

JYVÄLÄ

KEVÄT 2024

ILMOITTAUTUMINEN ALKAA TORSTAINA 7.12. KLO 10.00

NUORI!

KUKA JA MILLAINEN SINÄ OLET MIEHENÄ?

Tule pohtimaan miehisyyden eri puolia vertaisryhmässä

LUE LISÄÄ S.6

PUUHAPÄIVÄ

LAUANTAINA 10.2.



TULE KOKO PERHEEN YSTÄVÄNPÄIVÄTEEMAISEEN ILTAPÄIVÄÄN!



Metsän asukkaat aina puhuvat siitä Jyvälästä, mikäs paikka se oikein on?

Täältä löytyy kaikenlaista. Kansalaisopisto tarjoaa monipuolisesti kursseja ammattitaidolla.

Taitoja aina tarvitaan!

Tuemme työllistymistä tarjoamalla palkkatuettua työtä, työkokeiluja ja kuntouttavaa työtoimintaa.

Suomen kielen koulutuksissa opitaan kieltä, kulttuuria ja työelämän taitoja.

Vau mikä paketti, en meinaa uskoa karvaisia korviani!

On tapahtumia ja toimintaa lapsille, nuorille ja perheille. Jälkkärit on turvallista iltapäivätoimintaa pienille koululaisille.

Tyttöjen Talo on kohtaamispaikka 12–28-vuotiaille tytöille Viitaniemessä.

Lähdenpäs kipittämään sinne saman tien!

Tervetuloa! Jokainen voi myös osallistua kansalaistoimintaan tai tulla vapaaehtoiseksi.

jyvalansetlementtiry
jyvalansetlementti
www.jyvala.fi

Jyvälän Setlementti
ROHKEASTI IHMISEN PUOLELLA

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

Ilmoittautuminen alkaa torstaina 7.12. klo 10.00

Ota ylös kurssin numero kurssiesittelyn lopusta ja ilmoittaudu
Verkossa: www.opistopalvelut.fi/jyvala **soittamalla numeroon** 014 217 202 tai 0400 180 591

Maksaminen

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

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

Kurssin peruminen

Ilmoittautuminen on sitova, joten peruutuksista veloitamme 7 euron peruutusmaksun sekä jo alkaneelta kurssilta pidetyt kurssikerrat. Jos perumisen syynä ovat terveydelliset syyt, kurssi- ja peruutusmaksua ei tarvitse maksaa.

Kulttuuri- ja liikuntasetelit (KL)

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

● – *merkityt kurssit* sopivat myös vähän suomea osaaville.

– *merkityiltä kursseilta* voit saada halutessasi opintopisteitä.

Musiikki

HUILU

Huilunopetus, alkeis- ja peruskurssit (12 krt)

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

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

Kurssit sopivat kaikenikäisille. Omat toiveesi huomioidaan soitettavia kappaleita valittaessa. Yhteissoittoa pyritään järjestämään tilanteen mukaan. Opettajana Tiinakaisa Hintze. Maanantaisin 15.1.–15.4. klo 16.00–20.00 välillä, 20 min/213 € tai 30 min/318 €, Jyvälä.

110137 (alkeet) **110138** (perus)

KITARA



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

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

Peruskurssi sopii kitaraa jo muutaman vuoden soittaneille harrastajille. Opit lisää sointuja ja erilaisia säestystapoja. Opit soittamaan näppäilemällä myös moniäänisiä melodioita. Harjoittelemme myös yhteissoittoa ja korvakuulolta soittamista.

Jatkokurssi sopii kitaransoitossa jo pitkälle edenneille soittajille. Opit soittamaan melodioita ja kappaleita kitaran eri asemissa ja löydät sävelet myös kauempaa otelaudalla. Opit lisää säestystapoja eri tyyleillä ja rytmeillä. Harjoittelemme myös yhteissoittoa ja korvakuulolta soittamista.

Kurssit sopivat kaikenikäisille soittajille. Omat toiveesi otetaan huomioon kappalevalinnoissa, ja voit soittaa sekä klassista että kevyttä musiikkia. Opettajana Raisa Koikkalainen. Tiistaisin 16.1.–16.4. klo 14.00–21.00 välillä, 30 min/318 € tai 45 min/474 €, Jyvälä.

110108 (alkeet) **110109** (perus) **110110** (jatko)

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

Opetus räätälöidään yksilöllisesti oppilaan tason mukaan, huomioiden musiikilliset kiinnostuksen kohteet sekä oppilaan tavoitteet. Kurssilla voit oppia säestystä, melodian soittoa, improvisointia, tabulatuurien ja nuotinlukua sekä teoriaa – omien toiveidesi mukaan. Kurssi soveltuu niin vasta-alkajille kuin pidemmälle ehtineille soittajille. Opettajana Markku Rosti, 30 min/318 € tai 45 min/474 €, Jyvälä.

Kurssi A: tiistaisin: 9.1.–2.4. klo 14.45–21.00 välillä. **110112**
Kurssi B: torstaisin: 11.1.–11.4. klo 14.45–21.00 välillä. **110113**

Sähkökitaran yksilöopetus (12 krt)

Opetus räätälöidään yksilöllisesti oppilaan tason mukaan, huomioiden musiikilliset kiinnostuksen kohteet sekä oppilaan tavoitteet. Kurssilla voit oppia säestystä, lead-kitarointia, improvisointia, tabulatuurien ja nuotinlukua sekä teoriaa – omien toiveidesi mukaan. Soittoharjoitteisiin voidaan sisällyttää monenlaisia musiikkigenrejä, mm. pop, rock, blues, heavy, jazz ja etno. Kurssi soveltuu niin vasta-alkajille kuin pidemmälle ehtineille soittajille.

Opettajana Markku Rosti, 30 min/318 € tai 45 min/474 €, Jyvälä.

Kurssi A: tiistaisin: 9.1.–2.4. klo 14.45–21.00 välillä. **110114**
Kurssi B: torstaisin: 11.1.–11.4. klo 14.45–21.00 välillä. **110115**

LAULU

Naiskuoro Vaput KL

Kuorolaulu harrastuksena edistää terveyttä, antaa hyvän mielen ja voimia arkipäivään. Vaput sopii sinulle, joka haluat oppia laulamaan äänissä, tuottamaan ääntä terveellä tavalla ja saada esiintymiskokemusta konserteissa. Nuotinlukutaito ja aiempi kuorolaulukokemus helpottavat sinua pääsemään tavoitteisiisi. Vappujen ohjelmisto on laaja ja monipuolinen: kirkkomusiikista vanhaan ja uuteen kevyeen musiikkiin, kansanlauluihin, räppiin jne. Ensimmäisissä harjoituksissa kuoronjohtaja Ulla Kotamäki laulattaa sinua lyhyesti ja arvioi äänialasi. Lisätietoja saat pj. Hilkka Heikkilältä, p. 040 559 6358 tai www.vaput.fi. Tiistaisin 9.1.–21.5. klo 18.00–20.30 sekä viikonloppuleirit, 58 €, Kuokkalan yhtenäiskoulu, Liitukuja 4. **110101**



Laulutunti yksin tai kaksin

Jaanan tunneille voit tulla, olit sitten laulamaton tai laulava. Lähdemme liikkeelle omista lähtökohdistasi, tavoitteena terve, luonnollinen ja soiva ääni, joka tuntuu hyvältä. Voit valita oman tunnin tai yhteisen tunnin kaverin kanssa. Yhteisellä tunnilla voitte harjoitella vuorotellen omia lauluja tai laulaa yhdessä. Opettajana Jaana Eloranta. Lauluaika on 30 min tai 45 min/kerta. Hinnat: 30 min: 5 krt/132 €, 7 krt/186 € tai 12 krt/318 €; 45 min: 5 krt/198 €, 7 krt/277 € tai 12 krt/474 €, Jyvälä.

Kurssi B: keskiviikkoisin klo 15.00–17.00 välillä, lauluaika 30 min, joko 5 krt 24.1.–21.2., 7 krt 6.3.–17.4. tai 12 krt 24.1.–17.4. **110122**

Kurssi C: keskiviikkoisin klo 15.30–20.30 välillä, lauluaika 45 min, joko 5 krt 24.1.–21.2., 7 krt 6.3.–17.4. tai 12 krt 24.1.–17.4. **110123**

Kurssi D: torstaisin klo 9.00–10.00 välillä, lauluaika 30 min, joko 5 krt 25.1.–22.2., 7 krt 7.3.–18.4. tai 12 krt 25.1.–18.4. **110124**

Klassinen yksinlaulu (12 krt) ●

Kurssille olet tervetullut, olet sitten aloittelija tai kokeneempi laulaja, joka on kiinnostunut klassisesta laulutekniikasta. Kurssin alussa arvioimme lähtökohtasi ja asetamme tavoitteet, joita pyrimme saavuttamaan yhdessä. Tunneilla keskitymme terveelliseen hengitys- ja laulutekniikkaan, sopiviin kehollisiin harjoituksiin ja ääniharjoituksiin, mutta myös luontevaan ja vaikuttavaan musiikilliseen ilmaisuun. Laulamisen avulla pyrimme kehittämään itsevarmuuttasi esiintyjänä tai vain paljon arkielämässä ääntä käyttävänä. Hyvä laulutekniikka on kokonaisvaltainen prosessi, joka aktivoi ja ylläpitää erilaisia lihaksia sekä tukee mm. puheääntä. Lauluaika on 30 min/kerta.

Opettajana Anna Adamopoulou. Tiistaisin 9.1.–2.4. klo 17.00–21.00 välillä, 318 €, Jyvälä. **110139**

Laulun lyömät! (12 krt) KL

Tekeekö mielesi laulaa ja kehittää omaa lauluääntäsi? Yhdessä laulaminen on mukavaa, ja samalla kun ääni kehittyy, saat myös hyvän mielen ja rohkeutta. Tunneilla etsitään äänellesi konkreettisia konsteja, jotta laulaminen tuntuu hyvältä ja ääni alkaa soida. Lauletaan erityylisiä lauluja ja heittäydytään laulun lumoihin! Opettajana Jaana Eloranta. Maanantaisin 22.1.–22.4. klo 18.30–19.45, ryhmäkoko 8–12, 98 €, Jyvälä. **110125**

Laulu raikaa! (60+) (6 krt) KL

Nautitko yhteislauluista tai kaipaatko virkistävää harrastusta arkeesi? Tule laulamaan Jaanan kanssa. Saat eväitä terveeseen äänenkäyttöön ja mukavia laulukavereita. Kurssilla lauletaan yhteislauluja monella tyylillä. Myös laulujen herättämiä ajatuksia ja muistoja voi jakaa laulamisen lomassa. Aiempaa kokemusta yhdessä laulamisesta ei tarvitse olla, laulamisen into riittää. Laulu tuo iloa, terveyttä ja vireyttä elämään. Opettajana Jaana Eloranta. Joka toinen torstai 25.1.–22.2. ja 14.3.–11.4. klo 10.15–11.45, ryhmäkoko 12–25, 39 €, Jyvälä. **110126**

Seniorisoinnut (60+) (12 krt) KL

Kaipaatko elämääsi iloa ja haasteita? Tässä senioreiden kuorossa laulamme yhdessä, perehdymme laulamisen tekniikkaan ja myös tulkintaan. Laulamme moniäänisiä lauluja ja valmistamme syksyn aikana laulujen kimaran, jonka esitämme kauden päätteeksi. Tule kehittämään omaa laulua ja nauttimaan yhdessä laulamisesta! Opettajana Jaana Eloranta. Torstaisin 25.1.–18.4. klo 12.00–13.15, ryhmäkoko 8–12, 79 €, Jyvälä. **110127**

Leidien laulutunti (60+) (7 krt) KL

Tällä seniorileidien omalla laulutunnilla lauletaan yhdessä ja erikseen. Tunnin alussa haetaan tuntumaa hengitykseen, laulajan tukeen ja rentouteen. Muiden laulua kuunnellessa rohkaistuu itsekin ja ymmärtää myös omaa laulamista paremmin. Kuunnellen ja keskustellen kannustamme toinen toistamme. Opettajana Jaana Eloranta. Joka toinen torstai 18.1.–15.2. ja 7.3.–18.4. klo 10.15–11.45, ryhmäkoko 3–4, 149 €, Jyvälä. **110128**

PIANO

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

Alkeiskurssi sopii aloittelijoille tai aiemmin opitun kertaajille. Opit hyvän soittoasennon ja oikean soittotekniikan. Opit soittamaan pieniä kappaleita sekä korvakuulolta että nuoteista. Opit myös yhteissoittoa ja improvisointia. Omat toiveesi otetaan huomioon kappaleiden valinnassa.

Peruskurssi sopii jo muutaman vuoden soittaneille harrastajille. Aluksi kertaamme, millainen on hyvä soittoasento ja oikea soittotekniikka. Opit soittamaan erityylisiä kappaleita kevyestä klassiseen omien mieltymystesi mukaan. Opit lisää nuotinlukutaitoa ja musiikin teoriaa. Opit myös soittamaan sointumerkkien avulla. Harjoittelemme myös yhteissoittoa ja improvisointia sekä korvakuulolta soittamista.

Jatkokurssi sopii useita vuosia soittaneille harrastajille, jotka ovat jo pitkällä taidoissaan. Kurssilla voit kehittää edelleen soittotekniikkaasi, verryttää vanhoja taitoja ja oppia uutta. Opit soittamaan melko vaativia kevyen tai klassisen musiikin kappaleita oman valintasi mukaan. Nuotinlukutaitosi harjaantuu, ja opit lisää musiikin teoriaa. Harjoittelemme myös yhteissoittoa ja improvisointia sekä korvakuulolta soittamista.

Kaikki pianokurssit sopivat kaikenikäisille soittajille. Opettajana Raisa Koikkalainen. 20 min/213 €, 30 min/318 € tai 45 min/474 €, Jyvälä.

Opetusajat:

Tiistaisin 16.1.–16.4. klo 14.00–21.00 välillä.

110102 (alkeet) **110104** (perus) **110106** (jatko)

Torstaisin 18.1.–18.4. klo 14.00–21.00 välillä.

110103 (alkeet) **110105** (perus) **110106** (jatko)

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

Alkeiskursseilla tarjotaan monipuolista ja innostavaa yksilöopetusta pianonsoittoharrastusta aloittaville lapsille ja aikuisille. Aluksi opetellaan lauluja korvakuulolta, improvisoidaan, opitaan soittotekniikan perusasioita ja harjoitellaan yhteissoittoa. Nuotinlukua opitaan ensin sointumerkeistä soittaen. Samalla monipuolinen käytännön soittotaito kehittyy.

Peruskursseilla opit lukemaan nuotteja sujuvasti. Kaiken korkuiset nuotit, kaikenlaiset rytmit ja kolmisoinnut tulevat tutuiksi. Opit soittamaan kappaleita sointumerkeistä, korvakuulolta ja tarkasta nuottikuvasta, soinnuttamaan lauluja kolmella soinnulla sekä improvisoimaan ja säveltämään. Säestäminen ja muu yhteissoitto sekä musiikinteorian oppiminen ovat tärkeä osa soitonopetusta. Omia toivekappaleita on mahdollista soittaa soittotunneilla.

Jatkokurssit on tarkoitettu pitkällä oleville soittajille, joilla on hyvä nuotinlukutaito. Voit suorittaa kursseja missä tahansa järjestyksessä oman kiinnostuksen mukaan. Voit perehtyä esim. neli- ja viisisointuihin, popin, rockin, gospelin, iskelmän, bluesin, latinalaisamerikkalaisen musiikin tai jazzin tyylilajeihin sointumerkeistä soittamalla tai säestämällä, populaarimusiikissa käytettäviin sointukiertoihin, ammattitasoiseen populaarimusiikin soinnuttamiseen.

Opettajana Suvi Ranttila. 30 min/318 €.

Opetusajat ja -paikat:

Maanantaisin 8.1.–8.4. klo 12.30–18.00 välillä, Turotie 3, Lohikoski.

Keskiviikkoisin 10.1.–3.4. klo 13.00–20.00 välillä, Jyvälä.

Torstaisin 11.1.–4.4. klo 12.30–18.00 välillä, Turotie 3, Lohikoski.

Perjantaisin 12.1.–12.4. klo 13.00–20.00 välillä, Jyvälä.

Ilmoittautuminen puhelimitse opettajalle: p. 040 567 5435.

RUMMUT

Rumpujensoitto, alkeis- ja peruskurssit (12 krt)

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

Peruskurssi on sinulle, joka harjoittelet rumpujensoiton perustaitoja tai haluat syventää aiemmin oppimaasi. Kurssilla opit soittamaan erilaisia komppeja rumpusetillä ja lukemaan rumpusetille kirjoitettuja nuotteja.

Opettajana Olli Ranttila. Opetusaika on 30 min/kerta. Maanantaisin 8.1.–8.4. klo 15.00–21.00 välillä, 318 €, Jyvälä.

110118 (alkeet), **110119** (perus)

UKULELE

Ukulelen yksilöopetus

Tervetuloa tutustumaan ukulelen saloihin. Kurssilla harjoitellaan erilaisten laulujen säestämistä sekä melodiasoittoa rennolla otteella. Soittoaika on 30 min/kerta. Hinnat: 5 krt/132 €, 7 krt/186 € tai 12 krt/318 €. Opettajana Markku Rosti, Jyvälä.

Kurssi A: tiistaisin klo 14.45–21.00 välillä, joko 7 krt 9.1.–20.2., 5 krt 6.3.–2.4. tai 12 krt 9.1.–2.4. **110116**

Kurssi B: torstaisin klo 14.45–21.00 välillä, joko 7 krt 11.1.–22.2., 5 krt 8.3.–11.4. tai 12 krt 11.1.–11.4. **110117**



YHTEISMUSISOINTI

Yhteismusisointi (10 krt) KL

Musisoidaan 2–5 hengen ryhmässä. Voit laulaa tai soittaa pianoa, kitaraa, bassoa, ksylofonia tai jotain puhallin-, jousi- tai lyömäsoitinta. Kappaleet valitaan yhdessä. Kurssi sopii kaikenikäisille. Yhdessä musisoiminen on mukavaa, ja vähäiselläkin soittotaidolla pääsee mukaan. Opettajana Olli Ranttila. Keskiviikkoisin 10.1.–20.3. klo 14.00–19.30 välillä, opetusajat: 30 min/2 henkilöä, 134 €, 45 min/3 henkilöä, 134 €, 60 min/4 henkilöä, 134 € tai 60 min/5 henkilöä, 109 €, Jyvälä. Ilmoittautuminen: Olli Ranttila, p. 045 130 0333.



Työelämän suomea ja työelämävalmiuksia maahanmuuttaneille

KENELLE

- Ylikotoaikaisille maahanmuuttaneille, jotka ovat työelämän ulkopuolella, työssä tai työttömiä työnhakijoita
- Kotoutumisajan ylittäneille maahanmuuttaneille, jotka eivät ole työmarkkinoiden käytettävissä (esim. kotivanhemmat, kuntoutujat, eläkeläiset tai opiskelijat)
- Työelämässä toimiville maahanmuuttaneille (esim. puhtaus- ja kiinteistöalalla työskentelevät tai uudelle alalle suuntautuvat)

INFO:

- **Ma–to** klo 16.30–19.00
  pe klo 9-14
- **Jyvälän kansalaisopisto**
  Palokunnankatu 16, Jyväskylä

Koulutus on maksuton.
Koulutukseen voi osallistua tarvittaessa etäyhteydellä

Ota yhteyttä:

suomitutuksi@jyvala.fi
050 563 9729
Mervi

Rahoittaja
Jatkuvan oppimisen ja työllisyyden palvelukeskus

Voit saada kursseista myös opintopisteitä!

Kevään 2024 opintopistekurssit:

- **Alexander-tekniikan yksilöopetus**, alkeet 1
- **TRE – Trauma and Tension Releasing Exercises**, peruskurssi
- **Huiluopetus**, alkeis- ja peruskurssit
- **Kitaransoiton** alkeis-, perus- ja jatkokurssit
- **Piano ja/tai vapaa säestys**, alkeis-, perus- ja jatkokurssit
- **Pianonsoiton** alkeis-, perus- ja jatkokurssit
- **Rumpujensoitto**, alkeis- ja peruskurssit

Opintopisteitä voit hyödyntää muissa opinnoissa tai työelämässä.

Katso lisätietoja:

www.jyvala.fi/kansalaisopisto/opintopistekurssit

Keho ja mieli



ALEXANDER-TEKNIIKKA

Alexander-tekniikka, yksilöopetus (12 krt) ●

Yksilötunneilla opit sujuvan, tarkan ja tasapainoisen liikkumisen taitoja sekä teet arjen askareista ja liikuntasuorituksista vaivattomampia. Opit arvioimaan voimavarojasi ja käyttämään niitä tehokkaammin. Tekniikka auttaa myös kroonisiin, epäspesifeihin selkäkipuihin. Tunneilla käytetään tavallisia vaatteita ja liikutaan opiskelijan kykyjen puitteissa. Tunnit sopivat kaikille. Opettajana Aino Klippel. Ohjausaika 30 min/kerta. Maanantaisin 8.1.–8.4. klo 15.00–20.00 välillä, 318 €, Jyvälä. **610101**

ASAHI

Asahin senioriryhmä (60+) (13 krt) KL

Asahi on rauhallista ja helppoa terveysliikuntaa, joka perustuu koko kehoa avaaviin, venyttäviin ja voimistaviin liikesarjoihin. Sen hienovarainen tunnelma on lainattu taijista: liikkeet virtaavat rauhalliseen tahtiin ilman katkoksia kiinalaisen aamuvoimistelun tapaan. Asahin yksinkertaiset liikkeet vahvistavat ja kuntouttavat erityisesti jalkoja ja selkää sekä rentouttavat niska-hartiaseudun lisäksi koko elimistöä. Harjoitukset myös opettavat kehon rentoa ja vaivatonta käyttöä arjen askareissa, auttavat keskittymään tähän hetkeen ja tasapainottavat mieltä. Kurssilla asahin liikesarjoja tehdään seisten tai tuolilla istuen. Kurssi sopii kaiken kuntoisille, myös nivel- ja selkävaivaisille. Opettajana Anneli Meskanen Torstaisin 11.1.–18.4. klo 14.00–15.00, ryhmäkoko 8–15, 60 €, Jyvälä. **830102**

JOOGA

Rentouttava iltajooga (verkkokurssi) (13 krt) KL ●

Iltajoogassa pysähdymme rauhoittaviin asentoihin ja teemme päätteeksi pitkän loppurentoutuksen. Asennosta toiseen siirrytään kaikessa rauhassa, joten aloittelijakin pysyy hyvin mukana. Harjoitukset on suunniteltu niin, että voit tehdä kaikki asanat ilman apuvälineitä. Kurssi toteutetaan Zoom-yhteydellä. Jokaisen kurssikerran tallenne on osallistujien katsottavissa verkossa viikon ajan. Opettajana Aino Klippel. Torstaisin 18.1.–25.4. klo 19.00–20.00, ryhmäkoko 8–15, 75 €, Zoom-alusta. **830101**

Jooga (12 krt) KL

Jooga on keino, jolla voidaan 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 tapaa, 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 11.1.–11.4., ryhmäkoko 8–15, 94 €, Jyvälä.
Ryhmä A: torstaisin klo 17.15–18.45. **830104**
Ryhmä B: torstaisin klo 19.00–20.30. **830105**

Jooga ja meditaatio (12 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 9.1.–2.4., klo 18.00–19.30 ryhmäkoko 8–10, 94 €, Jyvälä. **830106**

Astangajoogan alkeet (12 krt) KL ●

Astangajoogassa perinteinen liikesarja etenee syvän hengityksen tahdissa. Laji harjaannuttaa lihasvoimaa ja eri kudosten joustavuutta sekä kehittää keskittymiskykyä, tasapainoa ja kehotietoisuutta. Kurssilla harjoitellaan hengitys- ja lihaslukkotekniikan perusteet sekä opetellaan alkeistason liikesarja. Haastavimmissa asanoissa pärjäät kohtuullisella peruskunnolla. Opettajana Jura Mikkola. Sunnuntaisin 14.1.–14.4. klo 18.30–19.45, ryhmäkoko 8–10, 81 €, Jyvälä. **830107**

Astangajoogan jatko KL (12 krt) ●

Astangajoogassa perinteinen liikesarja etenee syvän hengityksen tahdissa. Laji harjaannuttaa lihasvoimaa ja eri kudosten joustavuutta sekä kehittää keskittymiskykyä, tasapainoa ja kehotietoisuutta. Kurssilla syvennetään alkeistason harjoitusta sekä lisätään harjoitukseen uusia asentoja ja yksinkertaisia hengitysharjoituksia. Kurssi soveltuu aiemmin jonkin verran astangajoogaa harjoitelleille. Opettajana Jura Mikkola. Sunnuntaisin 14.1.–14.4. klo 16.45–18.15, ryhmäkoko 8–10, 94 €, Jyvälä. **830108**

Miesten joogakurssi (12 krt) KL ●

Kurssilla tutustumme joogaan ja sen eri muotoihin matalalla kynnyksellä. Tutustumme yinjoogaan, jossa asennot ovat pitkäkestoisia, syvävenyttäviä ja palauttavia, ja dynaamisempaan hathajoogaan, jossa hengitys kuljettaa asennosta toiseen voimistaen ja notkistaen kehoa. Kehität liikkuvuutta, voimaa ja tasapainoa. Notkeutta tai aiempaa kokemusta joogasta ei tarvita, voit tulla sellaisena kuin olet. Opettajana Jussi Juntunen. Tiistaisin 9.1.–2.4. klo 19.45–21.00, ryhmäkoko 8–10, 81 €, Jyvälä. **830109**



Hathajooga (hybriditoteutus) (12 krt) 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. Kurssi toteutetaan hybridinä, eli osallistua voi joko lähiopetukseen tai etänä Zoom-alustalla. Etäosallistuminen on mahdollista älypuhelimella, tabletilla tai tietokoneella. Opettajana Heidi Laine. Ryhmäkoko 8–15. Maanantaisin 8.1.–8.4. klo 19.00–20.15, 81 €, Jyvälä. **830114**

Tuolijooga (60+) (hybriditoteutus) (13 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 Laine. Perjantaisin 12.1.–19.4. klo 13.15–14.00, ryhmäkoko 8–15, 49 €, Jyvälä. **830116**

Kundaliinijooga 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. Ryhmäkoko 8–10, Jyvälä.
Ryhmä A: torstaisin 18.1.–18.4. klo 16.30–18.00, 12 krt, 94 €. Opettajana Saija Luontama. **830124**
Ryhmä B: sunnuntaisin 14.1.–24.3. klo 15.00–16.30, 10 krt, 81 €. Opettajana Mervi Hokkanen. **830125**

KEHON ENERGIA

Käynnistä juurichakrasi uudelleen – tunne itsesi energisemmäksi ja elävämmäksi (2 krt) KL

Tällä kurssilla tutustumme tapaan olla vahvemmin läsnä omassa kehossa ja hyötyä läsnäolon myönteisistä vaikutuksista elämään. Opimme, kuinka ymmärtää oman kehon viestejä ja oireita paremmin. Opit energioiden maadoittamista ja vahvempaa nykyhetkessä elämistä. Vapautamme kehosta tukkeutunutta energiaa ja opettelemme luottamaan omiin sisäisiin vaistoihin. Työvälineinä käytämme ohjattuja meditaatioita, liikettä ja tanssia sekä erilaisia harjoitteita. Hyödynnämme myös mandalataidetta ja positiivisia voimalauseita eli affirmaatioita. Oppimiasi tekniikoita ja työkaluja voit hyödyntää kurssin jälkeen arjessasi ja lisätä niiden avulla elinvoimaa ja iloa elämääsi. Opettajana Saija Martins. Viikonloppuna 13.–14.4., lauantaina klo 10.30–13.45 ja sunnuntaina klo 10.30–13.30, ryhmäkoko 7–8, 41 €, Jyvälä. **830203**

KEHOTIETOISUUS

Kehotietoisuudesta hyvinvointia (10 krt) KL

Kehotietoisuus tarkoittaa kykyä havaita ja ymmärtää kehon viestejä, joten se on oleellinen osa kokonaisvaltaista terveyttä. Kurssilla harjoitellaan kehotietoisuutta liikkeen, hengityksen ja mindfulness-harjoitusten avulla. Tavoitteena on oppia hyödyntämään kehon ja mielen yhteyttä erilaisten tunteiden ja stressin käsittelyssä sekä keinoja rauhoittaa hermostoa ja palautua. Opit kurssilla kehittämään omaa kehotietoisuuttasi ja hyödyntämään kurssilla opeteltuja taitoja omassa arjessasi. Kurssi sopii kaikille, jotka ovat kiinnostuneita kehittämään kehotietoisuuden taitojaan.
Opettajana Kreetta Craycroft. Tiistaisin 9.1.–19.3. klo 18.15–19.45, ryhmäkoko 7–8, 81 €, Jyvälä. **830208**

PILATES

Hyvää oloa ja ryhtiä pilateksen avulla (13 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. **Kurssi B** toteutetaan verkossa Zoom-alustalla, verkkokurssin talleenteet ovat osallistujien katsottavissa verkossa viikon ajan.. Opettajana Pia-Maria Hemmola. Ryhmäkoko 8–15, 75 €.

Ryhmä A: maanantaisin 8.1.–15.4. klo 9.00–10.00. **830126**

Ryhmä B (verkkokurssi): keskiviikkoisin 10.1.–10.4. klo 19.30–20.30. **830127**

Senioripilates (60+) (13 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, 60 €, Jyvälä.

Ryhmä A: maanantaisin 8.1.–15.4. klo 10.15–11.15. **830129**

Ryhmä B: maanantaisin 8.1.–15.4. klo 11.30–12.30. **830130**

Ryhmä C: maanantaisin 8.1.–15.4. klo 12.45–13.45. **830131**

Ryhmä D: maanantaisin 8.1.–15.4. klo 14.00–15.00. **830132**

Ryhmä E: tiistaisin 16.1.–16.4. klo 9.30–10.30. **830133**

Ryhmä H: perjantaisin 12.1.–19.4. klo 12.00–13.00. **830136**



SHINDO

Shindo-rentoutusvenyttely (13 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 8.1.–15.4. klo 17.45–18.45, ryhmäkoko 8–15, 75 €, Jyvälä. **830103**

STRESSIN SÄÄTELY

TRE – Trauma and Tension Releasing Exercises, peruskurssi (2 krt) KL

TRE-menetelmä perustuu yksinkertaiseen ja tehokkaaseen liikesarjaan, jota voit hyödyntää stressistä ja traumaattisista kokemuksista palautumiseen. Kurssilla opit tekemään TRE-harjoituksen niin, että voit tehdä harjoitusta myös itsenäisesti. Lisäksi opit ymmärtämään autonomisen hermoston toimintaa erilaisissa tilanteissa ja säätelemään vireystilaasi hyvinvointia ja toimintakykyä edistäväksi. Menetelmä soveltuu itsehoitomenetelmäksi, tukemaan terapiaprosesseja ja erityisen hyvin ammattiryhmille, jotka altistuvat työssään sijaistraumatisoitumiselle. Osallistujat haastatellaan lyhyesti puhelimitse ennen kurssin alkua.

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

Ryhmä A: lauantaisin 27.1. klo 10.00–13.00 ja 17.2. klo 14.00–16.00. **830204**

Ryhmä B: lauantaisin 17.2. klo 10.00–13.00 ja 16.3. klo 14.00–16.00. **830205**

Ryhmä C: lauantaisin 16.3. klo 10.00–13.00 ja 13.4. klo 10.00–12.00. **830209**

TRE (Trauma and Tension Releasing Exercises) -intensiivipäivä (1 krt) KL

Intensiivipäivä on tarkoitettu TRE-peruskurssin käyneille tai jo muutoin menetelmään perehtyneille. Päivän aikana syvennät ymmärrystä TRE-harjoituksesta ja opit erilaisia tapoja, joilla voit edistää energian virtaamista kehossasi harjoituksen aikana. Mikäli itsenäinen harjoittelu on päässyt unohtumaan arjen kiireiden keskellä, päivä voi auttaa sinua myös aktivoimaan harjoittelun uudelleen. Opettajana Gila Heimonen. Lauantaina 13.4. klo 12.30–16.00, ryhmäkoko 8–10, 24 €, Jyvälä. **830207**

TANSSIVA KEHO

Chakradance (9 krt) KL

Chakradancea on kuvailtu ”joogan siskoksi” tai ”henkiseksi zumbaksi”. Tunneilla tanssitaan erilaisiin musiikkeihin ilman määriteltyjä askeleita, omaa kehoa kuunnellen ja turvallisessa ohjauksessa. Kaikki soitetut musiikit on suunniteltu resonoimaan tietyn päächakran ja energiakeskuksen kanssa. Chakradance kannustaa tanssimaan sisältä ulospäin. Tanssin tavoitteena on palauttaa osallistujien tasapainoinen hyvinvointitila, jossa kaikki energiat (fyysiset, henkiset ja emotionaaliset) virtaavat jälleen vapaasti, jolloin olo on stressittömämpi ja rauhallisempi. Tanssin lisäksi käytämme pienen hetken tunnin lopusta oman kokemuksen tuomiseksi paperille värikynien avulla. Tämä auttaa kokemuksen syvempää ymmärtämistä ja on vain sinua itseäsi varten. Tunti sopii kaikille eikä vaadi aikaisempaa kokemusta tanssista tai tietämystä chakroista. Opettajana Saija Martins. Torstaisin 18.1.–21.3. klo 19.00–20.30, ryhmäkoko 7–8, 80 €, Jyvälä. **830137**

LUONTO JA LIIKE

Lempeää liikettä ja luontovoimaa (9 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 ja hyödyntämään luonnon hoitavaa voimaa myös itsenäisesti. Tunneilla tehtävät liikesarjat ovat rauhoittavia ja rentouttavia. Kurssi sopii kaikille kuntoon katsomatta. Opettajana Riikka Voipio. Keskiviikkoisin 31.1.–3.4. klo 16.30–17.45, ryhmäkoko 7–8, 63 €, Jyvälä. **830201**

Liikunta

JUMPPA

Tuolijumppa (60+) (hybriditoteutus) (13 krt) KL ●

Tuolijumppa sopii erityisesti henkilöille, joilla on vaikeuksia päästä lattialle. Teemme kevyttä jumppaa, 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 Jyvälässä tai etänä Zoom-alustalla. Opettajana Heidi Laine. Tiistaisin 9.1.–9.4. klo 12.15–13.00, ryhmäkoko 8–15, 49 €, Jyvälä. **830115**

Kuntojumppa (hybriditoteutus) (13 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 Laine. Keskiviikkoisin 10.1.–10.4. klo 19.25–20.25, ryhmäkoko 8–10, 75 €, Jyvälä. **830117**

Lantionpohja vahvaksi & ryhti (hybriditoteutus) (13 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. Kurssilla 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 Laine. Perjantaisin 12.1.–19.4. klo 8.30–9.15, ryhmäkoko 8–15, 62 €, Jyvälä. **830118**

Selkäryhmä (12 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 8.1.–8.4. klo 17.00–18.00, ryhmäkoko 7–9, 70 €, Jyvälä. **830119**

Syväjumppa (13 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 9.1.–9.4. klo 18.00–19.00, ryhmäkoko 8–15, 75 €, Jyvälä. **830122**

LIIKUNTA MIX

Syvät lihakset mix (12 krt) KL ●

Kurssilla parannamme lihastasapainoa vahvistamalla ryhtilihaksia ja venyttämällä kireyteen taipuvaisia lihaksia. Saat paremman ryhdin, terveemmän selän sekä virkeämmän mielen.

Opettajana Kreetta Craycroft. Maanantaisin 8.1.–8.4. klo 18.00–19.30, ryhmäkoko 8–10, 94 €, Jyvälä. **830120**

VENYTTELY

Syvävenyttely (13 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 9.1.–9.4. klo 19.00–20.00, ryhmäkoko 8–15, 75 €, Jyvälä. **830123**

VANHEMPI-LAPSI-JUMPAT

Vauvajumppa 3–12 kk (hybriditoteutus) (13 krt) 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 Laine. Keskiviikkoisin 10.1.–10.4. klo 15.45–16.30, ryhmäkoko 8–10 vauvaa, 66 €, Jyvälä. **830110**

Taaperojumppa 1–2 v (hybriditoteutus) (13 krt) 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 Laine. Keskiviikkoisin 10.1.–10.4. klo 16.30–17.15, ryhmäkoko 7–8 lasta, 75 €, Jyvälä. **830111**

Nallepaini 3–6 v + vanhempi (hybriditoteutus) (13 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 Jyvälässä tai etänä Zoom-alustalla. Opettajana Heidi Laine. Keskiviikkoisin 10.1.–10.4., ryhmäkoko 7–8 lasta, 75 €, Jyvälä.

Ryhmä A: keskiviikkoisin klo 17.45–18.30. **830112**

Ryhmä B: keskiviikkoisin klo 18.30–19.15. **830113**

Hyvinvointi

ARJEN VOIMAVARAT

Päiväkirjasta voimakirjaksi (verkkokurssi) (6 krt) KL

Ota monitaiteinen päiväkirjamenetelmä arjen voimavaraksi. Taiteellisesta osaamisesta ja kieliopista ei tällä kurssilla tarvitse olla huolissaan. Tärkeintä on itsensä herättely ja oivallukset.
Kurssi toteutetaan sähköpostitse ja Zoom-alustalla. Saat joka toinen viikko kotitehtävän, jonka palautat sovitusti opettajalle. Lisäksi kokoonnumme ryhmänä kaksi kertaa kurssin aikana Zoom-alustalla. Zoom-osuuteen voit osallistua älypuhelimella, tabletilla tai tietokoneella. Osa tehtävistä jaetaan vain ohjaajan kanssa ja osa vapaaehtoisesti ryhmässä yhteiseksi virikkeeksi. Opettajana Anne Sarja-Kolu. Sähköpostitehtävät maanantaisin 22.1., 5.2., 4.3. ja 18.3., kokoontumiset Zoomissa maanantaisin 19.2. ja 8.4. klo 19.00–20.00, ryhmäkoko 8–10, 41 €. **320303**

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 jäävät muistoksi ottamasi valokuvat. Kurssilta 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 14.2.–13.3. klo 18.30–20.30, ryhmäkoko 8–10, 55 €, Jyvälä. **119801**

KIELET

Englanti 2 (60+) (10 krt)

Osaatko jo muutaman sanan englantia, mutta haluaisit oppia lisää? Kurssilla opettelemme sanastoa, kielioppia ja kielen rakenteita, jotta pystyt vähitellen sekä ymmärtämään kuulemaasi että osallistumaan itse keskusteluun. Oppikirjana Haukkapää, Jokisalo & Waddell: English for you, too! Book 2. Sopiva lähtötaso on 1–2 vuoden englannin opinnot. Opettajana Riikka Voipio. Keskiviikkoisin 10.1.–20.3. klo 9.00–10.30, ryhmäkoko 8–10, 65 €, Jyvälä. **120301**

KODIN JÄRJESTÄMINEN

Kotia järjestämällä mielenrauhaa arkeen (4 krt)

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. Joka toinen keskiviikko 10.1.–21.2. klo 17.30–20.00, ryhmäkoko 8–10, 61 €, Jyvälä. **810201**





KUVAT, MAALAUS

Akryylimaaleilla alkuun (alkeet/ alkeis-jatko) (7 krt) KL

Haluatko aloittaa maalausharrastuksen, mutta ensimmäinen askel mietityttää? Akryylimaalit ovat monipuolisuudessaan hyvä keino päästä taiteen polulle. Tällä kurssilla tutustutaan akryylimaalien käyttömahdollisuuksiin, maalauspohjiin ja sommittelun perusideoihin. Aloitetaan kokeiluilla, etsitään rohkeutta ja itseä innostavia tapoja työskennellä. Tarvittavista materiaaleista saat ohjeet kurssikirjeessä. Opettajana Anne Sarja-Kolu. Torstaisin 11.1.–15.2. klo 17.30–19.15 ja lauantaina 9.3. klo 10.00–14.00, ryhmäkoko 8–10, 80 €, Jyvälä. **110301**

LÄSNÄ OLEMINEN

Suorittamisesta olemiseen – läsnäoloa ja liikettä leikitellen (1 krt)

Suorittaminen, tehokkuus, kiire, stressi tai vaatimukset olla tietynlainen? Kuulostaako tutulta? Suorittaminen ja tehokas tavoitteellisuus ovat levinneet jopa läsnäolon harjoittamiseen ja hyvinvoinnin edistämiseen. Tällä kurssilla tutkimme näitä mielen luomia ilmiöitä erilaisin läsnäolo- ja liikkeellisten harjoitusten avulla – pilke silmäkulmassa. Todellinen hyvinvointi ja tavoitteiden toteutuminen elämässä voivatkin löytyä tässä ja nyt olemalla ja rennolla asenteella, kun vain havahdumme huomaamaan sen. Kurssi sopii erityisesti suorittajille, täydellisyyden tavoittelijoille sekä kaikille, jotka haluavat oppia ottamaan elämän ja itsensä rennommin. Opettajana Gila Heimonen. Lauantaina 23.3. klo 10.00–16.00, ryhmäkoko 8–10, 37 €, Jyvälä. **320304**

TUNNETYÖSKENTELY

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. Joka toinen tiistai 20.2.–2.4. klo 17.30–19.30, ryhmäkoko 5–7, 70 €, Jyvälä. **320301**

Lapset ja nuoret

Lapsi- ja nuorisotoiminnan harrastusryhmiin ilmoittaudutaan Jyvälän verkkosivuilta löytyvillä ryhmäkohtaisilla lomakkeilla tai soittamalla Jyvälän toimistoon p. 014 217 202. Ryhmät täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Ryhmät kokoontuvat 14 kertaa. Talvilomaviikolla (viikko 9) toiminta on tauolla.

Tarinoiden taikaa UUTTA!

luovan kirjoittamisen kerho 9-12 -vuotiaille

Tule monipuoliseen Luovan kirjoittamisen kerhoon ja pääset mielikuvitusmatkalle sanataiteen kiehtovaan maailmaan.
Kerhossa tutustutaan satuihin ja leikitään satupantomiimia, tehdään runoja lehdistä leikatuista sanoista, pelataan riimimuistipeliä, luodaan henkilöhahmoja, kirjoitetaan kummitusjuttuja ja kasvatetaan vaikkapa lohikäärmeitä lemmikiksi. Kokeilemme myös sarjakuvien tekemistä, lyhyiden tarinoiden kirjoittamista ja kuvauksien laatimista. Lisäksi tutustumme erilaisiin tekstityyppeihin ja kirjoitamme myyttisiä uutisia, mielikuvitusmaailman matkailumainoksen tai vaikkapa näkymättömyystaikajuoman reseptin.
9–12-vuotiaiden ryhmä.
Jyvälä. Hinta 60 €.
Torstaisin 18.1.–25.4.2024
klo 16:30-17:30.
Ohjaaja Lumi Lapinmäki





Keppihepparyhmät

– vasta-alkajille ja jatkoryhmä

Keppareiden hauskassa seurassa pääset tekemään monenlaista: lajiharjoittelua ja leikkimistä, maastoretkiä ja varusteiden tekoa sekä iloista yhdessäoloa. Ryhmät toimivat osittain yhdessä osallistujamäärästä riippuen, mutta kaikille löytyy oman tasoista tekemistä. Oma keppiheppa mukaan! Jyvälä. Hinta 60 €.
Tiistaisin 16.1-23.4.2024 klo 16.30- 18:00.
Ohjaajat Elli Heiska ja Aile Vehviläinen



Dancemix-ryhmät

7–11-vuotiaille ja 12–15-vuotiaille

Tässä kerhossa pääset kokeilemaan erilaisten tanssien perusteita menevän musiikin tahdissa. Molempiin ryhmiin ovat tervetulleita niin vasta-alkajat kuin kokeneemmatkin tanssijat.
Keskiviikkoisin 17.1.–24.4.2024. Jyvälä. Hinta 60 €.
7–11-vuotiaiden ryhmä klo 16:30-17:30
12–15-vuotiaiden ryhmä klo 17:45-18:45
Ohjaaja Julia Ukkonen

Poikien olohuone UUTTA!

Poikien olohuone on sukupuolisensitiivistä toimintaa, jossa pohditaan poikana olemisen ja miehenä kasvamisen erilaisia haasteita ja askarruttavia kysymyksiä turvallisessa vertaisryhmässä.

Tapaamiskerrat ovat eriteemaisia. Olohuonemaisen ja matalan kynnyksen kohtaamisen lisäksi tarkastelemme erilaisia rooleja elämän eri osa-alueilla, esim. opinnoissa, perheessä tai ystävien kesken. Lisäksi keskustelemme tulevaisuuden näkymistä, parisuhteesta, seksuaalisuudesta ja muista itseä puhuttavista teemoista. Tapaamisissa on lupa ihmetellä, pohtia ja keskustella luottamuksellisesti. Poikien olohuone on kohtaamispaikka, jonne voit tulla omana itsenäsi.

Ryhmään saa tulla 16–21-vuotias, joka tuntee miehisyyden kuuluvan omaan sukupuoli-identiteettiinsä.

Torstaisin 7.3.2024 alkaen klo 16–20
Jyvälä Paja-tila.
Ryhmää ohjaa Juho Kurjonen

VIRKKAUS

Mosaiikkivirkkaus (2 krt) KL

Haluatko oppia uuden virkkaustekniikan? Mosaiikkivirkkauksessa muodostetaan kuvioita kahdella tai useammalla värillä. Mosaiikkikuvioita virkatessa työskennellään yhdellä värillä kerrallaan, ja sen aikana toinen väri lepää sivussa. Kurssin alussa opetellaan tai palautetaan mieliin silmukat, joita mosaiikkivirkkauksessa käytetään, eli ketjusilmukka, kiinteäsilmukka ja pylväs. Kurssilla opettelemme Overlay Mosaic Crochet -tekniikan ja käymme nopeasti läpi myös toisen eli Inset Mosaic Crochet -tekniikan. Kurssin ensimmäisellä kerralla virkataan ensin pieni harjoitustilkku, jotta opit tekniikan. Sen jälkeen voit aloittaa isomman työn, kuten vetoketjullisen pussukan, rannekkeen, kännykkä- tai juhlalaukun tai vaikka torkkuhuovan. Ohjeistuksen materiaaleista saat kurssikirjeessä. Opettajana Arja Honkasalo. Keskiviikkona 6.3. klo 18.00–20.30 ja keskiviikkona 13.3. klo 17.30–20.30, ryhmäkoko 8–10, 35 €, Jyvälä. **110401**

MINDFULNESS

Mindfulness-viikonloppu (2 krt) KL

Mindfulness antaa mahdollisuuden lisätä mielenrauhaa ja tasapainoa elämääsi. Opit harjoittamaan hyväksyvää tietoista läsnäoloa yksinkertaisilla menetelmillä, jotka lisäävät rentouttasi ja kykyäsi olla tässä hetkessä. Teemme hyvin kevyttä joogaa sekä erilaisia tietoisuus- ja rentoutumisharjoituksia. Opettajana Anu Eerikäinen. Lauantaina ja sunnuntaina 20.–21.4. klo 11.00–15.15, 52 €, Jyvälä.
320302

Mindfulness ja jooga (12 krt) KL

Teemme kaikille sopivaa, kevyttä joogaa sekä erilaisia mindfulness-harjoituksia, jotka opettavat löytämään rentoutta ja läsnäoloa tästä hetkestä, tulemaan tietoisemmaksi itsestämme ja hyväksymään elämässä esiintyviä haasteita. Tunnit ovat rauhallisia ja stressiä purkavia. Ryhmään osallistuminen ei vaadi aiempaa kokemusta. Opettajana Anu Maria Eerikäinen. Tiistaisin 9.1.–2.4. klo 16.30–18.00, ryhmäkoko 7–8, 94 €. **830202**

Tyttöjen talo



Tyttöjen Talon kevätkauden toiminta käynnistyy keskiviikkona 10.1.2024. Kaikki toiminta on maksutonta.

Talolla voi osallistua erilaisiin ryhmiin, retkille ja tapahtumiin sekä oleilla Tyttöjen Talon olkkarissa vaikkapa pelaillen, taiteillen tai teetä nauttien.

Tarkemman ohjelman löydät verkkosivuilta sekä Instagramista



Mikä on Tyttöjen Talo?

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

Noudatamme turvallisemman tilan periaatteita, ja Talolle kaikki ovat tervetulleita juuri sellaisina kuin ovat. Tyttöjen Talolta voi löytää uusia ystäviä sekä oman kannustavan yhteisön. Talolla voi ottaa rennosti, oleilla ja osallistua toimintaan oman fiiliksen mukaan.

Tyttöjen Talolla on myös mahdollista jutella kahden kesken tai isommalla porukalla mieltä askarruttavista asioista, elämän isoista ja pienistä ilmiöistä sekä naiseuteen ja kasvuun liittyvistä teemoista, kuten vaikkapa minäkuvasta, identiteetistä tai pinttyneistä sukupuolirooleista.

Ota yhteyttä:

Viitaniementie 11-13,
40720 Jyväskylä
tyttojentalo@jyvala.fi
@tyttojentalojkl
www.jyvala.fi/tyttojentalo

Kansalaistoiminta

Jyvälän kansalaistoiminnan ryhmät ovat kaikille avoimia, matalan kynnyksen ryhmiä, joihin voit osallistua silloin kun sinulle sopii. Ryhmissä tehdään käsitöitä, saadaan apua tietokoneiden ja älylaitteiden kanssa toimimiseen, luetaan runoja ja keskustellaan niistä, musisoidaan yhdessä ja vaihdetaan kuulumisia ystävien kanssa. Tule tutustumaan uusiin ihmisiin ja saamaan ystäviä yhteisen tekemisen äärellä!

Kädentaitojen maanantai

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

Parillisten viikkojen maanantaina 8.1.–15.4.
klo 10–12, pl. pääsiäinen 1.4. Jyvälä, Musiikki 1 -tila.
Vertaisohjaajana Irja Vacker.

Tietsikkamaanantai



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

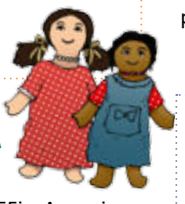
Joka maanantai 22.1.–20.5. klo 12–14, pl. talviloma ja pääsiäinen 1.4. Jyvälä, Musiikki 1 –tila.

Runoreppu

Kurkista runoreppuun! Runo on kuin lahja, joka tuottaa iloa niin lahjan antajalle kuin saajallekin. Ryhmässä voit jakaa sinulle tärkeitä runoja ja keskustella niistä muiden kanssa.

Parillisten viikkojen maanantaina 8.1.–29.4.
klo 14:30–16, pl pääsiäinen 1.4. Jyvälä, Musiikki 1 -tila.
Vertaisohjaajana Katriina Ahonen.
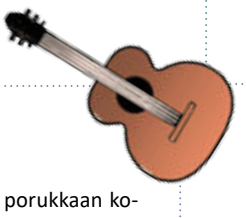
Anna ja Toivo -nuket



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

Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa maanantaisin 8.1, 5.2, 4.3, 8.4 ja 6.5. klo 15–17. Jyvälä, Paja-tila.
Vertaisohjaajina Leena Tenkanen ja Auli Nykänen.

Käsityöpajat



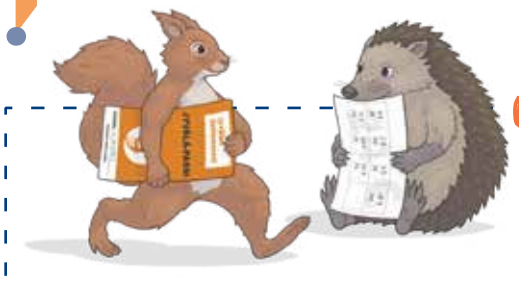
Oletko käsityöihminen? Tule mukavaan porukkaan kokeilemaan ehkä sinulle vieraampiakin käsityötekniikoita. Voit kokeilla jotain uutta tai tehdä omia tuttuja käsitöitä. Saatavilla myös käsityöneuvontaa.

Parillisten viikkojen torstaina 11.1.–18.4. klo 13–15. Jyvälä, Paja-tila. Ohjaajana JyväKunnareista Jaana.

Seniorisoittajat

Soitatko instrumenttia nuoteista tai pidätkö laulamisesta? Kaipaatko uusia tuttavuuksia? Tervetuloa musisoimaan yhdessä.

Parillisten viikkojen keskiviikkoina 24.1.–17.4. sekä 8.5. klo 11–13. Jyvälä, Musiikki 1 -tila.
Vertaisohjaajana Onni Häikiö.



Jyvälä-passi

Jyvälän kansalaistoiminnan ryhmät toimivat Jyvälä-passilla, jonka saa haettua toimistosta 12, 24 tai 36 euron arvoisena. Noudon jälkeen passista lähetetään lasku sähköpostitse tai kirjeitse. Yksi tapaamiskerta on 3 euroa, osassa ryhmistä kahvitarjoilu. Ryhmiin ei tarvitse ilmoittautua ennakkoon. Passi on voimassa 2 vuotta ostohetkestä.

Anna joululahjaksi

lahjakortti

Jyvälän kansalaisopistoon

Lahja nuorelle

Lahjoita joulukortin tai -lahjan suuruinen summa, jolla tuet Jyvälän nuorisotyötä

Lisätietoa: jyvala.fi/lahjoita



Vuokraa tila Jyväläst*ä*

koulutuksiin, kokouksiin, tapahtumiin tai juhliin.



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



Hei sinä!

Tervetuloa mukaan tekemään hyvää yhdessä!

Jyvälässä on monipuoliset mahdollisuudet vapaaehtoistyöhön. Pääset vaikuttamaan tapahtumissa tarjoten tukeasi avustajana tai toimimaan vertaisohjaajana kansalaistoiminnan ryhmissä edistäen yhteisöllisyyttä ja osallisuutta.

Jos työpajat ja ohjaaminen kiinnostavat sinua, voit toimia työpajavetäjänä. Tai ehkä sinua kiinnostaakin toimia apuohjaajana lasten, nuorten ja maahanmuuttajien parissa luoden merkityksellisiä hetkiä ja oppimiskokemuksia.

Tyttöjen Talolla voit ottaa osaa monipuolisiin tehtäviin, ja mikäli keittiö- tai kiinteistötyöt kiinnostavat, voit olla avuksi näissäkin. Jokainen rooli on arvokas ja tärkeä osa yhteisöä.

Ota yhteyttä ja kerro, millainen vapaaehtoistyö innostaa juuri sinua.

Voit ottaa yhteyttä sähköpostitse:
kansalaistoiminnan.koordinaattori@jyvala.fi

Lisätietoja löydät osoitteista:
www.jyvala.fi/vapaaehtoiseksi
www.jyvala.fi/tyttojentalo

Kuntouttava työtoiminta

JyväKunnarit



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

Tarjolla erilaisia työtehtäviä, ryhmätoimintaa ja yksilöohjausta.

Ota yhteyttä: tyovalmennus@jyvala.fi

Osta hyvinvointia ja osaamista

Tarjoamme tilauskoulutuksina mm. mindfulnessia, joogaa ja ikebana-asetelmien tekoa.

Lisätietoja:
Asta Niemi,
p. 040 066 5472
asta.niemi@jyvala.fi
jyvala.fi/kansalaisopisto



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