

Setlementti

Opiston Uutiset

Lievestuoreen kansalaisopiston
opinto-ohjelma kevät 2025

Onnea, Setlementti!



www.lievestuorela.fi

SISÄLTÖ

LIEVESTUOREEN SETLEMENTTI RY	2	KURSSIT LAPSILLE JA NUORILLE....	14
HENKILÖKUNTA.....	2	KÄDENTAI DOT, KUVATAIDE	14
LIEVESTUOREEN KANSALAI SOPISTO	4	LASTENTEATTERI, TANSSI-ILMAISU.	14
TAPAHTUMAT JA LUENNOT	7	LIIKUNTA.....	14
KURSSIT KAIKENIKÄISILLE.....	8	MUSIIKKI.....	15
KIELET	8	LYHYTKURSSIT	16
KIRJALLISUUS JA KESKUSTELU, KIRJOITTAMINEN	8	KÄDENTAI DOT, KUVATAIDE	16
KUVATAIDE.....	8	LIIKUNTA, HYVÄ OLO, TERVEYS	16
KÄDENTAI DOT	9	MUSIIKKI.....	16
LIIKUNTA, TANSSI.....	9	TEATTERI.....	17
MUSIIKKI RYHMÄOPETUS AIKUISET ..	11		
MUSIIKIN YKSILÖOPETUS.....	11		
TEATTERI, DRAAMA	12		
DIGITAI DOT	12		

LIEVESTUOREEN SETLEMENTTI RY

**Toiminnanjohtaja,
kansalaisopisto**

Hankkeet

Sari Puttonen

sari@lievestuorela.fi

puh. **040 581 8392**

**Kansalaisopiston rehtori,
musiikinopettaja
(Virkavapaalla 31.08.2025 saakka)**

Minja Niiranen

minja@lievestuorela.fi

**Toimisto, asiakaspalvelu,
palkanmaksu**

Tuula Niemilä

opisto@lievestuorela.fi

puh. **040 734 9392**

**JOPO-ohjaaja, kädentaidot
Hankkeet**

Piia Kovanen

piia@lievestuorela.fi

puh. **040 727 5035**

**Lievestuoreen Setlementti ry:n hallitus: Risto Montonen pj.,
Anneli Orbinski vpj., Arja Taipale, Pentti Jääskeläinen, Arja
Otsala, Piia Kovanen, Jaakko Sääskiahti, Arja Tarvainen.
Hallituksen sihteerinä toimii Sari Puttonen.**

Lievestuore – kotikylä - kulttuurikylä

Kivoja kuulumisia:

Elo-syyskuun vaihteessa ensimmäistä kertaa järjestetty Valon pisaroita -viikonloppu onnistui yli odotusten: viikonlopun kävijämäärä oli teatteriesitysten kanssa arviolta 3000.

Vapaaehtoisten toimijoiden kanssa yhdessä järjestetty tapahtuma vaati satoja työtunteja, mutta se kannatti. Positiivinen palaute palkitsi kaiken vaivannäön. Ja tottahan se: teatteri Sirkus Suosalon kiertue osuu vain harvoille ja valituille paikkakunnille, äänivaloshow oli vertaansa vailla, pienet konsertit ilahduttivat, partiolaisten pakohuone kiinnosti, suolaiset ja makeat purtavat maistuivat ja sääkin suosi suurimmaksi osaksi. Tapahtumasta on tarkoitus tehdä vuosittainen, yhteisöllinen, venetsialaisviikonlopun kruunu.

Minä kuulun Laukaaseen (yhteishanke Laukaan kansalaisopiston kanssa) kuin Hybridiaitta -hanke tulevat päätökseen vielä tämän vuoden aikana. Molempien sisältö jää kuitenkin vahvasti elämään; opistokummit jatkavat opistotyön ideointia ja uudistunut www.lievestuore.fi -sivusto kehittyy ja täydentyy edelleen.

Pelkkää Draamaa -teatterissa aloitti tänä vuonna harrastajia enemmän kuin vuosiin ja koko illan komedia, Kylpylä Happy End saa ensi-iltansa pe 07.02.2025 klo 19.00. Esityksiä on kahden viikon ajalla, viimeisen ollessa pe 21.02. Lipunmyynti alkaa ma 09.12.2024: hanki lippupaketti vaikka joululahjaksi!

Sitten vakavampiin asioihin:

Lievestuoreen Setlementti tulee ensi vuonna toimineeksi 80 vuotta. Monista murrosvaiheista on vuosikymmenten aikana selvitty, vaikka välillä epätoivo taloudellisen tilanteen suhteen on vienyt pohjamutiin. Taisteltu on.

Nyt ollaan jälleen murrosvaiheessa. Vuonna 2006 alkanut Jälkkärin toiminta päättyy vuodenvaihteessa: lapsimäärä on tällä hetkellä niin pieni, että toiminta aiheuttaa yhdistyksellemme ainoastaan kuluja. Lisäksi kunnan oppilasennusteet näyttävät, että ikäluokat pienenevät edelleen, joten toimintaa tarvitsevien määrä ei tulisi ainakaan kasvamaan. Vapaan sivistystyön valtionosuudet (kansalaisopistot) tippuivat jo kuluvaa vuotta koskien noin 10-14 % oppilaitoskohtaisesti. Se tarkoitti mm. meillä reilun 10 000 €:n vähennystä opiston tuloihin. Tästä syystä olemme pakotettuja nostamaan kurssihintoja jälleen. Se on ainoa mahdollisuus, jotta saisimme oman kylän opiston edelleenkin pysymään toimintakykyisenä. Kaikkien kustannusten raju nousu + tulovirtojen saman aikainen supistuminen aiheuttavat kuitenkin kovasti huolta jatkoon suhteen.

Opistotoiminta on ja on ollut monelle opiskelijalle tärkeä kanssakulkija läpi elämän, toivottavasti sama mahdollisuus jatkuu tästä eteenkin päin. Harrastuksilla on lukemattomia positiivisia vaikutuksia: voit oppia uutta tai jatkaa jotain vanhaa, rakasta ja hyväksi havaittua. Voit tutustua uusiin ihmisiin, saada ystäviä. Lyhytkurssit mahdollistavat sen, että voit kokeilla jotain illan tai viikonlopun, mutta sinun ei tarvitse sitoa itseäsi pitempään, mikäli "se ei ollutkaan sun juttu." – Tai sitten se voi olla alkukipinä johonkin! Mahdollisuuksia on moneen.

Setlementin 80-vuotisjuhlavuoteen lähtisi mielellään valoisammin mielin. Onneksi pieni joulutauko antaa tilaa hetken hengähtää, ehkä se kirkastaa myös ajatuksia. Toivomme kaikille iloa ja rauhoittumista vuoden vaihteeseen, sekä innokasta alkavaa harrastus- ja opiskeluvevättä!

Setlementin hallitus

**LIEVESTUOREEN KANSALAI-
OPISTO on vapaan sivistystyön
oppilaitos, joka on aloittanut
toimintansa tammikuussa 1946.
Olemme toimineet paikka-
kunnalla jo 79 vuotta!**

**Tervetuloa opiskelemaan
kevättyökaudella 2025!**

OPISKELU

Tarjoamme kaikille ja kaiken ikä-sille oppimisen mahdollisuuksia har-
tamisesta ja itsensä kehittämisestä
aina aktiiviseen, tavoitteelliseen opis-
keluun asti. Toivottavasti löydät kurs-
siohjelmasta juuri Sinulle mieluista
tarjontaa.

Kevättyökausi alkaa to 02.01.2025.

Kunkin opintoryhmän kohdalla on
tieto sen alkamisesta ja viimeisestä
ilmoittautumispäivästä.

Opistossa on talviloma viikolla 9
(ma 24.02.- su 02.03.2025).

ILMOITTAUTUMINEN – HUOMIO!

Ennakkoilmoittautuminen kaikille
kurseille alkaa **to 12.12.2024 klo
09.00**

**Ilmoittautuessa annetaan seura-
vat tiedot:**

**Opiskelijan nimi, puhelinnumero,
osoite ja kurssin nimi.**

Kaikkiin ryhmiin ilmoittaudutaan
ennakkoon, ja se **muuttuu sitovak-
si 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 ti 07.01.2025
alkaen huhtikuun loppuun.**

ma klo 09.00 - 16.00

ti -pe klo 09.00 - 15.00

**Talvilomalla (viikko 9) toimisto on
kiinni.**

**Ennakkoon ilmoittautuminen on
tärkeää!** Minimiryhmäkoko vaihtelee
opetusryhmästä riippuen, ollen
yleensä 10 oppilasta.

**Kurssin alkamisesta Ei ilmoiteta
erikseen, vaan kurssi alkaa aina
opetusohjelman mukaisesti. Mah-
dollisista muutoksista/kurssin pe-
ruuntumisesta lähetetään ilmoit-
tautuneille tekstiviesti.**

Lomakkeella, sähköpostilla, teks-
ti- tai ääniviestillä voit ilmoittautua
sinulle sopivana aikana viikonpäiväs-
tä tai loma-ajasta riippumatta. Kaikki
ilmoittautumiset käsitellään heti seu-
raavana 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 kursseille on ilmoittautunut vähintään minimiryhmäkoon verran opiskelijoita, saat maksuyhteystiedot. Lasku/maksutiedot lähetetään opiskelijalle tekstiviestillä tai sähköpostilla. Myös paperilasku on erikseen pyydettyäessä mahdollinen.

Maksa kevättyökauden kurssimaksu ennen ensimmäistä opintokertaa. Vain muualla kuin opistolla kokoontuvissa ryhmissä voidaan sopia opettajalle maksamisesta (tasaraha). Joihinkin ryhmiin on mahdollista osallistua myös **kertamaksulla** suoraan opettajalle. Kertamaksukäytäntö on voimassa silloin, kun ryhmän minimikoko on toteutunut. Kertamaksu on kurssikohtainen, eikä se koske musiikin yksilöopetusta.

HUOMIOI!

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

Maksumuistutuksesta perimme 9,00 € toimistokuluina.

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

OSALLISTUMISEN PERUUTTAMINEN

Ennakoilmoittautuminen muuttuu sitovaksi viikkoa ennen kurssin alkua,

peruuttaminen on tehtävä sitä ennen. **Pelkkä kurssilta poisjääminen ei ole peruutus. Myöskään kurssin keskeyttäminen henkilökohtaisista syistä (sairastuminen, työeste, muutto jne.) ei alenna kurssimaksua.** Jos opisto peruuttaa kurssin, maksettu kurssimaksu palautetaan tai hyvitetään toisen kurssin hinnasta.

OPETUSKERRAN PERUUTUS

Noudatamme kansalaisopistoissa käytettävää yleisen käytännön periaatetta:

Kurssin hinnassa on huomioitu, että työ kautena vähintään 10 kertaa kokoontuvilla kursseilla voi 1 kerta peruuntua opistosta riippumattomista (esim. opettajan sairastuminen, tilavarauksen peruuntuminen) syistä ja korvaavaa kertaa ei järjestetä. Jos peruutuksia tulee enemmän, korvauskerrat/sijainen järjestetään. Opetuksen peruuntumisesta ilmoitetaan opiskelijoille tekstiviestitse sekä kansalaisopiston Facebook-sivujen kautta. Jotta viesti löytää perille, on tärkeää, että meillä on päivitetyt yhteystietosi. (Koskee myös kertamaksulla osallistuvia.)

ALENNUKSET MUSIIKIN YKSILÖ-OPETUKSESSA

Saman perheen toinen ja seuraavat sisarukset saavat 20 % alennuksen musiikin **yksilöpetuksessa. Perhemuskarissa** toiselle ja seuraaville samassa ryhmässä oleville sisaruksille 15.00 € alennus.

OPISKELIJA- JA PERHEKOHTAINEN ALENNUS

Opiskelijan tai perheen joka neljännessä kevättyökauden 2025 kurssista 15 % alennus.

Yksilöpetus ja erikseen määritellyt lyhytkurssit eivät kerrytä

alennusoikeutta. Huomaa myös muutamat kurssikohtaiset alennukset.

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-sivupäivittyä aktiivisesti. Instagramissa opisto löytyy nimellä liepeenopisto. Tiedotus kulkee usein ryhmäkohtaisesti myös ryhmän opettajan kautta. Tapahtumista ilmoitamme myös alueen ilmoitustauluilla

MAKSUVÄLINEET

Kansalaisopiston kursseille käyvät maksuvälineenä:

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

KURSSITOIVEET JA KEHITTÄMINEN

Kansalaisopistomme tavoitteena on 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 kurssiohjelman tarjontaan ja sisältöön!

TENTTIMINEN

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

Kotileipomo ja pitopalvelu **LEMPILEIVOS**



Leivonnaiset ja ruuat juhliisi.

Mycs juhlatilat, kysy lisää!

Hohontie 453, 41400 Lievestuore

Puh: 040 577 0421

www.lempileivos.com

posti@lempileivos.com

TAPAHTUMAT JA LUENNOT

KYLPYLÄ HAPPY END

**Ensi-ilta pe 07.02.2025 klo 19.00
opiston näyttämöllä.**

Lipunmyynti alkaa ma 09.12.2024.
Lippuvaraukset, puh. 040 734 9392.

VANHAT VALOKUVAT

la 29.03.2025 klo 13.00-16.00

Terviksellä (ent. Tervämäen koulu)
Supersuosittu vanhojen valokuvien ilta -saaga jatkuu iltapäivän mittaisena. Tätä viikonloppumahdollisuutta ovat etenkin kauempana asuneet toivoneet.

Tule katselemaan kuvia Lievestuoreesta menneiltä ajoilta ja tuo mukana myös omiasi yhteisen keskustelun pohjaksi. Vanhat lehti-leikkeet ja paikan päällä kerrotut muistelot kiinnostavat myös. Asiantuntijoina Leo Asikkala ja Kari Lamberg.

MUSKARIN KEVÄTJUHLA

To 10.04.2025 klo 17.00 opiston salissa

Muskariryhmien yhteinen kevätkuuhla.

KEVÄTISOITTAJAISET

Su 30.03.2025 klo 15.00.

ALUE- JA KUNTAVAALIT

Ennakkoäänestys opiston salissa huhtikuussa. Ajankohdat ilmoitetaan myöhemmin. Varsinainen äänestyspäivä su 13.04.2025.

VALON PISAROITA

pe 29. – su 31.08.2025 Haarlan rannassa

Värikäs ja persoonallinen satamatahtuma Venetsialaisten hengessä. Valon pisaroita -valojuhlaa satamassa, pihoissa, puutarhoissa ja parvekkeilla.

***Onko sinulla luento- tai kurssi-idea?
Kerro se meille, puh. 040 734 93 92.***



Perhe- ja perintöoikeudelliset asiat

**Myös kotikäynnit
040 583 4857**

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

**TERVEYS- JA HYVINVOINTIPALVELU
RIINA RAITIO**

**Aivoterveysten edistämisen asialla
Lievestuoreella!**

Sairaanhoitaja/uroterapeutti

**Yhteydenotot ja lisätietoa
p. 045 783 58213**

www.terveysjahyvinvointipalveluriinaraitio.com

KURSSIT KAIKENIKÄISILLE

KIELET

ENGLANNIN KESKUSTELU – communication skills K2500

Ron Ferland/Opisto/yläkerta

Ti klo 18.15 – 19.45, alkaa 14.01.

Ron on palannut opettajaksemme! Tule keskustelemaan ja harjoittelemaan ja parantamaan puhe– ja keskustelutaitojasi mukavassa seurassa.

Kurssimaksu 61 €/20 t = 10 kertaa.

Sitova ilmoittautuminen viim. 07.01.

ESPANJAN ALKEET K2501

Simo Lönnblad/Opisto/alakerta

To klo 17.00 – 18.15, alkaa 09.01.

Espanjaa aivan alkeista lähtien. Oppimateriaalista sovitaan yhdessä ryhmän kesken.

Kurssimaksu 52 €/16,66 t = 10 kertaa.

Sitova ilmoittautuminen viim. 02.01.

ESPANJAN JATKO K2502

Simo Lönnblad/Opisto/alakerta

To klo 18.30 – 20.00, alkaa 09.01.

Jatkoryhmä espanjaa opiskelleille. Kielioppia ja runsaasti keskustelua.

Kurssimaksu 61 €/20 t = 10 kertaa.

Sitova ilmoittautuminen viim. 02.01.

KIRJALLISUUS, KESKUSTELU, KIRJOITTAMINEN

CAFE LOS MUMMOS K2503

Arja Otsala, Sirkka Manninen/Opisto/
kahvio

Ke klo 11.45 - 13.30, joka toinen keskiviikko 08.01. alkaen

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

osallistujien toiveiden mukaan yhdessä.

38,50 €/14 t = 7 kertaa.

Sitova ilmoittautuminen viim. 02.01.

SUOMEKSI KESKUSTELLEN K2504

Useita ohjaajia/Opisto/kahvio

Ke klo 13.30 – 14.30, alkaa 08.01.

Onko äidinkielesi joku muu kuin suomi? Tule vahvistamaan suomen kielen taitoasi keskustelemalla ja kuuntelemalla. Puhutaan arkisista asioista tai valitaan yhdessä päivän aihe. Tule rohkeasti mukaan!

Ei kurssimaksua. 10 kertaa (13,33 t) tai tarpeen mukaan.

KOOPEE-PIIRI: KOVAKANTISIA JA POKKAREITA K2505

Kati Mutalahti/Opisto/sali

To klo 13.00 - 14.30 kuukauden toinen torstai: 09.01., 13.02., 13.03., 10.04.

Kirjoja syntyy koko ajan lisää, joten luettavaa riittää: Tule mukaan jakamaan lukukokemuksia ja vaihtamaan ajatuksia. Mikä kirja tempaisi mukaansa, mikä on edelleenkin kesken? Minkä kirjan pariin palaat yhä uudelleen?

36,30 €/8 t = 4 kertaa.

Sitova ilmoittautuminen viim. 02.01.

KUVATAIDE

LUONNOSKIRJA K2506

Piia Kovanen/Opisto/alakerta

To klo 18.00 -19.00, joka toinen torstai, alkaa 09.01.

Kurssilla yhdistyvät luova piirustus ja maalaus sekä rentoutuminen. Luonnoskirjaan tehtävät harjoitukset aktivoivat luovaa ajattelua ja edistävät hyvinvointia. Sinun ei tarvitse keskittyä piirtämis- tai maalaustekniikkaan, vaan pääpaino on omassa ilmaisussa, kokeilemisessä. Välineeksi riittää luonnoskirja,

(alkuun myös esim akvarellipaperi) sekä haluamasi vesiliukoiset maalit.

38 €/8 t = 5 kertaa.

Sitova ilmoittautuminen viim. 02.01.

KOKEILEVAT MAALIT **K2507**

Piia Kovanen/Opisto/alakerta

To klo 18.00 -19.00, joka toinen torstai, alkaa 16.01.

Kurssilla pääset tutustumaan eri maalien ja kynien ominaisuuksiin pienten harjoitusten avulla. Kurssin aikana kokeilemme ainakin akvarellit, guassit, akryylit, musteet sekä liotinpohjaiset tussit. Kaikkia välineitä ei tarvitse itse hankkia, vaan saat opettajalta maaleja kokeiluun.

38 €/8 t = 5 kertaa.

Sitova ilmoittautuminen viim. 09.01.

KÄDENTÄIDOT

PUUTYÖ-/VANERIKURSSI **K2508**

Pentti Jääskeläinen/Laurinkylän koulu/teknisen työn luokka

Ma klo 18.00 - 20.30., alkaa 13.01.

Tule työstämään puuta tai vaneria. Voit itse valita työt, joita haluat tehdä. Käyttö- ja koriste-esineet, lelut jne., kaikki onnistuu. Huom! Luokassa ei ole säilytystilaa, joten työt on vietävä kotiin viikoittain.

Kurssimaksu 75 €/24 t = 8 kertaa.

Sitova ilmoittautuminen viim. 07.01.

LIIKUNTA, TANSSI

Liikuntaryhmiin voit osallistua myös kertamaksulla (maksu opettajalle tunnin alkaessa). Hyödynnä setelit maksuvälineenä: Smartum Oy:n Liikunta-/kulttuuriseteli, RJ-Kuntoluseteli OY:n Tyky-kuntoseteli, Edenredin Virikeseteli ja ePassi (Sporttipassi).

KEVYT MATTOJUMPPA **K2509**

Sari Puttonen/Opisto/sali

Ma klo 13.00 - 13.45, alkaa 13.01.

Kevyttä perusjumppaa ja mielenvirkistystä maanantaipäivän piristykseksi. Tervetuloa iltapäivän liikuntatuokioon!

Kurssimaksu 48,40 €/ 12 t = 12 kertaa.

Sitova ilmoittautuminen viim. 07.01.

TEEMAJUMPPA **K2510**

Sari Puttonen/Laurinkylän koulu/sali

Ti klo 18.00 - 18.55, alkaa 07.01.

Monipuolista ja tehokasta liikuntaa välineillä (mm. steppilaudat, jumppakepit, kuminauhat, kuntopallot ym.) ja ilman. Kehonpainoharjoittelua. Alkulämmittely, sykettä kohottava osuus, lihaskunto-osuus ja loppuvenyttely. Omat käsi- ja nilkkapainot halutessa mukaan.

Kurssimaksu 58,30 €/14,67 t = 12

kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 02.01.

ZUMBA **K2511**

Sari Puttonen/Laurinkylän koulu/sali

Ti klo 19.00 - 20.00, alkaa 07.01.

Zumba on tanssitunti, jonka musiikki perustuu pääosin lattareihin, mutta myös päivän hittejä tai klassikoita voi olla mukana. Tule mukaan zumbaamaan; hiki tippuu taatusti!

Kurssimaksu 77 €/16 t = 12 kertaa.

Sitova ilmoittautuminen viim. 02.01.

HUOLTAVAA HYVINVOINTIA KEHOLLESI **K2512**

Eeva Sirkiä/Opisto/sali

Ti klo 10.00 - 10.50, alkaa 07.01.

Liikkuvuus- ja lihasharjoitteita rauhalliseen tahtiin + loppurentoutus. Sopii kaikille.

Kurssimaksu 57,20 €/13,33 t = 12

kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 02.01.

TUOLIJUMPPA

K2513

Eeva Sirkiä/Opisto/sali

Ti klo 11.15-12.00, alkaa 07.01.

Jumpataan tuolilla musiikin siivittämänä.

48,40 €/12 t = 12 kertaa.

Sitova ilmoittautuminen viim. 02.01.

JOOGA

K2514

Maiju Kettunen/Tervis

Ke klo 17.30-18.30, alkaa 08.01.

Jooga vahvistaa kehoasi lempeästi ja auttaa irtaantumaan arjesta. Tunnit koostuvat dynaamisesta sekä rauhallisesta joogasta muodostaen lempeän, mutta vahvistavan tunnin. Sopii kaiken tasoisille. Päätämme tunnin loppurentoutukseen. Oma matto mukaan.

Kurssimaksu 53,90 €/13,33 t = 10 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 02.01.

YIN-JOOGA

K2515

Maiju Kettunen/Tervis

Ke klo 18.45-19.45, alkaa 08.01.

Yin-joogassa avataan ja tasapainotetaan kiinalaiseen lääketieteeseen perustuvia meridiaaneja pitkäkestoisilla staattisilla asennoilla. Suurin osa asennoista tehdään istuma- tai makuuasennossa.

Harjoitus on rauhoittava ja avaa tukoksia niin kehosta kuin mielestäkin. Tunnit ovat hyvin rauhallisia, joten tunnille kannattaa pukea lämmintä päälle. Ota oma tyyne ja viilti mukaan, sillä tarvitsemme niitä asentojen tukemiseen.

Kurssimaksu 53,90 €/13,33 t = 10 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 02.01.

PERINTEISIÄ KANSANTANSSEJA

K2516

Risto Montonen/Opisto/sali

To klo 16.00 – 17.00, alkaa 09.01.

Tule tanssimaan ja ota ystäväsi mukaan! Aikaisempaa tanhukokemusta et tarvitse.

Ei kurssimaksua. 13,33 t = 10 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 07.01.

URHEAT URHOT

K2517

Eeva Sirkiä/Tervis/sali

To klo 17.00 – 17.55, alkaa 09.01.

Tule urhoilemaan ja löydä kehostasi uusia ulottuvuuksia. Fysioterapeutti Eeva pistää Urhot ojennukseen: mukaan mahtuu!

Kurssimaksu 60,50 €/16,00 t = 12 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 02.01.

LAUKAAN PIENKONE OY

STIHL- JA STIGA-TUOTTEIDEN
MERKKIHUOLTO, SEKÄ LAITTEET
MOOTTORISAAHOISTA
ROBOTTIRUOHOLEIKKUREIHIN.

040 774 3061

ROKKAKANKAANTIE 14 B, 41350 LAUKAA
AVOINNA MA-PE 8.30 - 16.30



**LAUKAALAISTA
ERIKOISOSAAMISTA
JO VUODESTA 2002**

Tervetuloa!

**LAUKAAN
PIENKONE**



WWW.LAUKAANPIENKONE.FI
INFO@LAUKAANPIENKONE.FI

VOIMATREENI

K2518

Nina Sirkka/Tervis/sali

To klo 18.00 - 18.55, alkaa 09.01.

Reipasta lihaskuntotreeniä erilaisia harjoitusmuotoja vaihtelevasti käyttäen. Mukana menossa mm. kahvakuulat, vastuskuminauhat, käsipainot ja tietysti kehon oma paino. Treeneissä sivuamme myös liikkuvuuden teemoja, joten erittäin monipuolista liikuntaa luvassa. Tervetuloa mukaan!

Kurssimaksu 64,90 €/13,44 t = 11 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 02.01.

PILATES

K2519

Nina Sirkka/Tervis/sali

To klo 19.00 - 20.00, alkaa 09.01.

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

Kurssimaksu 58,30 €/14,67 t = 11 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 02.01.

YHTEISTYÖSSÄ FYSIOTERAPIA

OIVAN KANSSA:

SPINNINGAKATEMIA

Oiva2501

Ismo Natri/Fysioterapia Oiva

Ti 17.30 - 18.30, alkaa 07.01.

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 192 € tai 15 €/krt. 21,33 t = 16 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 31.12.

MUSIIKKI RYHMÄOPETUS AIKUISET

ANOPINKIELET-kuoro

K2520

Marja Peura/Laurinkylän koulu

To klo 18.00 - 19.30, alkaa 09.01.

Laulaen energiaa -ryhmä on nyt Anopinkielet-kuoro! Hyvää mieltä yhdessä laulamista: Harjoitellaan yhdessä omaksi iloksi sekä mahdollisiin esiintymistilaisuuksiin. Kokoontumiset sovitaan ryhmän kesken. Tervetuloa iloiseen laulujoukkoon!

Kurssimaksu 65 €/16 t = 8 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 02.01.

AIKUISTEN MUSKARI

K2521

Mervi Jussila/

Laurinkylän koulun musaluokka

To klo 18.15 - 19.15, alkaa 16.01. (joka toinen viikko)

Millainen on aikuisten Muskari? Siellä soitetaan, lauletaan ja pidetään hauskaa yhdessä. Tervetuloa mukaan!

Kurssimaksu 41,80 €/8 t = 6 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 09.01.

MUSIIKIN YKSILÖOPETUS

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

HUOM! SYKSYLLÄ 2024 ALOITETTU MUSIIKIN YKSILÖPISKELU jatkuu automaattisesti kevättyökaudelle 2025 ilman uutta ilmoittautumista. Jos opinnot haluaa keskeyttää joulutauolta, oppilaspaiikka tulee perua to 12.12.2024 mennessä.

Kevättyökausi on kestoaltaan 12 opetusviikkoa.

Yksilöopetuksen maksut kevätkaudella 2025:

12 x 15 minuuttia = 148,50 €

12 x 30 minuuttia = 275 €

12 x 45 minuuttia = 407 €

Opiskelija hankkii opetusmateriaalin itse opettajan ohjeiden mukaan.

BASSO

K2522

Jarmo Kupiainen

Ma (alkaa 13.01.) Laurinkylän koulu

PIANO, 5-KIELINEN KANTELE

Lessons also in English. K2523

Anniina Rytönen

Ti (alkaa 07.01.) Opisto

To (alkaa 09.01.) Opisto

KITARA, POPJAZZ-LAULU K2524

Antti Korhonen

Ti (alkaa 07.01.) Laurinkylän koulu

Ke (alkaa 08.01.) Laurinkylän koulu

Huom! Popjazz -laulussa alaikäraja 16 vuotta.

RUMMUT

K2525

Kari Hokkanen

**Ke (alkaa 08.01.) Liepeentie 8 Tele-
talon alakerta**

LAULU, PIANO, KITARA K2526

Nora Greijus Herrera

Pe (alkaa 10.01.) Opisto

TEATTERI, DRAAMA

PELKKÄÄ DRAAMAA -teatteri

K2527

Sari Puttonen/Opisto/sali

Ma klo 18.00 - 20.30, jatkuu 02.01.

Pelkkää Draamaa -teatteri jatkaa syyskaudella alkaneita harjoituksiaan. Kylpylä Happy Endin ensi-ilta perjantaina 07.02.2025 klo 19.00.

DIGITAI DOT

DIGIKLINIKKA SENIOREILLE

K2528

Helena Pihlajasaari/Opisto/sali

Ke klo 10.00 - 11.00, alkaa 08.01.

Tavoitteena on oppia käyttämään netissä olevia palveluja opiskelijoiden tarpeita huomioiden. Voit tulla kysymään neuvoa Sinua askarruttavassa tietokoneen tai älylaitteiden käyttöön liittyvässä seikassa, ja ratkotaan yhdessä asiaa. Neuvonta perustuu vertaistukeen. Käy kerran tai osallistu vaikka viikoittain.

Ei kurssimaksua = 10 kertaa (tai tarpeen mukaan).

**Lievestuoreen
TARJOUS-SÄHKÖ OY**

• Sähköasennukset, suunnittelu

Kuhnontie 18, 41400 Lievestuore
Marko Leminen 040 588 6179
tarjoussahko@gmail.com

12

EEVAN FYSIOTERAPIA

Eeva Sirkiä

Fysioterapeutti

Nyt myös

Voice Massage –käsittely

Puh. 040 522 1063

Liepeentie 7,

41400 Lievestuore

**Linjakuljetus
Hämäläinen**

Puh. 0400 646 585

reijohamalainen.com

reijo_hamalainen@hotmail.com

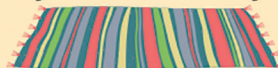




KIINNOSTAAKO KUTOMINEN?

Haluatko kutoa vuokrapuilla? Se on mahdollista opiston alakerrassa tammikuun alusta lähtien. Hinta 50 €/kk. Kysy lisää opiston toimistosta, puh. 040 734 9392

Mikäli varsinaiselle opiston kudontaryhmälle on kiinnostusta, ryhmä voidaan käynnistää jo keväällä, jos riittävä määrä kutojia ilmoittautuu.



MLL Lievestuoreen aamuperhekahvilat kokoontuvat Lievestuoreen kansalaisopiston alakerrassa joka parillinen tiistai klo 9.00-11.00, alkaen ti 07.01.2025. Tervetuloa juttelemaan, leikkimään ja aamupalalle muiden vanhempien ja pienokaisten pariin!



Liepeen hoiva ry:n

Eloisaa! -toiminta

Hyvinvointia tukevaa, osallistavaa, maksutonta ryhmätoimintaa yli 65-vuotiaille kotona asuville ikäihmisille.

Kaipaako keskusteluseuraa tai mielekästä sisältöä arkeesi? Yhdessä tekemistä toisten kanssa? Tule mukaan mukavaan porukkaan!

Ryhmä kokoontuu
Tervämäen koululla
keskiviikkoisin
klo 10 - 11.30

Lisätietoja numerosta
050 4640252



Toimintaa rahoittaa Sosiaali- ja terveysministeriö

JALKAHOITOLA
bunion

JALKAHOIDOT KOTIKÄYNTINÄ

Tmi Heini Riekkinen
Sairaanhoitaja, jalkojenhoidon AT
p. 050 541 9420 | heini@bunion.fi
www.bunion.fi

facebook.com/jalkahoitolabunion

*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

KÄDENTAI DOT, KUVATAIDE

KUVATAIDERYHMÄ VÄRILÄISKÄ

K2529

Piia Kovanen/Opisto/alakerta

Ti klo 15.00 - 16.15, alkaa 14.01.

Kuvataideryhmä noin 9-11-vuotiaille. Piirtämistä, maalaamista, sekatekniikoita, kolmiulotteista rakentelua ja muita kuvataiteen ilmaisutapoja.

Kurssimaksu 48,40 €/16,67 t = 10 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 08.01.

KUVATAIDERYHMÄ VÄRIYMPYRÄ

K2530

Piia Kovanen/Opisto/alakerta

Ti klo 16.30 - 17.25, alkaa 14.01.

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

Kurssimaksu 41,20 €/12,22 t = 10 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 08.01.

LENNOKKIKERHO

K2531

Risto Montonen/Opisto/kahvio

Ma klo 16.30 - 18.00, alkaa 13.01.

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

Kerho on ilmainen, tarvikkeet maksetaan itse. Sitova ilmoittautuminen viim. 07.01.

LASTENTEATTERI, TANSSI-ILMAISU

HEPULI 1 lk - 5 lk

K2532

Sari Puttonen/Opisto/sali

Ma klo 14.45 - 15.45, alkaa 13.01.

Hepuli on lastenteatteria: teatterileikkejä, erilaisia improvisaatioharjoitteita, tekstiharjoituksia. Tutustutaan myös yhdessä puvustuksen ja maskeerauksen maailmaan ja merkitykseen. Tule mukaan teatteriin!

Kurssimaksu 30,80 €/8 t = 5 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 07.01.

NAPPULAT TANSSI-ILMAISU K2533

Sari Puttonen/Opisto/sali

n. 4-6-vuotiaille

Ke klo 16.30 - 17.15, alkaa 08.01.

Luovaa tanssia ja tanssi-ilmaisua omien oivallusten kautta. Pieniä tansseja, ja koreografioita, satu-/tanssi-improvisaatioita.

Kurssimaksu 49,50 €/11 t = 11 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 02.01.

NAPPULAT TANSSI-ILMAISU K2534

Sari Puttonen/Opisto/sali

n. 6-8-vuotiaille

Ke klo 17.20 - 18.10, alkaa 08.01.

Luovaa tanssia ja tanssi-ilmaisua omien oivallusten kautta. Pieniä koreografioita, tanssi-improvisaatioita yksin ja ryhmissä.

Kurssimaksu 49,50 €/11 t = 11 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 02.01.

LIIKUNTA

RIEHUTUNTI

K2535

Sari Puttonen/Opisto/sali

Ma klo 16.30 - 17.15 alkaa 13.01.

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

Kurssimaksu 49,50 €/11 t = 11 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 07.01.

MUSIIKKI

MUSIIKKILEIKKIKOULU

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

Muskarin kevättyökausi alkaa to 09.01.2025. Muskariryhmiin ilmoittaudutaan viim. to 02.01.2025. Kysy lisää toimistosta, puh. 040 734 9392.

PERHEMUSKARI MURUSET

(0-3-vuotiaat)

K2536

Mervi Jussila/Opisto/sali

To klo 16.30 - 17.15

Murusissa leikitään ja lauletaan yhdessä oman vanhemman tai vaikkapa iso-vanhemman kanssa.

Kurssimaksu 60,50 €/12 t /lapsi = 12 kertaa.

MUSKARI PIRPANAT (4-6-vuotiaat)

K2537

Mervi Jussila/Opisto/sali

To klo 17.15 - 18.00

Pirpanoissa lauletaan, leikitään, liikutaan ja soitetaan yhdessä. Ryhmään osallistutaan itsenäisesti ilman vanhempia.

Kurssimaksu 60,50 €/12 t = 12 kertaa.

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

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



Korjaamopalvelu Hytönen Oy

**Tahkomäentie 33,
41400 Lievestuore**

 **050 541 8780**

tmitterohytonen@gmail.com

LYHYTKURSSIT

KÄDENTAIIDOT, KUVATAIDE

HYVINVOINTITAIIDETTA K2538

Piia Kovanen/Opisto/alakerta

La 25.01. klo 10.00-14.00

Kurssilla pääset tutkimaan omaa luovuuttasi ja ilmaisutapaasi eri tekniikoita hyödyntäen. Käytämme vesiliukoisia maaleja, musteita, kyniä, erilaisia papereita sekä luonnoskirjaa.

Kurssimaksu 28 € /4,66 t = 4 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 20.01.

PÄÄSIÄISPAAJA (AIKUINEN + LAPSI) K2539

Piia Kovanen/Opisto/alakerta

La 12.04. klo 10.00 - 12.00

Tulkaa yhdessä taiteilemaan pääsiäisen kivoimmat koristeet. Paja soveltuu yli 5-vuotiaille.

Kurssimaksu 20 € /2,66 t = 1 kerta. Sitova ilmoittautuminen viim. 07.04.

SAVIMUOTOILU K 2540

Maria Kärkinen/Laurinkylän koulu/
kuvataideluokka

La 12.- Su 13.04. klo 10.00 - 15.00
(esineiden valmistaminen) ja La 26.04. klo 10.00 - 13.15 (lasittaminen).

Kurssilla tutustut saven eri käsinraken-
nustekniikoihin ja saat ohjausta oman
työskentelyn suunnitteluun. Voit valmis-
taa savesta omien tavoitteiden mukaisia
töitä, esim. koruja, ikioman kahvikupin
tai vaikkapa puutarhaan pienoiskeis-
toksen. Työt toteutetaan viikonlopun
aikana, jonka jälkeen ne raakapolte-
taan. Viimeisellä kerralla tutustutaan eri
lasittamismenetelmiin ja lasitetaan työt,
tämän jälkeen ne poltetaan. Kurssi so-
veltuu vasta-alkajille ja niille, jotka ha-
kevat lisävarmuutta keramiikan tekoon.
Materiaalit, savet ja lasitteet, maksetaan
opettajalle käytettyjen määrien mukaan
sekä polttomaksu 2 €/ hlö.

Kurssimaksu 82,50 €/16 t = 3 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 07.04.

LIIKUNTA, HYVÄ OLO, TERVEYS

KESÄKAHVAA ULKONA K2541

Eeva Sirkiä/Tervis/katos

To 15.05., 22.05., 29.05. ja 05.06. klo 18.00-19.00

Kesää kohti kahvakuulailleen! Juomapullo
ja oma kuula mukaan.

Kurssimaksu 33 €/5,33 t/4 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 07.05.

MUSIIKKI

BIISILEIRI K2542

Mervi Jussila/Opisto

**Pe 04.04. klo 18.00 – 20.15, La 05.04.
klo 11.00 – 15.30 ja Su 06.04. klo 12.00
– 15.00**

Oletko haaveillut laulujen tekemisestä,
mutta et ole päässyt alkuun? Tai eh-
kä olet jo kirjoittanut laulun tai pari?
Tai kenties olet jo pitkän linjan lau-
luntekijä, mutta kaipaat tekemisestä
uutta näkökulmaa. Tule oppimaan lau-
lunteon perusteet, viilaamaan laulun-
kirjoituskynäsi terävimmilleen ja avaa-
maan inspiraationsuonet. Ohjaajana
Ammattiopisto Lappiassa laulunte-
kemistä opiskellut laulaja-lauluntekijä
Memmu.

Kurssimaksu 71,50 €/13 t = 3 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 28.03.

TEATTERI

IMPROVISAATIO; tämän tarinan haluan nähdä **K2543**

Sari Puttonen/Opisto/sali

Su 04.05. klo 15.00-17.00

Tule improtyöpajaan kokemaan, kuinka pienet improtarinat muuttuvat näkyviksi. Järjestetään yhdessä VAU!-teatterin ja improryhmä Thö Säälistävien kanssa.

Kurssimaksu 10 €/2,66 t = 1 krt, sisältää kahvit. Sitova ilmoittautuminen viim. 28.04.

Opisto järjestää kursseja myös kysynnän mukaan. Jos sinulla on kurssi-idea, ota yhteyttä puh. **040 734 9392/toimisto.**

Setlementti

TIEDOTE

Posti lakkauttaa osoitteettomat mainosjakelut sekä osoitteettomien lehtien jakelun vuoden 2025 alusta alkaen. Tämä tarkoittaa, että pitelet käsissäsi viimeisiä Opiston Uutisia tässä muodossa suoraan kotiin kannettuna. Kehitys kehittyy, eikä välttämättä asiakkaiden kannalta aina parempaan suuntaan.

Kaikki eivät nettiä käytä, joten olemme tienhaarassa: miten Opiston Uutiset tavoittaa opiston opiskelijat, tapahtumia seuraavat ja muut lukijat ensi vuonna? Luultavimmin sen saa noutamalla joko esim. opistolta, S-marketista, kirjastosta jne. Yritämme myös jakaa lehtiä eri yrityksiin, päiväkoteihin, joista sen voi asioidessaan napata mukaansa.

Terveisin opiston väki



Käy tutustumassa!
WWW.LIEVESTUORE.FI

SIVUSTOLLE ON KERÄTTY LIEVESTUOREEN AINUTLAATUISTA HISTORIAA
TARINOIN JA KUVIN.

SIVUSTO ON OSA LIEVESTUOREEN SETTLEMENTIN
HALLINNOIMAA HYBRIDIAITTA -HANKETTA.

LISÄTIETOJA PIIA@LIEVESTUORELA.FI



Ihan Pihalla VIHERRYYS

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

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

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

**LAADUKASTA SÄHKÖURAKOINTIA
KESKI-SUOMESSA**

- Asuinkiinteistöjen sähkötyöt
- Liikehuoneistojen sähkötyöt
- Hätkörjaukset (Päivystys)

PELKKÄÄ DRAAMAA ESITTÄÄ

KYLPLYÄ

Happy End

Tekijänoikeudet Sunklo

HYVÖNEN-PUTTONEN

**HULVATON KOMEDIA
PARISUHTEISTA JA
PARISTA SUHTEESTA**



Esitykset:

Ensi-ilta pe 07.02.2025 klo 19.00

Seuraavat: Su 09.02. klo 14.00

Ke 12.02. klo 18.30, Pe 14.02. klo 19.00

Su 16.02. klo 14.00, Ma 17.02. klo 18.30

Ke 19.02. klo 18.30, Pe 21.02. klo 19.00

Väliaika, kahvio.

Lipunmyynti alkaa ma 09.12.2024.

Liput: Peruslippu 18 €, opiskelijat, eläkeläiset, työttömät 16 €.

Alle 16-vuotiaat 10 €.

Lippuvaraukset ja lipunmyynti, puh. 040 734 93 92.

Lievestuoreen kansalaisopisto, Opistotie 8



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