Keväinen tervehdys, KESO-verkosto!

Niin se vain aika juoksee ja huhtikuukin lähenee jo loppuaan. Maaliskuussa tulleessa kirjeessä lupailtiin palata vielä näihin loppukevään tapahtumiin hieman tarkemmin, joten täältäpä pesee! Tarjolla on sen verran huippua ohjelmaa, että jakakaahan viestiä ihmeessä eteenpäin verkostoihinne, jotta varmasti kaikki vapaan sivistystyön parissa työskentelevät kuulevat tulevasta. Etenkään kevätretkeä ei kannata ihan pienistä syistä missata! ☺

# Vapaan sivistystyön kevätretki perjantaina 22.5.

Lämpimästi tervetuloa mukaan Vapaan sivistystyön yhteiselle kevätretkelle Törmälään irrottautumaan arjen kiireestä kauniin luonnon keskelle. Ohjelmassa on muun muassa opastettu luontoretki kansallispuiston upeissa maisemissa sekä perehdytys mindfulness -ajattelun perusteisiin.   
  
**Paikka**: Törmälän loma- ja kurssikeskus (<http://www.tormala.fi/Majoitus-Rautalampi>)  
**Ohjelma**:  
10.00–10.30 Tulokahvit  
10.30–12.30 Opastettu luontoretki kansallispuistossa,  
12.30–13.30 Ruokailu  
13.30–14.30 Mindfulness - tehokas työkalu stressin hallintaan  
14.30- Kotiinlähtö  
  
Lue lisää ja ilmoittaudu 15.5. mennessä mukaan [osoitteessa](http://peda.net/veraja/osaava/keskisuomi?vp=singlemodule&m_id=3122462&sp=viewevent&e_id=23669) <http://peda.net/veraja/osaava/keskisuomi?vp=singlemodule&m_id=3122462&sp=viewevent&e_id=23669>

Tapahtumaan järjestetään yhteiskuljetus, jonka hinta tippuu varsin radikaalisti alaspäin sitä mukaa kun lähtijöitä saadaan enemmän. Nappaa siis kaverikin mukaan ja lähde viettämään loppukevään parasta päivää huippuseurassa!

# ****Bailamama – terveysliikuntaa naisille 16.5. –ohjaajakoulutus****

**Aika**: 16.5. klo 9.00–17.00

**Paikka**: Jyväskylän kansalaisopisto, liikuntasali, Vapaudenkatu 39 - 41

**Sisältö**: Koulutuspäivä koostuu teoriaosuuden online-koulutuksesta (3-4 h) ja käytännönpäivästä (8 h).  Women-tunnin ohjaajana syvennät tietämystäsi terveysliikunnasta ja lantionpohjalihaksista (mm. yleisimmät terveysongelmat, virtsankarkailu, nainen ja vaihdevuodet). 9Months- ohjaajana saat lisätietoa raskaana olevien liikunnasta ja synnytykseen valmentautumisesta (mm. fyysiset muutokset raskausaikana, hengitys synnytyksen tukena, synnytyksen vaiheet ja ponnistusasennot).

Ohjaajat, jotka alkavat ohjaamaan jatkossa tunteja, maksavat lisäksi ohjelmamaksun  (CD  ja DVD). Ohjelmamaksu riippuu siitä, ottaako yhden vai kaksi ohjelmaa.  Yhdestä ohjelmasta maksu on 90 € + alv ja kahdesta ohjelmasta yhteensä 120 € + alv, eli silloin yhden ohjelman hinnaksi jää vain 60 € + alv.   Ohjelmamaksu ei sisälly KESO-pakettiin, sen maksaa kunkin työnantaja erikseen.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: [mirva.martikainen@bailamama.fi](mailto:mirva.martikainen@bailamama.fi) puh. 045 639 6553.

**Kestävän kehityksen aamupäivä Äänekoskella 5.6.**

Seuraava KEKE pidetään Äänekoskella 5.6. klo 9-12. Kouluttajaksi aamupäivään saapuu Risto Tenhunen Eco-Onesta. Mukaan ovat lämpimästi tervetulleita myös tahot, jotka eivät ole aiemmin KEKE-päiviin osallistuneet.

Oikein hyvää loppukevättä jokaiselle! Kesää odotellessa voi käydä vaikkapa lukemassa Hyviä jyviä blogin puolelta (<http://keso3ilo.blogspot.fi>), niitä on kylvetty taas lisää.

Parhain terveisin,