Jyvälä

Kesä 2024

Tule mukaan kurssille, leirille, Tyttöjen Talolle...



Tyttöjen Talo

Talolla voi osallistua erilaisiin ryhmiin, retkille ja tapahtumiin, jutella työntekijän kanssa kahden kesken tai oleilla olkkarissa vaikkapa pelaillen, taiteillen tai teetä nauttien. Toiminta on maksutonta. **Tarkemman ohjelman löydät nettisivuiltamme ja Instagramista.**

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

Tourukatu 24
tyttojentalo@jyvala.fi
tyttojentalojkl
www.tyttojentalojkl.fi



Kesäleirit

7–12-vuotiaille

Tarinan kautta taiteillen ma 3.6. – pe 7.6.
Sukelletaan kädentaitojen ja kuvataiteen kiehtovaan maailmaan tarinallisuuden keinoin. Herätetään satu henkiin mm. maalaamalla eri materiaaleilla, huovuttamalla ja kokeilemalla erilaisia painotyötekniikoita.

Liikuntaleiri ma 10.6. – pe 14.6.
Liikutaan sisällä ja ulkona, pelaillaan sekä retkeillään. Pääset kokeilemaan uusia lajeja ja viettämään yhdessä kesälomaa. Leiri huipentuu hauskoihin leiriolympialaisiin.

Summer Camp! mon 17.6. – thu 20.6.
Come and join us for a bilingual summer camp. This camp will be held in English but you can also participate as a Finnish speaker. Together we will play, do crafts and go swimming in the lake Tuomiojärvi.
Leiriviikko kaksikielisesti. Ohjaus tapahtuu pääosin englanniksi, mutta ohjaajat puhuvat myös sujuvasti suomea. Tule mukaan leikkimään, askartelemaan ja retkille uimarannalle. Hinta/price 75 €.

Musiikkileiri ma 24.6. – pe 28.6.
Tutustutaan monipuolisesti musiikkiin yhdessä. Leikitään, ulkoillaan, pelataan, soitetaan ja taiteillaan musiikin tahtiin. Leirille ovat tervetulleita kaikki musiikista kiinnostuneet.

Tiedeleiri ma 1.7. – pe 5.7.
Tutustutaan leikin ja pienten tutkimusten kautta tieteen ihmeelliseen maailmaan. Aiheina mm. avaruus, lähiympäristö sekä kemialliset reaktiot. Leirillä tehdään myös retkiä ja päästään viettämään yhdessä kesälomaa.

Luonnossa seikkaillen ma 8.7. – pe 12.7.
Lomaviikko yhdessä leikkien ja pelaillen. Leirillä tutustutaan lähiluontoon, askarrellaan kierrätysmateriaaleista, tehdään retkiä ja nautitaan luonnon ihmeistä.

Kädentaitoleiri ma 15.7. – pe 19.7.
Seikkaillaan ja puuhaillaan sekä ulkona että sisällä. Harjoitellaan kädentaitoja, tehdään retkiä, käydään uimassa ja leikitään yhdessä.

Seikkaillen saduissa ma 22.7. – pe 26.7.
Tällä lomaviikolla sukelletaan satujen maailmaan. Tarinat siivittävät leikkejä, askartelua sekä yhdessä puuhastelua. Teemme myös draamaharjoituksia ja luovaa kirjoittamista.

Kepparileiri ma 29.7. – pe 2.8.
Mukava leiriviikko niin keppihevosille kuin ratsastajille. Leirillä opetellaan koulu- ja esteratsastusta sekä askarrellaan keppareille tarvikkeita. Ota oma keppihevonen mukaan!

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

jyvalansetlementtiry
jyvalansetlementti
www.jyvala.fi

Jyvälän Setlementti
ROHKEASTI IHMISEN PUOLELLA

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

Näin ilmoittaudut:

Ilmoittautuminen alkaa torstaina 11.4. 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.

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.

-merkityiltä kursseilta
voit saada halutessasi opintopisteitä.

Musiikki

HUILU

Huilunsoiton tiiviskurssi (5 krt)
Huilunsoitonopetusta kaikenikäisille, niin täysin alkeista aloittaville kuin jo pidempään huilua soittaneille. Opetus suunnitellaan oppilaan omat toiveet ja tavoitteet huomioiden. Opettajana Tiinakaisa Hintze. Maanantaisin 6.5.–3.6. klo 16.00–20.00, 20 min/89 € tai 30 min/133 €, Jyvälä. **110144**

KITARA

Kitaran yksilöopetus
Akustisen kitaran kurssi sopii kaikenikäisille, niin vasta-alkajille kuin jo pidempään soittaneille. Voit soittaa oman valintasi mukaan kevyttä tai klassista musiikkia. Tule kokeilemaan säestystä sointumerkeistä tai melodian soittoa – tai jatkamaan vanhaa harrastustasi! Opettajana Raisa Koikkalainen, Jyvälä.
Kurssi A: tiistaisin 7.5.–4.6. klo 14.00–21.00 välillä, 5 krt, 30 min/133 € tai 45 min/198 €. **110145**
Kurssi B: torstaisin 16.5.–6.6. klo 14.00–21.00 välillä, 4 krt, 30 min/106 € tai 45 min/158 €. **110146**

Akustinen kitara, yksilöopetus (folk, pop, rock) (4 krt)
Opetus räätälöidään yksilöllisesti oppilaan tason mukaan, huomioiden musiikilliset kiinnostuksen kohteet sekä oppilaan tavoitteet. Kurssilla voit oppia säestystä, melodian soittoa, improvisointia, tabulatuurien ja nuottien lukemista sekä teoriaa – omien toiveidesi mukaan. Kurssi soveltuu niin vasta-alkajille kuin pidemmälle ehtineille soittajille sekä myös kitaraopetusta kokeileville. Opettajana Markku Rosti. Torstaisin 16.5.–6.6. klo 14.00–21.00 välillä, 30 min/106 € tai 45 min/158 €, Jyvälä. **110149**

Sähkökitaran yksilöopetus (4 krt)
Opetus räätälöidään yksilöllisesti oppilaan tason mukaan, huomioiden musiikilliset kiinnostuksen kohteet sekä oppilaan tavoitteet. Kurssilla voit oppia säestystä, lead-kitarointia, improvisointia, tabulatuurien ja nuottien lukemista 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 sekä myös kitaraopetusta kokeileville. Opettajana Markku Rosti. Torstaisin 16.5.–6.6. klo 14.00–21.00 välillä, 30 min/106 € tai 45 min/158 €, Jyvälä. **1101481**

LAULU

Klassinen yksinlaulu (6 krt) ●
Olet tervetullut kurssille, 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 arjen aktiivisena äänenkäyttäjänä. Hyvä laulutekniikka on kokonaisvaltainen prosessi, joka aktivoi ja ylläpitää erilaisia lihaksia sekä tukee mm. puheääntä. Lauluaika on 30 min/kerta. Opettajana Anna Adamopoulou. Tiistaisin 7.5.–11.6. klo 17.00–21.00 välillä, 159 €, Jyvälä. **1101483**

Laulajan startti (6 krt) KL
Eikö laulu kulje tai oletko haaveillut laulamisesta, mutta et oikein pääse alkuun? Tällä kurssilla lähdetään laulamisen aakkosista ja mennään pala kerrallaan kohti öötä! Ei haittaa, vaikka laulaminen pelottaa tai jännittää, kurssilla tehdään harjoituksia rennolla meiningillä. Minä autan sinua vapautumaan ja uskaltamaan! Opettajana Jaana Eloranta. Tiistaisin 7.5.–11.6. klo 18.30–19.30, ryhmäkoko 6–10, 42 €, Jyvälä. **1101499**



Lauletaan lastenlasten kanssa! (60+) (3 krt) KL UUTTA!
Hei isovanhempi, nappaa lapsenlapsi mukaan, ja tulkaa yhdessä laulamaan lastenlauluja! Siirretään perinteisiä lastenlauluja tuleville polville muistiin ihan käytännössä ja lauletaan yhdessä lapsenlapsien kanssa. Opettajana Jaana Eloranta. Tiistaisin 6.–20.8. klo 16.30–17.15, ryhmäkoko 6–10 isovanhempaa, 15 € / isovanhempi, Jyvälä. **110156**

Laulajan eväät (3 krt) KL
Onko sinulla ongelmia laulamisessa? Miten ilma riittäisi? Missähän se laulajan tuki mahtaa olla? Kuinka pystyisi laulamaan korkean nuotin kiristämättä? Miksi matalat äänet tuntuvat raskailta? Miten pystyisin laulamaan nopeita lauluja ilman, että sanat sekoilevat? Näihin kysymyksiin saat vastauksia tällä laulajan eväskurssilla. Opettajana Jaana Eloranta. Tiistaisin 6.–20.8. klo 17.45–18.45, ryhmäkoko 6–10, 23 €, Jyvälä. **110157**



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. Opettajana Jaana Eloranta. Lauluaika on 30 min tai 45 min/kerta. Hinnat: 30 min: 3 krt/80 €, 4 krt/106 € tai 6 krt/159 €, 45 min: 3 krt/119 €, 4 krt/158 € tai 45 min/237 €, Jyvälä.
Kurssi A: maanantaisin 6.5.–10.6. klo 14.15–18.00 välillä, 6 krt / 45 min. **1101493**
Kurssi B: maanantaisin 6.5.–10.6. klo 15.00–18.30 välillä, 6 krt / 30 min. **1101494**
Kurssi C: tiistaisin 7.5.–11.6. klo 14.00–17.30 välillä, 6 krt / 30 min. **1101495**
Kurssi D: tiistaisin 7.5.–11.6. klo 14.30–18.15 välillä, 6 krt / 45 min. **1101496**
Kurssi E: keskiviikkoisin 15.5.–5.6. klo 15.00–17.00 välillä, 4 krt / 30 min. **1101497**
Kurssi F: keskiviikkoisin 15.5.–5.6. klo 15.30–19.30 välillä, 4 krt / 45 min. **1101498**
Kurssi G: tiistaisin 6.–20.8. klo 15.00–20.00 välillä, 3 krt / 30 min. **110150**
Kurssi H: tiistaisin 6.–20.8. klo 15.30–16.15, 3 krt / 45 min. **110151**
Kurssi I: keskiviikkoisin 7.–21.8. klo 15.00–17.00 välillä, 3 krt / 30 min. **110152**
Kurssi J: keskiviikkoisin 7.–21.8. klo 15.30–19.30 välillä, 3 krt / 45 min. **110153**
Kurssi K: torstaisin 8.–22.8. klo 14.15–19.00 välillä, 3 krt / 45 min. **110154**
Kurssi L: torstaisin 8.–22.8. klo 15.00–15.30, 3 krt / 30 min. **110155**

Laulaen hyvinvointia senioreille (60+) (3 krt) KL UUTTA!
Tuntuuko laulaminen haastavalta? Arveletko, että ikä on vienyt äänen? Haluaisitko kuitenkin laulaa? Kun lauluääni reistaa, se vaikuttaa koko elämään, koska sinä olet paljolti yhtä äänesi kanssa. Kurssilla tehdään yhdessä harjoituksia laulaen ja myös vain lauletaan. Annan vinkkejä siihen, kuinka voit vapauttaa lauluääntä, ja samalla myös puheäänesi vapautuu. Tule sellaisena kuin olet! Opettajana Jaana Eloranta. Torstaisin 8.–22.8. klo 13.00–14.00, ryhmäkoko 6–8, 17 €, Jyvälä. **110158**

PIANO

Pianonsoitto
Kurssi sopii kaikenikäisille, niin aloittelijoille kuin jo pidempään soittaneille. Voit soittaa oman valintasi mukaan kevyttä tai klassista musiikkia. Tule kokeilemaan pianonsoittoa tai jatkamaan vanhaa harrastustasi! Opettajana Raisa Koikkalainen, Jyvälä.
Kurssi A: tiistaisin 7.5.–4.6. klo 14.00–21.00 välillä, 5 krt, 20 min/89 €, 30 min/133 € tai 45 min/198 €. **110147**
Kurssi B: torstaisin 16.5.–6.6. klo 14.00–21.00 välillä, 4 krt, 20 min/71 €, 30 min/106 € tai 45 min/158 €. **110148**

Piano ja/tai vapaa säestys (4 krt)
Monipuolista ja innostavaa yksilöopetusta pianonsoittoharrastusta aloittaville lapsille ja aikuisille. Populaarimusiikkiin painottuvaa opetusta pidempään soittaneille. Oman työn kannalta hyödyllisten asioiden ja kappaleiden opettelemista musiikkia työssään tarvitseville. 30 min/kerta. Opettajana Suvi Ranttila. 106 €, Jyvälä.
Kurssi A: keskiviikkoisin 8.–29.5. klo 15.00–20.00 välillä.
Kurssi B: perjantaisin 3.5. ja 17.–31.5. klo 12.30–19.00 välillä.
Ilmoittautuminen puhelimitse opettajalle: p. 040 567 5435.

UKULELE

Ukulelen yksilöopetus (4 krt)
Tervetuloa tutustumaan ukulelen saloihin! Kurssilla harjoitellaan erilaisten laulujen säestämistä sekä melodiasoittoa rennolla otteella. Soittoaika on 30 min/kerta. Opettajana Markku Rosti. Torstaisin 16.5.–6.6. klo 14.00–21.00 välillä, 106 €, Jyvälä. **1101482**

SUOMI TUTUKSI -koulutus 6.8.–15.11.
Rahoittaja Jatkuvan oppimisen ja työllisyyden palvelukeskus
Suomen kieltä, kulttuuria ja työelämävalmiuksia kotoutumisajan ylittäneille maahanmuuttaneille.
ti klo 16.30–19
ke klo 14–19
to klo 16.30–19
pe klo 9–14
Ota yhteyttä:
suomitutuksi@jyvala.fi
Mervi p. 050 563 9792
www.jyvala.fi/suomitutuksi

Liikunta

JUMPPA

Lantionpohja vahvaksi & ryhti (hybriditoteutus) (4 krt) KL ●

Tunneilla aloitellaan kehoa lämmittävillä liikkeillä, vahvistetaan lantionpohjalihaksia ja lopuksi venytellään. Apuna käytetään kuminauhoja, max. 2 kg:n punnteja, 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 Jyvälässä tai etänä Zoom-alustalla. Opettajana Heidi Laine. Maanantaisin 6.–27.5. klo 9.00–10.00, ryhmäkoko 8–15, 22 €, Jyvälä.

830141

Kahvakuula (5 krt) KL

Kahvakuula on tehokas, koko kehoa kuormittava lihaskuntoharjoitus. Harjoitus kehittää voimaa, nopeutta, tasapainoa, lihasten yhteistyötä eli koordinaatiota, keskivartalon hallintaa sekä kestävyyttä. Tunti alkaa lämmittelyllä ja liikkeiden opettelulla, päättyen harjoitukseen. Otathan oman kahvakuulan mukaan! Opettajana Pia-Maria Hemmola. Tiistaisin 7.5.–4.6. klo 17.30–18.30, ryhmäkoko 8–10, 28 €, Jyvälän piha (sateella sisätila). **8301496**

LIIKUNTA MIX

Kuntojumppa ja jooga mix (hybriditoteutus) (8 krt) KL ● UUTTA!

Kurssilla tutustutaan kuntojumppaan ja hathajoogaan. Ensimmäiset neljä kertaa tehdään jumppaa, seuraavat neljä kertaa joogaa. Kuntojumpassa aloitetaan lämmittelyllä, minkä jälkeen haastamme itseämme liikkumaan aikaa vastaan. Apuna käytetään punttia, kuminauhaa tai keppiä sekä omaa kehonpainoa. Lopuksi venytellään. Jumppa vahvistaa kehoa, kasvattaa kuntoa ja parantaa ryhtiä. Hathajoogassa aloitetaan alkuliikkeillä ja kehoa valmiiksi notkistavalla aurinkotervehdyksellä. Tästä edetään jooga-asanoihin (asentoihin), ja lopuksi tehdään rentoutus sekä kuulostellaan kehoa ja mieltä. Jooga helpottaa palautumista ja tuo kehoon ja mieleen tasapainoa, ryhtiä unohtamatta.
Kurssi toteutetaan hybridinä, eli osallistua voi joko lähiopetukseen Jyvälässä tai verkossa Zoom-alustalla. Opettajana Heidi Laine. Keskiviikkoisin 8.5.–26.6. klo 19.25–20.25, ryhmäkoko 8–10, 46 €, Jyvälä. **830149**

TANSSILIIKUNTA

Lavis® (8 krt) KL UUTTA!

Lavatanssijumppa on yksin tanssittava, hauska, helppo ja hikinen tunti. Tunnilla tanssitaan lavoilta tuttujen tanssien ja musiikin tahtiin. Kunto kohoaa kuin huomaamatta rennossa ja mukavassa seurassa. Lavis®-tunnilla tanssitaan mm. valssia, humppaa, jenkkaa, tangoa, rockia, jiveä, foxia, salsaa, cha-chata ja rumbaa. Tanssilenkkarit tai tanssitossut siivittävät askeleesi tanssin riemuun! Opettajana Seija Juutilainen. Torstaisin 4.7.–22.8. klo 17.00–18.00, ryhmäkoko 8–15, 47 €, Jyvälä. **8301494**

VANHEMPI-LAPSI-JUMPAT

Vauvajumppa 3–12 kk (hybriditoteutus) KL ●

Vauvajumppa on aikuisen ja alle vuoden ikäisen lapsen yhteinen ja hauska liikuntatuokio. Aloitamme alkupiirillä, jatkamme lantionpohjaharjoituksilla ja etenemme kehon muita lihaksia vahvistaviin liikkeisiin eri välineitä (kepit, pallot, kuminauhat ym.) käyttäen. Lopuksi on loppuloru. Aikuisen liikkuessa vauva saa sylissä kokemuksen liikkeestä, kun taas 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 klo 15.45–16.30, ryhmäkoko 8–10 vauvaa, Jyvälä.

Ryhmä A: 8.5.–26.6., 8 krt, 38 €. **830145**
Ryhmä B: 7.–28.8., 4 krt, 19 €. **830151**

Taaperojumppa 1–2 v (hybriditoteutus) KL ●

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

Ryhmä A: 8.5.–26.6., 8 krt, 41 €. **830146**
Ryhmä B: 7.–28.8., 4 krt, 21 €. **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 Laine. Ryhmäkoko 7–8 lasta, Jyvälä.

Ryhmä A: keskiviikkoisin 8.5.–26.6. klo 17.45–18.30, 8 krt, 41 €. **830147**
Ryhmä B: keskiviikkoisin 8.5.–26.6. klo 18.30–19.15, 8 krt, 41 €. **830148**
Ryhmä C: keskiviikkoisin 7.–28.8. klo 17.45–18.30, 4 krt, 21 €. **830153**
Ryhmä D: keskiviikkoisin 7.–28.8. klo 18.30–19.15, 4 krt, 21 €. **830154**

Hyvinvointi



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 muistoksi jäävät 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, toinen opettajan valitseman teeman mukaan tehty luova freestyle-asetelma. Ensimmäisellä kerralla asetelmia tehdään opettajan tuomista materiaaleista. Seuraavia kertoja varten saat kurssilla tarvittavista materiaaleista ohjeen. Kurssi soveltuu niin vasta-alkajille kuin jo jonkin aikaa ikebanaa harrastaneille. Opettajana Tuija Nyrönen. Keskiviikkoisin 12.6.–3.7. klo 18.00–20.00, ryhmäkoko 8–10, 55 €, Jyvälä.

119802

Sogetsu ikebana, jatkokurssi (2 krt) KL ● UUTTA!

Kurssi on tarkoitettu niille, jotka ovat jo aiemmin käyneet muutamilla Sogetsu ikebana -tunneilla ja haluavat jatkaa harrastusta ohjatusti pidemmälle. Kurssilla edetään Sogetsu-opetussuunnitelman mukaisesti Textbookin tasoilla 1–2 ja 3–4, kukin sen mukaan, missä vaiheessa on. Kirjoja voi halutessaan ostaa opettajalta. Kurssilla kehityt edelleen ikebana-tekniikoissa ja saat uusia ideoita freestyle-asetelmiin. Kurssin jälkeen olet taas askeleen lähempänä suurten ikebana-mestareiden tasoa. Opiskelijat tuovat itse mukanaan asetelmissa käytettävän aineksen. Maljakoita yms. välineitä voi lainata opettajalta. Tarvittavista materiaaleista saat ohjeen kurssikirjeessä. Opettajana Tuija Nyrönen. Lauantaisin 3.8. ja 10.8. klo 11.00–15.00, ryhmäkoko 8–10, 52 €, Jyvälä. **119850**

ARJEN VOIMAVARAT

Päiväkirjasta voimakirjaksi (verkkokurssi) (6 krt) KL

Ota monitaiteinen päiväkirjamenetelmä arjen voimavaraksi. Taiteellisesta osaamisesta ja kieliopista ei tällä kurssilla tarvitse olla huolissaan, tärkeintä ovat itsensä herättely ja oivallukset. Kurssi toteutetaan sähköpostitse ja Zoom-alustalla. Saat joka toinen viikko sähköpostilla kotitehtävän, jonka palautat sovitusti opettajalle. Zoom-alustalla kokoonnumme ryhmänä kaksi kertaa, ja tähän osuuteen voit osallistua älypuhelimella, tabletilla tai tietokoneella. Osa tehtävistä jaetaan vain ohjaajan kanssa, osa vapaaehtoisesti ryhmässä yhteiseksi virikkeeksi. Opettajana Anne Sarja-Kolu. Sähköpostitehtävät maanantaisin 5.8., 19.8., 16.9. ja 30.9. (4 krt), kokoontumiset Zoomissa maanantaisin 2.9. ja 21.10. klo 19.00–20.00 (2 krt), ryhmäkoko 8–10, 41 €. **320350**

ILMAISU, VUOROVAIKUTUS

Äänenhuoltoa senioreille (60+) (6 krt)

Tällä kurssilla keskitytään omaan ääneen. Kuinka sinun äänesi voi? Onko ääni jatkuvasti käheä? Sattuuko kurkkuun? Tuntuuko puhe pörinältä? Tuntuuko puhuminen tai laulaminen hankalalta? Kurssilla tehdään yhdessä harjoituksia, ja opettaja antaa vinkkejä siihen, kuinka voit huolehtia äänestäsi arjessa. Omasta äänestä kannattaa pitää huolta, koska se vaikuttaa koko elämään. Opettajana Jaana Eloranta. Maanantaisin 6.5.–10.6. klo 13.00–14.00, ryhmäkoko 6–8, 34 €, Jyvälä. **320305**

KIRJOITTAMINEN

Luovan kirjoittamisen työpaja (2 krt) KL ● UUTTA!

Olipa omin kirjoittamisen lajisi proosa, blogi, novelli, perinteiset runot, lavarunous tai ei vielä mikään, tule herättelemään sisäistä luovaa kirjoittajaasi näin kesän alussa! Teemme harjoitteita, joilla herätellään kirjoittamisen flowta ja päästetään omaa luovuutta valloilleen. Kurssilla selkiytät käsitystäsi itsestäsi kirjoittajana ja määrittelet omalle kirjoittamisellesi tavoitteen. Kurssille ilmoittautuneille lähetetään ennakkotehtävä, jolle kannattaa varata vähintään noin tunnin verran aikaa pohdintoineen ja kirjoittamisineen ennen kurssin alkua. Tulethan valmiin ennakkotehtävän kanssa ensimmäiseen aamuun! Opettajana Saija Luontama. Lauantaina 25.5. klo 9.00–12.00 ja sunnuntaina 26.5. klo 10.00–13.00, ryhmäkoko 8–10, 37 €, Jyvälä. **11060**

TERVEYS, KAUNEUS

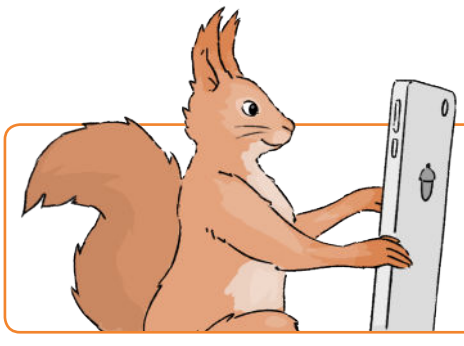
Kasvien salat tutuiksi – lääkekasvi-iltapäivä (1 krt) UUTTA!

Opi hoitamaan pikkuvaivoja Suomen luonnonkasveilla ja mummon kukkapenkin antimilla. Myös huonekasvisi saattavat yllättää. Kurssilla opit keräämään ja käyttämään mm. mesiangervoa, nokkosta, maitohorsmaa sekä monia muita tuttuja ja tuntemattomampia kasveja kasvukauden eri vaiheissa. Myös kodin aloe ja kiinanruusu paljastavat salaisemmat puolensa. Kurssin sisältö perustuu sekä tutkimustietoon että kansanperinteeseen. Valmistamme iltapäivän aikana kasviaineksista huulirasvaa sekä yrttisiirappia kotiin vietäväksi, mukaan saat myös sovellettavan tietopaketin. Kasviainekset ja muut kurssin materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. Opettajana Minna Puntala. Lauantaina 29.6. klo 12.00–17.00, ryhmäkoko 7–8, 41 €, Jyvälä. **610102**

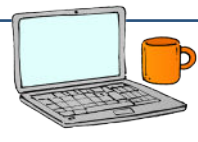
TUNNETYÖSKENTELY

Tunnemaalaus (3 krt) KL

Tunnemaalauksessa puretaan sen hetkistä tunnetilaa kirkkailla väreillä maalaten. Ihminen kertoo työllään – ehkä tiedostamattaan – mitä ei saa sanoin kerrottua, ja maalauksessa nouseva tunne liittyy aina johonkin. Kun sen tiedostaa, avartaa se ymmärrystä itsestämme. Turvallinen ryhmä antaa mahdollisuuden peilata itseään, omia tunteitaan sekä omaa elämäänsä myös toisten töistä. Työ ei ole taideteos vaan tunneteos, joka vie kohti syvempää itsetuntemusta. Maalausvälineet ja materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. Opettajana Virpi Saarikoski. Torstaisin 15.–29.8. klo 17.30–19.30, ryhmäkoko 5–7, 55 €, Jyvälä. **320351**



Pysy ajan tasalla toiminnastamme!
jyvala.fi/uutiskirje



Kansalaistoiminta
Tietsikkamaanantai: 6.5., 13.5. ja 20.5.
Anna ja Toivo -nuket 6.5. | Seniorisoittajat 8.5.
jyvala.fi/vapaaehtois-ja-kansalaistoiminta



Keha ja mieli

ASAHI

Puisto-asahi (6 krt) KL

Puisto-asahissa liikutaan hitaasti ja rauhallisesti, raikasta ulkoilmaa syvään hengittäen. 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. Keskiviikkoisin 15.5.–19.6. klo 16.30–17.30, ryhmäkoko 8–15, 35 €, Vellamonpuisto, Vellamonkatu 9 tai Jyvälä. **830140**

JOOGA

Kundaliinijooga, tasot I ja II (4 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 ja fyysisiä harjoituksia, rentoudutaan ja meditoidaan. Tuntien harjoitukset vaihtuvat viikoittain. Kundaliinijoogan II-tason kurssilla syvennämme joogaharjoitusta. II-taso soveltuu parhaiten, jos olet harrastanut aikaisemmin jotain joogamuotoa muutaman vuoden tai useamman kurssin verran. I-taso on kaikille avoin. Opettajana Saija Luontama. Torstaisin 2.5. ja 16.–30.5., ryhmäkoko 8–10, Jyvälä.

Taso I: klo 16.00–17.15, 28 €. **830138**
Taso II: klo 17.30–19.00, 34 €. **830139**

Hathajooga (hybriditoteutus) KL ●

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

Ryhmä A: 6.5.–24.6., 8 krt, 56 €. **830142**
Ryhmä B: 5.–26.8., 4 krt, 28 €. **830150**

Tuolijooga (60+) (hybriditoteutus) (8 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 rauhoittumaan sekä aktivoimaan mieltä ja kehoa. Samalla kehotietoisuus kasvaa. Jooga parantaa myös liikkuvuutta ja vireyttää kehoa. Kurssi toteutetaan hybridinä, eli osallistua voi joko lähiopetukseen Jyvälässä tai etänä Zoom-alustalla. Opettajana Heidi Laine. Tiistaisin 7.5.–25.6. klo 11.00–11.45, ryhmäkoko 8–15, 29 €, Jyvälä. **830143**

Mamajooga 3–12 kk (hybriditoteutus) (8 krt) KL ●

Äidin ja vauvan yhteinen joogahetki vahvistaa äidin tasapainoa ja kehoa sekä tuo iloa molemmille. Tunnit käynnistyvät alkupiirillä ja yhteisellä liikeharjoituksella, joista edetään lantionpohjalihasharjoituksiin ja edelleen alustavien liikkeiden ja aurinkotervehdyksen kautta päivän asanoihin. Tunnit päättyvät sylikkäin loruun ja loppulauluun rauhoittuen. Kurssi toteutetaan hybridinä, eli osallistua voi joko lähiopetukseen Jyvälässä tai etänä Zoom-alustalla. Opettajana Heidi Laine. Tiistaisin 7.5.–25.6. klo 12.00–12.45, ryhmäkoko 8–15, 35 €, Jyvälä. **830144**

Yinjooga (8 krt) KL

Yinjooga on lempeää, kehoa ja mieltä hellivää joogaa. Tunnilla asetutaan joogatiilien tuella hieman pidemmäksi aikaa asanoihin/asentoihin. Kehon viestejä kuunnellen painovoima vie kehoa rentouttaviin, juuri siinä hetkessä sinulle sopiviin asentoihin. Yinjoogan harjoituksien vaikutus ulottuu kehon syvempiin kudoksiin, faskioihin. Saamme näin lisää liikkuvuutta ja joustoa kehoomme. Keho avautuu ja rentoutuu, ja myös mieli ja hermosto rauhoittuvat. Opettajana Seija Juutilainen. Torstaisin 4.7.–22.8. klo 18.15–19.30, ryhmäkoko 8–15, 56 €, Jyvälä. **8301495**



LUONTO JA LIIKE

Lempeää liikettä ja luontovoimaa (4 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 15.5.–5.6. klo 16.30–18.30, ryhmäkoko 7–8, 46 €, Jyvälä. **830211**

KEHON ENERGIA

Vahvista intuitiota ja henkistä hyvinvointia Chakradancella (1 krt) KL UUTTA!

Meditoinnin ja hiljentymisen hyödyt ovat yleisesti tunnustettuja. Silti kiireisen elämänmenon keskellä hiljentyminen on joskus haastavaa. Ikään kuin aivoja ei saisi lepotilaan silloinkaan, kun yrittää rauhoittua. Samalla menetämme yhteyden elämän syvempään merkitykseen ja omaan intuitioomme. Elämä saattaa tuntua tyhjältä ja merkityksettömältä, vaikka kaikki olisi periaatteessa hienosti. Tällä kurssilla syvennämme liikkeen avulla yhteyttä omaan henkisyyteemme ja intuitioomme. Vahvistamalla näitä yhteyksiä tavoitteenamme on löytää arvoa ja syvyyttä arkipäiväisistäkin kokemuksista sekä lisätä näin merkityksellisyyttä ja hyvinvointia arkeemme. Kurssilla tanssimme turvallisessa ohjauksessa silmät suljettuina tai katse alaspäin luotuina, keskittyen itseemme. Käytämme hieman aikaa myös ohjattuun meditaatioon ja luovaan piirtämiseen. Opettajana Saija Martins. Lauantaina 8.6. klo 10.30–14.45, ryhmäkoko 7–8, 28 €, Jyvälä. **830210**

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 vaistoihimme. 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 10.–11.8.: lauantaina klo 10.30–13.45 ja sunnuntaina klo 10.30–13.30, ryhmäkoko 7–8, 41 €, Jyvälä. **830250**

PILATES

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, myös tuoleja halutessa apuna käyttäen. Kurssi sopii niin ensikertalaisille kuin jo aiemmin pilatekseen tutustuneille. Opettajana Pia-Maria Hemmola. Ryhmäkoko 8–15, 23 €, Jyvälä.

Ryhmä A: maanantaisin 6.5.–3.6. klo 10.15–11.15. **8301492**
Ryhmä B: maanantaisin 6.5.–3.6. klo 11.30–12.30. **8301493**
Ryhmä C: maanantaisin 5.8.–2.9. klo 10.15–11.15. **830155**
Ryhmä D: maanantaisin 5.8.–2.9. klo 11.30–12.30. **830156**

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 sekä teemme kehonhallintaa ja liikkuvuutta kehittäviä harjoitteita. Liikkeet suoritetaan oman hengityksen tahtiin, kehoa kuunnellen. Kurssi sopii ensikertalaisille ja jo aiemmin pilatekseen tutustuneille. Opettajana Pia-Maria Hemmola. Ryhmäkoko 8–15, 29 €, Jyvälä.

Ryhmä A: keskiviikkoisin 8.–29.5. ja 12.6. klo 17.45–18.45. **8301481**
Ryhmä B: keskiviikkoisin 8.–29.5. ja 12.6. klo 19.00–20.00. **8301482**
Ryhmä C: keskiviikkoisin 31.7.–28.8. klo 17.15–18.15. **8301497**
Ryhmä D: keskiviikkoisin 31.7.–28.8. klo 18.30–19.30. **8301498**

TANSSIVA KEHO

Chakradance (4 krt) KL

Chakradancea on kuvailtu ”joogan siskoksi” tai ”henkiseksi zumbaksi”. Tunneilla tanssitaan musiikin säestämänä ilman määriteltyjä askeleita, silmät suljettuina tai katse alas luotuna – omaa kehoa kuunnellen ja turvallisessa ohjauksessa. Kaikki soitettu musiikki 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 ja olo on stressittömämpi ja rauhallisempi. Tunnin lopuksi käytämme pienen hetken oman kokemuksen tuomiseksi paperille värikynien avulla. Tämä auttaa sinua ymmärtämään kokemuksesi syvemmin ja on vain sinua itseäsi varten. Tunti sopii kaikille, eikä vaadi aikaisempaa kokemusta tanssista tai tietämystä chakroista. Opettajana Saija Martins. Tiistaisin 7.–28.5. klo 18.30–20.30, ryhmäkoko 7–8, 48 €, Jyvälä. **8301491**

Kuntouttava työtoiminta
JyväKunnarit
• vahvistaa itseluottamusta
• parantaa toimintakykyä
• auttaa kohti opintoja ja työelämää



Tarjolla erilaisia työtehtäviä, ryhmätoimintaa ja yksilöohjausta.

Ota yhteyttä: tyovalmennus@jyvala.fi

TULE NÄKYVÄKSI - LÖYDÄ HEIMOSI



Heimo-toiminta työttömille aikuisille alkaa pian.
Seuraa ilmoituksia ja somea!
jyvala.fi/heimo-hanke heimo.hanke heimohankejkl

Julkaisija: Jyvälän Setlementti ry, Palokunnankatu 16, 40700 Jyväskylä, 014 217 202, www.jyvala.fi | Päätoimittaja: Helena Huovila |
Toimitus: Asta Niemi, Jani Tourunen| Taitto: Atte Okkonen | Piirrokset: Atte Okkonen, Juha-Matti Kinnunen |
Paino: Lehtisepät Oy, Tuusula 2023| Painos: 2500 | Oikeudet muutoksiin pidätetään.