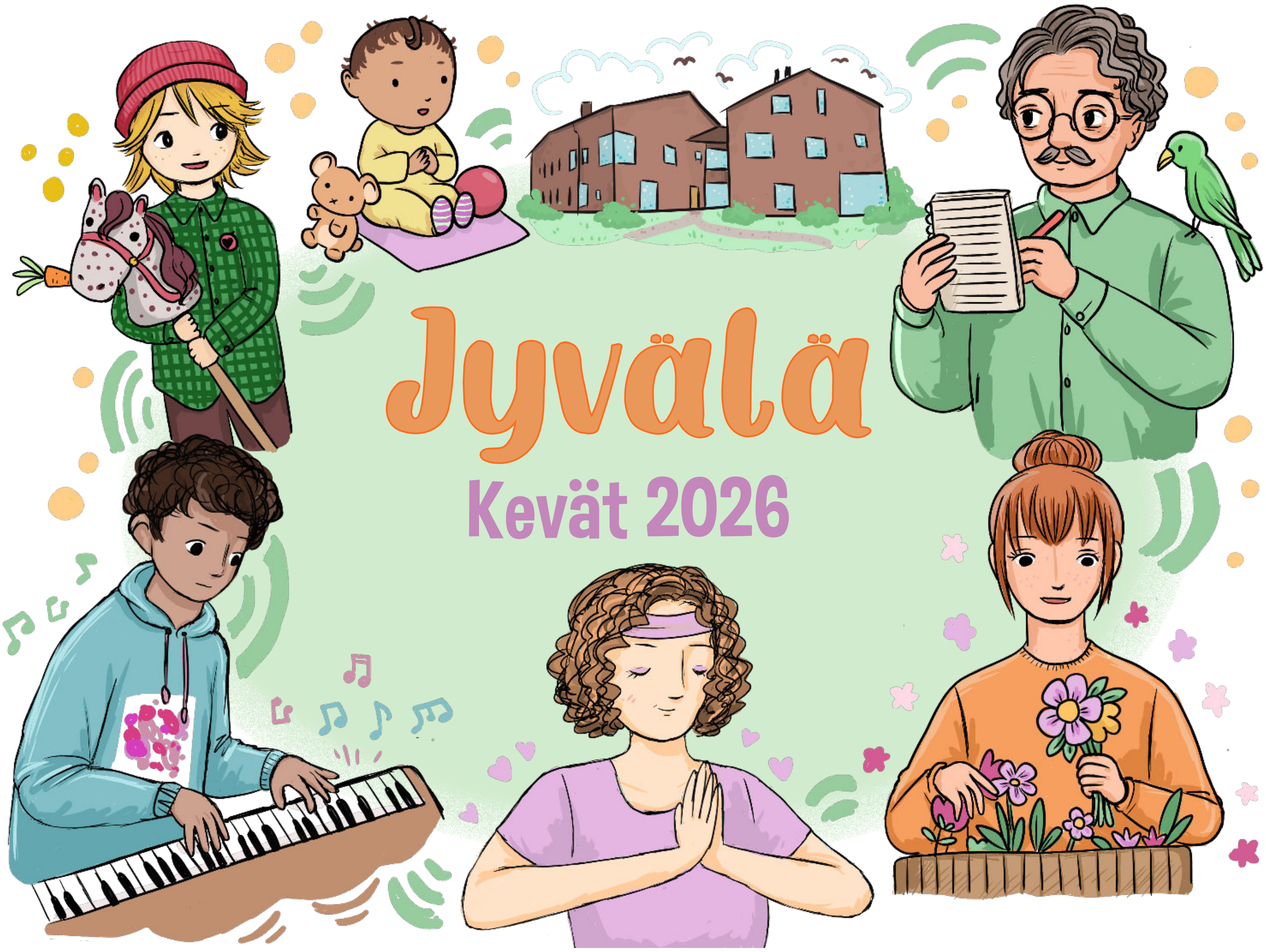
Jyvälä

Kevät 2026



Oletko 30–55-vuotias työtön?
Tervetuloa mukaan Heimon maksuttomaan toimintaan ja kivaan porukkaan!

- kohtaamispaikka
- avoimia ja suljettuja ryhmiä
- retkiä ja vierailuja
- yksilöllistä tukea ajanvarauksella

TULE NÄKYVÄKSI
- LÖYDÄ HEIMOSI!



Viitajyvä, Viitaniementie 11-13
Facebook: heimohankejkl
Instagram: heimo.hanke
www.heimohanke.fi



Jyvälän
PERHE-BINGO

Tammikuusta 2026 alkaen perjantaisin Jyvälässä

jyvala.fi/perhebingo

Useita palkintoja illassa.
Päävoitto jopa 100€



jyvalansetlementtiry
jyvalansetlementti
www.jyvala.fi

Jyvälän Setlementti
ROHKEASTI IHMISEN PUOLELLA

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

Jyvälän vuosi

38 vapaaehtoista

1873 osallistujaa Kansalaisopiston kursseilla

10 työkokeilijaa

188 käyntikertaa Heimossa

319 lasta leireillä ja kerhoissa

25 opiskelijaa harjoittelussa

1562 käyntiä Tyttöjen Talossa

636 käyntikertaa kansalaistoiminnan ryhmissä

34 Kuntouttavassa työtoiminnassa

27 palkkatuettua työntekijää

78 monikulttuurisessa toiminnassa

104 Palkansaajaa

"Olen saanut rytmiä päiviin ja sisältöä arkeen sekä saanut ihania ystäviä, ja sosiaalisuus on siis kasvanut ja kehittynyt."
Kuntouttava työtoiminta – JyväKunnarit

"Viikon kohokohta. Oma keho ja mieli kiittävät."
Syväjumppa

"Aina kiva tulla! Kiva tavata uusia ihmisiä. Parasta oli yhdessä pelaaminen ja hauskat jutut."
Heimo-hanke

"Runot tuovat uusia ulottuvuuksia, ja niistä kumpuavat tarinat, joita toisillemme jaamme ovat rikastuttavia, lohduttavia ja tuovat iloa arkiseen aherrukseen. Ihana ryhmä!"
Kansalaistoiminnan ryhmä Runoreppu

"Nuoret, jotka ovat tavanneet toiminnassa, alkavat viettää aikaa yhdessä myös muulloin vapaa-ajalla. Se, että ujo ja sulkeutunut nuori alkaa vapautua ja rentoutua ja ottaa kontaktia muihin, on onnistuminen."
Tyttöjen Talo

KIITOS LÄHITAPIOLA Keski-Suomi LAHJOITUKSESTA

"Tyttöjen Talon tuki ei ole vain yksittäisen toiminnan turvaamista, vaan investointi nuorten mielenterveyteen ja hyvinvointiin – LähiTapiola Keski-Suomi haluaa tehdä merkityksellistä vastuullisuustyötä. Haluamme edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia tukemalla paikallisia toimijoita",
toteaa LähiTapiola Keski-Suomen viestinnästä ja vastuullisuudesta vastaava johtaja Katri Liukkonen Tyttöjen Talolle annettavan 70 000 euron lahjoituksen taustoista.

Tyttöjen Talo Jyväskylä

Myös sinulla on mahdollisuus tukea Jyvälän toimintaa

- tekemällä vapaaehtoistyötä
- liittymällä Jyvälän jäseneksi
- tekemällä tavaralahjoitus
- ostamalla Jyvälän lahjakortti
- tekemällä testamenttilahjoitus
- vuokraamalla tilan juhliisi tms.
- ostamalla ohjelmaa tyhy-päiviin tms.
- pitämällä teemasynttärit Jyvälässä

Lisätietoja: jyvala.fi/tue

SANAT SILTOINA

Oletko kiinnostunut lukemisesta?

Tule mukaan Sanat Siltoina -lukupiiriin!

Kenelle?
Työttömille ja mielenterveyden haasteita kokeville



• Keskustelemme kahvi- tai teekupin äärellä lukemastamme, ja samalla on mahdollista jutella omaan elämään liittyvistä merkityksellisistä teemoista.

Keskiviikkoisin 4.–18.2. ja joka toinen keskiviikko 4.3.–27.5. klo 10-12
Huhtasuon kylätoimistolla (Nevakatu 1)

Ilmoittautuminen 28.1. mennessä netissä jyvala.fi/sanat-siltoina tai Jyvälän toimistoon p. 014 217 202

Euroopan unionin osarahoittama

Naisten Ote -koulutus

Suomen opiskelua maahanmuuttajanaisille
13.1.-24.4.2026

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

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

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

www.jyvala.fi/naisten-ote

OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSSTYRELS

Pysy ajan tasalla toiminnastamme! jyvala.fi/uutiskirje

Näin ilmoittaudut opiston kursseille: Ilmoittautuminen alkaa torstaina 11.12. klo 10.00

Ota kurssin numero ylös kurssiesittelyn lopusta ja ilmoittaudu

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

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).

Alennukset kurssimaksuista
85-vuotias opisto myöntää yhden 85 %:n alennuksen lukukaudessa kurssimaksusta aikuisopiskelijoille, jotka ovat
- työttömiä
- vähän koulutettuja (vain perus- tai kansakoulu)
- oppimisvaikeuksia kokevia tai
- alle 60-vuotiaita eläkeläisiä

Alennuksia on rajallinen määrä, joten alennuksen saadaksesi ota heti ilmoittauduttuasi yhteyttä opiston toimistoon (p. 014 217 202). Jos olet työtön, käy toimistossa (Palokunnankatu 16) näyttämässä dokumentti työttömyydestäsi.
(60+)-merkityissä senioriryhmissä on huomioitu valmiiksi n. 20 %:n alennus kurssimaksussa.

Kurssin peruminen
Ilmoittautuminen on sitova, joten peruutuksista veloitamme 10 euron peruutusmaksun sekä jo alkaneelta kurssilta pidetyt kurssikerrat. Jos perumisen syynä ovat terveydelliset syyt, kurssi- ja peruutusmaksua ei tarvitse maksaa.

Kulttuuri- ja liikuntaedut (KL)
KL-lyhenteellä merkittyjen liikunta-, musiikki- ja kädentaitokurssien kurssimaksuja voi maksaa kulttuuri- ja liikuntaeduilla (Smartum, ePassi, Edenred). Jos maksat paperisilla etuseteleillä, toimitathan setelit ilmoittautumisen jälkeen opiston toimistoon (Palokunnankatu 16).

-merkityt kurssit
sopivat myös vähän suomea osaaville

-merkityiltä kursseilta
voit saada halutessasi opintopisteitä.

HYVINVOINTI

FILOSOFIA

Filosofiaa senioreille: Mielekkään elämän avaimia (60+) (5 krt)
Virittäydymme filosofisiin pohdintoihin olemistamme kannattelevista merkityksistä ja tarkoituksista. Tutkailemme yhdessä mielekkään elämän mahdollisuuksia ja keinoja niiden toteuttamiseen, myös yllättävien tilanteiden sattuessa ja poikkeusoloissa. Opettajana Tapio Suoninen. Joka toinen torstai 5.2.–2.4. klo 14–15.30, ryhmäkoko 8–10, 40 €, Jyvälä.
130401

IKEBANA

Sogetsu ikebana, (5 krt) KL
Sogetsu on yksi japanilaisen kukkienasettelutaiteen eli ikebanan lajeista. Teemme asetelmia käyttäen niin luonnosta, kaupasta kuin vaikka roskakatoksista löytämiämme aineksia. Asetelmia voi hyvin kutsua tilapäistaideteoksiksi, joista muistoiksi jäävät ottamasi valokuvat. Kurssilla opit japanilaisia kukkienasettelutekniikoita, joissa ei käytetä kukkasientä. Asetelmaa tehdessä kaikki huomio keskittyy oksien ja kukkien saamiseen haluamaasi asentoon, joten ikebanan tekeminen on myös hyvä irtiotto arjesta. Kurssi-iltoina teet kaksi asetelmaa, joista toinen on Sogetsu-koulukunnan mittojen ja mallien mukaan tehty perusasetelma ja toinen opettajan valitseman teeman mukaan tehty luova freestyle-asetelma. Ensimmäisellä kerralla tehdään asetelmia opettajan tuomista materiaaleista. Seuraavia kertoja varten saat ohjeen materiaaleista. Ensimmäisen kerran materiaalit ja kurssilla käytettävät välineet sisältyvät kurssimaksuun. Kurssi soveltuu niin vasta-alkajille kuin jo jonkin aikaa ikebanaa harrastaneille. Opettajana Tuija Nyrönen. Maanantaisin 9.2.–16.3. klo 18–20, ryhmäkoko 8–12, 73 €, Jyvälä.
119801



ITSETUNTEMUS

Elämän kuvat (5 krt) KL UUTTA!
Elämään sisältyy merkityksellisiä hetkiä tai jaksoja, jotka muovaavat meitä. Kurssilla lähestymme näitä kokemuksia kuvallisen työskentelyn kautta – piirtäen, maalaten, savella muovaillen tai kuvakollaaseja rakentaen. Halutessaan työskentelyssä voi hyödyntää myös omia valokuvia. Tavoitteena on löytää välineitä omien kokemusten tutkiskeluun ja niiden jakamiseen muiden kanssa. Osallistuminen ei edellytä aikaisempaa taideharrastusta, ja kuvia voi toteuttaa itse valitsemallaan tavalla. Ensimmäisellä tapaamiskerralla tutustumme toisiimme, pohdimme kuvien, symboleiden ja identiteetin suhdetta ja valitsemme yhdessä teemat, joita seuraavilla tapaamiskerroilla lähestymme kuvallisen työskentelyn keinoin. Kurssin aikana syntyy kuvasarja sinun elämäsi merkityksellisistä kokemuksista. Tapaamisten välillä ja niiden päätyttyä kurssin teemojen käsittely voi jatkua taidepäiväkirjatyöskentelyn kautta, johon annetaan virikkeitä kurssin aikana. Kurssin materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. Opettajana Sari Kuuva. Joka toinen keskiviikko 4.2.–1.4. klo 17.30–20, ryhmäkoko 6–8, 80 €, Jyvälä.
320301

KIELET

Englanti 2 (60+) (11 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 Holopainen & Silventoinen: Everyday English 2 – Englantia aikuisille. Sopiva lähtötaso on 1–2 vuoden englannin opinnot. Opettajana Riikka Voipio. Keskiviikkoisin 14.1.–1.4. klo 14–15.30, ryhmäkoko 8–10, 74 €, Jyvälä.
120301

Englannin keskustelu (8 krt)
Englannin keskustelukurssilla treenataan puheen tuottamista ja kuuntelemista rennossa ilmapiirissä. Tunnilla keskustellaan annetusta aiheesta, johon voit etukäteen valmistautua opettajan tuottamien materiaalien avulla. Opit keskustelemaan virheitä pelkäämättä, ymmärtämään paremmin kuulemaasi, kertomaan mielipiteesi ja reagoimaan toisten sanomaan luontevasti. Kartutat sanavarastoasi ja opit luottamaan itseesi englannin puhujana esim. matkaillessa. Kurssi sopii jo englantia jonkin verran osaaville (taso A2 eurooppalaisessa viitekehyksessä). Opettajana Riikka Voipio. Keskiviikkoisin 18.3.–5.5. klo 17–18, ryhmäkoko 8–10, 55 €, Jyvälä.
120302

KIRJOITTAMINEN

Elämäni tarinat -kirjoitusryhmä (60+) (7 krt) KL
Elämänmakuisessa ryhmässä eletyt vuotemme piirtyvät eläviksi sanoiksi ja lauseiksi. Tarinan voi aloittaa mistä kohdasta tahansa. Tavoitteena on oppia itsestämme ja toisiltamme, vahvistaa luottamusta omaan ääneen ja osaamiseen sekä ylläpitää kirjoitus- ja lukutaitoa. Aiempaa kokemusta et tarvitse; uteliaisuus ja ihastus tarinointia kohtaan riittää. Ohjaajana Jarna Pihlajamäki. Joka toinen torstai 15.1.–12.2. ja torstaisin 5.3., 19.3., 9.4. ja 23.4. klo 9–11, ryhmäkoko 7–8, 64 €, Jyvälä.
110601

85%

85-vuotias Jyvälä myöntää 85 % alennusta

yhdestä Jyvälän kansalaisopiston kurssimaksusta aikuisopiskelijalle, joka on:
- työtön
- vähän koulutettu (vain perus- tai kansakoulu)
- alle 60-vuotias eläkeläinen tai
- oppimisvaikeuksia kokeva

Keväällä voit saada **opintopisteitä** näistä kursseista:

- **Huilunsoiton opetus**, 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
- **Alexander-tekniikan** yksilöopetus, alkeet 1
- **Hyvää oloa ja ryhtiä pilateksen avulla**
- **TRE (Trauma and Tension Releasing Exercises),** perus- ja jatkokurssit

Opintopisteitä voit hyödyntää muissa opinnoissa tai työelämässä.

Katso lisätietoja: www.jyvala.fi/kansalaisopisto/opintopistekurssit

MUSIIKKI

HUILU

Huilunsoiton opetus, alkeis- ja peruskurssit (11 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 12.1.–30.3. klo 16–20 välillä, 20 min/197 € tai 30 min/295 €, Jyvälä.
110102 (alkeet) **110103** (perus)

KITARA

Kitaransoiton alkeis-, perus- ja jatkokurssit (11 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, voit soittaa sekä klassista että kevyttä musiikkia. Opettajana Raisa Koikkalainen. 30 min/295 € tai 45 min/442 €, Jyvälä.
Opetusajat:
Tiistaisin 13.1.–31.3. klo 14–21 välillä,
110110 (alkeet) **110112** (perus) **110114** (jatko)
Torstaisin 15.1.–9.4. klo 14–21 välillä.
110111 (alkeet) **110113** (perus) **110115** (jatko)

Akustinen kitara, yksilö- tai pariopetus (folk, pop, rock) (11 krt)

Opetus räätälöidään yksilöllisesti oppilaiden tason mukaan sekä huomioiden musiikilliset kiinnostuksen kohteet ja tavoitteet. Kurssilla voi oppia säestystä, melodian soittoa, improvisointia, tabulatuurien ja nuotinlukua sekä teoriaa – omien toiveiden mukaan. Voit valita joko yksilöopetuksen tai pariopetuksen yhdessä suunnilleen samantasoisen kaverin kanssa. Kurssi soveltuu niin vasta-alkajille kuin pidemmälle ehtineille soittajille. Opettajana Markku Rosti, 30 min/295 € tai 45 min/442 €, Jyvälä.
Kurssi A: tiistaisin: 13.1.–31.3. klo 14–21 välillä.
110124
Kurssi B: torstaisin: 15.1.–9.4. klo 14–21 välillä.
110125

Sähkökitaran yksilö- tai pariopetus (11 krt)

Opetus räätälöidään yksilöllisesti oppilaiden tason mukaan sekä huomioiden musiikilliset kiinnostuksen kohteet ja tavoitteet. Kurssilla voi oppia säestystä, lead-kitarointia, improvisointia, tabulatuurien ja nuottien lukemista sekä teoriaa – omien toiveiden mukaan. Soittoharjoitteisiin voidaan sisällyttää monenlaisia musiikkigenrejä, mm. pop, rock, blues, heavy, jazz ja etno. Voit valita joko yksilöopetuksen tai pariopetuksen yhdessä suunnilleen samantasoisen kaverin kanssa. Kurssi soveltuu niin vasta-alkajille kuin pidemmälle ehtineille soittajille. Opettajana Markku Rosti, 30 min/295 € tai 45 min/442 €, Jyvälä.
Kurssi A: tiistaisin: 13.1.–31.3. klo 14–21 välillä.
110126
Kurssi B: torstaisin: 15.1.–9.4. klo 14–21 välillä.
110127

LAULU

Naiskuoro Vaput KL

Kuorolaulu harrastuksena edistää terveyttä sekä 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 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 13.1.–26.5. klo 18–20.30 sekä joitakin harjoituksia ja viikonloppuleirejä kevään aikana, 58 €, Kuokkalan yhtenäiskoulu, Liitukuja 4.
110101

Seniorisoinnut (60+) (11 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 Antti Korhonen. Keskiviikkoisin 14.1.–1.4. klo 12.05–13.20, ryhmäkoko 8–15, 74 €, Jyvälä.
110117

Laulun lyömät! (11 krt) KL

Tekeekö mielesi laulaa ja kehittää omaa lauluääntäsi? Yhdessä laulaminen on mukavaa, ja samalla kun ääni kehittyy, saat myös hyvän mielen ja rohkeutta. Lauletaan yhdessä monen tyylistä musiikkia rennolla meiningillä. Samalla etsitään äänellesi konkreettisia konsteja, jotta laulaminen tuntuu hyvältä ja ääni alkaa soida. Opettajana Antti Korhonen. Tiistaisin 13.1.–31.3. klo 19–20.15, ryhmäkoko 8–15, 92 €, Jyvälä.
110116

Laulutunti

Laulutunneilla opiskelet äänenkäyttötapaa, joka tuntuu vaivattomalta ja sopii kaikkiin musiikkityyleihin. Teet ääniharjoituksia ja tulkitset lempikappaleitasi. Tavoitteena on luonnollinen, soiva ja ilmaisuvoimainen ääni, josta on sinulle hyötyä sekä musiikissa että muualla elämässä.
Opettajana Antti Korhonen. Lauluaika on 30 min tai 45 min/kerta. Hinnat: 30 min: 5 krt/134 €, 6 krt/161 € tai 11 krt/295 €; 45 min: 5 krt/201 €, 6 krt/241 € tai 11 krt/442 €, Jyvälä.
Kurssi A: tiistaisin klo 15–17 välillä, lauluaika 30 min, joko 6 krt 13.1.–17.2., 5 krt 3.–31.3. tai 11 krt 13.1.–31.3.
110118
Kurssi B: tiistaisin klo 15.30–18.45 välillä, lauluaika 45 min, joko 6 krt 13.1.–17.2., 5 krt 3.–31.3. tai 11 krt 13.1.–31.3.
110119
Kurssi C: keskiviikkoisin klo 11.15–18.45 välillä, lauluaika 45 min, joko 6 krt 14.1.–18.2., 5 krt 4.3.–1.4. tai 11 krt 14.1.–1.4.
110120

PIANO

Pianonsoiton alkeis-, perus- ja jatkokurssit (11 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 omien mieltymystesi mukaan erityylisiä kappaleita kevyestä klassiseen. Opit lisää nuotinlukutaitoa ja musiikin teoriaa sekä soittamaan sointumerkkien avulla. Harjoittelemme myös yhteissoittoa, improvisointia ja korvakuulolta soittamista.
Jatkokurssi sopii useita vuosia soittaneille harrastajille, jotka ovat jo pitkällä taidoissaan. Kurssilla voit kehittää edelleen 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. 30 min/295 € tai 45 min/442 €, Jyvälä.
Opetusajat:
Tiistaisin 13.1.–31.3. klo 14–21 välillä.
110104 (alkeet) **110106** (perus) **110108** (jatko)
Torstaisin 15.1.–9.4. klo 14–21 välillä.
110105 (alkeet) **110107** (perus) **110109** (jatko)

Piano ja/tai vapaa säestys, alkeis-, perus- ja jatkokurssit (11 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 sointumerkeistä aloittaen. 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. Soittotunneilla on mahdollista soittaa myös omia toivekappaleita.
Jatkokurssit ovat tarkoitettuja pitkällä oleville soittajille, joilla on hyvä nuotinlukutaito. Voit suorittaa kursseja missä tahansa järjestyksessä oman kiinnostuksen mukaan. Voit perehtyä esim. neli- ja viisisointuihin, erilaisiin tyylilajeihin (pop, rock, gospel, iskelmä, blues, latinalaisamerikkalainen musiikki, jazz) sointumerkeistä soittamalla tai säestämällä, populaarimusiikissa käytettäviin sointukiertoihin tai ammattitasoiseen populaarimusiikin soinnuttamiseen.
Opettajana Suvi Ranttila. Opetusajat 20 min/197 € tai 30 min/295 €.
Opetusajat ja -paikat:
Maanantaisin 19.1.–13.4. klo 12.30–17 välillä, Turotie 3, Lohikoski.
Keskiviikkoisin 21.1.–8.4. klo 14–20 välillä, Jyvälä.
Perjantaisin 23.1.–17.4. klo 14–20 välillä, Jyvälä.
Ilmoittautuminen puhelimitse opettajalle: p. 040 567 5435.

RUMMUT

Rumpujensoitto, alkeis- ja peruskurssit (11 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 26.1.–20.4. klo 15–21 välillä, 295 €, Jyvälä.
110121 (alkeet), **110122** (perus)

UKULELE

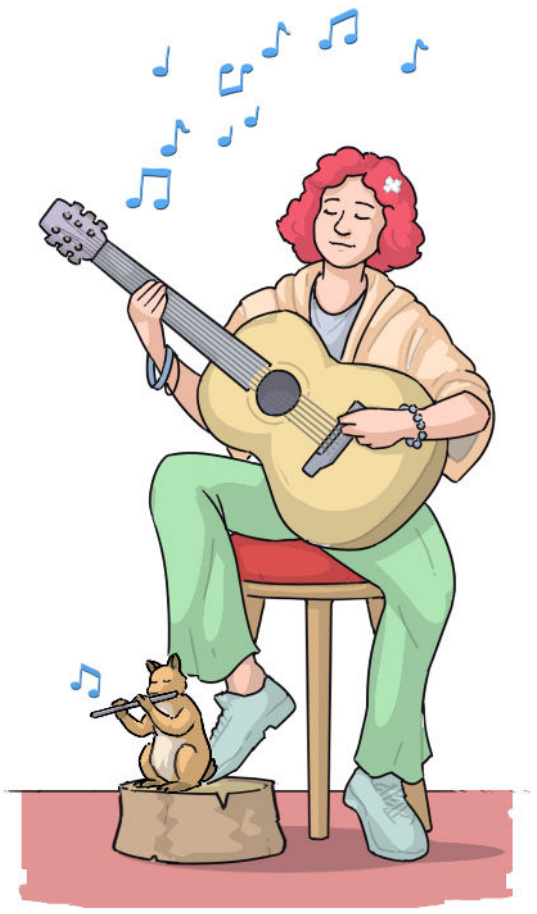
Ukulelen yksilö- tai pariopetus (11 krt)

Tervetuloa tutustumaan ukulelen saloihin. Kurssilla harjoitellaan erilaisten laulujen säestämistä sekä melodiasoittoa rennolla otteella. Voit valita joko yksilöopetuksen tai pariopetuksen yhdessä suunnilleen samantasoisen kaverin kanssa. Kurssi soveltuu niin vasta-alkajille kuin pidemmälle ehtineille soittajille. Soittoaika on 30 min/kerta, 295 €. Opettajana Markku Rosti, Jyvälä.
Kurssi A: tiistaisin 13.1.–31.3. klo 14–21 välillä.
110128
Kurssi B: torstaisin 15.1.–9.4. klo 14–21 välillä.
110129

YHTEISMUSISOINTI

Yhteismusisointi (8 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. Yhdessämusisoiminenonmukavaajavähäiselläkinsoittotaidollapääsee mukaan. Opettajana Olli Ranttila. Keskiviikkoisin 28.1.–25.3. klo 14–19.30 välillä, opetusajat: 30 min/2 henkilöä, 109 € / henkilö; 45 min/3 henkilöä, 109 € / henkilö; 60 min/4 henkilöä, 108 € / henkilö tai 60 min/5 henkilöä, 87 € / henkilö, Jyvälä. Ilmoittautuminen: Olli Ranttila, p. 045 130 0333.



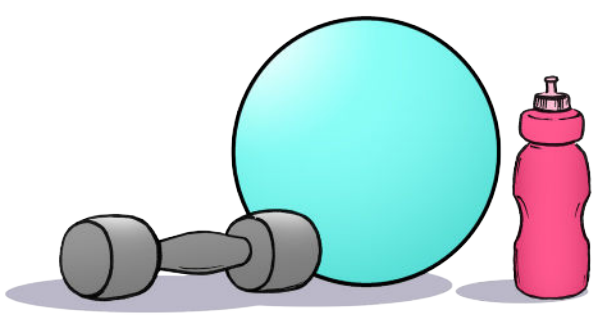
LIIKUNTA

JUMPPA

Kuntoliikunta (60+) (8 krt) KL UUTTA!
Seniori-ikäisten kuntoliikunta on helppo mutta monipuolinen tunti, jossa keskitytään kehon lihasvoiman parantamiseen, tasapainon ja liikkuvuuden lisäämiseen, ryhtiä ja keskivartalon hallintaa unohtamatta. Teemme liikkeitä kehon omalla painolla sekä käytämme tunneilla pienvälineitä. Opettajana Pia-Maria Hemmola. Tiistaisin 27.1.–24.3. klo 15.30–16.30, ryhmäkoko 8–10, 45 €, Jyvälä.
830125

Kuntojumppa (hybriditoteutus) (12 krt) KL
Reipasta perusjumppaa, josta saat mukaasi hien ja iloisen mielen – kunnon samalla kohotessa. Keskikehon lihakset ja tasapaino vahvistuvat ryhdin kohetessa. Jumppaamme kehonpainolla, kuminauhoilla, kepeillä, punteilla ja pallolla. Teemme myös hyppyjä. Kullakin kerralla käymme koko kehon lihakset läpi, ja 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 14.1.–8.4. klo 18.45–19.45, ryhmäkoko 8–10, 70 €, Jyvälä.
830133

Lantionpohja vahvaksi & ryhti (hybriditoteutus) (12 krt) KL
Tunneilla aloitellaan kehoa lämmittävillä liikkeillä, vahvistetaan lantionpohjalihaksia ja lopuksi venytellään. Apuna käytetään kuminauhoja, max. 2 kg:n puntteja, keppejä, pilatespalloja ja omaa kehonpainoa. Hyppyjä ei tehdä. Kurssilta saat hyvän ryhdin ja tasapainon sekä opit käyttämään lantionpohjalihaksia ja rentouttamaan ne. Kurssi ei vaadi aikaisempaa jumppaosaamista. Sopii hyvin myös miehille. Kurssi toteutetaan hybridinä, eli osallistua voi joko lähiopetukseen Jyvälässä tai etänä Zoom-alustalla. Opettajana Heidi Laine. Perjantaisin 16.1.–17.4. klo 8.30–9.15, ryhmäkoko 8–15, 61 €, Jyvälä.
830134



LIIKUNTA MIX

Selkä & syvät lihakset (12 krt) KL UUTTA!
Vahvista kehosi tukilihaksia ja huolehdi selkäsi hyvinvoinnista! Kurssilla vahvistetaan keskivartalon syviä lihaksia sekä lisätään liikkuvuutta. Harjoitukset tehdään rauhallisesti, ja jokainen etenee omalla tasollaan. Tuloksena vahvempi tuki, parempi ryhti ja kevyempi olo. Opettajana Mona Lamberg. Tiistaisin 13.1.–7.4. klo 18.15–19.15, ryhmäkoko 8–15, 71 €, Jyvälä.
830107

VANHEMPI-LAPSI-JUMPAT

Vauvajumppa 3–12 kk (hybriditoteutus) (12 krt) KL
Vauvajumppa on aikuisen ja alle vuoden ikäisen lapsen yhteinen ja hauska liikuntatuokio. Aloitamme alkupiirillä, jatkamme lantionpohjaharjoituksilla ja etenemme kehon muita lihaksia vahvistaviin liikkeisiin eri välineitä (kepit, pallot, kuminauhat ym.) käyttäen. Lopuksi on loppuloru. Aikuisen 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 14.1.–8.4. klo 15.45–16.30, ryhmäkoko 8–10 vauvaa, 62 €, Jyvälä.
830130

Taaperojumppa 1–2 v (hybriditoteutus) (12 krt) KL
Liikunnan iloa yhdessä lapsen kanssa! Taaperojumppa sisältää monenlaista liikettä, leikkejä, temppuilua ja tutustumista erilaisiin liikuntavälineisiin. Jumppa vahvistaa motorisia taitoja ja kehittää tasapainoa leikin varjolla. Tarjolla on hauska liikuntahetki, jossa korostuu vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutus. Kurssi toteutetaan hybridinä eli osallistua voi joko lähiopetukseen Jyvälässä tai etänä Zoom-alustalla. Opettajana Heidi Laine. Keskiviikkoisin 14.1.–8.4. klo 16.30–17.15, ryhmäkoko 7–8 lasta, 71 €, Jyvälä.
830131

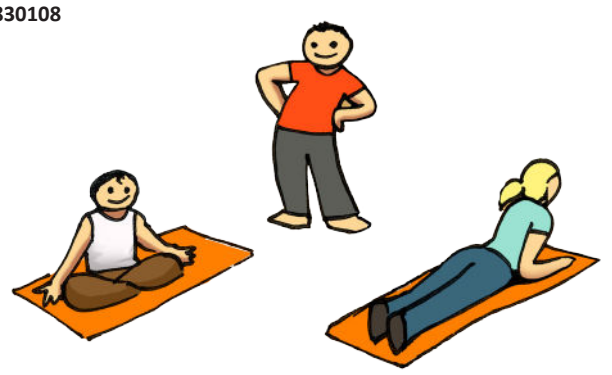
Nallepaini 3–6 v + vanhempi (hybriditoteutus) (12 krt) KL
Hauska aikuisen ja lapsen yhteinen jumppahetki, jossa lapsen motoriikka kehittyy monipuolisesti. Nallepaini vahvistaa myös koordinaatiokykyä ja oman kehon hahmottamista. Samalla opitaan, miten toiseen saa koskea - hikeä toki unohtamatta! Kurssi toteutetaan hybridinä eli osallistua voi joko lähiopetukseen Jyvälässä tai etänä Zoom-alustalla. Opettajana Heidi Laine. Keskiviikkoisin 14.1.–8.4. klo 17.45–18.30, ryhmäkoko 7–8 lasta, 71 €, Jyvälä.
83013

VENYTTELY

FasciaMethod® (10 krt) KL
FasciaMethod on liikkuvuus- ja liikehallintaharjoittelua, jonka tavoitteena on edistää tuki- ja liikuntaelimistön terveyttä. Kurssilla opit kehittämään liikkuvuutta, kehonhallintaa, tasapainoa ja koordinaatiota. Teemme yksinkertaisia, dynaamisia ketjuliikkuvuusharjoitteita ja täsmävenytyksiä. Lisäksi teemme faskiapallohierontaa, joka auttaa vapauttamaan lihaskalvojen kireyksiä ja parantamaan kudosten aineenvaihduntaa. Kokonaisvaltaisen kehonhuoltoharjoituksen avulla opit myös rauhoittamaan kehoa ja lievittämään stressiä. Opettajana Gila Heimonen. Torstaisin 15.1.–26.3. klo 17.30–18.45, ryhmäkoko 8–10, 74 €, Jyvälä.
830101

Pitkä syvävenyttely (12 krt) KL
Lihaskireydestä eroon pitkien venytysten avulla sekä syvään hengittäen. 1,5 tunnin venyttely mahdollistaa entistä pidemmät yksittäiset venytykset ja koko kehon läpikäymisen jokaisella venyttelykerralla. Tunti alkaa lämmittelyllä, minkä jälkeen paneudutaan kehon liikkuvuuden lisäämiseen erilaisia venytystekniikoita hyödyntäen. Lopuksi rentoudutaan loppurentoutukseen. Tunti auttaa parantamaan nivelten ja lihasten vetreyttä sekä rauhoittaa hermostoa. Opettajana Mona Lamberg. Maanantaisin 12.1.–13.4. klo 19.30–21.00, ryhmäkoko 8–10, 99 €, Jyvälä.
830106

Syvävenyttely (12 krt) KL
Etsimme keholle uutta tasapainoa vapauttamalla lihaskireyttä. Venyttely ulottuu syvempiin lihaskerroksiin asti ja pidentää lihaksia vapauttaen jännitystä ja parantaen ryhtiä. Tunti alkaa lämmittelyllä, minkä jälkeen paneudutaan kehon liikkuvuuden lisäämiseen erilaisia venytystekniikoita hyödyntäen. Tunti auttaa parantamaan nivelten ja lihasten vetreyttä sekä rauhoittaa hermostoa. Opettajana Mona Lamberg. Tiistaisin 13.1.–7.4. klo 19.15–20.15, ryhmäkoko 8–15, 71 €, Jyvälä.
830108



Tyttöjen Talo JYVÄSKYLÄ

Tyttöjen Talo on turvallinen kohtaamispaikka, jonne voit tulla viettämään aikaa tai osallistua ryhmiin, tapahtumiin ja retkille. Toiminta on suunnattu kaikille 12–28-vuotiaille, joita tyttöyden teemat koskevat. Tyttöjen Talolla kunnioitetaan sukupuolen moninaisuutta ja jokaisen itsemäärittelyoikeutta.

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 nettisivuilta ja Instagramista.



www.tyttojentalojkl.fi tyttojentalo@jyvala.fi
www.tyttojentalojkl.fi

MonDo ToTo

Työpajoja ja ryhmätoimintaa monikulttuurisille ja kantasuomalaisille 12–29-vuotiaille tytöille ja nuorille naisille.

Mahdollisuus tavata eri taustoista ja kulttuureista tulevia nuoria. Opitaan toisiltamme ja tutustutaan toisiimme matalalla kynnyksellä hauskaa pitäen ja yhdessä tehden.

Maanantaisin Monikulttuurikeskus Gloriassa (Matarankatu 6 A 1)
jyvala.fi/mondo-toto

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 12.1.–13.4. klo 15–20 välillä, 323 €, Jyvälä.
610101

ASAHI

Asahia senioreille (60+) (12 krt) KL

Asahi perustuu koko kehoa avaaviin, venyttäviin ja voimistaviin liikesarjoihin. Liikkeet virtaavat rauhalliseen tahtiin kiinalaisen aamuvoimistelun tapaan. Ne vahvistavat ja kuntouttavat erityisesti jalkoja ja selkää sekä rentouttavat niska-hartiaseudun lisäksi koko elimistöä. Kurssilla asahin liikesarjoja tehdään seisten tai tuolilla istuen. Asahia pystyy harjoittamaan jokainen, kun soveltaa liikeradat oman kehon edellytysten mukaan. Parhaimmillaan asahi ei ole tekniikkaa, vaan kehomielen tila, joka saadaan aikaan yhdistämällä kehon liike, hengitys ja mieli yhdeksi harmoniseksi kokonaisuudeksi. Opettajana Anneli Meskanen. Torstaisin 15.1.–16.4. klo 15.15–16.15, ryhmäkoko 8–10, 57 €, Jyvälä.
830126

JOOGA

Kundaliinijooga KL

Kundaliinijooga on tietoisuuden joogaa, joka aktivoi erityisen tehokkaasti vagushermoa ja tasoittaa hormonitoimintaa. Kundaliinijooga vahvistaa terveyttä, tasoittaa tunne-elämää, aktivoi intuitiota ja avaa arkitietoisuuden kohti sielutietoisuutta. Tunneilla tehdään vaihtelevasti sekä hengitykseen keskittyviä että fyysisiä harjoituksia, rentoudutaan ja meditoidaan. Tuntien harjoitukset vaihtuvat viikoittain. Jyvälä.
Ryhmä A: keskiviikkoisin 28.1.–22.4. klo 18–19.30, 12 krt, ryhmäkoko 7–8, 100 €. Opettajana Saija Luontama.
830102
Ryhmä B: sunnuntaisin 18.1.–12.4. klo 15–16.30, 11 krt, ryhmäkoko 8–10, 91 €. Opettajana Mervi Hokkanen.
830103

Hathajooga (hybriditoteutus) (12 krt) KL

Aloitamme alkurentoutuksella tai hengitysharjoituksella, mistä siirrymme aurinkotervehdykseen sekä fyysisiin asentoharjoituksiin eli asanoihin. Lopuksi kuulostellaan kehoa ja mieltä loppurentoutuksessa. Joogaharjoitus tukee mielen tasapainoa, rentouttaa sekä edistää kehon joustavuutta ja voimaa. Samalla myös oma kehontuntemus vahvistuu. Kurssi toteutetaan hybridinä eli osallistua voi joko lähiopetukseen tai etänä Zoom-alustalla. Etäosallistuminen on mahdollista älypuhelimella, tabletilla tai tietokoneella. Opettajana Heidi Laine. Maanantaisin 12.1.–13.4. klo 19–20.15, ryhmäkoko 8–15, 81 €, Jyvälä.
830127

Mamajooga 3–12 kk (hybriditoteutus) (12 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 13.1.–7.4. klo 11–11.45, ryhmäkoko 8–15, 62 €, Jyvälä.
830128



Tuolijooga (60+) (hybriditoteutus) (12 krt) KL

Kurssilla joogataan tuolilla istuen tai siihen nojaten. Aloitamme hengitysharjoituksella tai rentoutuksella, teemme lempeän aurinkotervehdyksen istuen ja jatkamme joogaliikkeisiin eli asanoihin. Joogakerrat päättyvät loppurentoutukseen. Hengitysharjoitukset auttavat rauhoittamaan ja aktivoimaan mieltä ja kehoa, samalla kehotietoisuutta kasvattaen. Lisäksi jooga parantaa liikkuvuutta ja vireyttää kehoa. Kurssi toteutetaan hybridinä, eli osallistua voi joko lähiopetukseen Jyvälässä tai etänä Zoom-alustalla. Opettajana Heidi Laine. Perjantaisin 16.1.–17.4. klo 13.15–14, ryhmäkoko 8–15, 49 €, Jyvälä.
830135

Miesten joogakurssi (11 krt) KL

Kurssilla tutustumme joogaan ja sen eri muotoihin matalalla kynnyksellä. Tutustumme niin yinjoogaan, jossa asennot ovat pitkäkestoisia, syvävenyttäviä ja palauttavia kuin dynaamisempaan hathajoogaan, jossa hengitys kuljettaa asennosta toiseen kehoa voimistaen ja notkistaen. Kehität liikkuvuutta, voimaa ja tasapainoa. Notkeutta tai aiempaa kokemusta joogasta ei tarvita, voit tulla sellaisena kuin olet. Opettajana Jussi Juntunen. Tiistaisin 13.1.–31.3. klo 19.45–21.00, ryhmäkoko 8–10, 77 €, Jyvälä.
830136

Restoratiivinen jooga (8 krt) KL

Haluatko löytää sisäisen pötköttelijäsi tai kaipaatko hengähdystaukoa hektiseen arkeesi?
Restoratiivinen jooga on tietoista lepäämistä, ja sen tavoitteena on elpyä, palautua stressistä ja ennaltaehkäistä uupumusta. Se sopii jokaiselle kuntoon, ikään ja notkeuteen katsomatta.
Keho tuetaan erilaisten välineiden (tyynyt, viltit, joogatiilet, bolsterit) avulla rentouttaviin asentoihin. Asanoissa viivytään pitkään (5-30 min), jotta kehon rentoutusreaktio pääsee alkamaan ja hermosto rauhoittumaan. Asanoihin asettuminen ja välineiden asettelu on jo osa harjoitusta, ja samalla mielikin ehtii mukaan laskeutumaan hiljaisuuteen ja paikallaanoloon. Kurssilla käydään myös läpi, kuinka korvata tarvittavat apuvälineet kotioloissa, ja herätellään miettimään, miten voisit lisätä pieniä levon hetkiä osaksi omaa arkeasi. Et tarvitse ennakkotietoja tai taitoja joogasta, mutta ripaus uteliaisuutta ja uskallusta asettua paikoilleen kuuntelemaan omaa kehoa ja mieltä on eduksi. Opettajana Kati Kaunisto. Perjantaisin 16.1.–13.3., ryhmäkoko 8–10, 53 €, Jyvälä.
Ryhmä A: Klo 17.30–18.30
830137
Ryhmä B: Klo 18.45–19.45
830138

Jooga (12 krt) KL

Jooga on keino rauhoittaa mielen levottomuus. Emme voi vaikuttaa mieleen suoraan, on kuljettava ruumiin kautta. Harjoitus on kuin virta, etenemme asteittain luonnollisen hengityksen rytmissä liikkeestä liikkumattomuuteen, kohti tasapainoa ja mielen hiljaisuutta. Saamme kosketuksen syvään tietoisuuteemme, mikä auttaa meitä elämään täydesti tässä hetkessä. Asana (joogaasento) antaa meille mahdollisuuden muuttaa olemisen tapaamme, jos siinä huomioidaan selkärangan asento, hengitys ja tarkkaavaisuus. Asana on tietoisuutta ruumiista ja hengityksestä. Kurssilla opit vähitellen, millaiset harjoitukset rauhoittavat, millaiset virkistävät.
Opettajana Onerva Mälkönen. Torstaisin 15.1.–16.4. klo 17.15–18.45, ryhmäkoko 8–15, 98 €, Jyvälä.
830139

KEHON ENERGIA

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

Tällä kurssilla tutustumme tapaan olla vahvemmin läsnä omassa kehossa ja hyötyä läsnäolon myönteisistä vaikutuksista elämään. Opimme, kuinka ymmärtää oman kehon viestejä ja oireita paremmin. Opit energioiden maadoittamista ja vahvempaa nykyhetkessä elämistä. Vapautamme kehosta tukkeutunutta energiaa ja 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 Meriö. Lauantaina 25.4. klo 9–16.15, ryhmäkoko 8–10, 46 €, Jyvälä.
830212

KEHOTIETOISUUS

Vagushermon herättely (1 krt) KL

Kannamme kehossamme monenmoista stressiä ja kireyttä, joskus huomaamattamme, ja erikoisia oireita saattaa ilmaantua ilman selkeää selitystä. Joskus syy löytyy kehomme läpi aivorungosta suolistoon kulkevasta aivohermosta (vagus- eli kiertäjähermo), joka kytkeytyy kokonaisvaltaisesti kehomme hyvinvointiin. On olemassa erilaisia tapoja aktivoida vagushermoa ja tätä kautta vaikuttaa hyvinvointiimme. Kurssilla opit, mikä vagushermo on, miten se kehossamme kulkee ja mihin kaikkeen se vaikuttaa. Lisäksi opit tapoja vaikuttaa kehosi hyvinvointiin vagushermoa herättelemällä. Kurssilla liikumme eri tavoin, venyttelemme, joogaamme ja käytämme myös ääntä ja hengitysharjoituksia. Voit osallistua harjoituksiin omaan tahtiin ja sen verran kuin mukavalta tuntuu: ennakko-osaamista ei tämä kurssi vaadi ja mahdollisten fyysisten haasteiden kohdalla tarjotaan vaihtoehtoisia toteutustapoja harjoitukselle, tule siis rohkeasti juuri sellaisena kuin olet! Kurssin tavoitteena on, että jokainen lähtee hiukan rennompana ja ehkä myös hiukan hymyilevämpänä, kuin kurssille saapuessaan. Lisäksi saat arkeen pienen työkalupakin, jolla saat lisättyä hyvinvointia päiviisi. Opettajana Saija Luontama. Ryhmäkoko 8–12, 27 € / kurssi, Jyvälä.
Ryhmä A: lauantaina 7.2. klo 9.30–13.30.
830208
Ryhmä B: lauantaina 7.2. klo 14.30–18.30.
830209
Ryhmä C: lauantaina 7.3. klo 9.30–13.30.
830210

LUONTO JA LIIKE

Lempeää liikettä ja luontovoimaa (7 krt) KL

Luonnon hyvinvointivaikutuksia ja rauhallista liikettä yhdistävällä kurssilla opit, miten luonto hoitaa kehoa ja mieltä. Tunnit ovat osittain ulkona lähiluonnossa, osittain sisällä luontoelementein vahvistettuina. Opit kuuntelemaan kehosi ja mielesi viestejä sekä hyödyntämään luonnon hoitavaa voimaa myös itsenäisesti. Tunneilla tehtävät liikesarjat ovat rauhoittavia ja rentouttavia.
Kurssi sopii kaikille kuntoon katsomatta. Opettajana Riikka Voipio. Keskiviikkoisin 21.1.–11.3. klo 16.30–17.45, ryhmäkoko 7–8, 62 €, Jyvälä.
830211

PILATES

Hyvää oloa ja ryhtiä pilateksen avulla (12 krt) KL

Pilates on kehonhallintamenetelmä, jossa etsitään kehon oikeaoppisia liikeratoja ja toiminnallista ryhtiä. Opettelemme hengitystekniikkaa, vahvistamme syviä keskivartalon lihaksia sekä teemme kehonhallintaa ja liikkuvuutta kehittäviä harjoitteita. Liikkeet suoritetaan oman hengityksen tahtiin, kehoa kuunnellen. Kurssi sopii niin ensikertalaisille kuin jo aiemmin pilatekseen tutustuneille. Kurssi B toteutetaan osin lähiopetuksena ja osin verkossa Zoom-alustalla. Verkko-opetuskertojen tallenteet ovat osallistujien katsottavissa verkossa viikon ajan. Opettajana Pia-Maria Hemmola. Ryhmäkoko 8–15, 70 €.
Ryhmä A: maanantaisin 12.1.–13.4. klo 9–10, Jyvälä.
830110
Ryhmä B: (lähi- ja verkko-opetus): keskiviikkoisin 14.1.–8.4. klo 19.30–20.30 (14.1. ja 4.3. lähiopetus Jyvälässä, 21.1.–18.2. ja 11.3.–8.4. verkko-opetus Zoom-alustalla).
830111
Ryhmä C: sunnuntaisin 18.1.-1.2., 15.2., 1.-15.3., 29.3., 12.4. ja 26.4.-10.5. klo 16.45–17.45, Jyvälä.
830112



Senioripilates (60+) (12 krt) KL

Senioripilatestunnilla tehdään pilatesharjoitteita rauhalliseen tahtiin, ikääntyvän kehon tarpeita kuunnellen, unohtamatta monipuolisia ja tehokkaita harjoituksia. Tavoitteena on ylläpitää ja kehittää kehonhallintaa, lihaskuntoa ja notkeutta. Tunnilla vahvistetaan selkärankaa tukevia lihaksia eli syviä vatsa- ja selkälihaksia sekä tehdään tasapainoa kehittäviä harjoituksia. Kurssi sopii sekä ensikertalaisille että jo aiemmin pilates-menetelmään tutustuneille. Opettajana Pia-Maria Hemmola. Ryhmäkoko 8–15, 56 €, Jyvälä.

Ryhmä B: maanantaisin 12.1.–13.4. klo 11.30–12.30.
830114
Ryhmä C: maanantaisin 12.1.–13.4. klo 12.45–13.45.
830115
Ryhmä D: tiistaisin 13.1.–7.4. klo 9.30–10.30.
830116
Ryhmä E: keskiviikkoisin 14.1.–8.4. klo 10–11.
830117
Ryhmä I: perjantaisin 16.1.–17.4. klo 12–13.
830121

Tuolipilates (60+) (12 krt) KL

Tuolipilates on pilates-menetelmän sovellettu harjoitusmuoto, joka sopii erityisen hyvin silloin, kun lattiatasoon laskeutuminen on haasteellista. Tuolipilates kehittää mm. keskivartalon voimaa, parantaa rangan liikkuvuutta ja kehonhallintaa sekä vahvistaa koko kehoa. Kaikki harjoitteet voidaan tehdä tuolia apuna käyttäen joko istuen tai seisten. Opettajana Pia-Maria Hemmola. Maanantaisin 12.1.–13.4. klo 14–15, ryhmäkoko 8–15, 56€, Jyvälä.
830122

Äijäpilates (9 krt) KL

Miehille suunnattu pilates, jossa käydään läpi pilateksen aakkoset. Opit kurssilla kehotietoisuutta, vahvistat keskivartalon tukilihaksia sekä harjoitat monipuolisesti liikkuvuutta koko kehossa rennolla fiiliksellä. Opettajana Pia-Maria Hemmola.
Sunnuntaisin 18.1.-1.2., 15.2., 1.-15.3., 29.3. ja 12.4. klo 15.30–16.30, ryhmäkoko 8–15, 58 €, Jyvälä.
830123

SHINDO

Shindo-rentoutusvenyttely (12 krt) KL

Kurssilla tehdään lempeitä ja rentouttavia Shindo- ja Jomonvenytyksiä. 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 19.1.–20.4. klo 17.45–18.45, ryhmäkoko 8–15, 70 €, Jyvälä.
830109

STRESSIN SÄÄTELY

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

TRE®-menetelmä perustuu yksinkertaiseen ja tehokkaaseen liikesarjaan, jota voit hyödyntää stressistä ja traumaattisista kokemuksista palautumiseen. Kurssilla opit tekemään TRE®-harjoituksen niin, että osaat tehdä sen myös itsenäisesti. Lisäksi opit ymmärtämään autonomisen hermoston toimintaa erilaisissa tilanteissa sekä säätelemään vireystilaasi hyvinvointia ja toimintakykyä edistäväksi. Menetelmä soveltuu itsehoitomenetelmäksi, tukemaan terapiaprosesseja ja erityisesti ammattiryhmille, jotka altistuvat työssään sijaistraumatisoitumiselle. Osallistujat haastatellaan lyhyesti puhelimitse ennen kurssin alkua.
Opettajana Gila Heimonen. Ryhmäkoko 8–10, 46 €, Jyvälä.
Ryhmä A: lauantaisin 17.1. klo 10–13 ja 21.2. klo 14–16.
830201
Ryhmä B: lauantaisin 21.2. klo 10–13 ja 14.3. klo 14–16.
830202
Ryhmä C: lauantaisin 14.3. klo 10–13 ja 11.4. klo 10–12.
830203

TRE® (Trauma and Tension Releasing Exercises) -jatkokurssi: TRE® ja FasciaMethod (5 krt) KL UUTTA!

Jatkokurssilla yhdistämme FasciaMethodin dynaamiset ketjuliikkuvuusharjoitteet ja faskiakäsittelyn faskiapallolla TRE®-menetelmään. Yhdistelmä auttaa vapauttamaan lihas- ja sidekudosjännityksiä, lisää liikkuvuutta, tukee hermoston palautumista ja edistää kehon nesteytystä. Kurssilla opit myös erilaisia tapoja, joilla voit vaikuttaa energian virtaamiseen ja tärinään kehossasi harjoituksen aikana. Opit tekemään harjoitusta erilaisissa asennoissa. Saat myös yksilöllistä ohjausta omaan harjoitukseesi. Opit yhdistämään TRE®-harjoituksen muuhun liikkumiseen arjessasi sekä löytämään keinoja, joilla voit saada TRE®-harjoituksen ja muut vireystilaa säätelevät harjoitukset luonnolliseksi osaksi elämääsi. Oleellinen osa kurssia on omien kehollisten kokemusten sanallistaminen. Kurssille osallistuminen edellyttää, että olet käynyt TRE®-peruskurssin tai perehtynyt menetelmään jollakin muulla tavalla. Opettajana Gila Heimonen. Joka toinen torstai 22.1.–19.3. klo 19–20.45, ryhmäkoko 8–10, 62 €, Jyvälä.
830204

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

TRE®-menetelmää hyödynnetään yleisellä tasolla stressistä ja traumaattisista kokemuksista palautumiseen ja vireystilojen säätelyyn. Tällä kurssilla opit hyödyntämään TRE®-menetelmää myös jonkin tietyn elämäsi tapahtuman, kokemuksen, muiston tai tällä hetkellä elämääsi kuormittavan asian työstämisessä. Kurssilla opetellaan, miten voit käyttää kognitiivisen työstämisen mallia TRE®-menetelmän kanssa. Mallia voi käyttää joko niin, että tietty kokemus nousee pintaan TRE®-harjoituksen aikana tai niin, että valitset ennalta kokemuksen, jota haluat työstää kehollisesti ja kognitiivisesti. Kurssille osallistuminen edellyttää, että olet käynyt TRE®-peruskurssin tai perehtynyt menetelmään jollakin muulla tavalla ja että osaat säädellä vireys- ja tunnetilojasi. Kurssi ei sovellu akuutissa kriisissä oleville eikä korvaa trauma- tai psykoterapiaa. Mikäli olet epävarma kurssin soveltuvuudesta itsellesi, ota yhteyttä Jyvälän kautta opettajaan. Opettajana Gila Heimonen. Lauantaina 28.3. klo 10–14, ryhmäkoko 6–8, 32 €, Jyvälä.
830205

Vakautta vireystiloihin – turvallisuutta tunteisiin (1 krt) KL UUTTA!

Huomaatko joskus olevasi ylivireä tai uupunut, mutta et aina tiedä, miten voisit palautua?
Kaipaatko keinoja tunnistaa ja säädellä tunteitasi sekä vahvistaa turvallisuuden tunnetta kehossasi? Haluaisitko ymmärtää paremmin, miten mielesi ja kehosi reagoivat stressiin – ja miten voit tukea itseäsi lempeämmin? Kurssilla syvennymme vireystilojen ja tunteiden säätelyyn sekä teemme erilaisia yksinkertaisia, helposti omaan arkeen liitettäviä kehollisia harjoituksia. Opimme tunnistamaan omaa vireystilaamme ja löytämään keinoja, joilla voimme lisätä vakautta, joustavuutta ja turvallisuuden tunnetta arjessamme. Lisäksi tarkastelemme, miten ajatukset ja mieli vaikuttavat vireystilaamme ja miten voimme tietoisesti tukea tasapainoisempaa oloa.
Osallistujat saavat myös ohjeistuksen kurssitapaamisten välillä tapahtuvaan käytännön harjoitteluun. Opettajana Gila Heimonen. Lauantaisin 31.1. ja 7.3. klo 10–15, ryhmäkoko 8–10, 63 €, Jyvälä.
830207

VOIMAANNUTTAVA LIIKE

Voima virtaa -liiketyöpaja (1 krt) KL

Mitä voimavaroja tunnistat itselläsi olevan? Miten voisit saada omat voimavarasi paremmin käyttöön? Työpajassa tutkitaan ja vahvistetaan voimavaroja neljän elementin kautta, jotka ovat voima, virtaus, tila ja aika. Kurssilla opit tuntemaan voimaasi, mistä se kumpuaa, miten luonnollinen rytmisi voi tukea arkeasi sekä miten koet oman tilasi maailmassa ja miten voit vahvistaa omaa hyvinvointiasi tukevia rajoja. Sinulla ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta tai osaamista tanssimisesta, koska oleellista on löytää ja vahvistaa jokaisen omaa tapaa liikkua ja ilmaista itseään. Myöskään fyysiset liikkumisen rajoitukset eivät ole este osallistumiselle, koska kukin liikkuu omalle keholleen sopivalla tavalla. Opettajana Gila Heimonen. Lauantaina 18.4. klo 10–15, ryhmäkoko 8–10, 34 €, Jyvälä.
830206



Osta
hyvinvointia & osaamista!
Tarjoamme **tilauskoulutuksina** mm. mindfulnessia, asahia ja kotikosmetiikan tekoa.



Lisätietoja: Asta Niemi, p. 040 066 5472 / asta.niemi@jyvala.fi
jyvala.fi/kansalaisopisto/osta-hyvinvointia-ja-osaamista

Vuokraa tila Jyvälästä!

Tilaratkaisut koulutuksiin, kokouksiin, tapahtumiin ja juhliin.

- Palokunnankatu 16
- Viitaniementie 11-13
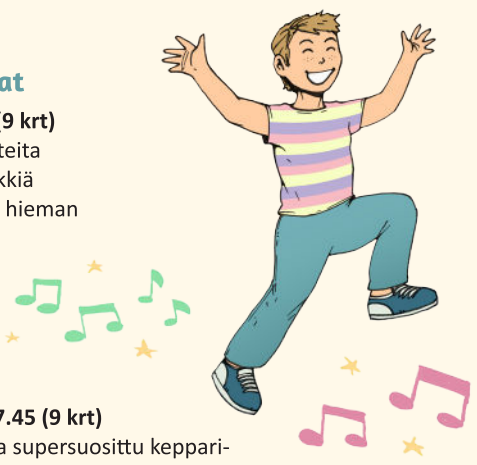


Lisätietoja:
Helena Huovila p. 040 522 5448, helena.huovila@jyvala.fi
jyvala.fi/tilavuokraus

Lapset ja nuoret

Ilmoittautuminen kerhoihin alkaa maanantaina 8.12. klo 18
jyvala.fi/lapset-ja-nuoret

Kerhot ovat tauolla talvilomaviikolla 9 (23.–27.2.2026)



DANCEMIX-TANSSIKERHO, 8–12-vuotiaat

Jyvälä, Sali 1, tiistaisin 27.1.-31.3. klo 17.00-18.00 (9 krt)
Kerhossa pääsee kokeilemaan eri tanssilajien perusteita show-tanssista hip hoppiin, luovaa liikkumista ja leikkiä unohtamatta. Kerho sopii sekä vasta-alkajille että jo hieman kokeneemmillekin tanssijoille.

Kerhon kevätjuhla on ti 31.3. klo 17
Ohjaaja: Olivia Autio. Hinta: 50 €

KEPPARIKERHO 1, 7–11-vuotiaat

Jyvälä, Sali 1, keskiviikkoisin 28.1.-1.4. klo 16.30-17.45 (9 krt)
Keppihevosharrastuksesta kiinnostuneille on tarjolla supersuosittu keppari-kerho. Kerhossa on lajiharjoittelua (este- ja kouluratsastus), maastoretkiä sekä iloista yhdessäoloa. Kerho sopii myös aloitteleville kepparihharrastajille. Ota oma keppihevonen mukaan! Kerhosta löytyy myös kaksi keppi-hevosta, joita voi lainata.

Kepparikerhoilla on yhteinen kevätjuhla ke 1.4. klo 17.30-18.30.
Ohjaaja: Essi Tuovinen. Hinta: 50 €

KEPPARIKERHO 2, jatkoryhmä 10–14-vuotiaat

Jyvälä, Sali 1, keskiviikkoisin 28.1.-1.4. klo 18.00-19.15 (9 krt)
Ryhmä on suunnattu jo kokeneemmille keppihevosharrastajille. Kerhossa keskitytään lajiharjoitteluun (koulu -sekä esteratsastus), mutta mukana on myös maastoretkiä. Ota oma keppihevonen mukaan! Kerhosta löytyy myös kaksi keppihevosta, joita voi lainata.

Kepparikerhoilla on yhteinen kevätjuhla ke 1.4. klo 17.30-18.30.
Ohjaaja: Essi Tuovinen. Hinta: 50 €



Kepparisynttärit

Tarjolla viisi erilaista hauskaa ja puuhakasta synttäripakettia, joista löytyy:

- lajiharjoittelua tai vapaata ratsastusta,
- kepparivarusteiden askartelua,
- pelejä ja leikkejä

Lisätietoja: jyvala.fi/kepparisynttarit

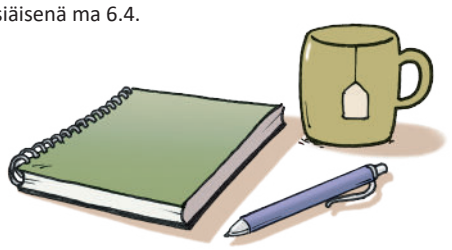




Lisätietoja:
karoliina.jarvinen@jyvala.fi

Kansalaistoiminta

Ryhmät ovat tauolla talvilomaviikolla 9 (23.–27.2.2026) ja pääsiäisenä ma 6.4.



RUNOREPPU

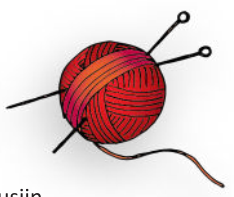
Jaa itsellesi tärkeitä runoja ja keskustele niistä muiden kanssa.

Maanantait 12.1., 26.1., 9.2., 16.2., 2.3., 16.3., 30.3., 13.4., 27.4. klo 14.00-15.30

ANNA JA TOIVO -NUKET

Tehdään UNICEFin Anna ja Toivo -nukkeja opastetusti vapaaehtoismyyntiin.

Maanantait 12.1., 9.2., 9.3., 13.4., 27.4. klo 14.00-16.00





KÄDENTAITOJEN PIIRI

Tehdään yhdessä käsitöitä, sekä tutustutaan uusiin ihmisiin ja erilaisiin käsityötekniikoihin.

Tiistaisin klo 14.00-16.00, 13.1.-27.4.

TIETSIKKATIISTAI

Tule tietokoneeseen tai älylaitteeseen liittyvän ongelman kanssa ohjaajiemme autettavaksi.

Tiistaisin klo 14.00-16.00, 13.1.-27.4.

PUHUTAAN SUOMEA!

Opetellaan yhdessä suomen kielellä puhumista ja arjen sanastoa rennossa tunnelmassa. Ryhmä sopii myös vasta vähän suomea osaaville.

Torstaisin klo 14.00-15.30, 29.1.-26.3. (8 krt)





Tervetuloa mukaan tekemään hyvää yhdessä!

Kiinnostaisiko sinua toimia esim.

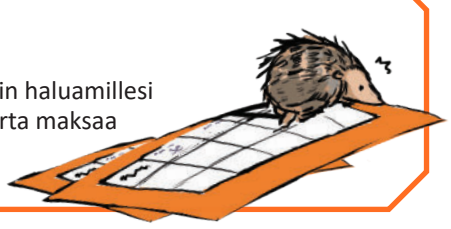
- avustajana tai työpajavetäjänä tapahtumissa
- vertaisohjaajana kansalaistoiminnan ryhmissä
- apuohjaajana tai avustajana lasten ja nuorten harrastusryhmissä tai leireillä
- maahanmuuttajatoiminnassa

Lisätietoja löydät osoitteesta:

www.jyvala.fi/vapaaehtoiseksi

Jyvälä-passi

Jyvälä-passilla voit osallistua kansalaistoiminnan ryhmiin haluamillesi kerroille ilman ennakko-ilmoittautumista. Yksi käyntikerta maksaa 3 euroa ja passi on voimassa 2 vuotta ostohetkestä.



Jyvälän kesäesite ilmestyy maaliskuussa 2026

Julkaisija: Jyvälän Setlementti ry, Palokunnankatu 16, 40700 Jyväskylä, 014 217 202, www.jyvala.fi | Päätoimittaja: Helena Huovila |
Toimitus: Asta Niemi, Jani Tourunen| Taitto: Emilia Mensalo| Piirrokset: Emilia Mensalo, Atte Okkonen, Antero Patteri |
Paino: LEHTISEPÄT VARKAUDEN PAINO Painos: 2000 | Oikeudet muutoksiin pidätetään.