KESO-tiedote maaliskuu 2015

Aurinkoinen tervehdys!

Hei taas, hyvät vapaan sivistystyön parissa työskentelevät ammattilaiset! Hieman aiemmin saitte toivottavasti Keski-Suomen Osaavan kuukausikirjeen, jossa esiin nostettuihin tilaisuuksiin ja koulutuksiin olette luonnollisesti enemmän kuin tervetulleita. Teille on kuitenkin tarjolla muutakin kuin nuo kyseisessä kirjeessä mainitut jutut, siksi tämä viesti. ☺

# Visuaalisen ajattelun valmennus – Kuvitellen 29.4. ja 21.5.

Visuaalinen ajattelu on ajatusten ja ideoiden tekemistä näkyväksi. Kyse on asioiden mallintamisesta ja kiteyttämisestä kuvamuotoon. Visuaalisuus helpottaa kokonaisuuksien hahmottamista, monimutkaisten asioiden sisäistämistä ja yhteisen ymmärryksen rakentamista.

Kaksi tiivistä neljän (4) tunnin sessiota muodostavat loistavan kokonaisuuden visuaalisesta ajattelusta ja myös sen käytännön toteutustavoista esimerkiksi mobiililaitteilla. Kurssimaksu on 185 euroa ja paikkoja on rajoitetusti. Ilmoittautuminen tapahtuu sähköpostitse osoitteeseen [kristiina.niemi-kaija@jyu.fi](mailto:kristiina.niemi-kaija@jyu.fi). Tarkemman kuvauksen päivien kulusta ja valmennuksen sisällöstä löydät osoitteesta <https://www.kesayliopistopalvelut.fi/jyvaskylankesayliopisto/course.asp?tietuenro=2876>.

# 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 puh. 045 639 6553.

# Vapaan sivistystyön kevätretki 22.5.

Vapaan sivistystyön kevätretki järjestetään tänä vuonna perjantaina 22.5. klo 10-15. Retkikohteena on Törmälän kurssikeskus Konnevedellä. Lisätietoa retkeä koskien on luvassa huhtikuun puolella.

# Kestävän kehityksen aamupäivä Äänekoskella 5.6.

KEKE pidetään Äänekoskella 5.6. klo 9-12. Mukaan voivat tulla myös sellaiset tahot, jotka eivät ole aiemmin osallistuneet. Lisää tietoa luvassa huhti-toukokuussa.

Varsin tapahtumarikas kevät on siis tiedossa! Näiden lisäksi rohkaisemme vahvasti osallistumaan ”Ison Osaavan” koulutuksiin, jotka löytyvät kaikki osoitteesta <https://peda.net/hankkeet/ksosaava/koulutukset> - kannattaa pitää silmällä! Toinen sivu, mitä kannattaa ehdottomasti väijyä on KESO:n uusi kotisivu <https://peda.net/hankkeet/ksosaava/keso>, jonne tekevät paluun esimerkiksi viikon viisaudet heti ensi viikolla!

Oikein hyvää kevään jatkoa kaikille,

KESO:n puolesta toivottaa,