneelta kurssilta pidettävät 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 Jyväskylän toimistoon (Palokunnankatu 16).



-merkityt kurssit

ovat opintopistekursseja



-merkityt kurssit

sopivat myös vähän suomea osaaville

Hyvinvointi

FILOSOFIA

Filosofiaa senioreille: Mielekkään elämän avaimia (60+) (5 krt)

Virittäydymme filosofiin pohdintoihin olemistamme kannattelevista merkityksistä ja tarkoituksista. Tutkailemme yhdessä mielekkään elämän mahdollisuuksia ja keinoja niiden toteuttamiseen, myös yllättävien tilanteiden sattuesssa ja poikkeusoloissa. Opettajana Tapio Suoninen. Joka toinen torstai 9.10.–4.12. klo 14–15.30, ryhmäkoko 8–10, 40 €, Jyväskylä. **130450**

KIELET

Englanti 2 (60+) (10 krt)

Osaatko jo muutaman sanan englantia, mutta haluaisit oppia lisää? Kurssilla opetellaan sanastoa, kielioppia ja kielen rakenteita, jotta pystyt vähitellen sekä ymmärtämään kuulemaasi että osallistumaan itse keskusteluun. Oppikirjana Holopainen & Silventoinen: Everyday English 2 – Englantia aikuisille. Sopiva lähtötaso on 1–2 vuoden englannin opinnot.

Opettajana Riikka Voipio. Keskiviikkoisin 10.9.–19.11. klo 14–15.30, ryhmäkoko 8–10, 66 €, Jyväskylä. **120350**



IKEBANA

Sogetsu ikebana, alkeet (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 muistoksi 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 harrastaneille. Opettajana Tuija Nyrönen. Maanantaisin 8.–29.9. klo 18–20, ryhmäkoko 8–12, 55 €, Jyväskylä. **119850**

KIRJOITTAMINEN

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

Elämänmakuisessa ryhmässä eletty vuotemme piirtyvät eläviksi sanoiksi ja lauseiksi. Tarinan voi aloittaa mistä kohdasta tahansa. Tavoitteena on oppia itsestämme ja toisiltamme, vahvistaa luottamusta omaan ääneen ja osaamiseen sekä ylläpitää kirjoitus- ja lukutaitoa. Aiempaa kokemusta et tarvitse; uteliaisuus ja ihastus tarinointia kohtaan riittää. Ohjaajana Jarna Pihlajamäki. Torstaisin 2.10., 16.10., 30.10., 6.11., 20.11. ja 4.12. klo 9–11, ryhmäkoko 7–8, 54 €, Jyväskylä. **110650**



50%

alennusta

yhdestä Jyväskylän kansalaisopiston kurssimaksusta aikuisopiskelijalle, joka on:

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

Voit saada kursseista myös opintopisteitä!

Syksyn opintopistekurssit:

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

- **Rumpujensoitto**, alkeis- ja peruskurssit
- **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



jyvalansetlementtiryo



jyvalansetlementti

3

Musiikki

KITARA

Akustinen kitara, yksilö- tai pariopetus (folk, pop, rock) (10 krt)

Opetus räätälöidään yksilöllisesti oppilaiden tason mukaan sekä huomioiden musiikilliset kiinnostuksen kohteet ja tavoitteet. Kurssilla voi oppia säestystä, melodian soittoa, improvisointia, tabulatuuri- en ja nuotinlukua sekä teoriaa – omien toiveiden mukaan. Voit valita joko yksilöopetuksen tai pariopetuksen yhdessä suunnitelleen samantasoisen kaverin kanssa. Kurssi soveltuu niin vasta-alkajille kuin pidemmälle ehtineille soittajille. Opettajana Markku Rosti, 30 min/268 € tai 45 min/402 €, Jyväskylä.

Kurssi A: tiistaisin: 2.9.–11.11. klo 14–21 välillä. **110159**
Kurssi B: torstaisin: 4.9.–13.11. klo 14–21 välillä. **110160**

Sähkökitaran yksilö- tai pariopetus (10 krt)

Opetus räätälöidään yksilöllisesti oppilaiden tason mukaan sekä huomioiden musiikilliset kiinnostuksen kohteet ja tavoitteet. Kurssilla voi oppia säestystä, lead-kitarointia, improvisointia, tabulatuuri- en ja nuottien lukemista sekä teoriaa – omien toiveiden mukaan. Soit- toharjoitteisiin voidaan sisällyttää monenlaisia musiikkigenrejä, mm. pop, rock, blues, heavy, jazz ja etno. Voit valita joko yksilöopetuk- sen tai pariopetuksen yhdessä suunnitelleen samantasoisen kaverin kanssa. Kurssi soveltuu niin vasta-alkajille kuin pidemmälle ehtineille soittajille. Opettajana Markku Rosti, 30 min/268 € tai 45 min/402 €, Jyväskylä.

Kurssi A: tiistaisin: 2.9.–11.11. klo 14–21 välillä. **110161**
Kurssi B: torstaisin: 4.9.–13.11. klo 14–21 välillä. **110162**

Kitaransoiton alkeis-, perus- ja jatkokurssit (10 krt)

Alkeiskurssi sopii aloittelijoille, jotka haluavat oppia soit- tamaan akustista kitaraa. Opit säestämään soinnuil- la helppoja lauluja ja soittamaan pieniä melodioita. Soin- tumerkit, otetaulukko ja nuotinluku tulevat tutuiksi. Harjoittelemme myös yhteissoittoa ja korvakuulolta soittamista. **Peruskurssi** sopii kitaraa jo muutaman vuoden soittaneille harras- tajille. 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 sä- velet myös kauempaa otelaudalla. Opit lisää säestystapoja eri tyylei- lä 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. 30 min/268 € tai 45 min/402 €, Jyväskylä. Opetusajat: Tiistaisin 9.9.–18.11. klo 14–21 välillä, **110182** (alkeet) **110183** (perus) **110184** (jatko)

Torstaisin 11.9.–20.11. klo 14–21 välillä.

110196 (alkeet) **110197** (perus) **110198** (jatko)

RUMMUT

Rumpujensoitto, alkeis- ja peruskurssit (10 krt)

Alkeiskurssi on sinulle, joka tahdot oppia rumpujensoiton alkeita tai haluat kerrata aiemmin oppimaasi. Aiempaa rumpujensoittokoke- musta ei tarvita. Kurssilla opit mm. rumpujensoiton ergonomian pe- rusteita, rennon kapulaotteen ja soittamaan nuoteista yksinkertaisia virvelirumpuharjoituksia.

Peruskurssi on sinulle, joka harjoittelet rumpujensoiton perustaito- ja tai haluat syventää aiemmin oppimaasi. Kurssilla opit soittamaan erilaisia kompeja rumpusetillä ja lukemaan rumpusetille kirjoitet- tuja nuotteja. Opettajana Olli Ranttila. Opetusaika on 30 min/kerta. Maanantaisin 15.9.–24.11. klo 15–21 välillä, 268 €, Jyväskylä.

110193 (alkeet),

110194 (perus)

LAULU

Laulun lyömät! (10 krt) KL

Tekeekö mielesi laulaa ja kehittää omaa lauluääntäsi? Yhdessä lau- laminen on mukavaa, ja samalla kun ääni kehittyy, saat myös hyvän mielen ja rohkeutta. Tunneilla etsitään äänellesi konkreettisia kons- teja, jotta laulaminen tuntuu hyvältä ja ääni alkaa soida. Lauletaan erityylyisiä lauluja ja heittäydyttään laulun lumoihin! Opettajana Jaa- na Eloranta. Maanantaisin 8.9.–6.10. ja 27.10.–24.11. klo 19–20.15, ryhmäkoko 8–15, 84 €, Jyväskylä. **110171**

Laulutunti yksin tai kaksin

Jaanan tunneille voit tulla, olit sitten laulamaton tai laulava. Läh- demme liikkeelle omista lähtökohdistasi, tavoitteena terve, luon- nollinen ja soiva ääni, joka tuntuu hyvältä. Voit valita oman tunnin tai yhteisen tunnin kaverin kanssa. Yhteisellä tunnilla voitte harjoi- tella vuorotellen omia lauluja tai laulaa yhdessä. Opettajana Jaana Eloranta. Laulu aika on 30 min tai 45 min/kerta. Hinnat: 30 min: 5 krt/134 € tai 10 krt/268 €; 45 min: 5 krt/201 € tai 10 krt/402 €, Jy- välä.

Kurssi A: maanantaisin klo 15–17 välillä, laulu aika 30 min, joko 5 krt 8.9.–6.10., 5 krt 27.10.–24.11. tai 10 krt 8.9.–6.10. ja 27.10.–24.11.

110165

Kurssi B: maanantaisin klo 15.30–18.45 välillä, laulu aika 45 min, joko 5 krt 8.9.–6.10., 5 krt 27.10.–24.11. tai 10 krt 8.9.–6.10. ja 27.10.–24.11.

110166

Kurssi C: keskiviikkoisin klo 11.15–12.45, laulu aika 45 min, joko 5 krt 10.9.–8.10., 5 krt 29.10.–26.11. tai 10 krt 10.9.–8.10. ja 29.10.–26.11.

110168

Kurssi D: torstaisin klo 14.30-18.45 laulu aika 45 min, joko 5 krt 11.9.–9.10., 5 krt 30.10.–27.11. tai 10 krt 11.9.–9.10. ja 30.10.–27.11.

110170

Seniorisoinnut (60+) (10 krt) KL

Kaipaako elämääsi iloa ja haasteita? Tässä senioreiden kuorossa laulamme yhdessä, perehdymme laulamisen tekniikkaan ja myös tulkintaan. Laulamme moniäänisiä lauluja ja valmistamme syksyn ai- kana laulujen kimaran, jonka esitämme kauden päätteeksi. Tule ke- hittämään omaa laulua ja nauttimaan yhdessä laulamisesta! Opetta- jana Jaana Eloranta. Keskiviikkoisin 10.9.–8.10. ja 29.10.–26.11. klo 13–14.15, ryhmäkoko 8–15, 67 €, Jyväskylä. **110172**

Naiskuoro Vaput KL

Kuorolaulu harrastuksena edistää terveyttä sekä antaa hyvän mie- len ja voimia arkipäivään. Vaput sopii sinulle, joka haluat oppia laulamaan äänissä, tuottamaan ääntä terveellä tavalla ja saada esiintymiskokemusta konserteissa. Nuotinlukutaito ja aiempi kuo- rolaululukokemus helpottavat sinua pääsemään tavoitteisiisi. Vappu- jen ohjelmisto on laaja ja monipuolinen: kirkkomusiikista vanhaan ja uuteen kevyeen musiikkiin, kansanlauluihin jne. Ensimmäisissä harjoituksissa kuoronjohtaja Ulla Kotamäki laulattaa sinua lyhyesti ja arvioi äänialasi. Lisätietoja saat pj. Hilikka Heikkilältä, p. 040 559 6358 tai www.vaput.fi. Tiistaisin 2.9.–25.11. klo 18–20.30 sekä joita- kin harjoituksia ja viikonloppuleirejä syksyn aikana, 53 €, Kuokkalan yhtenäiskoulu, Liitukuja 4. **110173**

UKULELE

Ukulelen yksilö- tai pariopetus

Tervetuloa tutustumaan ukulelen saloihin. Kurssilla harjoitellaan eri- laisten laulujen säestämistä sekä melodiasoittoa rennolla otteella. Voit valita joko yksilöopetuksen tai pariopetuksen yhdessä suunnil- leen samantasoisen kaverin kanssa. Kurssi soveltuu niin vasta-alkajil- le kuin pidemmälle ehtineille soittajille. Soittoaika on 30 min/kerta, 268 €. Opettajana Markku Rosti, Jyväskylä.

Kurssi A: tiistaisin 2.9.–11.11. klo 14–21 välillä. **110163**
Kurssi B: torstaisin 4.9.–13.11 klo 14–21 välillä. **110164**

HUILU

Huilunsoiton opetus, alkeis- ja peruskurssit (10 krt)

Alkeiskurssi sopii sinulle, joka haluat oppia soittamaan huilua. Hui- lunsoiton 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 soitetta- via kappaleita valittaessa. Yhteissoittoa pyritään järjestämään tilan- teen mukaan. Opettajana Tiinakaisa Hintze. Maanantaisin 8.9.–17.11. klo 16–20 välillä, 20 min/179 € tai 30 min/268 €, Jyväskylä. **110174** (alkeet) **110175** (perus)

PIANO

Pianonsoiton alkeis-, perus- ja jatkokurssit (10 krt)

Alkeiskurssi sopii aloittelijoille tai aiemmin opitun kertaajille. Opit hyvän soittoasennon ja oikean soittotekniikan. Opit soittamaan pie- niä kappaleita sekä korvakuulolta että nuoteista. Opit myös yhteis- soittoa ja improvisointia. Omat toiveesi otetaan huomioon kappalei- den valinnassa.

Peruskurssi sopii jo muutaman vuoden soittaneille harrastajille. Aluksi kertaamme, millainen on hyvä soittoasento ja oikea soitto- tekniikka. Opit soittamaan omien mieltymystesi mukaan erityylyisiä kappaleita kevyestä klassiseen. Opit lisää nuotinlukutaitoa ja musi- kin 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 soittotekniik- kaasi, verryttää vanhoja taitoja ja oppia uutta. Opit soittamaan mel- ko vaativia kevyen tai klassisen musiikin kappaleita oman valintasi mukaan. Nuotinlukutaitosi harjaantuu ja opit lisää musiikin teoriaa. Harjoittelemme myös yhteissoittoa ja improvisointia sekä korvakuu- lolta soittamista.

Kaikki pianokurssit sopivat kaikenikäisille soittajille. Opettajana Raisa Koikkalainen. 30 min/268 € tai 45 min/402 €, Jyväskylä.

Opetusajat:

Tiistaisin 9.9.–18.11. klo 14–21 välillä.

110176 (alkeet) **110178** (perus) **110180** (jatko)

Torstaisin 11.9.–20.11. klo 14–21 välillä.

110177 (alkeet) **110179** (perus) **110181** (jatko)

Piano ja/tai vapaa säestys, alkeis-, perus- ja jatkokurssit (10 krt)

Alkeiskursseilla tarjotaan monipuolista ja innostavaa yksilöopetusta pianonsoittoharrastusta aloittaville lapsille ja aikuisille. Aluksi ope- tellaan lauluja korvakuulolta, improvisoidaan, opitaan soittotekniik- kan perusasioita ja harjoitellaan yhteissoittoa. Nuotinlukua opitaan sointumerkeistä aloittaen. Samalla monipuolinen käytännön soitto- taito kehittyy.

Peruskursseilla opit lukemaan nuotteja sujuvasti. Kaiken korkui- set nuotit, kaikenlaiset rytmit ja kolmisoinnut tulevat tutuiksi. Opit soittamaan kappaleita sointumerkeistä, korvakuulolta ja tarkasta nuottikuvasta, soinnuttamaan lauluja kolmella soinnulla sekä imp- rovisoimaan ja säveltämään. Säestäminen ja muu yhteissoitto sekä musiikinteorian oppiminen ovat tärkeä osa soitonopetusta. Soitto- tunneilla on mahdollista soittaa myös omia toivekappaleita.

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

Opettajana Suvi Ranttila. Opetusajat 20 min/179 € tai 30 min/268 €. Opetusajat ja -paikat:

Maanantaisin 15.9.–24.11. klo 12.30–17 välillä, Turotie 3, Lohikoski. Keskiviikkoisin 17.9.–26.11. klo 14–20 välillä, Jyväskylä.

Perjantaisin 19.9.–28.11. klo 14–20 välillä, Jyväskylä.

Ilmoittautuminen puhelimitse opettajalle: p. 040 567 5435.

YHTEISMUSISOINTI

Yhteismusisointi (8 krt) KL

Musisoidaan 2–5 hengen ryhmässä. Voit laulaa tai soittaa pianoa, kitaraa, bassoa, ksylofonia tai jotain puhallin-, jousi- tai lyömäsoi- tinta. Kappaleet valitaan yhdessä. Kurssi sopii kaikenikäisille. Yhdes- sä musisoiminen on mukavaa ja vähäiselläkin soittotaidolla pääsee mukaan. Opettajana Olli Ranttila. Keskiviikkoisin 17.9.–12.11. klo 14–19.30 välillä, opetusajat: 30 min/2 henkilöä, 108 €, 45 min/3 henkilöä, 108 €, 60 min/4 henkilöä, 108 € tai 60 min/5 henkilöä, 87 €, Jyväskylä. Ilmoittautuminen: Olli Ranttila, p. 045 130 0333.

4

Ilmoittautumisohjeet sivulla 3 www.jyvala.fi 014 217 202

Liikunta

VANHEMPI-LAPSI-JUMPAT

Vauvajumppa 3–12 kk (hybriditoteutus) (11 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 liikkussa 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 3.9.–19.11. klo 15.45–16.30, ryhmäkoko 8–10 vauvaa, 57 €, Jyväskylä. **830171**

Taaperojumppa 1–2 v (hybriditoteutus) (11 krt) **KL** ●

Liikunnan iloa yhdessä lapsen kanssa! Taaperojumppa sisältää monenlaista liikettä, leikkejä, temppuilua ja tutustumista erilaisiin liikuntavälineisiin. Jumppa vahvistaa motorisia taitoja ja kehittää tasapainoa leikin varjolla. Tarjolla on hauska liikuntahetki, jossa korostuu vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutus. Kurssi toteutetaan hybridinä, eli osallistua voi joko lähiopetukseen Jyväskylässä tai etänä Zoom-alustalla. Opettajana Heidi Laine. Keskiviikkoisin 3.9.–19.11. klo 16.30–17.15, ryhmäkoko 7–8 lasta, 65 €, Jyväskylä. **830172**

Nallepaini 3–6 v + vanhempi (hybriditoteutus) (11 krt) **KL** ●

Hauska aikuisen ja lapsen yhteinen jumppahetki, jossa lapsen motoriikka kehittyy monipuolisesti. Nallepaini vahvistaa myös koordinaatiokykyä ja oman kehon hahmottamista. Samalla opitaan, miten toiseen saa koskea – hikeä toki unohtamatta! Kurssi toteutetaan hybridinä, eli osallistua voi joko lähiopetukseen Jyväskylässä tai etänä Zoom-alustalla. Opettajana Heidi Laine. Keskiviikkoisin 3.9.–19.11. klo 17.45–18.30, ryhmäkoko 7–8 lasta, 65 €, Jyväskylä. **830173**

TERVEYSLIIKUNTA

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

Kurssilla opettelemme tunnistamaan tekijöitä, jotka vaikuttavat selän hyvinvointiin sekä myönteisesti että haitallisesti. Tiedätkö, mil-laisesta liikunnasta selkäsi pitää? Pohdimme, miten selän ongelmia voisi ennaltaehkäistä ja mitä voisimme tehdä omatoimisesti selkämme hyväksi. Haemme myös keinoja ennaltaehkäistä ikääntymisen vaikutusta selän hyvinvointiin. Tunnit sisältävät toiminnallisia harjoitteita (mm. niska-hartia, lonkat ja pakarat, keskivartalo), keskustelua sekä tietoisuuksia. Osallistujat saavat ennen kurssin alkua lyhyen kyselyn, jonka avulla opettaja kohdentaa tapaamisten sisällöt vastaamaan osallistujien tarpeita. Opettajana Pia-Maria Hemmola. Tiistaisin 21.10.–18.11. klo 16.45–17.45, ryhmäkoko 8–10, 35 €, Jyväskylä. **830190**

VENYTTELY

Pitkä syvävenyttely (11 krt) **KL**

Lihaskireydestä eroon pitkien venytysten avulla sekä syvään hengittään. 1,5 tunnin venyttely mahdollistaa entistä pidemmät yksittäiset venytykset ja koko kehon läpikäymisen jokaisella venyttelykerralla. Tunti alkaa lämmittelyllä, minkä jälkeen paneudutaan kehon liikkuvuuden lisäämiseen erilaisia venytystekniikoita hyödyntäen. Lopuksi rentoudutaan loppurentoutukseen. Tunti auttaa parantamaan nivelten ja lihasten vetreyttä sekä rauhoittaa hermostoa. Opettajana Mona Lamberg (LitK). Maanantaisin 1.9.–17.11. klo 19.30–21.00, ryhmäkoko 8–10, 90 €, Jyväskylä. **830198**

FasciaMethod® (10 krt) **KL**

FasciaMethod on liikkuvuus- ja liikehallintaharjoittelua, jonka tavoitteena on edistää tuki- ja liikuntaelimistön terveyttä. Kurssilla opit kehittämään liikkuvuutta, kehonhallintaa, tasapainoa ja koordinaatiota. Teemme yksinkertaisia, dynaamisia ketjuliikkuvuusharjoitteita ja täsmävenytyksiä. Kokonaisvaltaisen kehonhuoltoharjoituksen avulla opit myös rauhoittamaan kehoa ja lievittämään stressiä. Opettajana Gila Heimonen. Torstaisin 2.9.–6.11. ja 20.11. klo 17.30–18.30, ryhmäkoko 8–10, 60 €, Jyväskylä. **830192**

Syvävenyttely (11 krt) **KL**

Etsimme keholle uutta tasapainoa vapauttamalla lihaskireyttä. Venyttely ulottuu syvempiin lihaskerroksiin asti ja pidentää lihaksia vapauttaen jännitystä ja parantaen ryhtiä. Tunti alkaa lämmittelyllä, minkä jälkeen paneudutaan kehon liikkuvuuden lisäämiseen erilaisia venytystekniikoita hyödyntäen. Tunti auttaa parantamaan nivelten ja lihasten vetreyttä sekä rauhoittaa hermostoa. Opettajana Mona Lamberg (LitK). Tiistaisin 2.9.–18.11. klo 19.15–20.15, ryhmäkoko 8–15, 64 €, Jyväskylä. **8301991**

LIIKUNTA MIX

Syvät lihakset mix (11 krt) **KL**

Kurssilla parannamme lihastasapainoa vahvistamalla ryhti- ja lihaksia venyttämällä kireyteen taipuvaisia lihaksia. Saat paremman ryhdin, terveemmän selän sekä virkeämmän mielen. Jokainen etenee tunnilla omalla tasollaan opettajan antamia vaihtoehtoja hyödyntäen. Noin ⅔ ajasta käytetään vahvistaviin liikkeisiin ja ⅓ rauhoittaviin liikkeisiin. Opettajana Mona Lamberg (LitK). Maanantaisin 1.9.–17.11. klo 18–19.30, ryhmäkoko 8–10, 90 €, Jyväskylä. **830197**

TANSSILIIKUNTA

Suomitanssit (60+) (11 krt) **KL**

Tanssitaan rennolla, iloisella otteella ja helpoilla, kaikille sopivilla tanssiaskeleilla. Pääosassa suomalaiset lavoilta tutut tanssit, piristeenä vauhdikkaat lattarit sekä rock-tanssi. Opitaan uutta omasta kehosta ja liikkeestä sekä nostetaan sykettä oman kunnon mukaan. Tunnella et tarvitse paria, eli tanssimme mukavassa seurassa itsenäisesti. Opettajana Seija Juutilainen. Maanantaisin 8.9.–24.11. klo 15.15–16.15, ryhmäkoko 8–15, 51 €, Jyväskylä. **830167**

JUMPPA

Tuolijumppa (60+) (hybriditoteutus) (11 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 2.9.–18.11. klo 12.15–13, ryhmäkoko 8–15, 44 €, Jyväskylä. **830170**

Kuntojumppa (hybriditoteutus) (11 krt) **KL** ●

Reipasta perusjumppaa, josta saat mukaasi hien ja iloisen mielen – kunnon samalla kohotessa. Keski- ja vanhempien lihaksia ja tasapainoa vahvistavat ryhdin kohetessa. Jumppaamme kehonpainolla, kuminauhoilla, kepeillä, punteilla ja pallolla. Teemme myös hyppyjä. Kullakin kerralla käymme koko kehon lihaksia läpi, ja kukin tekee täysillä oman kunnon mukaan. Tunti loppuu venyttelyyn. Kurssi toteutetaan hybridinä, eli osallistua voi joko lähiopetukseen Jyväskylässä tai etänä Zoom-alustalla. Opettajana Heidi Laine. Keskiviikkoisin 3.9.–19.11. klo 18.45–19.45, ryhmäkoko 8–10, 64 €, Jyväskylä. **830174**

Lantionpohja vahvaksi & ryhti (hybriditoteutus) (11 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 5.9.–21.11. klo 8.30–9.15, ryhmäkoko 8–15, 56 €, Jyväskylä. **830175**

Selkäryhmä (11 krt) **KL**

Tule vahvistamaan ja tasapainottamaan keskivartalosi tukea, parantamaan rankasi liikkuvuutta sekä nostamaan itsesi uuteen ryhtiin. Rauhallisessa jumppassa pärjää oireilevankin selän kanssa. Jokainen etenee tunnilla omalla tasollaan opettajan antamia vaihtoehtoja hyödyntäen. Opettajana Mona Lamberg (LitK). Maanantaisin 1.9.–17.11. klo 17–18, ryhmäkoko 7–9, 64 €, Jyväskylä. **830196**

Syväjumppa (11 krt) **KL**

Lihaksia vahvistava ja venyttävä jumppa. Syvien lihasten vahvistus- ja ryhti- ja kehonhallinta kohenevat ja liikkuminen on sulavampaa. Ryhmässä tehdään rauhallisella tahdilla yksinkertaisia mutta keskittymistä vaativia liikkuvuus- ja lihaskuntoliikkeitä, hengityksen rytmiä hyödyntäen. Jokainen etenee tunnilla omalla opettajan antamia vaihtoehtoja hyödyntäen. Opettajana Mona Lamberg (LitK). Tiistaisin 2.9.–18.11. klo 18.15–19.15, ryhmäkoko 8–15, 64 €, Jyväskylä. **830199**

MonDO -hanke

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

Toiminta on osallistujille maksutonta.



www.tyttojentalojkl.fi



tyttojentalo@jyvala.fi



www.tyttojentalojkl.fi



jyvalansetlementtiry



jyvalansetlementti



Keho ja mieli

JOOGA

Kundaliinijooga KL ●

Kundaliinijooga on tietoisuuden joogaa, joka aktivoi erityisen tehokkaasti vagushermaa ja tasoittaa hormonitoimintaa. Kundaliinijooga vahvistaa terveyttä, tasoittaa 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 10.9-17.9. ja 1.10.-3.12. klo 18–19.30, ryhmäkoko 7–8, 91 €. Opettajana Saija Luontama. **830162**

Ryhmä B: sunnuntaisin 14.9.–5.10. ja 26.10.–30.11. klo 15–16.30, 10 krt, 83 €. Opettajana Mervi Hokkanen. **830163**

Hathajooga (hybriditoteutus) (11 krt) KL ●

Aloitamme alkurentoutuksella tai hengitysharjoituksella, mistä siirymme aurinkotervehdykseen sekä fyysisiin asentoharjoituksiin eli asanoihin. Lopuksi kuulostellaan kehoa ja mieltä loppurentoutuksessa. Joogaharjoitus tukee mielen tasapainoa, rentouttaa sekä edistää kehon joustavuutta ja 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 1.9.–17.11. klo 19–20.15, ryhmäkoko 8–15, 75 €, Jyväskylä. **830168**

Mamajooga 3–12 kk (hybriditoteutus) (11 krt) KL ●

Äidin ja vauvan yhteinen joogahetki vahvistaa äidin tasapainoa ja kehoa sekä tuo iloa molemmille. Tunnit käynnistyvät alkupiirillä ja yhteisellä liikeharjoituksella, joista edetään lantionpohjaliikesharjoituksiin 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 2.9.–18.11. klo 11–11.45, ryhmäkoko 8–15, 57 €, Jyväskylä. **830169**

Tuolijooga (60+) (hybriditoteutus) (11 krt) 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 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 5.9.–21.11. klo 13.15–14, ryhmäkoko 8–15, 44 €, Jyväskylä. **830176**

Restoratiivinen jooga (8 krt) KL

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 notkeuteen katsomatta.

Keho tuetaan erilaisten välineiden (tyynyt, viltit, joogatiilet, bolsterit) avulla rentouttaviin asentoihin. Asanoissa viivytään pitkään (5–30 min), jotta kehon rentoutusreaktio pääsee alkamaan ja hermosto rauhoittumaan. Asanoihin asettuminen ja välineiden asettelu on jo osa harjoitusta, ja samalla mielikin ehtii mukaan laskeutumaan hiljaisuuteen ja paikallaanoloon. Kurssilla käydään myös läpi, kuinka korvata tarvittavat apuvälineet kotioissa, ja herätellään miettimään, miten voisit lisätä pieniä levon hetkiä osaksi omaa arkeasi. Et tarvitse ennakkotietoja tai taitoja joogasta, mutta ripaus uteliaisuutta ja uskallusta asettua paikoilleen kuuntelemaan omaa kehoa ja mieltä on eduksi. Opettajana Kati Kaunisto. Perjantaisin 3.10.–28.11. klo 18–19.15, ryhmäkoko 8–10, 60 €, Jyväskylä. **830177**

Miesten joogakurssi (10 krt) KL ●

Kurssilla tutustumme joogaan ja sen eri muotoihin matalalla kynnyksellä. Tutustumme niin yinjoogaan, jossa asennot ovat pitkäkestoisia, syvävenyttäviä ja palauttavia kuin 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 2.9.–11.11. klo 19.45–21.00, ryhmäkoko 8–10, 69 €, Jyväskylä. **830193**

Jooga (11 krt) KL

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

Opettajana Onerva Mälkönen. Torstaisin 18.9.–4.12. klo 17.15–18.45, ryhmäkoko 8–15, 90 €, Jyväskylä. **830194**

Jooga ja meditaatio (11 krt) KL

Tarkkaavaisesti tehty joogaharjoitus on myös meditaatioharjoitus. Etenemme liikkeestä liikkumattomuuteen asteittaisuutta, painovoimaa ja kompensaatiota käyttäen. Asanaharjoitus vie asennon ojennukseen ja tasapainoon. Hengityksen avulla palaamme nykyhetkeen. Hiljaisuuden tilasta syntyy kyky kohdata elämä kaikissa väreissään, hyväksyen ja rohkeasti. Kurssi sopii jo joitakin vuosia jooganneille. Opettajana Onerva Mälkönen. Tiistaisin 16.9.–2.12. klo 18–19.30, ryhmäkoko 8–10, 90 €, Jyväskylä. **830195**

Astangajoogan alkeet (11 krt) KL ●

Astangajoogassa perinteinen liikesarja etenee syvän hengityksen tahdissa. Laji harjaannuttaa lihasvoimaa ja eri kudosten joustavuutta sekä kehittää keskittymiskykyä, tasapainoa ja kehotietoisuutta. Kurssilla harjoitellaan hengitys- ja lihaslukkotekniikan perusteet sekä opetellaan alkeistason liikesarja. Haastavimmissakin asanoissa pärjätät kohtuullisella peruskunnolla. Opettajana Jura Mikkola. Perjantaisin 5.9.–21.11. klo 18-19.15, ryhmäkoko 8–10, 75 €, Jyväskylä. **830192**



Asahi (60+) (11 krt) KL

Asahi on terveysliikuntaa, joka perustuu koko kehoa avaaviin, venyttäviin ja voimistaviin liikesarjoihin. Liikkeet virtaavat rauhalliseen tahtiin kiinalaisen aamuvoimistelun tapaan. Asahin yksinkertaiset liikkeet vahvistavat ja kuntouttavat erityisesti jalkoja ja selkää sekä rentouttavat niska-hartiaseudun lisäksi koko elimistöä. Harjoitukset opettavat myös kehon rentoa ja vaivatonta käyttöä arjen askareissa, auttavat keskittymään läsnä olevaan hetkeen ja tasapainottavat mieltä. Kurssilla asahin liikesarjoja tehdään seisten tai tuolilla istuen. Kurssi sopii kaiken kuntoisille, myös nivel- ja selkäväiväisille. Asahin syventävä kurssi sopii sinulle, jolle asahin ykkössarjan liikkeet alkavat jo olla tuttuja. Syvennämme tekemistä tutkimalla asahin periaatteita ja jatkamme kakkos- ja kolmossarjoihin. Opettajana Anneli Meskanen. Torstaisin 4.9.–9.10. ja 30.10.–27.11., ryhmäkoko 8–15, 51 € / kurssi, Jyväskylä.

Asahin alkeet (60+): klo 15.15–16.15. **830164**

Asahin syventävä kurssi (60+): klo 14–15. **830165**

KEHON ENERGIA

Käynnistä juurichakrasi uudelleen – tunne itsesi energisemmäksi ja elävämmäksi (1 krt) KL

Tällä kurssilla tutustumme tapaan olla vahvemmin läsnä omassa kehossa ja hyötyä läsnäolon myönteisistä vaikutuksista elämään. Opimme, kuinka ymmärtää oman kehon viestejä ja oireita paremmin. Opit energioiden maadoittamista ja vahvempaa nykyhetkessä elämistä. Vapautamme kehosta tukkeutunutta energiaa ja opetlemme luottamaan omiin sisäisiin vaistoihimme. Työvälineinä käytämme ohjattuja meditaatioita, liikettä ja tanssia sekä erilaisia harjoitteita. Hyödynnämme myös mandalataidetta ja positiivisia voimaleuseita eli affirmaatioita. Oppimiasi tekniikoita ja työkaluja voit hyödyntää kurssin jälkeen arjessasi ja lisätä niiden avulla elinvoimaa ja iloa elämääsi. Opettajana Saija Meriö. Lauantaina 11.10. klo 9–16.15, ryhmäkoko 8–10, 45 €, Jyväskylä. **830259**

ALEXANDER-TEKNIikka

Alexander-tekniikka, yksilöopetus (11 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 15.9.–1.12. klo 15–20 välillä, 295 €, Jyväskylä. **610150**

KEHOTIETOISUUS

Vagushermon herättely (1 krt) KL ○

Kannamme kehossamme monenmoista stressiä ja kireyttä, joskus huomaamattamme, ja erikoisia oireita saattaa ilmaantua ilman selkeyttä selitystä. Joskus syy löytyy kehomme läpi aivorungosta suolistoon kulkevasta aivohermosta (vagus- eli kiertäjähermo), joka kytkeytyy kokonaisvaltaisesti kehomme hyvinvointiin. On olemassa erilaisia tapoja aktivoida vagushermaa ja tätä kautta vaikuttaa hyvinvointiimme. Kurssilla opit, mikä vagusherma on, miten se kehossamme kulkee ja mihin kaikkeen se vaikuttaa. Lisäksi opit tapoja vaikuttaa kehosi hyvinvointiin vagushermaa herättelemällä. Kurssilla liikumme eri tavoin, venyttelemme, joogaamme ja käytämme myös ääntä ja hengitysharjoituksia.

Voit osallistua harjoituksiin omaan tahtiin ja sen verran kuin mukavalta tuntuu: ennako-osuudesta tämä kurssi ei vaadi, ja mahdollisten fyysisten haasteiden kohdalla tarjotaan vaihtoehtoisia toteutustapoja harjoitukselle – tule siis rohkeasti mukaan juuri sellaisena kuin olet! Kurssin tavoitteena on, että jokainen lähtee hiukan rennompana ja ehkä myös hiukan hymyilevämpänä kuin kurssille saapuessaan. Lisäksi saat arkeesi pienen työkalupakin, jolla saat lisättyä hyvinvointia päiviksi. Opettajana Saija Luontama.

Lauantaisin klo 9.30–13.30, ryhmäkoko 8–12, 26 € / kurssi, Jyväskylä.

Ryhmä A: lauantaina 4.10. **830257**

Ryhmä B: lauantaina 15.11. **830258**

LUONTO JA LIIKE

Lempeää liikettä ja luontovoimaa (6 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 3.9.–8.10. klo 16.30–17.45, ryhmäkoko 7–8, 52 €, Jyväskylä. **830250**



PILATES

Hyvää oloa ja ryhtiä pilateksen avulla (11 krt) KL 

Pilates on kehonhallintamenetelmä, jossa etsitään kehon oikeaoppisia liikeratoja ja toiminnallista ryhtiä. Opettelemme hengitystekniikkaa, vahvistamme syviä keskivartalon lihaksia sekä teemme kehonhallintaa ja liikkuvuutta kehittäviä harjoitteita. Liikkeet suoritetaan oman hengityksen tahtiin, kehoa kuunnellen. Kurssi sopii niin ensikertalaisille kuin jo aiemmin pilatekseen tutustuneille. **Kurssi B** toteutetaan osin lähiopetuksena ja osin verkossa Zoom-alustalla. Verkko-opetuskertojen tallenteet ovat osallistujien katsottavissa verkossa viikon ajan. Opettajana Pia-Maria Hemmola. Ryhmäkoko 8–15, 64 €.

Ryhmä A: maanantaisin 15.9.–1.12. klo 9–10, Jyväskylä. **830178**
Ryhmä B (lähi- ja verkko-opetus): keskiviikkoisin 17.9.–3.12. klo 19.30–20.30 (17.9. ja 29.10. lähiopetus Jyväskylässä, 24.9.–22.10. ja 5.11.–3.12. verkko-opetus Zoom-alustalla) **830179**
Ryhmä C: sunnuntaisin 7.–28.9., 19.–26.10., 9.–23.11. ja 7.–14.12. klo 16.45–17.45, Jyväskylä. **830180**

Senioripilates (60+) (11 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, 51 €, Jyväskylä.

Ryhmä A: maanantaisin 15.9.–1.12. klo 10.15–11.15. **830181**
Ryhmä B: maanantaisin 15.9.–1.12. klo 11.30–12.30. **830182**
Ryhmä C: maanantaisin 15.9.–1.12. klo 12.45–13.45. **830183**
Ryhmä D: tiistaisin 16.9.–2.12. klo 9.30–10.30. **830184**
Ryhmä E: keskiviikkoisin 17.9.–3.12. klo 10–11. **830185**
Ryhmä F: perjantaisin 19.9.–5.12. klo 9.30–10.30. **830186**
Ryhmä G: perjantaisin 19.9.–5.12. klo 10.45–11.45. **830187**
Ryhmä H: perjantaisin 19.9.–5.12. klo 12–13. **830188**

Tuolipilates (60+) (11 krt) KL

Tuolipilates on pilates-menetelmän sovellettu harjoitusmuoto, joka sopii erityisen hyvin silloin, kun lattiatasoon laskeutuminen on haasteellista. Tuolipilates kehittää mm. keskivartalon voimaa, parantaa rangan liikkuvuutta ja kehonhallintaa sekä vahvistaa koko kehoa. Kaikki harjoitteet voidaan tehdä tuolia apuna käyttäen joko istuen tai seisten. Opettajana Pia-Maria Hemmola. Maanantaisin 15.9.–1.12. klo 14–15, ryhmäkoko 8–15, 51 €, Jyväskylä. **830189**

Äijäpilates (9 krt) KL

Miehille suunnattu pilates, jossa käydään läpi pilateksen aakkoset. Opit kurssilla kehotietoisuutta, vahvistat keskivartalon tukilihaksia sekä harjoitat monipuolisesti liikkuvuutta koko kehossa rennolla fiiliksellä. Opettajana Pia-Maria Hemmola. Sunnuntaisin 14.–28.9., 19.–26.10., 9.–23.11. ja 7.12. klo 15.30–16.30 ryhmäkoko 8–15, 58 €, Jyväskylä. **830191**

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 osaat tehdä sen myös itsenäisesti. Lisäksi opit ymmärtämään autonomisen hermoston toimintaa erilaisissa tilanteissa ja sekä säätelmään vireystilaasi hyvinvointia ja toimintakykyä edistäväksi. Menetelmä soveltuu itsehoitomenetelmäksi, tukemaan terapiaprosesseja ja erityisesti ammattiryhmille, jotka altistuvat työssään sijastraumatisoitumiselle. Osallistujat haastatellaan lyhyesti puhelimitse ennen kurssin alkua.

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

Ryhmä A: lauantaisin 20.9. klo 10–13 ja 25.10. klo 14–16.

830251

Ryhmä B: lauantaisin 25.10. klo 10–13 ja 22.11. klo 14–16.

830252

Ryhmä C: lauantaisin 22.11. klo 10–13 ja 13.12. klo 10–12.

830253

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

Jatkokurssilla syvennät ymmärrystä TRE®-harjoituksesta ja opit erilaisia tapoja, joilla voit vaikuttaa energian virtaamiseen ja tärinään kehossasi harjoituksen aikana. Tärinän edistämiseksi hyödynnämme mm. FasciaMethodin ketjuliikkuvuusharjoitteita. Opit tekemään harjoitusta erilaisissa asennoissa. Saat myös yksilöllistä ohjausta omaan harjoitukseesi. Opit yhdistämään TRE®-harjoituksen muuhun liikkumiseen arjessasi ja sekä löytämään keinoja, joilla voit saada TRE®-harjoituksen ja muut vireystilaa säatelevät harjoitukset luonnolliseksi osaksi elämääsi. Oleellinen osa kurssia on omien kehollisten kokemusten sanallistaminen. Kurssille osallistuminen edellyttää, että olet käynyt TRE®-peruskurssin tai perehtynyt menetelmään jollakin muulla tavalla. Opettajana Gila Heimonen. Joka toinen torstai 25.9.–20.11. klo 18.45–20.30, ryhmäkoko 7–8, 62 €, Jyväskylä.

830254

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

TRE®-menetelmää hyödynnetään yleisellä tasolla stressistä ja traumaattisista kokemuksista palautumiseen ja vireystilojen säätelyyn. Tällä kurssilla opit hyödyntämään TRE®-menetelmää myös jonkin tietyn elämäsi tapahtuman, kokemuksen, muiston tai tällä hetkellä 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 1.11. klo 10–14, ryhmäkoko 6–8, 31 €, Jyväskylä. **830255**

SHINDO

Shindo-rentoutusvenyttely (11 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 8.9.–24.11. klo 17.45–18.45, ryhmäkoko 8–15, 64 €, Jyväskylä. **830166**



TANSSIVA KEHO

Chakradancen tiiviskurssi (2 krt) KL

Kurssilla tanssitaan erilaisten musiikkien mukaan ilman määriteltyjä askeleita, omaa kehoa kuunnellen ja turvallisessa ohjauksessa. Kurssin aikana tanssimme ja tutkimme kaikkia seitsemää päächakraa. Soitetut musiikit on suunniteltu resonoimaan tietyn päächakran ja energiakeskuksen kanssa. Chakradance kannustaa tanssimaan sisältä ulospäin. Tanssin tavoitteena on palauttaa tasapainoinen hyvinvointitila, jossa kaikki energiat virtaavat jälleen vapaasti. Tällöin olo on stressittömämpi ja rauhallisempi. Luomme kurssilla myös mandalaidetta, jonka tarkoitus on auttaa kokemuksen syvempää ymmärtämistä. Kurssi sopii kaikille eikä vaadi kokemusta tanssista tai tietämystä chakroista. Opettajana Saija Meriö. Viikonloppuna 20.–21.9., lauantaina klo 10–14.15 ja sunnuntaina klo 10–14.45, ryhmäkoko 7–8, 60 €, Jyväskylä. **8301993**

VOIMAANNUTTAVA LIIKE

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

Kannamme kehossamme elettyä elämäämme ja elämämme tämänhetkisiä asioita. Myös se, mitä ympärillämme ja maailmassa tapahtuu, vaikuttaa oloomme ja kehoomme. Tällä kurssilla tutkimme liikeimprovisaation ja kehotyöskentelyn avulla, mitä sellaista kannamme kehossamme, mistä voisimme päästää irti, ja mitä voimavaroja meistä löytyy. Kaikenkokoiset ja -kuntoiset ihmiset ovat tervetulleita, eikä sinulla tarvitse olla aikaisempaa kokemusta liikkeellisestä työskentelystä. Kurssilla opit erilaisia keinoja niin energisoida, tasapainottaa kuin rentouttaa kehoasi ja oloasi niin, että sekä arjen voimavarasi että kykysi kuunnella itseäsi ja säädellä olojasi lisääntyvät. Opettajana Gila Heimonen. Sunnuntaina 2.11. klo 10–15, ryhmäkoko 8–10, 33 €, Jyväskylä. **830256**

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

Meiltä löydät tilaratkaisut koulutuksiin, kokouksiin, tapahtumiin ja juhlatilaisuuksiin.





Lisätietoja:
 Helena Huovila
 040522 5448

helena.huovila@jyvala.fi
 jyvala.fi/tilapalvelut/



jyualansetlementtiry



jyualansetlementti



Lapset ja nuoret

www.jyvala.fi/lapset-ja-nuoret

Ilmoittautuminen alkaa tiistaina 19.8. klo 18

Lapsi- ja nuorisotoiminnan harrastusryhmiin ilmoittaudutaan Jyvälän verkkosivuilta löytyvillä ryhmäkohtaisilla lomakkeilla. Ryhmät täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Ryhmät kokoontuvat 9 kertaa ja ovat tauolla syyslomaviikolla (viikko 42). Lisätietoja: karoliina.jarvinen@jyvala.fi

Dancemix-tanssikerho (8–12-vuotiaat)

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

Jyväskylä, sali 1 | ti 23.9.–25.11. klo 17.00–18.00 | Hinta 50 €



Kepparikerho 1 (7–11-vuotiaat)

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

Tarvittaessa kerhosta löytyy kaksi lainattavaa keppihevosta.

Jyväskylä, sali 1 | ke 24.9.–26.11. klo 16.30–17.45 | Hinta 50 €



Kepparikerho 2, jatkoryhmä (10–14-vuotiaat)

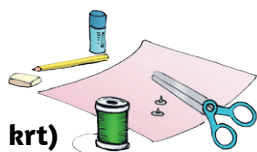
Ryhmä on suunnattu jo kokeneemmille keppihevosharrastajille. Kerhossa keskitytään lajiharjoitteluun (este- ja kouluratsastus), mutta mukana on myös maastoretkeä. Ota oma keppihevonen mukaan!

Jyväskylä, sali 1 | ke 24.9.–26.11. klo 18.00–19.15 | Hinta 50 €

Kansalaistoiminta

www.jyvala.fi/vapaaehtois-ja-kansalaistoiminta

Jyvälän kansalaistoiminnan ryhmät ovat kaikille avoimia, matalan kynnyksen ryhmiä, joihin voit osallistua silloin kun sinulle sopii. Ryhmiin osallistuminen maksetaan Jyväskylä-passilla, jonka voi ostaa toimistosta (3 €/krt). Tule tutustumaan uusiin ihmisiin ja saamaan ystäviä yhteisen tekemisen äärellä! Syyslomaviikolla (viikko 42) ryhmät ovat tauolla. Lisätietoja: karoliina.jarvinen@jyvala.fi



Kädentaitojen piiri (11 krt)

Ryhmä tarjoaa mahdollisuuden tutustua monipuolisesti erilaisiin käsityö- ja askarteluteknikoihin. Ryhmässä vallitsee kannustava ilmapiiri, jossa jokainen voi kokeilla uusia projekteja, jakaa omia luomuksiaan ja saada tukea muiden osallistujien ideoista. Olitpa sitten vasta-alkaja tai kokenut käsityöharrastaja, ryhmässä on tilaa jokaiselle, joka arvostaa kädentaitojen maailmaa.

Jyväskylä, tiistaisin 9.9.–25.11. klo 14.00–16.00



Tietsikkatiistai (11 krt)

Ryhmässä saat ohjaajien tuella apua laitteiden perustekniikoista aina sovellusten käytön vinkkeihin ja ongelmanratkaisuun. Tavoitteena on lisätä osallistujien itseluottamusta digitaalisten työkalujen käytössä ja auttaa hyödyntämään teknologiaa arjessa ja työssä. Kaikenikäiset ovat tervetulleita oppimaan mukavassa ja kannustavassa ympäristössä. Jyväskylä, tiistaisin 9.9.–25.11. klo 14.00–16.00.



Runoreppu (6 krt)

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. Ohjaaja: Katriina Ahonen.

Jyväskylä, Joka toinen maanantai 8.9.–17.11. klo 14.00–15.30



Anna ja Toivo –nuket (4 krt)

Tule mukaan tekemään opastetusti UNICEFin Anna ja Toivo -nukkeja vapaaehtoismyyntiin. Myynnillä UNICEF rahoittaa rokotuskampanjaa. Ryhmä sopii niin aloittelijoille kuin vanhoille konkareillekin. Ohjaaja: Kirsi Suokas.

Jyväskylä, maanantaisin 8.9., 6.10., 10.11. ja 1.12. klo 14.00–16.00

Jyväskylä-passi



Jyväskylä-passilla voit osallistua kansalaistoiminnan ryhmiin haluamillesi kerroille ilman ennakkoilmoittautumista. Yksi käyntikerta maksaa 3 euroa ja 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
- maahanmuuttajatoiminnassa

Ota rohkeasti yhteyttä!

karoliina.jarvinen@jyvala.fi

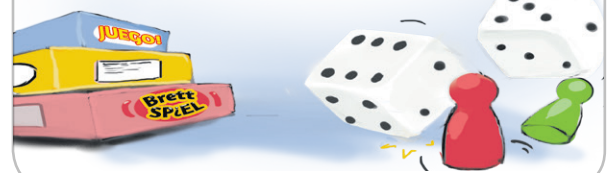
Lisätietoja löydät osoitteesta:

www.jyvala.fi/vapaaehtoiseksi

Peliviikko 1.–9.11.

Valtakunnallisen peliviikon aikana Jyväskylä toteuttaa monipuolista ohjelmaa. Mukana jälleen mysteerihuone uudella mysteerillä. Peliviikon ohjelmasta saat lisätietoja lokakuussa ilmestyvästä Peliviikon esitteestä ja syksyn aikana osoitteesta:

jyvala.fi/peliviikko



Kulttuurien karkelot

Kaikille avoin monikulttuurinen tapahtuma Jyväskylässä
6.9. klo 12-16

jyvala.fi/kulttuurienkarkelot



Kepparisynttärät on aidosti hauskaa ja leikkimielistä vaihtelua syntymäpäiväjuhliin.

Tarjolla ohjattua toimintaa ja iloista ajavietettä koko juhlayöksi!

Lue lisää osoitteesta:
jyvala.fi/kepparisynttarit

Jyvälän kevätesite ilmestyy marraskuussa

8

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

Toimitus: Asta Niemi, Jani Tourunen | Taitto: Antero Patteri | Piirroukset: Antero Patteri, Atte Okkonen |

Paino: LEHTISEPÄT VARKAUDEN PAINO Painos: 50000 | Oikeudet muutoksiin pidätetään.

