JYVÄLÄ

Kesä 2026

MonDO ToTo

MONIKULTTUURISET KESÄLEIRIT

16-29-VUOTIAILLE NUORILLE NAISILLE JA TYTÖILLE

8–10.6. Selviytymistaidot
6.–8.8. Luovuutta ja liikettä

@mondotoiminta
jyvala.fi/mondo-toto

Tarkemmat tiedot ja ilmoittautumiset:
suvi.saarinen@jyvala.fi tai **0504114367/Suvi**
Leirit ovat maksuttomia, ja leireille mahtuu 10 ensin ilmoittautunutta.

MonDO ToTo -hanke tarjoaa maahanmuuttajataustaisille ja kantasuomalaisille nuorille naisille turvallisia kohtaamispaikkoja ja ryhmätoimintaa.

KESKI-SUOMEN LIITTO

JYVÄLÄ EVENTING
LA 25.4.2026 klo 11

Keppihevosratsastuksen SM-karsintakilpailut

Mukana sekä karsinta- että avoimia luokkia. Kilpailumaksu avoimiin luokkiin 5 €/lähtö, karsintoihin 3 €/lähtö.

Kypärämäen koulu, Erämiehenkatu 12, 40630 Jyväskylä

Avoimiin luokkiin vielä kilpailupaikkoja vapaana!

JYVÄLÄ EVENTING

jyvala-eventing.webnode.fi

LASTEN KESÄLEIRIT

ma 1. - pe 5.6. Luova ilmaisu (9–13-vuotiaat)
Leirillä tutustutaan yhdessä tekemällä monipuolisesti luovaan ilmaisuun kuvataiteen, tanssin, teatterin sekä kirjoittamisen kautta. Kokeillaan mm. musiikin tekemistä ja graffititaiteen tyylikeinoja. Max. 16 osallistujaa.

ma 8. - pe 12.6. Liikunta (7–13-vuotiaat)
Nautitaan liikkumisen ilosta monipuolisen liikunnan ja urheilun parissa. Leirillä pääsee kokeilemaan mm. parkouria, pesäpalloa ja jalkapalloa. Aiempaa kokemusta tai lajitaustaa ei tarvitse olla. Leirillä ulkoillaan joka päivä. Max. 20 osallistujaa.

ma 15. - to 18.6. Luonto (7–13-vuotiaat)
Leirillä seikkaillaan sekä tutkitaan luontoa havaintoja tehden, kokeillen ja lähiluontoon tutustuen. Kokeillaan mm. partiotaitoja. Leirin aikana käydään Luontomuseossa. Max. 20 osallistujaa.

ma 22. - pe 26.6. Keppariratsastus (7–13-vuotiaat)
Leirillä harjoitellaan keppihevosilla este- sekä kouluratsastusta, valmistetaan yhdessä kepparivarusteita ja tehdään maastoretkiä lähiluontoon. Ota oma keppari mukaan! Leirin tallissa odottaa 2 keppariratsua niille, joilla ei vielä ole omaa ratsukkoa. Max. 20 osallistujaa.



Ohjattua toimintaa on klo 9–15, lapsen voi tuoda klo 8 ja hakea klo 16.
Hinta 100 €/leiri (sis. lounas ja välipala). Poikkeuksena juhannusviikon leiri (4 pv), jonka hinta on 90 €.
Kaikki leirit järjestetään Jyvälässä.

Ilmoittautuminen alkaa ti 7.4. klo 18 osoitteessa www.jyvala.fi/kesaleirit.
Lisätietoja: karoliina.jarvinen@jyvala.fi
p. 050 465 8446.

jyvalansetlementtiry
jyvalansetlementti
www.jyvala.fi

Jyvälän Setlementti
ROHKEASTI IHMISEN PUOLELLA

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

Näin ilmoittaudut:

Ilmoittautuminen alkaa keskiviikkona 15.4. klo 10

Ota ylös kurssin numero 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.

Alennukset kurssimaksuista
Opisto myöntää yhden 50 %: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.

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

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

KEHO JA MIELI

JOOGA

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 harjoituksilla vaikutus ulottuu kehon syvempiin kudoksiin, fascioihin. Saamme näin lisää liikkuvuutta ja joustoa kehoomme. Keho avautuu ja rentoutuu. Myös mieli ja hermosto rauhoittuvat. Opettajana Seija Juutilainen. Keskiviikkoisin 8.7.–26.8. klo 17–18.15, ryhmäkoko 8–15, 66 €, Jyvälä.
830141

Hathajooga (hybriditoteutus) KL ●

Aloitamme alkurentoutuksella tai hengitysharjoituksella, mistä siirrymme aurinkotervehdykseen sekä fyysisiin asentoharjoituksiin eli asanoihin. Lopuksi kuulostellaan kehoa ja mieltä loppurentoutuksessa. Joogaharjoitus tukee mielen tasapainoa, rentouttaa ja edistää kehon joustavuutta sekä voimaa. Samalla myös oma kehontuntemus vahvistuu. Kurssit toteutetaan hybridinä, eli osallistua voi joko lähiopetukseen tai etänä Zoom-alustalla. Opettajana Heidi Laine. Maanantaisin klo 19.00–20.15, ryhmäkoko 8–15, Jyvälä.

Ryhmä A: 4.5.–29.6., 9 krt, 74 €.
830145

Ryhmä B: 3.–24.8., 4 krt, 34 €.
830154

Mamajooga (hybriditoteutus) 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 klo 11–11.45, ryhmäkoko 8–15, Jyvälä.

Ryhmä A: 5.5.–30.6., 9 krt, 47 €.
830146

Ryhmä B: 4.–25.8., 4 krt, 21 €.
830155

Tuolijooga (60+) (hybriditoteutus) 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. Lisäksi jooga parantaa liikkuvuutta ja vireyttää kehoa. Kurssi toteutetaan hybridinä, eli osallistua voi joko lähiopetukseen Jyvälässä tai etänä Zoom-alustalla. Opettajana Heidi Laine. Tiistaisin klo 12.15–13, ryhmäkoko 8–15, Jyvälä.

Ryhmä A: 5.5.–30.6., 9 krt, 38 €.
830147

Ryhmä B: 4.–25.8., 4 krt, 17 €.
830156

Lempeä aamujooga (hybriditoteutus) (7 krt) KL ●

Aloita päiväsi lempeästi herättelevällä aamujoogalla, jossa yhdistellään rauhallisia yin-asanoita liikkuvampiin hathaasanoihin. Kun aloitat aamusi rauhallisesti ja tuomalla kehollesi ja mielellesi hyvää oloa, koko päivä sujuu sen jälkeen paremmin. Tämä aamuherättelyjooga sopii kaikille – etenemme omaa kehoa kuunnellen ja jokainen voi tehdä liikkeet oman tasonsa mukaisesti. Kurssi toteutetaan hybridinä, eli osallistua voi joko lähiopetukseen Jyvälässä tai etänä Zoom-alustalla. Opettajana Kati Kaunisto. Tiistaisin 5.5.–16.6. klo 7.30–8.15, ryhmäkoko 8–15, 37 €, Jyvälä.
8301495

Kundaliinijoogan aamuharjoituksella virkeyttä päivään (3 krt) KL ● UUTTA!

Kundaliinijoogaa kutsutaan tietoisuuden joogaksi, joka vahvistaa terveyttä, tasoittaa tunne-elämää, aktivoi intuitiota ja avaa mieltä kohti sielutietoisuutta. Tunneilla viritetään keho uuteen päivään virkistävillä kundaliinijoogaperinteen harjoituksilla. Lämmitämme ensin kehon ja erityisesti selkärangan lempeillä liikkeillä ja hengitysharjoituksilla. Tämän jälkeen jatkamme tuntia intensiivisemmällä joogasarjalla. Harjoitukset sopivat kaikille ja niitä voi tarpeen mukaan varioida. Tunti päättyy rentoutukseen ja meditaatioon. Aamuharjoituksen tavoitteena on lämmin, vetreä keho sekä tasapainottunut ja selkeä mieli. Harjoitukset vaihtuvat viikoittain. Opettajana Mervi Hokkanen. Lauantaisin 9.–23.5. klo 9–10.30, ryhmäkoko 8–15, 32 €, Jyvälä.
8301496



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 ja fyysisiä harjoituksia, rentoudutaan ja meditoidaan. Tuntien harjoitukset vaihtuvat viikoittain. Opettajana Saija Luontama. Keskiviikkoisin klo 17.30–19, Jyvälä.

Ryhmä A: keskiviikkoisin 29.4.–6.5. ja 20.–27.5. 4krt, ryhmäkoko 8–15, 44 €.
8301497

Ryhmä B: keskiviikkoisin 19.8.–2.9. 3krt, ryhmäkoko 7–8, 33 €.
830160

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. Lauantaina 23.5. klo 9.30–13.30, ryhmäkoko 8–10, Jyvälä.
830212

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, 28 € / kurssi, Jyvälä.

Ryhmä A: maanantaisin 11.5.–8.6. klo 10.30–11.30.
8301471

Ryhmä B: maanantaisin 11.5.–8.6. klo 11.45–12.45.
8301472

Ryhmä C: maanantaisin 11.5.–8.6. klo 13–14.
8301473

Ryhmä D: maanantaisin 11.5.–8.6. klo 14.15–15.15.
8301474

Ryhmä E: maanantaisin 27.7.–10.8. ja 24.–31.8. klo 10.30–11.30.
8301481

Ryhmä F: maanantaisin 27.7.–10.8. ja 24.–31.8. klo 11.45–12.45.
8301482

Ryhmä G: maanantaisin 27.7.–10.8. ja 24.–31.8. klo 13–14.
8301483

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 sekä ensikertalaisille että aiemmin pilatekseen tutustuneille. Opettajana Pia-Maria Hemmola. Ryhmäkoko 8–15, 36 € / kurssi, Jyvälä.

Ryhmä A: tiistaisin 12.5.–9.6. klo 18.15–19.15.
8301475

Ryhmä B: tiistaisin 12.5.–9.6. klo 19.30–20.30.
8301476

Ryhmä C: tiistaisin 28.7.–11.8. ja 25.8.–1.9. klo 17.30–18.30.
8301484

Ryhmä D: tiistaisin 28.7.–11.8. ja 25.8.–1.9. klo 18.45–19.45.
8301485



Pysy ajan tasalla toiminnastamme: jyvala.fi/uutiskirje

LIIKUNTA

JUMPPA

Lantionpohja vahvaksi & ryhti (hybriditoteutus) (8 krt) KL ●

Tunneilla aloitellaan kehoa lämmittävillä liikkeillä, vahvistetaan lantionpohjalihaksia ja lopuksi venytellään. Apuna käytetään kuminauhoja, max. 2 kg:n puntteja, keppejä, pilates-palloja 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 11.5.–29.6. klo 8.30–9.15, ryhmäkoko 8–15, 42 €, Jyvälä.
830143

Selkäryhmä (8 krt) KL

Tule vahvistamaan ja tasapainottamaan keskivartalosi tukea, parantamaan rankasi liikkuvuutta sekä nostamaan itsesi uuteen ryhtiin. Rauhallisessa jumpassa pärjäät oireilevankin selän kanssa. Jokainen etenee tunnilla omalla tasollaan opettajan antamia vaihtoehtoja hyödyntäen. Opettajana Mona Lamberg. Tiistaisin klo 18.45–19.45, 56 € / kurssi, Jyvälä.

Ryhmä A: 5.–19.5. ja 2.-30.6, ryhmäkoko 8–15.
8301488
Ryhmä B: 7.7.–25.8., ryhmäkoko 8–10.
830149

Kuntojumppa circuit (hybriditoteutus) KL ●

Reipasta perusjumppaa, josta saat mukaasi hien ja iloisen mielen – kunnon samalla kohotessa. Keskikehon lihakset ja tasapaino vahvistuvat ryhdin kohentuessa. Käytämme jumppakerroilla apuna eri välineitä: keppiä, pilates-palloa, puntteja ja kuminauhoja. Teemme myös hyppyjä. Kullakin kerralla käymme koko kehon lihakset läpi, ja kukin tekee täysillä oman kuntonsa mukaan. Tunti loppuu venyttelyyn. Kurssi toteutetaan hybridinä, eli osallistua voi joko lähiopetukseen Jyvälässä tai verkossa Zoom-alustalla. Opettajana Heidi Laine. Keskiviikkoisin klo 18.45–19.45, ryhmäkoko 8–10, Jyvälä.

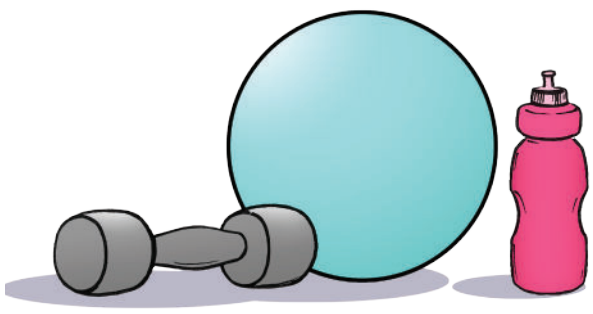
Ryhmä A: 6.5.–24.6., 8 krt, 58 €
8301494
Ryhmä B: 5.–26.8., 4 krt, 29 €.
830159

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, liikkeiden opettelulla ja päättyy harjoitukseen. Otathan oman kahvakuulan mukaan. Opettajana Pia-Maria Hemmola. Tiistaisin 12.5.–9.6. klo 17–18, ryhmäkoko 8–10, 36 €, Jyvälän piha (sateella sisätila).
8301498

Lantionpohja ja ryhti circuit (hybriditoteutus) (4 krt) KL ● UUTTA!

Tunti alkaa alkulämmittelyllä, jonka jälkeen tehdään liikkeitä eri välineillä kaksi kierrosta aikaa vastaan. Osa liikkeistä tehdään patjalla seisten. Tunnilla ei ole hyppyjä. Lopuksi venytellään keho. Kurssi vahvistaa keskikehoa, lantionpohjan lihaksia ja ryhtiä. Circuit-harjoittelu sopii kaiken kuntoisille. Tunnilta saat hyvän mielen ja vahvistusta kehoon. Opettajana Heidi Laine. Maanantaisin 3.–24.8. klo 8.30–9.15, ryhmäkoko 8–15, 21 €, Jyvälä.
830151



LIIKUNTA MIX

Syvät lihakset mix (8 krt) KL

Kurssilla parannamme lihastasapainoa vahvistamalla ryhtilihaksia ja venyttämällä kireyteen taipuvaisia lihaksia. Saat paremman ryhdin, terveemmän selän sekä virkeämmän mielen. Jokainen etenee tunnilla omalla tasollaan opettajan antamia vaihtoehtoja hyödyntäen. Noin ⅔ ajasta käytetään vahvistaviin liikkeisiin ja ⅓ rauhoittaviin liikkeisiin. Opettajana Mona Lamberg. Tiistaisin klo 17–18.30, 80 € / kurssi, Jyvälä.

Ryhmä A: 5.–19.5. ja 2.–30.6., ryhmäkoko 8–15.
8301486
Ryhmä B: 7.7.–25.8., ryhmäkoko 8–10.
8301487

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 sylissä saa 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. Maanantaisin klo 9.30–10.15, ryhmäkoko 8–15 vauvaa, Jyvälä.

Ryhmä A: 6.5.–24.6., 8 krt, 42 €.
830144
Ryhmä B: 5.–26.8., 4 krt, 21 €.
830153

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: 6.5.–24.6., 8 krt, 48 €.
830148
Ryhmä B: 6.–27.8., 4 krt, 24 €.
830157

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. Keskiviikkoisin klo 17.45–18.30, ryhmäkoko 7–8 lasta, Jyvälä.

Ryhmä A: 6.5.–24.6., 8 krt, 48 €.
8301493
Ryhmä B: 5.–26.8., 4 krt, 24 €.
830158

VENYTTELY

FasciaMethod® 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 klo 17.30–18.45, ryhmäkoko 8–15, Jyvälä.

Ryhmä A: 7.5. ja 21.5.–11.6., 5 krt, 44 €.
830142
Ryhmä B: 6.–27.8., 4 krt, 35 €.
830150

Syvävenyttely (8 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 klo 20–21, 56 € / kurssi, Jyvälä.

Ryhmä A: 5.–19.5. ja 2.–30.6., ryhmäkoko 8–15.
8301491
Ryhmä B: 7.7.–25.8., ryhmäkoko 8–10.
8301492

HYVINVOINTI

IKEBANA

Sogetsu ikebana -kurssi (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 15.6.–13.7. klo 18–20, ryhmäkoko 8–12, 73 €, Jyvälä.
119802

KIRJOITTAMINEN

Runokevät-kirjoituskurssi (3 krt) KL UUTTA!

Tutustumme ohjaajan kutsumana runokuviin, rytmiin, esteettiseen kieleen ja lyyrisiin maisemiin. Kokeilemme itsekin! Runokevään aistien ja oivaltaen kokeilemme laittaa sanat, ajatuksemme, kokemuksemme, unemme, toiveemme ja mielikuvituksemme runon muotoon. Me annamme sanoille luvan paljastaa ja piilottaa. Luemme myös muiden kirjoittajien ja runoilijoiden tekstejä. Istahdamme runopolun varteen piknikille ja annamme runouden voimaannuttaa! Opettajana Jarna Pihlajamäki. Tiistaina, keskiviikkona ja torstaina 19.–21.5. klo 16.30–19.30, ryhmäkoko 7–8, 62 €, Jyvälä.
110606



MUSIIKKI

HUILU

Huilunsoiton tiiviskurssi (4 krt)

Huilunsoitonopetusta kaikenikäisille, niin täysin alkeista aloittaville kuin jo pidempään huilua soittaneille. Opetus suunnitellaan oppilaan omat toiveet ja tavoitteet huomioiden. Opettajana Tiinakaisa Hintze. Maanantaisin klo 16–20 välillä, 30 min/109 €, Jyvälä.

Kurssi A: maanantaisin 4.–25.5.
110139

Kurssi B: maanantaisin 10.–31.8.
110150

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 5.5.–9.6. klo 14–21 välillä, 6 krt, 30 min/164 € tai 45 min/246 €.
110140

Kurssi B: torstaisin 7.5.–11.6. klo 14–21 välillä, 5 krt, 30 min/136 € tai 45 min/204 €.
110141

Akustinen kitara, yksilö- tai pariopetus (folk, pop, rock) (4 krt)

Opetus räätälöidään yksilöllisesti oppilaiden tason mukaan, huomioiden musiikilliset kiinnostuksen kohteet ja tavoitteet. Kurssilla voi oppia säestystä, melodian soittoa, improvisointia, tabulatuurien ja nuottien lukemista 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 sekä myös kitaraopetusta kokeileville. Opettajana Markku Rosti. Tiistaisin 5.–26.5. klo 14–21 välillä, 30 min/109 € tai 45 min/164 €, Jyvälä.
110146

Sähkökitaran yksilö- tai pariopetus (4 krt)

Opetus räätälöidään yksilöllisesti oppilaiden tason mukaan, 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 sekä myös kitaraopetusta kokeileville. Opettajana Markku Rosti. Tiistaisin 5.–26.5. klo 14–21 välillä, 30 min/109 € tai 45 min/164 €, Jyvälä.
110144



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 5.5.–9.6. klo 14–21 välillä, 6 krt, 30 min/164 € tai 45 min/246 €.
110142

Kurssi B: torstaisin 7.5.–11.6. klo 14–21 välillä, 5 krt, 30 min/136 € tai 45 min/204 €.
110143

Piano ja/tai vapaa säestys, alkeis- ja jatkokurssit (3 krt)

Kolmen kerran kurssilla sinulla tai lapsellasi on hyvä tilaisuus kokeilla, millaista on pianotunnilla, ja mitä opit siellä. Voit aloittaa alkeista tai jatkaa aikaisemmin aloittamaasi harrastusta.
Tule tunneille, jos haluat opetella soittamaan tai säestämään jonkun kappaleen. Lyhytkurssi sopii myös, jos haluat oppia lukemaan nuotteja tai soittamaan sointuja.
Kurssi sopii vähintään 5-vuotiaille. Yläikärajaa ei ole. Opettajana Suvi Ranttila, 30 min/ 82 €.
Opetusajat ja -paikat:
Maanantaisin 4.–11.5. ja 25.5. klo 12.30–17 välillä, Turotie 3, Lohikoski.
Perjantaisin 8.–15.5. ja 29.5. klo 14–20 välillä, Jyvälä.
Keskiviikkoisin 26.8.–9.9. klo 14–20 välillä, Jyvälä.
Perjantaisin 28.8.–11.9. klo 14–20 välillä, Jyvälä.
Ilmoittautuminen puhelimitse opettajalle: p. 040 567 5435.

UKULELE

Ukulelen yksilö- tai pariopetus (4 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. Opettajana Markku Rosti. Tiistaisin 5.–26.5. klo 14–21 välillä, 109 €, Jyvälä.
110145





KANSALAISTOIMINNAN RYHMÄT HUHTIKUUSSA

- **Runoreppu,** maanantai 13.4. ja 27.4. klo 14.00–15.30
- **Anna ja Toivo -nuket,** maanantai 13.4. klo 14.00–16.00
- **Tietsikkakahvila** tiistai 7.4., 14.4., 21.4., 28.4. klo 14.00–16.00
- **Kädentaitojen piiri** tiistai 7.4., 14.4., 21.4., 28.4. klo 14.00–16.00
- **Puhutaan suomea,** torstai 2.4., 9.4., 16.4., 23.4., 30.4. klo 14.00–15.30

Lisätietoja: jyvala.fi/vapaaehtois-ja-kansalaistoiminta



TULE NÄKYVÄKSI – LÖYDÄ HEIMOSI

HEIMO -hanke

Oletko 30–55-vuotias työtön?

Tervetuloa mukaan Heimo-hankkeen rentoon porukkaan! Toiminta on monipuolista osallistujien toiveiden mukaan, ja tarjolla on mm. liikuntaa, musisointia, kokkailua, käden-taitoja, kohtaamispaikka, yksilöohjausta ja retkiä. Tule näkyväksi –löydä heimosi!

Viitaniementie 11–13 Jyväskylä
elina.rios@jyvala.fi

www.heimohanke.fi
Facebook: heimohankejkl
Instagram: heimo.hanke

Tiedot syksyn toiminnasta löydät heinä-elokuussa 2026 nettisivuiltamme!

Jyvälän Setlementti

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, Juha-Matti Kinnunen | Paino: Lehtisepät Oy, Lahden paino| Painos: 2000 | Oikeudet muutoksiin pidätetään.