JYVÄLÄ



KESÄ 2023



Kesäleirit

7–11-vuotiaille

5.–9.6. Liikunnan iloa
Liikutaan sisällä ja ulkona, pelaillaan sekä retkeillään. Pääset kokeilemaan uusia lajeja ja viettämään yhdessä kesälomaa! Leiri huipentuu hauskoihin leiriolympialaisiin.

12.–16.6. Kädentaitoja ja lomatouhuja
Tehdään käsitöitä erilaisista materiaaleista ja vietetään lomaviikkoa yhdessä puuhastellen ja leikkien. Leirillä käydään uimassa ja liikutaan lähiympäristössä.

19.–22.6. Lomatouhuja (juhannusviikko)
Leikitään, pelaillaan, ulkoillaan ja puuhastellaan. Tehdään retkiä ja päästään viettämään yhdessä kesälomaa! Ohjelmassa otetaan huomioon myös osallistujien toiveet mahdollisuuksien mukaan. *Huom. hinta 75 €*

26.–30.6. Luonnossa seikkaillen
Seikkaillaan ja puuhaillaan sekä ulkona että sisällä. Harjoitellaan kädentaitoja, tehdään retkiä ja nautitaan luonnon ihmeistä.

3.–7.7. Tarinan kautta taiteilemaan
Sukelletaan kädentaitojen ja kuvataiteen kiehtovaan maailmaan tarinallisuuden keinoin. Herätetään satu henkiin mm. maalaamalla eri materiaaleilla, veistämällä vuolukiveä, huovuttamalla ja kokeilemalla erilaisia painotyötekniikoita.

10.–14.7. Keppihevosleiri
Tutustutaan keppihevosharrastukseen ja tehdään yhdessä keppihevosleirille varusteita. Uidaan, ulkoillaan ja askarrellaan kaikkea muuta mukavaa kesätekemistä unohtamatta.

17.–21.7. Luovasti leikkien
Kuvis- ja kädentaitoleirillä koetaan iloa ja elämyksiä taiteilun eri muotojen parissa. Leirillä musisoidaan ja päästään eläytymään erilaisiin rooleihin leikkien myötä. Lisäksi pelaillaan, leikitään ja nautitaan kesäpäivistä lähiluonnossa.

24.–28.7. Keksin ja kokeilen
Pelaillaan, liikutaan, askarrellaan ja vietetään yhdessä aikaa. Pääset myös kokeilemaan tutkimuksen tekemistä, kädentaitoja ja oman keksinnön rakentamista!

31.7.–4.8. Luonnossa retkeillen
Seikkaillaan ja puuhaillaan sekä ulkona että sisällä. Leiriviikkoon kuuluu retkeilyä lähiluonnossa ja erilaisiin luonnossa liikkumisen taitoihin tutustumista. Harjoitellaan kädentaitoja, käydään uimassa ja nautitaan yhdessä viimeisestä loma-viikosta!

Leirit ovat päiväleirejä. Ohjattua toimintaa klo 9–15. Tarvittaessa lapsen voi tuoda klo 8 ja hakea klo 16.
Hinta 90 €/leiri (sis. lounas ja välipala)
Ilmoittautumiset: jyvala.fi/kesaleirit tai soittamalla Jyvälän toimistoon, p. 014 217 202.
Lisätietoja: lanutoiminta@jyvala.fi

TYTTÖJEN TALO

Toiminta käynnistyy keväällä



www.jyvala.fi/tyttojentalo

TYTTÖJEN TALO

Ota yhteyttä
tyttojentalo@jyvala.fi
Tyttöjen Talo on moninaisuutta kunnioittava kohtaamispaikka kaikille 12–28-vuotiaille tytöille.

jyvalansetlementtiry
jyvalansetlementti
www.jyvala.fi

Palokunnankatu 16, Jyväskylä
p. 014 217 202

Jyvälän Setlementti
ROHKEASTI IHMISEN PUOLELLA

Näin ilmoittaudut:

Ilmoittautuminen alkaa torstaina 13.4 klo 10.00.
Ota ylös kurssin numero kurssiesittelyn lopusta ja ilmoittaudu
• verkossa: **www.opistopalvelut.fi/jyvala**
• soittamalla numeroon 014 217 202 tai 050 343 6929.

Maksaminen
Ilmoittautuneille lähetetään kurssikirje ja lasku postitse tai sähköpostiin.

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

Kulttuuri- ja liikuntasetelit (KL)
KL-lyhenteellä merkittyjen liikunta-, musiikki- ja kädentaitokurssien kurssimaksuja voi maksaa kulttuuri- ja liikuntaseteleillä (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.

Hyvinvointi

ARJEN VOIMAVARAT

Ajankäytön hallinnalla arki haltuun (3 krt) ● UUTTA!
Tuntuuko, ettei aika koskaan riitä ja stressi vain kasvaa? Kurssilla opit suunnittelemaan ajankäyttöäsi arvopohjaisesti, varaamaan aikaa tärkeimpiin asioihin ja tekemään päätöksiä, jotka tukevat arkesi hallintaa. Kehityt myös yllättävien tilanteiden hallinnassa. Uudella, systemaattisella tavalla toimien pystyt saamaan nopeasti hyviä tuloksia, rentoutta arkeesi ja tehoa työhön. Käytämme ajankäytön hallinnan rakentamisessa nykytila-analyysiä, aikavarkaiden tunnistamista, asioiden luokittelua merkityksellisyyden pohjalta ja sitä kautta muutosten toteuttamista. Kurssitapaamisten välissä tehdään viikoittain pieni kotitehtävä. Kurssi sopii kaikille, jotka haluavat parantaa ajankäyttöään, vähentää stressiä, päästä paremmin organisoituun arkeen ja sitä kautta toivottuihin tuloksiin. Opettajana Maija Haaranen. Joka toinen tiistai 15.8.–12.9. klo 17.30–20.30, ryhmäkoko 8–10, 54 €, Jyvälä . **320350**

IKEBANA

Tule tutustumaan ikebanaan

Ikebana-esitys torstaina 4.5.
klo 18–19
Tuija Nyrönen tekee kukka-asetelmia yleisön edessä ja kertoo sogetsu ikebanasta.

Jyvälä, Paja-tila (1. kerros)



Sogetsu ikebana -kurssi (4 krt) KL ● UUTTA!
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 jää muistoksi ottamasi valokuvat. Kurssilla opit japanilaisia kukkienasettelutekniikoita, joissa ei käytetä kukkasientä. Asetelmaa tehdessä kaikki huomio keskittyy risujen ja kukkien saamiseen haluamaasi asentoon, joten ikebanan tekeminen on myös hyvä irtiotto arjesta. Kurssi-iltoina teet kaksi asetelmaa, joista toinen on Sogetsu-koulukunnan mittojen ja mallien mukaan tehty perusasetelma ja toinen opettajan valitseman teeman mukaan tehty luova freestyle-asetelma. Ensimmäisellä kerralla tehdään asetelmia opettajan tuomista materiaaleista. Seuraavia kertoja varten saat ohjeen materiaaleista. Kurssi soveltuu niin vasta-alkajille kuin jo jonkin aikaa ikebanaa harrastaneille. Opettajana Tuija Nyrönen. Keskiviikkoisin 7.–28.6. klo 18.00–20.00, ryhmäkoko 8–10, 53 €, Jyvälä **119801**

ITSETUNTEMUS

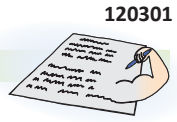
Löydä äänesi voima – laulaminen itsehyväksynnän tukena (1 krt) KL ● UUTTA!
Oletko kokenut häpeää omasta äänestäsi? Tuntuuko laulutunnille lähteminen isolta haasteelta, vaikka harrastus kiinnostaisi? Haluaisitko kehittää itsemyötätuntoa kehoasi kohtaan laulamisen avulla? Tässä työpajassa saat maistiaisen laulamisen hyödyistä ja vaikutuksesta hyvinvointiin ja terveyteen. Työpaja sisältää kehollisia harjoituksia, hengitys- ja lauluharjoituksia sekä lempeää improvisointia. Harjoitusten avulla tutustutaan omaan kehoon sekä sen toimintaan ja opitaan hyväksymään sitä. Leikillisten harjoitusten kautta opitaan vapauttamaan ääntä ja liikettä sekä ilmaisemaan tunteita lauluäänellä. Lisäksi harjoitellaan kappale yhdessä ja annetaan oman äänen soida vapaasti ja rohkeasti. Työpaja soveltuu kenelle tahansa laulamisesta kiinnostuneelle. Laulutaito tai aiempi kokemus laulusta ei ole välttämätöntä. Opettajana Anna Adamapoulou. Lauantaina 12.8. klo 12.00–14.00, ryhmäkoko 8–10, 14 €, Jyvälä. **320351**



KIELET

Englantia laulaen – Spoken English for everyone through song lyrics (2 krt) UUTTA!
Would you like to try out a new and fun way to practise your spoken English and widen your vocabulary? Immerse yourself in learning English through songs & lyrics! Singing is not compulsory, and lyrics can be read only, but it might be hard to resist singing along. Kurssilla keskitymme laulujen sanoihin ja sanomiin. Oppilaat saavat ennakkokyselyn, josta otetaan osviittaa kurssin sisältöön. Kurssi sisältää puhe- ja keskusteluharjoituksia. Kurssi sopii periaatteessa kaikille, mutta suositusaloitustaso on B1, koska opetuksessa pyritään kommunikoimaan mahdollisimman paljon englanniksi. Opettajana Saija Luontama. Lauantaina ja sunnuntaina 6.–7.5. klo 9.00–11.00, ryhmäkoko 8–10, 27 €, Jyvälä **120301**

KIRJOITTAMINEN

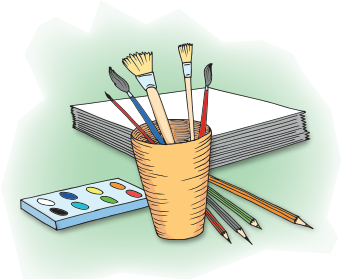


Runovoimaa-kirjoituskurssi (3 krt) KL
Runovoimaa on kirjoituskurssi, jossa erilaisin aisti-, kielikuva- ja rytmiharjoituksin kirjoitamme esiin kutsutut sanat, ajatukset, kokemukset, unet ja toiveet eli koko mielikuvituksemme maaston runon muotoon. Annamme sanoille luvan tulla omalla tyylillään säkeiksi ja voimaannuttaa kirjoittajaansa ja lukijaansa. Opettajana Jarna Pihlajamäki. Keskiviikkona ja torstaina 24.–25.5. klo 10.00–15.15 ja perjantaina 26.5. klo 12.15–15.15, ryhmäkoko 7–8, 71 €, Jyvälä. **110303**

KODIN JÄRJESTÄMINEN

Kotia järjestämällä mielenrauhaa arkeen (4 krt) UUTTA!
Onko kotiisi kertynyt liikaa tavaraa ja työllistävätkö tavarat sinua kohtuuttomasti? Haluaisitko saada itsellesi mielenrauhaa ja kotiisi selkeyttä luopumalla turhista tavaroista, järjestämällä tärkeät tavarat selkeästi ja loogisesti ja ylläpitämällä järjestystä toimivilla rutiineilla? Tule etsimään ratkaisuja kotisi tavarahaasteisiin ja saamaan vinkkejä kodin järjestämiseen koulutetulta ammattijärjestäjältä. Jokaisella tapaamisella saat tietoa kodin järjestämisestä. Vertaistuelliset keskustelut ja pohdintatehtävät auttavat sinua tulemaan tietoiseksi omasta tavarasuhteestasi. Kurssilla saat konkreettisia työkaluja arjen tavaratyöskentelyyn, joten tapaamisten välissä voit viedä oppimasi asiat heti käytäntöön kotiasi järjestämällä. Opettajana Heidi Poikolainen. Lauantaisin 6.5., 13.5., 10.6. ja 8.7. klo 12.00–14.30, ryhmäkoko 8–10, 59 €, Jyvälä. **810201**





KUVAT, MAALAUS

Maisemamaalaus-viikonloppu (2 krt) KL UUTTA!
Kurssilla tehdään maalausretkiä Jyvälän lähimaastoon. Harjoitellaan luottamusta kokemukselliseen ja spontaaniin työskentelyyn. Nautitaan hetkistä ja ilmaisun ilosta. Käytetään akryylimaalia, vesiväriä tai kuivapastellia oman kiinnostuksen mukaan. Sadekelillä työskennellään sisällä Jyvälässä. Ohjeistuksen materiaaleista saat kurssikirjeessä. Opettajana Anne Sarja-Kolu. Lauantaina ja sunnuntaina 29.–30.7. klo 10.00–15.00, ryhmäkoko 8–10, 59 €, Jyvälä ja lähimaasto. **110303**

Hyvän päivän maalaushetki (4 krt) KL
Oletko aamuihmisiä? Tule virittäytymään värikkäästi ja antamaan päivälle hyvä alku. Maalaamalla voidaan purkaa tunteita, nauttia väreistä ja tekemisestä sinänsä sekä jäsentää ajatuksia. Pajassa edetään ohjatusta virikkeestä omaan kokemukselliseen maalaamiseen. Lopuksi voidaan jakaa ajatuksia vapaaehtoisuusperiaatteella. Materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. Opettajana Anne Sarja-Kolu. Keskiviikkoisin 9.–30.8. klo 7.45–8.45, ryhmäkoko 8–10, 39 €, Jyvälä. **110350**

TUNNETYÖSKENTELY

Tunnetyöskentelyllä sujuvuutta elämään (4 krt) ● UUTTA!
Tunteet ovat olennainen osa persoonaamme ja ne vaikuttavat merkittävästi ajatuksiimme, vuorovaikutukseemme ja toimintaamme. Kurssilla teet tutkimusmatkan omiin tunteisiisi. Opit kohtaamaan ja hyväksymään tunteitasi – sekä miellyttäviä että epämiellyttäviä. Työskentelyn kautta pystyt hyödyntämään tunteitasi paremmin ja kääntämään ne käyttövoimaksesi sekä vahvistamaan myönteisten tunteiden kehää. Kehityt myös tunneälykkyydessä ja pystyt vaikuttamaan positiivisesti lähiympäristöösi. Uudella tavalla toimien luot myönteistä ilmapiiriä ja pärjäät paremmin hankalissakin tilanteissa. Käytämme tunteiden tutkimisessa erilaisia kehollisia, mielikuva- ja motivaatioharjoituksia. Kurssitapaamisten välissä tehdään viikoittain pieni kotitehtävä. Kurssi sopii kaikille, jotka haluavat parantaa tunteidensa hallintaa eri elämänalueilla, kehittää itsetuntemustaan ja vaikuttaa positiivisesti ihmissuhteisiinsa. Opettajana Maija Haaranen. Lauantaisin 6.5. ja 20.5. klo 10.00–13.00 ja tiistaisin 30.5. ja 13.6. klo 18.00–20.00, ryhmäkoko 7–8, 63 €, Jyvälä. **320309**



Tunnemaalaus (4 krt) KL
Tunnemaalauksessa puretaan sen hetkistä tunnetilaa maalaten kirkkaiden värien kautta. Ihminen kertoo työllään, ehkä tiedostamattaan, mitä ei saa sanoin kerrottua, ja tunne, joka maalauksessa nousee esiin, liittyy aina johonkin. Kun sen tiedostaa, avartaa se ymmärrystä itsestämme. Turvallinen ryhmä antaa mahdollisuuden peilata itseään, omia tunteitaan sekä omaa elämää myös toisten töistä. Työ ei ole taideteos vaan tunneteos, joka vie kohti syvempää itsetuntemusta. Maalausvälineet ja materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. Opettajana Virpi Saarikoski. Torstaisin 25.5.–15.6. klo 17.30–19.30, ryhmäkoko 5–7, 68 €, Jyvälä. **320310**

Musiikki

KITARA

Kitaran yksilöopetus

Akustisen kitaran kurssi sopii kaikenikäisille, niin vasta-alkajille kuin jo pitempään soittaneille. Voit soittaa oman valintasi mukaan kevyttä tai klassista musiikkia. Opit soittamaan melodioita nuoteista tai säestyksiä sointumerkeistä, omien toiveidesi mukaan. Soittoaika on 30 min/kerta. Voit kysyä myös 45 min tunteja (5 krt/193 € tai 6 krt/232 €). Opettajana Raisa Koikkalainen, Jyvälä.

Kurssi A: tiistaisin 2.5.–6.6. klo 14.00–21.00 välillä, 6 krt, 155 €. **110137**

Kurssi B: torstaisin 4.5.–8.6. klo 14.00–21.00 välillä, 5 krt, 129 €. **110138**

LAULU

Laulutunnit yksin tai kaksin

Jaanan tunneille voit tulla, olit sitten laulamaton tai laulava. Lähdemme liikkeelle omista lähtökohdistasi, tavoitteena terve, luonnollinen ja soiva ääni, joka tuntuu hyvältä. Voit valita oman tunnin tai yhteisen tunnin kaverin kanssa. Yhteisellä tunnilla voitte harjoitella vuorotellen omia lauluja tai laulaa yhdessä. Opettajana Jaana Eloranta. Lauluaika on 30 min tai 45 min/kerta. Hinnat: 30 min: 3 krt/78 € tai 4 krt/104 €, 45 min: 3 krt/116 € tai 4 krt/155 €, Jyvälä.

Kurssi A: maanantai 8.–29.5. klo 14.45–19.00 4 krt /30 min. **110141**

Kurssi B: maanantai 8.–29.5. klo 15.15–20.45 4 krt /45 min. **110142**

Kurssi C: tiistai 16.–30.5. klo 15.00–19.00 3 krt /30 min. **110143**

Kurssi D: tiistai 16.–30.5. klo 15.30–20.00 3 krt /45 min. **110143**

Kurssi E: tiistai 8.–22.8. klo 15.00–20.00 3 krt /30 min. **110150**

Kurssi F: tiistai 8.–22.8. klo 15.30–20.45 3 krt /45 min. **110151**

Kurssi G: keskiviikko 9.–23.8. klo 15.00–17.00 3 krt /30 min. **110152**

Kurssi H: keskiviikko 9.–23.8. klo 15.30–17.45 3 krt /45 min. **110153**

Laulua liikkuen ja hengittäen (3 krt) KL UUTTA!

Tällä kurssilla hoidetaan omaa ääntä, etsitään laulamiseen vapautta hengittäen ja lempeästi liikkuen. Kurssilla tutkitaan kehon oikeita linjauksia, jotta laulaminen helpottuu. Tutkitaan omaa hengitystä, ääntä ja niiden yhteyttä. Liikkeen avulla annetaan äänen tulla sellaisena kuin se tulee. Voit tulla mukaan sellaisena kuin olet, olit sitten laulava tai laulamaton. Opettajana Jaana Eloranta. keskiviikkoisin 9.-23.8. klo 18.00-19.00, ryhmäkoko 8–10, 21 €, Jyvälä. **110154**

PIANO

Pianonsoitto

Kaikenikäiset soittajat ovat tervetulleita kurssille, niin aloittelijat kuin jo pitempään pianonsoittoa harrastaneet. Voit soittaa oman valintasi mukaan klassista tai kevyttä musiikkia. Opit samalla nuotinlukua ja sointumerkeistä soittamista. Opettajana Raisa Koikkalainen. Voit kysyä myös 45 min tunteja (5 krt, 193 € tai 6 krt, 232 €). Jyvälä.

Kurssi A: tiistaisin 2.5.–6.6. klo 14.00–21.00 välillä, 6 krt, 20 min/103 € tai 30 min/155 €. **110139**

kurssi B: torstaisin 4.5.–8.6. klo 14.00–21.00 välillä, 5 krt, 20 min/86 € tai 30 min/129 €. **110140**



Keho ja mieli

TANSSIVA KEHO

Itämainen tanssi kehotietoisella twistillä (4 krt) KL ● UUTTA!

Itämaisen tanssin perusliikkeitä käyttäen kuuntelemme ja tiedostamme kehoa. Herättelemme lihaksia monipuolisesti unohtamatta tanssin iloa ja mukaansatempaavaa musiikkia. Lopuksi venyttelemme kunnolla. Aikaisempaa taitoa tai kokemusta ei tarvita, kurssi sopii kaikille. Ohjaajana Anne Rahkola. Torstaisin 4.5.–1.6. klo 18.00–19.00, ryhmäkoko 8–15, 25 €, Jyvälä. **8301461**

Chakradance, syventävä kurssi (7 krt) KL UUTTA!

Chakradance on yhdistelmä meditointia sekä intuitiivista tanssia ja se kannustaa tanssimaan sisältä ulospäin. Tanssin tavoitteena on palauttaa tasapainoinen hyvinvointitila, jossa kaikki energiat virtaavat jälleen vapaasti ja olo on stressittömämpi ja selkeämpi. Kurssilla meditoidaan ja tanssitaan erilaisiin musiikkeihin ilman määriteltyjä askeleita omaa kehoa kuunnellen, ohjaajan turvallisessa ohjauksessa. Kaikki soitetut musiikit on suunniteltu resonoimaan tietyn päächakran ja energiakeskuksen kanssa. Tanssin ja meditaation lisäksi käytämme pienen hetken tunnin lopusta oman kokemuksen tuomiseen paperille värikynillä. Tämä auttaa kokemuksen syvempää ymmärtämistä ja on vain sinua itseäsi varten. Kurssi ei vaadi aiempaa kokemusta tanssista tai tietämystä chakroista, mutta kurssi sopii erityisen hyvin jatkokurssiksi chakradancea jo tanssineille. Opettajana Saija Martins. Torstaisin 4.5.–29.6. klo 18.30–20.30, ryhmäkoko 7–8, 80 €, Jyvälä. **8301462**



ASAHI

Puisto-asahi (6 krt) KL

Puisto-asahissa liikutaan hitaasti ja rauhallisesti hengittäen syvään raikasta ulkoilmaa. Asahin hienovarainen tunnelma on lainattu taijista: liikkeet virtaavat rauhalliseen tahtiin ilman katkoksia. Asahin yksinkertaiset liikkeet vahvistavat ja kuntouttavat erityisesti jalkoja ja selkää sekä rentouttavat niska-hartiaseudun lisäksi koko elimistöä. Kurssi sopii kaiken kuntoisille, myös nivel- ja selkävaivaisille. Kurssi kokoontuu sään salliessa ulkona, sateen sattuessa Jyvälän sisätiloissa. Opettajana Anneli Meskanen. Torstaisin 16.5.–20.6. klo 16.30–17.30, ryhmäkoko 8–15, 39 €, Vellamonpuisto, Vellamonkatu 9 tai Jyvälä. **830146**

JOOGA

Kundaliinijooga (3 krt) KL ●

Kundaliinijooga on tietoisuuden joogaa, joka aktivoi erityisen tehokkaasti vagus-hermoa ja tasoittaa hormonitoimintaa. Kundaliinijooga vahvistaa terveyttä, tasoittaa tunne-elämää, aktivoi intuitiota ja avaa arkitietoisuuden kohti sielutietoisuutta. Tunneilla tehdään vaihtelevasti hengitykseen keskittyviä sekä fyysisiä harjoituksia, rentoudutaan ja meditoidaan. Tuntien harjoitukset vaihtuvat viikoittain. Opettajana Saija Luontama. Torstaisin 4.–25.5. klo 16.30–17.45, ryhmäkoko 8–10, 23 €, Jyvälä. **8301463**

Hathajooga (hybriditoteutus) KL ●

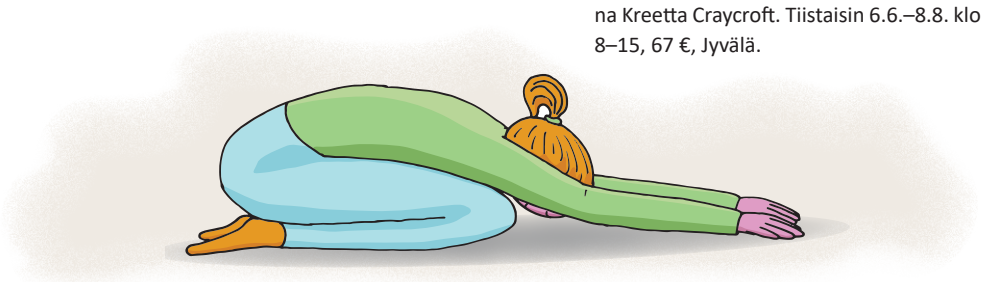
Kurssi sinulle, jolle hathajooga ei ole vielä kovin tuttua. Aloitamme alkurentoutuksella tai hengitysharjoituksella, josta siirrymme aloittelijan aurinkotervehdykseen sekä fyysisiin asentoharjoituksiin eli asanoihin. Lopuksi kuulostellaan kehoa ja mieltä loppurentoutuksessa. Joogaharjoitus tukee mielen tasapainoa, rentouttaa ja edistää kehon joustavuutta sekä voimaa. Samalla myös oma kehontuntemus vahvistuu. Kurssit toteutetaan hybridinä eli osallistua voi joko lähiopetukseen tai etänä Zoom-alustalla. Opettajana Heidi Teppola. Maanantaisin klo 19.00–20.15, ryhmäkoko 8–15, Jyvälä.

Ryhmä A: maanantaisin 8.5.–26.6., 8 krt, 56 €. **830147**

Ryhmä B: maanantaisin 7.–28.8., 4 krt, 28 €. **830150**

Tuolijooga (60+) (hybriditoteutus) (9 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 kehotietoisuus kasvaa. Jooga myös parantaa liikkuvuutta ja vireyttää kehoa. Kurssi toteutetaan hybridinä eli osallistua voi joko lähiopetukseen Jyvälässä tai etänä Zoom-alustalla. Opettajana Heidi Teppola. Tiistaisin 2.5.–27.6. klo 12.15–13.00, ryhmäkoko 8–15, 32 €, Jyvälä. **8301494**



Mamajooga (hybriditoteutus) (9 krt) KL ●

Äidin ja vauvan yhteinen jumppahetki vahvistaa äidin tasapainoa ja kehoa sekä tuo iloa molemmille. Tunnit käynnistyvät alkupiirillä ja yhteisellä liikeharjoituksella, josta edetään lantionpohjalihasharjoituksiin ja edelleen alustavien liikkeiden ja aurinkotervehdyksen kautta päivän asanoihin. Tunnit päättyvät loruun ja loppulauluun rauhoittuen sylikkäin. Kurssi toteutetaan hybridinä eli osallistua voi joko lähiopetukseen Jyvälässä tai etänä Zoom-alustalla. Opettajana Heidi Teppola. Tiistaisin 2.5.–27.6. klo 13.15–14.00, ryhmäkoko 8–15, 45 €, Jyvälä. **8301495**

Yinjooga (5 krt) KL ●

Yinjooga on lempeää, kehoa ja mieltä hellivää joogaa. Tunnilla asetutaan tuettuihin asanoihin/asentoihin joogatiilien avulla hieman pidemmäksi aikaa. Kehon viestejä kuunnellen painovoima vie kehoa rentouttaviin, juuri siinä hetkessä sinulle sopiviin asentoihin. Yinjoogan harjoituksilla vaikutus ulottuu kehon syvempiin kudoksiin, faskioihin. Saamme näin lisää liikkuvuutta ja joustoa kehoomme. Keho avautuu ja rentoutuu. Myös mieli ja hermosto rauhoittuvat. Opettajana Seija Juutilainen. Keskiviikkoisin 2.–30.8. klo 18.45–20.00, ryhmäkoko 8–15, 41 €, Jyvälä. **830163**

PILATES

Hyvää oloa ja ryhtiä pilateksen avulla (5 krt) KL

Pilates on kehonhallintamenetelmä, jossa etsitään kehon oikeaoppisia liikeratoja ja toiminnallista ryhtiä. Opettelemme hengitystekniikkaa, vahvistamme syviä keskivartalon lihaksia ja teemme kehonhallintaa ja liikkuvuutta kehittäviä harjoitteita. Liikkeet suoritetaan oman hengityksen tahtiin, kehoa kuunnellen. Kurssi sopii ensikertalaisille ja aiemmin pilatekseen tutustuneille. Opettajana Pia-Maria Hemmola. Ryhmäkoko 8–15, 28 €, Jyvälä.

Ryhmä A: keskiviikkoisin 17.5.–14.6. klo 17.15–18.15. **8301474**

Ryhmä B: keskiviikkoisin 17.5.–14.6. klo 18.30–19.30. **8301475**

Ryhmä C: torstaisin 3.–31.8. klo 17.15–18.15. **830159**

Ryhmä D: torstaisin 3.–31.8. klo 18.30–19.30. **830160**

Senioripilates (60+) (5 krt) KL

Harjoitamme monipuolisesti tasapainoa, vartalon ja alaraajojen voimaa sekä liikkuvuutta. Teemme liikkeet oman hengityksen tahtiin ja yksilölliset tarpeet huomioiden. Tunnit sisältävät sekä seisten että lattialla tehtäviä harjoitteita, tuoleja voi käyttää apuna. Kurssi sopii niin ensikertalaisille kuin jo aiemmin pilatekseen tutustuneille. Opettajana Pia-Maria Hemmola. Ryhmäkoko 8–15, 22 €, Jyvälä.

Ryhmä A: perjantaisin 19.5.–16.6. klo 9.30–10.30. **8301476**

Ryhmä B: perjantaisin 19.5.–16.6. klo 10.45–11.45. **8301477**

Ryhmä C: maanantaisin 31.7.–28.8. klo 11.30–12.30. **830157**

Ryhmä D: maanantaisin 31.7.–28.8. klo 12.45–13.45. **830158**

SHINDO

Shindo-rentoutusvenyttely (4 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 7.–28.8. klo 17.45–18.45, ryhmäkoko 8–15, 25 €, Jyvälä. **830161**

TUNTEET JA KEHO

Keholähtöinen tunnetyöskentely (10 krt) KL UUTTA!

Kehotuntemus on oleellinen osa tunneälyä ja vaikuttaa myös kokonaisvaltaiseen terveyteen. Kurssilla harjoitellaan kehotietoisuutta liikkeen, hengityksen ja meditaation avulla. Tavoitteena on oppia käsittelemään tunteita, tiedostamaan tunteiden aiheuttamia kehollisia reaktioita ja rauhoittamaan hermostoa. Harjoitusten avulla ja ryhmän kanssa keskustellen rakennetaan turvallista suhdetta erilaisiin tunteisiin sekä omaan kehoon. Opit kurssilla tunnetaitoja, joita pystyt hyödyntämään omassa arjessa. Kurssin aikana tehdään tutkimusta kehotietoisuuden ja tunnetyöskentelyn yhteydestä, joten osallistujilla on mahdollisuus seurata omien taitojen kehittymistä kurssin aikana. Kurssi sopii kaikille, jotka ovat kiinnostuneita kehittämään kehotuntemuksen ja tunnetyöskentelyn taitojaan. Opettajana Kreetta Craycroft. Tiistaisin 6.6.–8.8. klo 17.45–19.00, ryhmäkoko 8–15, 67 €, Jyvälä. **830206**

Liikunta

JUMPPA

Selkäryhmä (9 krt) KL ●

Tule vahvistamaan ja tasapainottamaan keskivartalosi tukea, parantamaan rankasi liikkuvuutta sekä nostamaan itsesi uuteen ryhtiin. Rauhallisessa jumpassa pärjäät oireilevankin selän kanssa. Opettajana Kreetta Craycroft. Maanantaisin 5.6.–31.7. klo 17.00–18.00, ryhmäkoko 7–9, 52 €, Jyvälä. **8301471**

Lantionpohja vahvaksi & ryhti (hybriditoteutus) (5 krt) KL ●

Aloitellaan kehoa lämmittävillä liikkeillä, vahvistetaan lantionpohjalihaksia ja lopuksi venytellään. Apuna käytetään kuminauhoja, max. 2 kg:n puntteja, keppejä, pilatespalloja ja omaa kehonpainoa. Ei tehdä hyppyjä. 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 Jyvälässä tai etänä Zoom-alustalla. Opettajana Heidi Teppola. Tiistaisin 2.–30.5. klo 14.15–15.00, ryhmäkoko 8–15, 23 €, Jyvälä. **8301479**



Kuntojumppa (hybriditoteutus) (9 krt) KL ●

Reipasta perusjumppaa, josta saat mukaasi hien ja iloisen mielen, samalla kunto kohoaa. Keskikehon lihakset ja tasapaino vahvistuvat sekä ryhti kohenee. Jumppaamme kehonpainolla, kuminauhoilla, kepeillä, punteilla ja pallolla. Teemme myös hyppyjä. Kullakin kerralla käymme koko kehon lihakset läpi. Kukin tekee täysillä oman kunnon mukaan. Tunti loppuu venyttelyyn. Kurssi toteutetaan hybridinä eli osallistua voi joko lähiopetukseen Jyvälässä tai etänä Zoom-alustalla. Opettajana Heidi Teppola. Keskiviikkoisin 3.5.–28.6. klo 19.25–20.25, ryhmäkoko 8–10, 51 €, Jyvälä.

8301493

Syväjumppa (5 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 Susanna Perki. Tiistaisin 2.–30.5. klo 18.00–19.00, ryhmäkoko 8–15, 28 €, Jyvälä. **8301496**

Circuit (hybriditoteutus) (4 krt) KL ● UUTTA!

Reipasta perusjumppaa, jossa haastetaan itseä aikaa vastaan. Vahvistetaan keskikehoa ja tasapainoa eri välineillä, kuten punteilla, kuminauhalla, kepillä ja kehonpainolla. Tunti sisältää myös hyppyjä. Luvassa siis liikunnan iloa, omaa kehoa kuunnellen. Tunnit alkavat ja päättyvät venytellen. Kurssi toteutetaan hybridinä eli osallistua voi joko lähiopetukseen Jyvälässä tai verkossa Zoom-alustalla. Opettajana Heidi Teppola. Keskiviikkoisin 2.–23.8. klo 19.25–20.25, ryhmäkoko 8–10, 25 €, Jyvälä. **830155**

LIIKUNTA MIX

Syvät lihakset mix (9 krt) KL ●

Kurssilla parannamme lihastasapainoa vahvistamalla ryhtilihaksia ja venyttämällä kireyteen taipuvaisia lihaksia. Saat paremman ryhdin, terveemmän selän sekä virkeämmän mielen. Opettajana Kreetta Craycroft. Maanantaisin 5.6.–31.7. klo 18.00–19.30, ryhmäkoko 8–10, 69 €, Jyvälä. **8301472**

Asahi® ja FasciaMethod® (8 krt) KL ●

Asahissa huolletaan koko keho virtaavalla liikkeellä pystyasennossa. FasciaMethodissa yhdistyvät lihaskalvoketjuja myötäilevä liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen täsmävenyttely, liikehallintaharjoitteet ja faskiapallohieronta. Menetelmät edistävät liikkuvuutta, tasapainoa, kehotietoisuutta, suorituskykyä, ergonomiaa ja palautumista. Ensin tutustutaan sekä Asahiin että FasciaMethodiin kehoa ja mieltä huoltavina liikuntamuotoina, sen jälkeen jatketaan menetelmiä vuoroviikoin. Opettajana Elina Tourunen. Tiistaisin 2.5.–20.6. klo 10.00–11.00, ryhmäkoko 8–15, 49 €, Jyvälä.

8301478

TANSSILIIKUNTA



Suomitanssit (5 krt) KL

Tanssitaan rennolla, iloisella otteella ja helpoilla, kaikille sopivilla tanssiaskeleilla. Pääosassa suomalaiset lavoilta tutut tanssit, piristeenä vauhdikkaat lattarit sekä rock-tanssi. Opitaan uutta omasta kehosta ja liikkeestä sekä nostetaan sykettä oman kunnon mukaan. Luvassa siis tanssin riemua vauhdikkaasti kuntoa kohottaen. Tunneilla et tarvitse paria, eli tanssitaan mukavassa seurassa itsenäisesti. Opettajana Seija Juutilainen. Keskiviikkoisin 2.–30.8. klo 17.30–18.30, ryhmäkoko 8–15, 28 €, Jyvälä. **830162**

VANHEMPI-LAPSI-JUMPAT

Vauvajumppa 3–12 kk (hybriditoteutus) KL ●

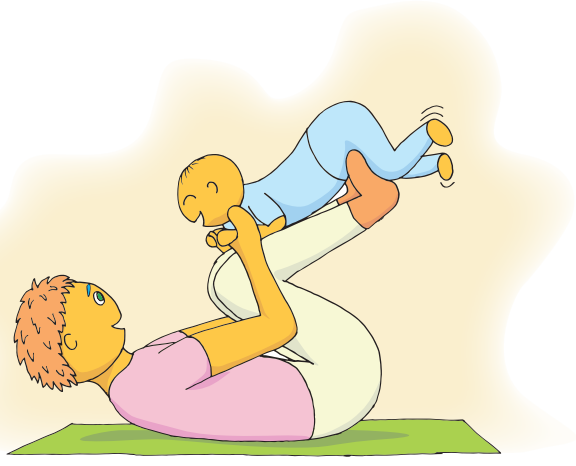
Vauvajumppa on aikuisen ja alle vuoden ikäisen lapsen liikuntatuokio ja hauskaa yhdessäoloa. Aloitamme alkupiirillä, jatkamme lantionpohjaharjoituksilla ja etenemme kehon muita lihaksia vahvistaviin liikkeisiin eri välineitä (kepit, pallot, kuminauhat ym.) käyttäen. Lopuksi on loppuloru. Aikuisen liikkuessa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

Ryhmä A: keskiviikkoisin 3.5.–28.6., 9 krt, 44 €. **830148**
Ryhmä B: keskiviikkoisin 2.–23.8., 4 krt, 20 €. **830151**

Taaperojumppa 1–2 v (hybriditoteutus) KL ●

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

Ryhmä A: keskiviikkoisin 3.5.–28.6., 9 krt, 51 €. **8301481**
Ryhmä B: keskiviikkoisin 2.–23.8., 4 krt, 22 €. **830152**



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 Jyvälässä tai etänä Zoom-alustalla. Opettajana Heidi Teppola. Ryhmäkoko 7–8 lasta, Jyvälä.

Ryhmä A: keskiviikkoisin 3.5.–28.6. klo 17.45–18.30, 9 krt, 51 €. **8301491**
Ryhmä B: keskiviikkoisin 3.5.–28.6. klo 18.30–19.15, 9 krt, 51 €. **8301492**
Ryhmä C: keskiviikkoisin 2.–23.8. klo 17.45–18.30, 4 krt, 22 €. **830153**
Ryhmä D: keskiviikkoisin 2.–23.8. klo 18.30–19.15, 4 krt, 22 €. **830154**

VENYTTELY

Pitkä syvävenyttely (9 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 Kreetta Craycroft. Maanantaisin 5.6.–31.7. klo 19.30–21.00, ryhmäkoko 8–10, 69 €, Jyvälä. **8301473**

Syvävenyttely (5 krt) KL

Etsimme keholle uutta tasapainoa vapauttamalla lihaskireyttä. Venyttely ulottuu syvempiin lihaskerroksiin asti ja pidentää lihaksia vapauttaen jännitystä ja parantaen ryhtiä. Tehokas, oikeaoppinen hengitys auttaa keskittymään ja rentouttamaan lihakset. Tunti alkaa lämmittelyllä. Opettajana Susanna Perki. Tiistaisin 2.–30.5. klo 19.00–20.00, ryhmäkoko 8–15, 28 €, Jyvälä. **8301497**

Spiraalistabilaatio (5 krt) KL UUTTA!

Spiraalistabilaatio on selkää vahvistava, rentouttava ja venyttävä kehonhallinta- ja harjoitusmenetelmä, jossa treenataan kevyillä vastuskuminauhoilla. Syvät vatsalihakset vahvistuvat ja ryhti kohenee. Samalla selän jännittyneisyys vähenee ja nikamien väliin tulee tilaa. Tätä istumatyössä nököttänyt selkä todella tarvitsee! Spiraalistabilaatiolla ennaltaehkäiset ja hoidat selkäkipuja sekä parannat koko kehon tasapainoa hauskasti ja tehokkaasti. Vaikutukset ulottuvat vähitellen myös muuhun liikkumiseen. Opettajana Susanna Perki. Tiistaisin 2.–30.5. klo 20.00–21.00, ryhmäkoko 7–8, 29 €, Jyvälä.
8301498

FasciaMethod® KL ●

FasciaMethod®-tunneilla yhdistyvät lihaskalvoketjuja myötäilevä liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen täsmävenyttely kireille lihaksille, liikehallintaharjoitteet sekä faskiapallohieronta. Rauhalliset, hengityksen tahtiin etenevät tunnit edistävät liikkuvuutta, tasapainoa, suorituskykyä ja palautumista. Tunnit sopivat hyvinvoinnin lisäämiseen sekä tuki- ja liikuntaelinoireiden kuntouttamiseen. Opettajana Elina Tourunen. Maanantaisin klo 16.30–17.30, ryhmäkoko 8–15, Jyvälä.

Ryhmä A: maanantaisin 8.5.–19.6., 7 krt, 46 €. **8301499**
Ryhmä B: maanantaisin 7.–28.8., 4 krt, 25 €. **830156**

KANSALAISTOIMINTA

Uudet käsityöpajat!

Torstaisin 4.5.–22.6. (ei 18.5.) klo 14–16, Paja-tilassa.

Ensimmäisen kerran aiheena on virkkaus. Ota oma lanka ja siihen sopiva koukku mukaan, pajassa ohjataan alkeista alkaen.

Tulossa käsityötekniikoista mm. lautanauha ja japanilainen kumihimo-punonta.



lisätiedot ja ilmoittautuminen
jyvala.fi/kasityopajat

Vastaa kyselyyn kansalaistoiminnasta!



Jyvälän kansalaistoiminta on kaikille avointa matalan kynnyksen toimintaa, johon osallistutaan Jyvälä-passilla.

Haluatko olla mukana kehittämässä Jyvälän kansalaistoiminnan ryhmiä?

Vastaajien kesken arvotaan lahjakortti kansalaisopiston kursseille, Jyvälä-passi ja -kangaskassi.

Vastaa kyselyyn:
https://link.webropol.com/s/ktkysely

Jyvälän syysesite ilmestyy elokuussa 2023

Julkaisija: Jyvälän Setlementti ry, Palokunnankatu 16, 40700 Jyväskylä, 014 217 202, www.jyvala.fi | Päätoimittaja: Helena Huovila |
Toimitus: Asta Niemi, Paula Garnett | Taitto: Māris Grunskis, Jatta Immonen | Piirrokset: Māris Grunskis, Juha-Matti Kinnunen, Jatta Immonen |
Paino: Lehtisepät Oy, Tuusula 2023| Painos: 3000 | Oikeudet muutoksiin pidätetään.