

OPISTON UUTISET

Lievestuoreen kansalaisopiston
opinto-ohjelma kevät 2023



Setlementti

ROHKEASTI IHMISEN PUOLELLA

www.lievestuorela.fi

SISÄLTÖ

LIEVESTUOREEN SETLEMENTTI RY	2	KURSSIT LAPSILLE JA NUORILLE....	14
HENKILÖKUNTA.....	2	KÄDENTAI DOT, KUVATAIDE.....	14
LIEVESTUOREEN KANSALAI SOPISTO	4	LIIKUNTA, TANSSI.....	14
TAPAHTUMAT JA LUENNOT	7	MUSIIKKI.....	15
KURSSIT KAIKENIKÄISILLE	8		
KIELET	8	LYHYTKURSSIT	16
KIRJALLISUUS JA KESKUSTELU, KIRJOITTAMINEN	8	KOTITALOUS.....	16
KUVATAIDE.....	8	KÄDENTAI DOT, KUVATAIDE JA TAIDE	16
KÄDENTAI DOT	8	LIIKUNTA, RETKEILY, LUONTO	16
LIIKUNTA	8	MUSIIKKI.....	18
MUSIIKKI RYHMÄOPETUS AIKUISET ..	11	PIHA JA PUUTARHA.....	17
MUSIIKIN YKSILÖOPETUS.....	11	TEATTERI, TANSSI.....	17
TEATTERI, DRAAMA	12	TERVEYS	17
TIETOTEKNIikka	12	VALOKUVAUS.....	17

LIEVESTUOREEN SETLEMENTTI RY

Lievestuoreen Setlementti ry:n hallitus: Mikko Äijänen pj., Risto Montonen vpj., Kirsti Puurula, Pentti Jääskeläinen, Anneli Orbinski, Arja Otsala, Piia Kovanen, Jaakko Sääski-lahti, Kari Lamberg. Hallituksen sihteerinä toimii Sari Puttonen.

Toiminnanjohtaja, kansalaisopisto
Sari Puttonen
sari@lievestuorela.fi
puh. **040 581 8392**

Kansalaisopiston rehtori, musiikinopettaja
Minja Niiranen
minja@lievestuorela.fi
Tavattavissa sovituksi tai jätä

yhteydenottoopyyntö.
puh. **040 734 9392**
045 783 20875
(Minä kuulun Laukaaseen -hanke)

Toimisto, asiakaspalvelu, palkanmaksu
Tuula Niemilä
opisto@lievestuorela.fi
puh. **040 734 9392**

Kädentaidot, JOPO-ohjaaja
Piia Kovanen
piia@lievestuorela.fi
puh. **040 734 9392**

Jälkkäri
Pia Kivelä
lapset@lievestuorela.fi
puh. **040 727 5035**

Rehtorin tervehdys

Muuttuvan maailman keskellä kylämme opiston arki hiipii kohti normaalia: Syksyn liikuntakursseista käynnistyivät yhtä lukuunottamatta kaikki. Lisäkurssejakin polkaistiin pystyyn tarpeeseen. Myös musiikin yksilöopetus on ollut suosittua, sen sijaan kielten ja kädentaitojen kurssit eivät ole vielä entisellään. Opettajamme ovat saaneet ihanaa kannustusta ja palautetta teiltä ammattitaitoisesta ja mielenkiintoisesta ohjaamisesta. Kurssitoiveita olemme saaneet myös paljon, mahtavaa! KIITOS!!

Syksyn pimetessä alkoi vastaanottokeskus käynnistellä toimintaansa tiloissamme. Olemme saaneet opistolle vieraaksi paikkakunnan ukrainalaisia pakolaisia niin heille suunnatun työelämävalmennuksen yhteydessä, kuin muutoin. Opiston kursseillekin muutama heistä on jo rohkaistunut osallistumaan. Uutta maata ja kulttuuria voi ottaa haltuun myös opistotoiminnan myötä. Keväällä toiminnan ja yhteistyön kehittäminen jatkuu.

Talvessa ja tässä kaudessa jännitettävää riittää maailmantilanteen lisäksi sähkön hinnan ja yleensä hintojen nousun kanssa. Pandemian jälkimaininkien ja yleisen kustannustason nousun vuoksi joudumme muiden opistojen tapaan, hallituksen päätöksellä, korottamaan kurssihintoja. Taloustilanne pienellä opistollamme ja sen taustayhteisöllä Lievestuoreen Setlementti ry:llä on edelleen hyvin haastava. Kaikki apu on tervetullutta.

Helmikuussa odotettavissa on Pelkkää Draamaa -ryhmän näytelmä Pikku Pietarin Piha ja huhtikuussa Thö Säälittävien improilta. Lisäksi on tulossa mm. vapaaehtoiskoulutuksia (tarkemmat tiedot ilmoitetaan myöhemmin). Kurssitoiveita on huomioitu suunnittelussa: Jos juuri sinun toivekurssiasi ei näy, voi olla, ettei opettajaa ole ollut saatavilla. Kuluneen vuoden 2022 lyhytkursseista toteutui vain murto-osa, joten niiden määrää onkin nyt vähennetty. Popup-kursseja ja tapahtumia järjestetään lennossa, seuraa ilmoittelua tai kysy lisää opistolta!

NYT JOS KOSKAAN kannattaa hyödyntää oman kylän palveluja: Harrasta, rentoudu, liiku, kehity, viihdy, mikä vaan itselle sopii. Opistotalon tiloja voi myös vuokrata: pidä kokous, juhlat, tentti, kurssi, näyttely, mitä ikinä keksit, ota yhteyttä ja tuumataan! Käy tutustumassa yhteisöjen taloomme ja toimintaan, tervetuloa!

P.S. Jälleen kerran vapaaehtoiset ovat remontoineet ja kunnostaneet kesän ja syksyn aikana opistotaloamme sadoin talkootunnein. Olemme mittaamattoman kiitollisia.

P.S.S. Jos et ole vielä kuullut Minä kuulun Laukaaseen -hankkeen podcasteja, löydät linkin niihin lehden sisäsivuilta.

Lämpimin terveisin, **Minja**

**LIEVESTUOREEN KANSALAI-
OPISTO on vapaan sivistystyön
oppilaitos, joka on perustettu
1946. Olemme toimineet paik-
kakunnalla jo 76 vuotta!**

**Tervetuloa opiskelemaan
kevättyökaudella 2023!**

OPISKELU

Tarjoamme kaikille ja kaiken ikäisille oppimisen mahdollisuuksia harrastamisesta ja itsensä kehittämisestä aina aktiiviseen, tavoitteelliseen opiskeluun asti. Toivottavasti löydät kursiohjelmasta juuri sinulle mieltuisaa tarjontaa.

Kevättyökausi alkaa ma 02.01.2023, jolloin Pelkkää Draamaa -ryhmä jatkaa harjoituskauttaan. Kunkin opintoryhmän kohdalla on tieto sen alkamisesta ja viimeisestä ilmoittautumispäivästä. Opistossa on talviloma viikolla 9 (27.02.–05.03.2023).

ILMOITTAUTUMINEN

Ennakoilmoittautuminen kaikille kursseille alkaa **ma 12.12.2022 klo 09.00**.

Ilmoittautuessa annetaan seuraavat tiedot:

Opiskelijan nimi, puhelinnumero, osoite ja kurssin nimi.

Kaikkiin ryhmiin ilmoittaudutaan ennakkoon, ja se **muuttuu sitovaksi viikkoa ennen ko. kurssin alkua**, jolloin opiskelijalle lähetetään lasku.

Ilmoittaudu:

* **lomakkeella** osoitteessa:

www.lievestuorela.fi

* **sähköpostilla:**

opisto@lievestuorela.fi

* **kansalaisopiston toimistossa,**

Opistotie 8

* **soittamalla tai teksti- tai ääniviestillä:**

040 734 9392

**Toimisto on avoinna ajalla
ma 12.12.2022 – ke 21.12.2022
klo 09.00-15.00**

ma 09.01.2023 – pe 27.01.2023
ma klo 09.00 - 18.00
ti-ke-to klo 09.00 - 15.00
pe klo 09.00 - 13.00

Tämän jälkeen toimisto on avoinna ma -pe klo 09.00 – 15.00 kevättyökauden loppuun saakka lukuun ottamatta talvilomaviikkoa (viikko 9).

Ennakkoon ilmoittautuminen on tärkeää! Minimiryhmäkoko vaihtelee 8–10 opiskelijan välillä opetusryhmästä riippuen.

Kurssin alkamisesta Ei ilmoiteta erikseen, vaan kurssi alkaa aina opetusohjelman mukaisesti. Mahdollisista muutoksista/kurssin peruuntumisesta lähetetään ilmoittautuneille tekstiviesti.

Lomakkeella, sähköpostilla, teksti- tai ääniviestillä voit ilmoittautua milloin tahansa viikonpäivästä tai loma-ajasta riippumatta. Kaikki ilmoittautumiset käsitellään heti seuraavana toimiston työpäivänä.

Tämän lehden sisällön on tuottanut ja siitä vastaa Lievestuoreen Setlementti ry:n henkilökunta. Varaamme oikeuden muutoksiin.

Lievestuoreen Setlementti ry:n hallitus kiittää yhteistyöstä kaikkia niitä yrityksiä, yhdistyksiä ja toimijoita, jotka ilmoittivat lehdessämme.

Lehden on painanut
Kirjapaino Kari Ky.

KURSSIMAKSUT

Kansalaisopiston oppitunnin pituus on 45 min. Kurssimaksu muodostuu opetustuntimäärän ja -kustannusten perusteella. Opetusohjelmassa on mainittu kurssihinta kunkin kurssin kohdalla. Kun kurssille on ilmoittautunut vähintään minimiryhmäkoon verran opiskelijoita, saat maksuyhteystiedot. Lasku/maksuyhteystiedot lähetetään opiskelijalle tekstiviestillä tai sähköpostilla. Myös paperilasku on pyydettyessä mahdollinen.

Maksa kevättyökauden kurssimaksu ennen ensimmäistä opintokertaa. Vain muualla kuin opistolla kokoon-tuvissa ryhmissä voidaan sopia opet-tajalle maksamisesta (tasaraha). Joihinkin ryhmiin on mahdollista osallistua myös **kertamaksulla (6,00 €)** suoraan opettajalle. Kertamak-sukäytäntö on voimassa silloin, kun ryhmän minimikoko on toteutunut. Kertamaksukäytäntö ei koske musiikin yksilöopetusta. **(Puutöissä kerta-maksu on 9,00 €.)**

HUOMIOI!

Kurssille ilmoittautuminen on aina sitova, eikä kurssimaksua palauteta sen jälkeen, kun kurssi on alkanut. Peruuttamaton poisjäänti, kurssin keskeyttäminen tai peruminen kesken kurssin, tai muut poissaolot eivät vapauta opiskelijaa kurssimaksusta.

Maksumuistutuksesta perimme 9,00 € toimistokuluina.

Lievestuuoreen Setlementti ry:n hallituksen päätöksellä maksamattomat laskut siirtyvät automaattisesti perintätoimisto Trustille

OSALLISTUMISEN PERUUTTAMINEN

Ennakoilmoittautuminen muuttuu sitovaksi viikkoa ennen kurssin alkua.

Pelkkä kurssilta poisjääminen ei ole peruutus. Myöskään kurssin keskeyttäminen henkilökohtaisista syistä (sairastuminen, työeste, muutto jne.) ei alenna kurssimak-sua. Jos opisto peruuttaa kurssin, maksettu kurssimaksu palautetaan tai hyvitetään toisen kurssin hinnas-ta.

OPETUSKERRAN PERUUTUS

Noudatamme kansalaisopistois-sa käytettävää yleisen käytännön periaatetta:

Kurssin hinnassa on huomioitu, että työ kautena vähintään 10 kertaa kokoontuvilla kursseilla voi 1 kerta peruuntua opistosta riippumattomista syistä (esim. opettajan sairastumi-nen, tilavarauksen peruuntuminen), ja korvaavaa kertaa ei järjestetä. Jos peruutuksia tulee enemmän, korva-uskerrat/sijainen järjestetään.

Opetuksen peruuntumisesta ilmoite-taan opiskelijoille tekstiviestitse sekä kansalaisopiston Facebook-sivujen kautta. Jotta viesti löytää perille, on tärkeää, että meillä on päivitetty yhte-ystietosi. (Koskee myös kertamaksul-la osallistuvia.)

ALENNUKSET MUSIIKIN YKSILÖ-OPETUKSESSA

Samana perheen toinen ja seuraavat sisarukset saavat 20 % alennuksen musiikin **yksilöpetuksessa. Perhe-muskarissa** toiselle ja seuraaville samassa ryhmässä oleville sisaruksil-le 15.00 € alennus.

OPISKELIJA- JA PERHEKOHTAINEN ALENNUS

Opiskelijan tai perheen joka nel-jännestä kevättyökauden 2023 kurssista 20 % alennus.

Yksilöpetus ja erikseen määritellyt lyhytkurssit eivät kerrytä alennus-oikeutta. Huomaa myös muutamat kurssikohtaiset alennukset.

OPINTOSETELIALENNUS

Kovan kysynnän vuoksi seuraavan kerran opintoseteleitä on mahdollista saada syystökaudella 2023.

MATERIAALIT

Opiskelija kustantaa itse kurssimateriaalit. Tietoja hankinnoista ja kurssilla tarvittavista välineistä ja materiaaleista saat ilmoittautumisen yhteydessä toimistosta sekä opettajalta.

TODISTUKSET

Säännöllisestä opiskelusta voit saada virallisen todistuksen. Sen hinta on 10,00 €

VAKUUTUKSET

Opisto ei vakuuta opiskelijoitaan. Huolehdi, että vapaa-ajan vakuutuksesi on kunnossa.

TIEDOTUS

Seuraa kotisivuamme www.lievestuorela.fi, Laukaa-Konnevesi -lehteä ja www.lievestuore.fi -sivustoa. Opistomme **Facebook-sivu** päivittyy aktiivisesti. **Instagramissa** opisto löytyy nimellä liepeenopisto. Tiedotus kulkee usein ryhmäkohtaisesti myös ryhmän opettajan kautta.

MAKSUVÄLINEET

Kansalaisopiston kursseille käyvät maksuvälineenä:

Smartum Oy:n Liikuntaseteli, Kulttuuriseteli RJ- Kuntoiluseteli Oy:n Tyky-Kuntoseteli, Edenred, Sporttipassi sekä ePassi. Kysy seteleitä työnantajaltasi.

KURSSITOIVEET JA KEHITTÄMINEN

Kansalaisopisto haluaa kurssitarjonnallaan palvella Lievestuoreen ja lähialueiden asukkaita, yhteisöjä ja yrityksiä mahdollisimman hyvin. Otamme mielellämme toiveita ja kurssi-ideoita vastaan ja pyrimme toteuttamaan niitä resurssien (aika, paikka, tilat, opettajat, kustannukset) puitteissa mahdollisimman hyvin toiveisiin vastaten. Ole aktiivinen ja vaikuta opiston tarjontaan ja sisältöön!

TENTTIMINEN

Meillä voit suorittaa muiden oppilaitosten tenttejä etänä. Opisto huolehtii tenttijärjestelyistä sekä tentin valvonnasta. Mikäli tarvitset etätenttimahdollisuutta, ole yhteydessä opiston toimistoon tai suoraan rehtoriin. Tentin valvontamaksu on 30 €

TAPAHTUMAT JA LUENNOT

PIKKU PIETARIN PIHA

Ensi-ilta su 05.02.2023 klo 14.00
opiston näyttämöllä.

Lipunmyynti alkaa ma 09.01.2023
Lippuvaraukset puh. 040 734 9392

EDUSKUNTAVAALIT opiston salissa

Ennakkoäänestys ke 22.03.-
su 26.03.2023

Vaalipäivä su 02.04.2023

THÖ SÄÄLITTÄVÄT IMPROSHOW

Pe 14.04.2023 klo 19.00 opiston
näyttämöllä.

Liput 12 €.

Lippuvaraukset puh. 040 581 8392

KEVÄTSOITTAJAISET

Su 16.04.2023 klo 15.00 opiston
salissa

Musiikin opiskelijat esiintyvät.

MUSKARIN KEVÄTJUHLA

To 20.04.2023 klo 17.00 opiston
salissa

KEVÄTTORI

La 10.06.2023 klo 10.00-14.00
yhdessä LYHDE-yhdistysten kanssa

STR
SÄHKÖTYÖT
RISSANEN OY
040-9645545
www.strissanen.fi

LAADUKASTA SÄHKÖURAKOINTIA KESKI-SUOMESSA

- Asuinkiinteistöjen sähkötyöt
- Liikehuoneistojen sähkötyöt
- Hätkörjaukset (Päivystys)

K Sisä-Suomen
Notariaatti

Myös kotikäynnit
040 583 4857

tarja.karki@ssnotariaatti.fi
www.ssnotariaatti.fi

STIGA **STIHL** **VIKING**

MYYNIT, HUOLTO, VARAOSAT
T:mi MOOTTORISAHU, MOPEDI-
JA PIENKONEHUOLTO

VESA KIRRI

☎ 040 774 3061

Rokkakankaantie 12 B
Laukaa



KURSSIT KAIKENIKÄISILLE

KIELET

ESPANJAN ALKEET/JATKO 2301

Simo Lönnblad/Opisto/kahvio

To klo 17.30 - 19.00, alkaa 19.01.

Yhdistetty espanjan alkeis-/jatkoryhmä. Oppikirjoina Fantastico 1-4 tason mukaisesti.

Kurssimaksu 48 €/22 t = 11 kertaa.

Sitova ilmoittautuminen viim. 12.01.

KIRJALLISUUS, KESKUSTELU, KIRJOITTAMINEN

KOOPEE-PIIRI: KOVAKANTISIA JA POKKAREITA 2302

Kati Mutalahti/Opisto/sali

To klo 13.00 - 14.30 kuukauden toinen torstai: 12.01., 09.02., 09.03., 13.04.

Uusia kirjoja, vanhoja kirjoja, ohuita ja paksuja, pehmyt- ja kovakantisia... Tule mukaan jakamaan lukukokemuksia ja vaihtamaan ajatuksia. Mikä kirja tempaisi mukaansa, mikä jäi lojumaan pöydänkulmalle? Minkä kirjan pariin palaat yhä uudelleen?

Kurssimaksu 28 €/8 t = 4 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 05.01.

CAFE LOS MUMMOS 2303

Arja Otsala, Sirkka Manninen/Opisto/kahvio

Ke klo 11.45 - 13.30, joka toinen keskiviikko 11.01. alkaen

Keskustelu- ja harrastuspiiri mummoille ja mummonmielisille päivän piristeeksi. Kädentaitoja ja käsitöitä, lauluhetkiä, aivojumbppaa. Sisältöä rakennetaan osallistujien toiveiden mukaan.

35 €/14 t = 7 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 05.01.

KUVATAIDE

KUVIA 2304

Piia Kovanen/Opisto/alakerta

Ti klo 18.00 - 20.00., alkaa 17.01.

Löydä oma persoonallinen tapasi ilmaista itseäsi kuvallisesti. Kurssilla etsitään erilaisia tapoja luoda kuvia monipuolisia tekniikoita käyttäen, ja valmistetaan mm. tauluja, kortteja ja kirjasia.

Kurssimaksu 35 € /13,33 t = 5 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 10.01.

KÄDENTAITOT

PUUTYÖ 2305

Pentti Jääskeläinen/Laurinkylän koulun teknisen työn luokka

Ma klo 18.00 - 20.30., alkaa 16.01.

Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että pitempään harrastaneille. Voit itse valita työt, joita haluat tehdä. Myös yhteisiä teemoja voidaan valita, esim. pienet koriste- tai käyttöesineet. Huom! Luokassa ei ole säilytystilaa, joten työt on vietävä kotiin viikoittain.

Kurssimaksu 82 €/30 t = 10 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 09.01.

LIIKUNTA

Liikuntaryhmiin voit osallistua myös 6,00 € kertamaksulla (maksu opettajalle tunnin alkaessa). Hyödynnä setelit maksuvälineenä: Smartum Oy:n Liikuntaseteli, RJ-Kuntoiluseteli OY:n Tyky-kuntoseteli, Edenredin Virikeseeteli ja ePassi (Sporttipassi).

KEVYT MATTOJUMPPA **2306**

Sari Puttonen/Opisto/sali

Ma klo 13.00 - 13.45, alkaa 09.01.

Perusjumppaa ja mielenvirkistystä maanantaipäivään. Tehoa ja vaihtelua tuovat erilaiset välineet.

Kurssimaksu 39 €/12 t = 12 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 02.01.

HUOLTAVAA HYVINVOINTIA KEHOLLESI **2307**

Eeva Sirkiä/Opisto/sali

Ti klo 10.00 - 10.50, alkaa 10.01.

Kehonpainoharjoittelua rauhallisella sykkeellä: liikkuvuus, ryhti, tasapaino, myös välineitä (keppi yms.) käyttäen. Sopii kaikille.

Kurssimaksu 46 €/13,33 t = 12 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 03.01.

TUOLIJUMPPA **2308**

Eeva Sirkiä/Opisto/sali

Ti klo 11.15 - 12.00, alkaa 10.01.

Tuutha siekii... Taivutellaan, tasapainoiltaan, vahvistetaan, venytetään... Sopii kaikille ja kaikenikäisille, 'komennosta' vasta fysioterapeutti Eeva.

Kurssimaksu 39 €/12 t = 12 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 03.01.

KUNTOLATTARIT TASO 1 **2309**

Jenna Kesonen/Laurinkylän koulu/sali

Ti klo 18.00 - 18.50, alkaa 10.01.

Matalasykkeinen tanssitunti, joka sisältää helppoja askelsarjoja tunnettujen lattari- ja iskelmäkappaleiden tahdittaessa tanssijoita. Koreografiat ovat yksinkertaisia ja ne ovat luotu valittuihin kappaleisiin sopiviksi. Tällä tunnilla on tanssin ilo läsnä!

Kurssimaksu 72 €/13,33 t = 12 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 03.01.

TEEMAJUMPPA **2310**

Sari Puttonen/Laurinkylän koulu/sali

Ti klo 18.00 - 18.55, alkaa 10.01.

Monipuolista ja tehokasta liikuntaa välineillä (mm. steplaudat, jumppakepit,

kuminauhat, pallot) ja ilman. Alkulämmittely, aerobinen/cardio-osuus, vaihteleva lihaskunto-osuus ja loppuvenyttele. Omat käsi- ja nilkkapainot halutessa mukaan.

Kurssimaksu 47 €/14,67 t = 12 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 03.01.

KUNTOLATTARIT TASO 2 **2311**

Jenna Kesonen/Laurinkylän koulun sali

Ti klo 19.00 - 20.00, alkaa 10.01.

Mukaansa tempaava tanssitunti, joka sisältää korkeasykkeisiä liikkeitä. Kuntolattaritunnin pääpaino on latinalaistansseissa, mutta mukaan mahtuu myös muita tanssilajeja; discoa, rokkia ja kantaria. Koreografiat on luotu kappaleisiin sopiviksi. Tällä tunnilla hiki virtaa!

Kurssimaksu 85 €/16 t = 12 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 03.01.

KAHVAKUULA 1 **2312**

Nina Sirkka/Laurinkylän koulu/sali

Ke klo 17.30 - 18.25, alkaa 11.01.

Kahvakuula on koko kehon treenitunti, joka kehittää voimaa, kestävyyttä ja tasapainoa. Tunti rakentuu monipuolisten harjoittelutekniikoiden ympärille. Mukaan voi tulla, vaikka laji olisi uusi tuttavuus, tekniikat opetellaan yhdessä kuntoon. Mukaan tarvitset oman kuulan/kuulat, jumppapatjan ja vesipullon.

Kurssimaksu 47 €/13,44 t = 11 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 04.01.

PILATES 1 **2313**

Nina Sirkka/Laurinkylän koulu

Ke klo 18.30 - 19.30, alkaa 11.01.

Kurssilla keskitymme Pilateksen teemoihin: keskivartalon ja lantion hallinta, vartaloa kannattelevat syvät lihakset sekä ryhti.

Kurssimaksu 47 €/14,67 t = 11 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 04.01.

PILATES II

2314

Nina Sirkka/Laurinkylän koulu

Ke klo 19.30 - 20.30, alkaa 11.01.

Kurssilla keskitymme Pilateksen teemoihin: keskivartalon ja lantion hallinta, vartaloa kannattelevat syvät lihakset sekä ryhti.

Kurssimaksu 47 €/14,67 t = 11 kertaa.

Sitova ilmoittautuminen viim. 04.01.

URHEAT URHOT

2315

Eeva Sirkiä/Opisto/sali

To klo 18.40 - 19.40, alkaa 12.01.

Miten nivelesi voivat? Tunnetko olosi kankeaksi? Urhot jatkavat jäykkyyden

selättämistä kohti uusia ulottuvuuksia rennosti, mutta jämäkästi. Mukaan mah-tuu!

Kurssimaksu 50 €/16,00 t = 12 kertaa.

Sitova ilmoittautuminen viim. 05.01.

KAHVAKUULA 2

2316

Nina Sirkka/Tervamäen koulun katos

Pe klo 17.00 - 18.00, alkaa 13.01.

Tehokas lihasvoimaa, -kestävyyttä ja kehonhallintaa kehittävä tunti kaikille. Huom! Nämä tunnit pidetään aina UL-KONA. Oma kuula ja säänmukainen varustus.

Kurssimaksu 55 €/14,67 t = 11 kertaa.

Sitova ilmoittautuminen viim. 09.01.



Liisan Pub

040 527 15 60

Aukioloajat:

- To 20.00-24.00
- Pe 20.00-03.00
- La 20.00-03.00
- Su 20.00-24.00

Lauantaisin karaoke
Klo 22.00-02.30.



NUOHOUSPALVELUT

Laukaan kunnan alueella.

Ajanvaraukset arkisin
Klo 8.00-12.00

Puh 045 8950550

Pepen Piippupalvelu oy

Nuohoojamestari Petri Kuitunen, puh. 0400 742 269
Kauttamme myös ilmanvaihtokanavien puhdistukset

NOUDETAAN

RAUTAROMUT JA ROMUAUTOT

- sekä muut koneet ja laitteet
- rekisteristä poistot
- romutustodistukset

AKV-PALVELUT

Lievestuore

P. 0400 679452

Ympäristökeskuksen hyväksymä yritys

LIKKUVUUTTA JA KEHON HALLINTAA

2317

Nina Sirkka/Opiston sali/
Laurinkylän koulu

Pe klo 18.15 - 19.15, alkaa 13.01.

Monipuolisia liikkuvuusharjoitteita koko keholle unohtamatta kehon tukilihasten aktivointia. Lisätään liikkuvuutta ja kehonhallintaa toiminnallisten harjoitteiden ja dynaamisten venytysten avulla. Ota oma matto ja lämmintä vaatetta mukaan. Kahvakuulaan osallistuneille oiva palautustunti.

Kurssimaksu 47 €/14,67 t = 11 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 09.01.

YHTEISTYÖSSÄ FYSIOTERAPIA OIVAN KANSSA:

SPINNINGAKATEMIA 2318

Ismo Natri/Fysioterapia Oiva

Ma 17.30 - 18.30, alkaa 09.01.

Kohota kuntoasi spinningillä! Sinulle laaditaan henkilökohtainen sykekortti/harjoitusohjelma, saat henkilökohtaista ohjausta ja liikuntaneuvoja tavoitteelliseen kunnon kohotukseen ja/tai painonhallintaan. Spinning sopii kaikille: aina sydänkuntoutujista lähtien kovaa treeniä haluaville.

Kurssimaksu 176 € tai 11 €/krt. 21,33 t = 16 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 02.01.

ÄIJÄJUMPPA 2319

Ismo Natri/Fysioterapia Oiva

Ma klo 18.30 - 19.30, alkaa 09.01.

Liikuntaryhmä miehille ikään ja kokoon katsomatta. Kuntosaliyyppistä harjoittelua laitteilla ja ilman, alkulämmittelyineen ja loppuvenyttelyineen.

Kurssimaksu 128 € tai 8 €/krt. 21,33 t = 16 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 02.01.

MUSIIKKI RYHMÄOPETUS AIKUISET

LAULAEN ENERGIAA 2320

Marja Peura/Laurinkylän koulu

To klo 18.00 - 19.30, alkaa 12.01.

Hyvää mieltä yhdessä laulamisesa: Harjoitellaan yhdessä omaksi iloksi sekä mahdollisiin esiintymistilaisuuksiin. Koontumiset sovitaan ryhmän kesken. Tervetuloa iloiseen laulujoukkoon!

Kurssimaksu 53 €/16 t = 8 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 05.01.

MUSIIKIN YKSILÖOPETUS

Musiikin yksilöopetuksen opiskelija-paikan varanneiden kanssa on sovittu opetusaika. Myös pareittain tai pienryhmässä tapahtuva opetus on mahdollista. Kysy vapaita aikoja opiston toimistosta, puh. 040 734 9392.

HUOM! SYKSYLLÄ 2022 ALOITETTU MUSIIKIN YKSILÖPISKELU jatkuu automaattisesti kevätyökaudelle 2023 ilman uutta ilmoittautumista. Jos opinnot haluaa keskeyttää joulutauolta, oppilaspaikka tulee perua to 15.12.2022 mennessä.

Kevätyökausi on kestoaltaan 12 opetusviikkoa.

Yksilöopetuksen maksut kevätkaudella 2023:

12 x 15 minuuttia = 125 €

12 x 30 minuuttia = 240 €

12 x 45 minuuttia = 350 €

Opiskelija hankkii opetusmateriaalin itse opettajan ohjeiden mukaan.

PIANO, 5-KIELINEN KANTELE

2321

Anniina Rytönen

Ti (alkaa 10.01.) Opisto

KITARA, POPJAZZ-LAULU 2322

Antti Korhonen

Ti (alkaa 10.01.) Laurinkylän koulu
Huom! Popjazz -laulussa alaikäraja
16 vuotta.

BASSO 2323

Matias Naskali

Päivä ilm. myöh. Laurinkylän koulu

RUMMUT 2324

Kari Hokkanen

Ke (alkaa 11.01.) Liepeentie 8/Teleta-
lon alakerta

HARMONIKAN ALKEISOITTO 2325

Roosa Hyyrynen

To (alkaa 12.01.) Opisto

LAULU, PIANO, KITARA 2326

Minja Niiranen

Ke (alkaa 11.01.) Opisto
Pe (alkaa 13.01.) Opisto

Iltapäiväkerho
Jälkkäri
Puh. 040 727 5035

TEATTERI, DRAAMA

PELKKÄÄ DRAAMAA 2327

Sari Puttonen/Opisto/sali

Ma klo 18.00 - 20.30, alkaa 02.01.

Pelkkää Draamaa -ryhmän harjoitus-
kausi on käynnissä. Pikku Pietarin Pihan
(Aapeli/Pohjarinne/Puttonen) ensi-ilta su
05.02.2023 klo 14.00.

TIETOTEKNIikka

DIGIKLINIKKA SENIOREILLE 2328

Helena Pihlajasaari/Opisto/alakerta

Ke klo 10.00 - 11.00, alkaa 11.01.

Tavoitteena on oppia käyttämään netis-
sä olevia palveluja opiskelijoiden tarpeita
huomioiden. Voit tulla kysymään neuvoa
Sinua askarruttavassa tietokoneen tai
älylaitteiden käyttöön liittyvässä seikas-
sa, ja ratkotaan yhdessä asiaa. Neuvon-
ta perustuu vertaistukeen. Käy kerran tai
osallistu vaikka viikoittain.

Ei kurssimaksua.

Xauneus- ja jalkahoitola Ania

- Saana Kalliokoski kosmetologi, jalkojenhoidon at. koulutettu hieroja
- Kasvo- ja käsihoidot, terveyttä edistävät jalkahoidot ja hieronnat
- Myös suomalaista luonnonkosmetiikkaa

Saat huoltoa ja hemmottelua päästä varpaisiin - itselle tai anna lahjaksi

Kotisivut ja verkkokauppa: www.hoitolaania.fi

Puh. 040 755 86 41, Huminankuja 2 (Humina), Lievestuore

Kotileipomo ja pitopalvelu LEMPILEIVOS



Leivonnaiset ja ruuat juhliisi.

Myös juhlatilat, kysy lisää!

Hohontie 453, 41400 Lievestuore

Puh: 040 577 0421

www.lempileivos.com

posti@lempileivos.com

Linjakuljetus Hämäläinen

Puh. 0400 646 585

reijohamalainen.com

reijo_hamalainen@hotmail.com



JALKAHOITOLA
bunion

JALKAHOIDOT KOTIKÄYNTINÄ

Tmi Heini Riekkinen

Sairaanhoitaja, jalkojenhoidon AT

p. 050 541 9420 | heini@bunion.fi

www.bunion.fi

facebook.com/jalkahoitolabunion

EEVAN FYSIOTERAPIA

Eeva Sirkiä

Fysioterapeutti

Nyt myös

Voice Massage –käsittely

Puh. 040 522 1063

Liepeentie 7,

41400 Lievestuore



Liepeen Hoiva ry

Hoiva-, asumis- ja ateriapalveluja

yli 50 vuotta.

Hoitajat	040 580 3617
Keittiö	014 861 407
Eloisaa –toiminta	050 464 0252
Toiminnanjohtaja	040 580 3614

Männiköntie 16, 41400 Lievestuore

www.palvelutalomannikko.fi

KÄDENTÄIDOT, KUVATAIDE

KUVATAIDERYHMÄ VÄRILÄISKÄ

2329

Piia Kovanen/Opisto/alakerta

Ti klo 15.00 - 16.15, alkaa 17.01.

Kuvataideryhmä noin 9-12-vuotiaille. Piirtämistä, maalaamista, sekatekniikoita, kolmiulotteista rakentelua ja muita kuvataiteen ilmaisutapoja. Materiaalit ja välineet sisältyvät kurssimaksun hintaan.

Kurssimaksu 39 €/16,67 t = 10 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 10.01.

KUVATAIDERYHMÄ VÄRIYMPYRÄ

2330

Piia Kovanen/Opisto/alakerta

Ti klo 16.30 - 17.25, alkaa 17.01.

Kuvataideryhmä 6-8-vuotiaille taiteen harrastajille. Tutustutaan kuvataiteeseen käyttäen monipuolisesti eri työtapoja ja materiaaleja.

Kurssimaksu 33 €/12,22 t = 10 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 10.01.

KUVATAIDERYHMÄ VÄRISÄVYT

2331

Piia Kovanen/Opisto/alakerta

To klo 15.00 - 16.15, alkaa 19.01.

Kuvataideryhmä yläkouluikäisille. Syvennämme kuvataiteen eri tekniikoiden osaamista. Tavoitteena järjestää taidenäyttely kauden päätteeksi.

Kurssimaksu 39 €/16,67 t = 10 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 12.01.

LENNOKKIKERHO

2332

Risto Montonen/Opisto/kahvio

Ma klo 16.30 - 18.00, alkaa 16.01.

Tule suunnittelemaan ja rakentamaan uniikki lennokki! Kerho on suunnattu yli 7-vuotiaille ja se järjestetään yhteistyössä Laukaan vapaa-aikatoimen kanssa.

Kerho on ilmainen, tarvikkeet maksetaan itse. Sitova ilmoittautuminen viim. 09.01.

LIIKUNTA JA TANSSI

NAPPULAT TANSSI-ILMAISU 2333

Sari Puttonen/Opisto/sali

n. 4-6-vuotiaille.

Ke klo 17.00 - 17.45 alkaa 11.01.

Oman keho ja ilmaisu: kuinka se onkin tanssia?! Luovaa tanssia ja tanssi-ilmaisuja omien oivallusten kautta. Pieniä tansseja, satu-/tanssi-improvisaatioita.

Kurssimaksu 42 €/ 11 t = 11 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 05.01.

NAPPULAT TANSSI-ILMAISU 2334

Sari Puttonen/Opisto/sali

n. 6-8-vuotiaille

Ke klo 17.50 - 18.35 alkaa 11.01.

Oman keho ja ilmaisu: kuinka se onkin tanssia?! Luovaa tanssia ja tanssi-ilmaisuja omien oivallusten kautta. Pieniä coreografioita, tanssi-improvisaatioita.

Kurssimaksu 42 €/ 11 t = 11 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 05.01.

RIEHUTUNTI

2335

Sari Puttonen/Opisto/sali

Ma klo 16.30 - 17.15, alkaa 09.01.

Monipuolinen ja vauhdikas liikuntatunti 4-6-vuotiaille. Motorista kehitystä tukevia harjoitteita, pelejä ja liikuntaleikkejä. Draamaliikuntaa. Ryhmässä toimimisen harjoittelua.

Kurssimaksu 42 €/11 t = 11 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 02.01.

MUSIIKKI

MUSIIKKILEIKKIKOULU

Musiikkileikkikoulutoiminta on tavoitteellista musiikkikasvatusta. Toiminnan tarkoituksena on tukea lapsen kehitystä kokonaisvaltaisesti ja herättää lapsessa kiinnostus musiikkia kohtaan. *Tule mukaan Muskariin!*

Syksyllä 2022 aloitettu Muskari jatkuu automaattisesti kevättyökaudella 2023 ilman uutta ilmoittautumista. Muskarin kevätkausi alkaa to 12.01.2023. Uudet muskarilaiset: Ilmoittaudu viim. to 05.01.2023. Kysy lisää toimistosta, puh. 040 734 9392.

PERHEMUSKARI MURUSET

(0-3-vuotiaat)

2336

Roosa Hyyrynen/Opisto/sali

To klo 15.45 - 16.30

Murusissa leikitään ja lauletaan yhdessä oman vanhemman tai vaikkapa isovanhemman kanssa.

Kurssimaksu 52 €/12 t /lapsi = 12 kertaa.

MUSKARI PIRPANAT

(3-4-vuotiaat)

2337

Roosa Hyyrynen/Opisto/sali

To klo 16.30 - 17.15

Ryhmissä lauletaan, leikitään, liikutaan, ja soitetaan yhdessä. 3-4-vuotiaat osallistuvat tunneille itsenäisesti ilman vanhempia.

Kurssimaksu 52 €/12 t = 12 kertaa.

SOITTORYHMÄ 5-8-vuotiaat 2338

Roosa Hyyrynen/Opisto/sali

To klo 17.30 - 18.15

Myös isompien muskariryhmässä lauletaan, leikitään, liikutaan ja soitetaan. Harjoittelemme myös yleismusisoinnin alkeita ja soittamista leikin kautta. Tutustumme erilaisiin soittimiin. Jos sinulla on oma kantele, voit ottaa sen mukaan muskariin.

Kurssimaksu 52 €/12 t = 12 kertaa.



Pikku Pietarin piha

Ensi-ilta su 05.02.2023 klo 14.00

Lipunmyynti alkaa ke 07.12.2022, lippuvaraukset puh. 040 734 9392

Verkossa tai konttorissa
- miten asioitkin
POP PANKISSA
ASIAT HOITUVAT
AINA IHMISEN KANSSA.

Lähellä ihmistä

POP Pankki

KONNEVESI • HANKASALMI • LAUKAA
LIEVESTUORE • SUMIAINEN • SUOLAHTI

*Tervetuloa asioimaan aidosti paikalliseen
ja varmasti suomalaiseen pankkiin!*

www.poppankki.fi

**Lievestuoreen
TARJOUS-SÄHKÖ OY**

• Sähköasennukset, suunnittelu

Kuhnontie 18, 41400 Lievestuore
Marko Leminen 040 588 6179
tarjous-sahko@pp.inet.fi

LYHYTKURSSIT

KOTITALOUS

RETKIRUOKAKURSSI *L2301*

Hanna Junkala/paikka ilm. myöh.

La 22.04. klo 11.00 – 15.00

Tökkiikö makkaranpaisto retkillä? Retkiruokakurssilla opettelemme valmistaamaan 3 ruokalajin eli 5 tähden aterian retkikeittimillä ja avotulella. Harjoittelemme kattamaan kauniisti luonnossakin ja syömme lopuksi arvokkaasti nautiskellen. Ruoka-ainemaksu maksetaan suoraan opettajalle.

Kurssimaksu 22 €/5 t = 1 kerta. Sitova ilmoittautuminen viim. 17.04.

KÄDENTAITOT, KUVATAIDE, TAIDE

SAVIMUOTOILUN ALKEET TUTUKSI *L2302*

Minna Huusko/Opisto/alakerta

La-Su 22.-23.04. klo 10.00 – 15.00 (esineiden valmistaminen) **ja la 06.05. klo 10.00-13.15** (lasittaminen)

Kurssilla tutustut saven eri käsinrakenustekniikoihin ja saat ohjausta oman työskentelyn suunnitteluun. Voit valmistaa savesta omien tavoitteiden mukaisia töitä, esim. koruja, ikioman kahvikupin tai vaikkapa puutarhaan pienoisteistoksen. Työt toteutetaan viikonlopun aikana, jonka jälkeen ne raakapoltetaan. Viimeisellä kerralla tutustutaan eri lasittamismenetelmiin ja lasitetaan työt, tämän jälkeen ne poltetaan. Kurssi soveltuu vasta-alkajille ja niille, jotka hakevat lisävarmuutta keramiikan tekoon. Materiaalit, savet ja lasitteet, maksetaan opettajalle käytettyjen määrien mukaan sekä polttomaksu 2 €/hlö.

Kurssimaksu 75 €/16 t = 3 kerta. Sitova ilmoittautuminen viim. 17.04.

LIIKUNTA, RETKEILY, LUONTO

RETKEILYKURSSI *L2303*

Hanna Junkala/paikka ilm. myöh.

Ti – To 09. – 11.05. klo 18.00 – 21.00

Mm. avotulen teko, erilaiset majoitteet, retkikeittimet ja -ruokailut, rinkan pakkaaminen + säädöt: monipuolinen retkeilykurssikokonaisuus, jonka jälkeen tiedät jo koko joukon asioita, joita tulee retkeillessä osata ja huomioida.

Kurssimaksu 52 €/12 t = 3 kerta. Sitova ilmoittautuminen viim. 02.05.

MYÖ SOUVETAAN! KIRKKO- VENESOUTUA LIEPEENJÄRVELLÄ *L2304*

Seppo Marttinen/Haarlan ranta

Ma 22.05., 29.05., 05.06. ja 12.06., klo 18.00 – 19.00

Ainutkertainen mahdollisuus kokeilla kirkkovenesoutua kokeneen perämiehen, Seppo Marttisen johdolla. Lähtö Haarlan rannasta. Vesipullo ja hanskat mukaan. Min. 8, maks. 14 soutajaa, veneessä on liukupenkit.

Kurssimaksu 30 €/5,33 t = 4 kerta. Sitova ilmoittautuminen viim. 15.05.

KESÄ TULLOO - KAHVAKUULAA ULKONA *L2305*

Eeva Sirkiä/Opiston pihaa

Alkaen To 25.05. klo 18.00 -19.00

Eevan ulkokahvaa opistolla torstaisin! Omat kahvat ja vesipullo mukaan. Min. 10 hlöä.

Kurssimaksu 30 €/8 t = 6 kerta. Kertamaksu 6 €. Sitova ilmoittautuminen viim. 19.05.

MUSIIKKI

YHDEN PÄIVÄN BÄNDILEIRI VOL. 3 L2306

Kari Hokkanen, Matias Naskali/Laurin-
kylän koulun musiikinluokka

La 25.03. klo 10.00 – 14.15

Yhden päivän bändileiri jo kolmatta kertaa Matiaksen ja Karin johdolla. Jonkin verran soittokokemusta vaaditaan, lisätietoa opettajilta.

Kurssimaksu 39 €/5 t = 1 kerta. Sitova ilmoittautuminen viim. 20.03.

PUUTARHA JA PIHA

PUIDEN JA PENSAIDEN HOITO- LEIKKAUKSET L2307

Kati Kauppinen/Opisto/kahvio

Ke 15.03. klo 17.45 – 20.15

Miksi, miten ja milloin pihan puita ja pensaita tulisi leikata? Omenapuut, pensaidat, marjapensaat jne.

Kurssimaksu 14 €/3 t = 1 kerta. Sitova ilmoittautuminen viim. 08.03.

HELPPOHOITOISEN PIHAN PERUSTEET L2308

Kati Kauppinen/Opisto/kahvio

Ke 22.03. klo 17.45 – 20.15

Jos et omaa 24/7 viherpeukalon sielua, mutta haluat pihaa kuitenkin laittaa. - Tule kuulemaan asiantuntijan vinkkejä.

Kurssimaksu 14 €/3 t = 1 kerta. Sitova ilmoittautuminen viim. 15.03.

TEATTERI JA TANSSI

IMPROVISAATIO L2309

Sari Puttonen/Opisto/sali

Su 07.05. klo 15.00-17.00

Sunnuntai-iltapäivän improtyöpaja. Tule kokeilemaan tätä riemastuttavaa lajia, jonka myötä löydät kokonaan uusia puolia itsestäsi ja muista. Järjestetään yhdessä VAU!-teatterin ja improryhmä Thö

Säälittävien kanssa.

Kurssimaksu 5 €/2,66 t = 1 krt, sisältää kahvit. Sitova ilmoittautuminen viim. 02.05.

TERVEYS

NAISEN TERVEYSPÄIVÄ L2310

Riina Raitio/Opisto/sali

La 28.01. klo 10.00 – 13.30

Oma hemmotteluhetki naisille arjen keskele. Päivässä saat vinkkejä oman terveytesi hoitoon ja huolenpitoon. Lisäksi tehdään yhdessä harjoituksia ja unelma-kartta. Päivä loppuu rentoutushetkeen.

Kurssimaksu 45 €/4 t = 1 krt. Sitova ilmoittautuminen viim. 23.01.

VALOKUVAUS

DIGI- JA LUONTOKUVAUKSEN PERUSTEET L2311

Keijo Penttinen/Opisto/alakerta

La 18.03. ja La 25.03. klo 10.00-13.15

Digikuvauksen perusteita maastossa kuvaten. Ensimmäisellä kerralla kokoontuminen opistolla, ja siitä jatketaan maastoon yhteisen suunnitelman mukaan. Saat myös kuvausläksyt viikon ajaksi. Toisella kerralla kuvien tarkastelua rakentavassa hengessä.

Kurssimaksu 39 €/8 t = 2 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 13.03.

Opisto järjestää kursseja myös kysynnän mukaan. Jos sinulla on kurssi-idea, ota yhteyttä opistolle. Puh. 040 734 9392.

Muista aina ennakoilmoittautua kursseille! Vain silloin, kun meillä on päivitetty yhteystietosi, pystymme välittämään sinulle kurssiin liittyvää tietoa (peruutukset, siirrot yms.). Ja ainoastaan ennakoilmoittautumisilla varmistamme kurssien alkamisen (minimiryhmäkoko on täyttyvä).

LYHDE-YHTEISTYÖ

Lievestuoreen kansalaisopiston sydämessä

LYHDE-toimintamallia (Lievestuoreen yhdistykset yhdessä) aloitettiin kehittämään Jyväskari ry:n Leader-hankerahoituksella vuonna 2009, ja Lievestuoreen kansalaisopisto on ollut alusta alkaen toiminnan kotipesä. Ideana on, että tehdään kahdestaan, kolmestaan tai kaikki yhdessä: tarpeen mukaan kysytään kumppaniksi. Isotkin tapahtumat onnistuvat, kun saadaan useampi järjestäjä. Vuosittaisia yhteistapahtumia ovat mm. kevät- ja syystorit ja Liisan Tarinat -kulttuurisyys.



Minä kuulun
LAUKAASEEN

-podcastsarja

Toteuttajina Laukaan
ja Liepeen opistot
yhdessä

www.lievestuorela.fi/podcastit

Tule kuulolle:
Opistotarinoita, opintopolkuja,
henkilökuvia ympäri Laukaata.

Kuvaa QR-koodi puhelimesi ja
pääset suoraan valikoimaan.



Ihan Pihalla
VIHERRYKS
PIHASUUNNITTELU VIHERRAKENTAMINEN VIHERHOITOTYÖT

Kebab & Pizzeria
P. 014 310 0251

PIZZAT
SPECIAL PIZZAT
KEBABIT
SALAATIT
JUOMAT
B-OIKEUDET



NEWROZ

Avoinna:

Ma-Pe 10.30-21.00

La-Su 12.00-21.00

Liepeentie 10,
41400 Lievestuore

Kaikkiin annoksiin kuuluu salaatti ja kahvi



JULKINEN TIEDOTE
JOKAISEEN TALOUTEEN

Posti Green



Oivallisen hyvää oloa sinulle.

Fysioterapia • Naprapatia • Hieronta • Akupunktio
Personal Trainer-palvelut • Työfysioterapia • Valmennukset
Manuaalinen terapia • Kelan vaativa lääkinällinen kuntoutus
Uutuutena myös huipputehokkaat kylmähoidot!

Hoidetaan kipusi pois - jopa ensimmäisellä hoitokerralla!

- Tehokas - vasteet yleensä välittömät
- Monipuolinen - TULES-hoidot, liikkuvuusongelmat, krooninen ja akuutti kipu, urheiluvammat, reumasairaudet, leikkauksen jälkihoito
- Erittäin nopea - helppo yhdistää muiden hoitojen kanssa
- Lääkkeetön ja kivuton - helppo vaihtoehto kipulääkkeille
- Turvallinen - voidaan turvallisesti käyttää pääläältä jalkapohjiin

Varaa oma aikasi monipuolisiin hoitoihimme.

Tiesithän, että meillä käy
maksutapoina myös nämä:

epassi

smartum!
smartum
pay

eazybreak

Edenred



Liepeentie 11, Lievestuore. Ajanvaraus puh. 0400 640 059. fysioterapiaoiva.fi