

Setlementti

OPISTON UUTISET

**Lievestuoreen kansalaisopiston
opetusohjelma kevät 2026**

PELKKÄÄ DRAAMAA -TEATTERI
2026

KONKURSSIKYPSÄT

Heinonen/Puttonen

Ensi-ilta pe 6.2.2026 klo 19.00

*Lievestuoreen kansalaisopiston
näyttämöllä.*



www.lievestuorela.fi

SISÄLTÖ

LIEVESTUOREEN SETLEMENTTI RY	2	KURSSIT LAPSILLE JA NUORILLE	15
HENKILÖKUNTA.....	2	KÄDENTAI DOT, KUVATAIDE	15
LIEVESTUOREEN KANSALAI SOPISTO	4	LASTENTEATTERI, TANSSI-ILMAISU.	15
TAPAHTUMAT JA LUENNOT	7	LIIKUNTA.....	16
KURSSIT KAIKENIKÄISILLE	8	MUSIIKKI.....	16
DIGITAI DOT	8		
KIELET	8		
KIRJALLISUUS JA KESKUSTELU, KIRJOITTAMINEN	8	LYHYTKURSSIT	17
KUVATAIDE.....	9	ERÄ JA LUONTO	17
KÄDENTAI DOT	9	KÄDENTAI DOT, KUVATAIDE	18
LIIKUNTA, TANSSI.....	9	LIIKUNTA, HYVÄ OLO, TERVEYS	19
MUSIIKKI RYHMÄOPETUS AIKUISET ..	12	MUSIIKKI.....	19
MUSIIKIN YKSILÖOPETUS.....	12	TEATTERI.....	19
TEATTERI, DRAAMA	13	TILAUSKURSSIT.....	19
TERVEYS.....	13		

LIEVESTUOREEN SETLEMENTTI RY

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

Toiminnanjohtaja, hankkeet

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

Kansalaisopiston rehtori,

Markku Jaakkola
markku@lievestuorela.fi
puh. **0400 538 301**
(Tavattavissa sovituksi.)

Toimisto, asiakaspalvelu, palkanmaksu

Tuula Niemilä
opisto@lievestuorela.fi
puh. **040 734 9392**

JOPO-ohjaaja, kädentaidot, hankkeet

Piia Kovanen
piia@lievestuorela.fi
puh. **040 734 9392**

Jälkkäri

lapset@lievestuorela.fi
puh. **040 727 5035**

Yhteisöstä tukea, voimaa ja kasvua!

Laukaan kunnassa eletään säästöjen aikaa. Palveluja tarkastellaan, resursseja kohdennetaan uudelleen ja monessa kylässä mietitään, mitä kaikkea voidaan säilyttää. Lievestuoreella olemme tottuneet siihen, että kaikkea ei aina tule valmiina – ja juuri siksi olemme oppineet luomaan itse. Meillä tärkeintä ovat ihmiset ja yhteisöt, jotka tekevät arjesta hyvän. Setlementti ry yhdessä muiden Lievestuoreen toimijoiden kanssa täydentää kunnan palvelukenttää tavalla, joka tuo iloa, osallisuutta ja tukea sinne, missä sitä tarvitaan.

Lievestuore on kylä, jossa yhteisöllisyys ei ole vain sana – se on tapa elää. Ehkä se johtuu siitä, että olemme hieman syrjässä Laukaan kuntakeskuksesta. Ehkä siitä, että täällä on totuttu pärjäämään yhdessä, jakamaan arjen ilot ja haasteet. Mutta mikä tahansa syy onkaan, yksi asia on varma: Lievestuoreessa yhteisöllisyys sykkii vahvana.

Sen sydän on vanha, keltainen opistorakennus. Se ei ole vain rakennus – se on kohtaamispaikka, kipinäntuojiin koti, paikka, jossa syntyy uusia ideoita, ystävyksiä ja oivalluksia. Opisto on ollut vuosikymmenten ajan kyläläisten olohuone, oppimisen keidas ja kulttuurin kantaja.

Vapaa sivistystyö ei ole vain kursseja ja luentoja – se on mahdollisuus kasvaa, löytää uutta ja vahvistaa omaa paikkaa yhteisössä. Se tuo yhteen erikäisiä, eri taustoista tulevia ihmisiä, ja rakentaa siltoja sinne, missä niitä tarvitaan. Oppiminen tuo iloa, itsetuntemusta ja hyvinvointia – ja juuri siksi se on niin tärkeää kylällemme.

Syksyllä kysyimme teiltä, mitä haluaisitte oppia – ja te vastasitte! Uudessa opinto-ohjelmassa on nyt mukana toivottuja luonto-, erä- ja hyvinvointikursseja, jotka kutsuvat mukaan metsään, liikkeeseen ja läsnäoloon. Olitpa sitten kiinnostunut retkeilystä, rentoutumisesta tai vaikkapa maastopyöräilystä, löydät varmasti jotain sinulle sopivaa.

80-vuotias Opisto elää teistä – kyläläisistä, osallistujista, ideoijista ja innostujista. Tule mukaan kurssille, tuo kaveri, ehdota uutta toimintaa tai poikkea kahville. Jokainen kohtaaminen vahvistaa yhteisöä, jokainen osallistuminen tuo valoa.

Lievestuore on yhteisöllinen, lämmin ja elävä kylä – ja opisto sen keltainen sydän. Pidetään siitä yhdessä huolta.

Markku, kyläläinen ja opiston rehtori

**LIEVESTUOREEN KANSALAI-
OPISTO on vapaan sivistystyön
oppilaitos, joka on aloittanut
toimintansa tammikuussa 1946.
Vuosi 2026 on siis 80. toiminta-
vuotemme!**

**Tervetuloa opiskelemaan
kevättyökaudella 2026!**

OPISKELU

Tarjoamme kaiken ikäisille oppimisen mahdollisuuksia harrastamisesta ja itsensä kehittämistä aina aktiiviseen, tavoitteelliseen opiskeluun asti. Toivottavasti kurssiohjelmasta löytyy mieluisaa harrastamista juuri Sinulle!

Kevättyökausi alkaa ke 07.01.2026.

Kunkin opintoryhmän kohdalla on tieto sen alkamisesta ja viimeisestä ilmoittautumispäivästä.

Opistossa on talviloma viikolla 9 (ma 23.2.- su 1.3.2026).

ILMOITTAUTUMINEN

Ennakoilmoittautuminen kaikille kursseille alkaa **ke 10.12.2025 klo 09.00.**

Ilmoittautuessa annetaan seuraavat tiedot:

Opiskelijan nimi, puhelinnumero, osoite ja kurssin nimi.

Kaikkiin ryhmiin ilmoitaudutaan 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 ke 07.01.2026 alkaen aina huhtikuun loppuun asti

ma-pe klo 09.00-15.00.

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

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 sinulle sopivana aikana viikonpäivästä tai loma-ajasta riippumatta. Kaikki ilmoittautumiset käsitellään heti seuraavana toimiston työpäivänä.

4

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 ja se on mainittu kunkin kurssin kohdalla. Kun kurssille on ilmoittautunut vähintään minimiryhmäkoon verran opiskelijoita, saat maksuyhteystiedot. Lasku/maksutiedot lähetetään opiskelijalle tekstiviestillä tai sähköpostilla. Voit käydä maksamassa kurssimaksun myös toimistossa sen aukioloaikoina (käteisellä, kortilla).

Maksa kevättyökauden kurssimaksu ennen ensimmäistä opintokertaa. 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.

OSALLISTUMISEN PERUUTTAMINEN

Ennakoilmoittautuminen muuttuu sitovaksi viikkoa ennen kurssin alkua, peruuttaminen on tehtävä sitä ennen.

Kurssimaksua ei 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.

OPETUSKERRAN PERUUTUS

Noudatamme kansalaisopistossa 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, eikä korvaavaa kertaa 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 päivitetty yhteystietosi. (Koskee myös kertamaksulla osallistuvia.)

Jos opisto peruuttaa kurssin kokonaan, maksettu kurssimaksu palautetaan tai hyvitetään toisen kurssin hinnasta.

ALENNUKSET MUSIIKIN YKSILÖ-OPETUKSESSA

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

OPISKELIJA- JA PERHEKOHTAINEN ALENNUS

Opiskelijan tai perheen joka neljännessä kevättyökauden 2026 kurssista 15 % alennus.

Yksilöopetus ja lyhytkurssit eivät kerrytä alennusoikeutta.

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. Tapahtumista ilmoitamme myös alueen ilmoitustauluilla

MAKSUVÄLINEET

Kansalaisopiston kursseille käyvät maksuvälineenä:

Smartum Oy:n Liikunta-/kulttuuriseteli, Kulttuuriseteli RJ- Kuntoiluseteli Oy:n Tyky -Kuntoseteli, Edenred 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 oman opiston kurssiohjelman 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 €.

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

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

TAPAHTUMAT JA LUENNOT

KONKURSSIKYPSÄT

**Ensi-ilta pe 06.02.2026 klo 19:00
opiston näyttämöllä**

Lipunmyynti alkaa 08.12.2025

Lippuvaraukset puh. 040 734 9392

VANHAT VALOKUVAT

La 28.03.2026 klo 13.00-16.00

Terviksellä (ent. Tervämäen koulu)
Tule katselemaan kuvia Lievestuoreesta menneiltä ajoilta ja tuo mukana myös omiasi yhteisen keskustelun pohjaksi. Vanhat lehtileikkeet ja paikan päällä kerrotut muistelot kiinnostavat yhtä lailla. Asiantuntijoina Leo Asikkala ja Kari Lamberg.

MUSKARIN KEVÄTJUHLA

Ti 07.04.2026 klo 17:30 opiston salissa

Muskariryhmien yhteinen kevätjuhla



Ihan Pihalla
VIHERRYYS
PIHASUUNNITTELU VIHERRAKENTAMINEN VIHERHOITOTYÖT

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

**LAADUKASTA SÄHKÖURAKOINTIA
KESKI-SUOMESSA**

- Asuinkiinteistöjen sähkötyöt
- Liikehuoneistojen sähkötyöt
- Hätkörjaukset (Päivystys)

Nauneus- 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

KURSSIT KAIKENIKÄISILLE

DIGITAI DOT

DIGIKLINIKKA SENIOREILLE

Helena Pihlajasaari/Opisto/kahvio

Ke klo 10.00 – 11.00, alkaa 14.01.

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).

KIELET

ESPANJAN ALKEET

Simo Lönnblad/Opisto/alakerta

To klo 17.00 – 18.15, alkaa 15.01.

Espanjaa aivan alkeista lähtien. Oppimateriaalista sovitaan yhdessä ryhmän kesken.

**Kurssimaksu 55 €/16,66 t = 10 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 08.01.**

8

ESPANJAN JATKO

Simo Lönnblad/Opisto/alakerta

To klo 18.30 – 20.00, alkaa 15.01.

Jatkoryhmä espanjaa opiskelleille. Kielioppia ja runsaasti keskustelua.

**Kurssimaksu 65 €/20 t = 10 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 08.01.**

KIRJALLISUUS, KESKUSTELU, KIRJOITTAMINEN, YHTEISKUNTA

CAFE LOS MUMMOS

*Arja Otsala, Sirkka Manninen/Opisto/
kahvio*

Ke klo 11.45 - 13.30, joka toinen keskiviikko 14.01. alkaen

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

39,00 €/14 t = 7 kertaa.

Sitova ilmoittautuminen viim. 07.01.

SUOMEKSI KESKUSTELLEN

Useita ohjaajia/Opisto/kahvio

Jätä ilmoittautuessasi toiveesi päivästä ja ajankohdasta. Toteutetaan tarpeen mukaan.

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

*Kati Mutalahti/Opisto/
musiikin luokka*

To klo 13.00 - 14.30 kuukauden toinen torstai: 15.01., 12.02., 12.03., 09.04.

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

37,00 €/8 t = 4 kertaa.

Sitova ilmoittautuminen viim. 08.01.

KUVATAIDE

AKVARELLIKURSSI

Piia Kovanen/Opisto/alakerta

Ke klo 18.00-20.00, alkaa 14.01.

Tutustumme akvarellimaalauksen perustekniikoihin, välineisiin ja papereihin. Tarvikeluettelo lähetetään ilmoittautuneille.

55,00 €/12 t = 5 kertaa.

Sitova ilmoittautuminen viim. 07.01.

AKRYYLIMAALAUSSKURSSI

Piia Kovanen/Opisto/alakerta

To klo 18.00-20.00, alkaa 15.01.

Tutustumme akryylimaaleihin ja maalauksen perustekniikoihin. Maalaamme canvas -taulupohjiin. Tarvikeluettelo lähetetään ilmoittautuneille.

55,00 €/12 t = 5 kertaa.

Sitova ilmoittautuminen viim. 08.01.

KÄDENTAI DOT

PUUTYÖ-/VANERIKURSSI

Pentti Jääskeläinen/Laurinkylän koulu/teknisen työn luokka

Ma klo 18.00 - 20.30., alkaa 12.01.

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

Kurssimaksu 80 €/24 t = 8 kertaa.

Sitova ilmoittautuminen viim. 05.01.

LIIKUNTA, TANSSI

Liikuntaryhmiin voit osallistua myös kertamaksulla (maksu opettajalle tunnin alkaessa). Maksuvälineinä käyvät myös: Smartum Oy:n Liikunta-/kulttuuriseteli, RJ-Kuntoilusseteli OY:n Tyky-kuntoseteli, Edenred ja ePassi.

KEVYT MATTOJUMPPA

Sari Puttonen/Opisto/sali

Ma klo 12.00 - 12.45, alkaa 12.01.

Kevyttä perusjumppaa ja mielenvirkistystä maanantaipäivän piristykseksi. Tervetuloa iltapäivän liikunta-tuokioon!

Kurssimaksu 49,00 €/ 12 t = 12 kertaa.

Sitova ilmoittautuminen viim. 05.01.

TUTUSTU TANSSIIN

Heidi Wasko/Tervis/sali

Ma klo 17.50 - 19.05, alkaa 12.01.

Tutustumme eri tanssilajeihin mm. nykytanssi, jazz, show, baletti, afro. Jokainen tunti sisältää lämmittelyn, tekniikka- ja lyhyen koreografiaosion. Lopussa lyhyt venyttely. Sopii aloittelijalle ja vähän tanssia osaavalle. Pukeudu mukavaan treenausasuun, liikumme paljain jaloin sekä sukilla.

Kurssimaksu 85,00 €/18,33 t = 11

kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 05.01.

AIKUISBALETTI

Heidi Wasko/Tervis/sali

Ma klo 19.15 - 20.15, alkaa 12.01.

Tutustumme baletin perusliikkeisiin, vartalon hallintaan ja -linjauksiin, sekä vahvistetaan lihaskuntoa ja liikkuvuutta. Eläydymme myös baletin maailmaan musiikin ja tyylin kautta. Pukeudu mukavaan treenausasuun ja ota mukaan pehmeät balettitosut tai sukat.

Kurssimaksu 73,00 €/14,67 t = 11

kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 05.01.

MYÖHÄISILLAN KEVYT KEHONHUOLTO

Heidi Wasko/Tervis/sali

Ma klo 20.15 - 21.00, alkaa 12.01.

Kevyt kehoa huoltava tunti, jonka aikana harjoitellaan tasapainoa, liikkuvuutta ja kehohallintaa. Tunnilla myös venytellään. Teemme liikkeitä sekä seisten että lattialla. Sopii erinomaisesti valittavaksi aikuisbaletin perään. Varusteiksi lämmin

ja joustava sisäliikuntavaatetus, oma venyttelyalusta. Kenkiä ei tarvita.

Kurssimaksu 55,00 €/11 t = 11 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 05.01.

TEEMAJUMPPA

Sari Puttonen/Tervis/sali

Ti klo 18.00 - 18.55, alkaa 13.01.

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

Kurssimaksu 59,00 €/14,67 t = 12 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 06.01.

ZUMBA

Sari Puttonen/Tervis/sali

Ti klo 19.00 - 20.00, alkaa 13.01.

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

Kurssimaksu 78,00 €/16 t = 12 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 06.01.

HUOLTOA KEHOLLE

Eeva Sirkiä/Opisto/sali

Ti klo 10.00 - 10.45, alkaa 13.01.

Liikkuvuutta ja lihasharjoitteita rauhalliseen tahtiin + loppurentoutus fyssari Eevan ohjauksessa. Sopii kaikille.

Kurssimaksu 58,00 €/12 t = 12 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 07.01.

TUOLIJUMPPA

Eeva Sirkiä/Opisto/sali

Ti klo 11.10-11.55, alkaa 13.01.

Jumpataan tuoliilla fyssari Eevan kanssa musiikin siivittämänä. Myös välineitä käytetään (kuminauhat, pallot jne.)

49,00 €/12 t = 12 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 06.01.

JOOGA

Maiju Kettunen/Tervis/sali

Su klo 17:00-18:00, alkaa 18.01., jonka jälkeen kokoونnumme joka toinen sunnuntai.

Tule mukaan sunnuntai-illan lempeään, mutta vahvistavaan joogaan! Jooga on täydellinen tapa päättää kulunut viikko ja laskeutua kohti seuraavaa. Jooga tuo läsnäoloa ja rauhaa sekä auttaa irtaantumaa arjesta. Tunnit koostuvat rauhallisesta, mutta virtaavasta joogasta sekä pilates-vaikutteisista harjoituksista muodostaen vahvistavan, mutta lempeän kokonaisuuden. Sopii kaiken tasoisille.

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

Kurssimaksu 38,00 €/8 t = 8 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 10.01.

YIN-JOOGA

Maiju Kettunen/Tervis/sali

Su klo 18.15-19.00, alkaa 18.01., jonka jälkeen kokoonnumme joka toinen sunnuntai.

Pue lämmintä päälle ja tule mukaan sunnuntai-illan rauhoittavaan hetkeen itseksi kanssa! Yin-joogassa laskeudumme kohti läsnäoloa pitkäkestoisten staattisten asentojen sekä hengityksen kautta. Yin-jooga avaa ja tasapainottaa kehoa, poistaen tukoksia niin kehosta kuin mielestäkin. Tällä tunnilla ei suoriteta, vaan rentoudutaan! Ota oma tyyne ja viltti mukaan, sillä tarvitsemme niitä asentojen tukemiseen

Kurssimaksu 38,00 €/8 t = 8 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 10.01.

PERINTEISIÄ KANSANTANSSEJA

Risto Montonen/Opisto/sali

To klo 15.30 – 16.30, alkaa 15.01.

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

Ei kurssimaksua. 13,33 t = 10 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 08.01.

URHOT REENAA

Eeva Sirkiä/Tervis/sali

To klo 17.00 – 17.50, alkaa 08.01.

Taipuuko ranka, suoristuuko lonkka? Tule urhoilemaan ja löydä kehostasi uusia ulottuvuuksia. Fyssari Eeva pistää Urhot ojennukseen: mukaan mahtuu!

Kurssimaksu 61,00 €/13,33 t = 12 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 01.01.

VOIMATREENI

Nina Sirkka/Tervis/sali

To klo 18.00 - 18.55, alkaa 08.01.

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

Kurssimaksu 67,00 €/13,44 t = 11 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 01.01.

PILATES

Nina Sirkka/Tervis/sali

To klo 19.10 - 20.10, alkaa 08.01.

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

Kurssimaksu 60,00 €/14,67 t = 11 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 01.01.

YHTEISTYÖSSÄ FYSIOTERAPIA OIVAN KANSSA:

SPINNINGAKATEMIA

Ismo Natri/Fysioterapia Oiva

Ma 17.30 - 18.30, alkaa 12.01.

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. 05.01.

MUSIIKKI RYHMÄOPETUS AIKUISET

KARAOKELAULU

Jarmo Kupiainen/Opisto/Kahvio

Ma 17.00 - 18.30, alkaa 12.01.

Tule mukaan laulamaan tuttuja iskelmä-, pop- ja rock-säveliä rennossa ja kannustavassa porukassa! Kurssilla lauletaan mikrofonin kanssa ja harjoitellaan kapaleita osallistujien toiveiden mukaan. Samalla kehität äänenkäyttöäsi ja saat varmuutta esiintymiseen – ilman suorituspaineita. Kurssilla opastetaan myös karaokelaitteiden käyttöön, joten rohkeus tarttua mikrofonin kasvaa kuin huomaamatta.

**Kurssimaksu 97 €/22 t = 11 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 05.01.**

OPISTON KUORO

Nora Greijus Herrera/Laurinkylän koulu

Ma 18.00 - 19.30, alkaa 12.01.

Oletko haaveillut kuorossa laulamisesta tai joskus ollut mukana kuorotoiminnassa. Tervetuloa uuteen kuoroon kaiken tasoisille ja ikäisille yhteislaulamisesta kiinnostuneille!

**Kurssimaksu 97 €/22 t = 11 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 05.01.**

MUSIIKIN YKSILÖOPETUS

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

HUOM! SYKSYLLÄ 2025 ALOITETTU MUSIIKIN YKSILÖPISKELU jatkuu automaattisesti kevättyökaudelle 2026 ilman uutta ilmoittautumista. Jos opinnot haluaa keskeyttää joulutauolta, oppilaspaiikka tulee perua to 11.12.2025 mennessä.

Kevättyökausi on kestoltaan 12 opetusviikkoa.

Yksilöopetuksen maksut kevätkaudella 2026:

12 x 15 minuuttia = 149 €

12 x 30 minuuttia = 275 €

12 x 45 minuuttia = 407 €

Opiskelija hankkii opetusmateriaalin itse opettajan ohjeiden mukaan.

PIANO, 5-KIELINEN KANTELE
Lessons also in English.

Anniina Rytönen

Ti (alkaa 13.01.) opisto

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



KITARA, BASSO, POPJAZZ-LAULU

Antti Korhonen

Ti (alkaa 13.01.) Laurinkylän koulu

Huom! Popjazz -laulussa alaikäraja 16 vuotta.

RUMMUT

Kari Hokkanen

Ke (alkaa 14.01.) Liepeentie 8/Teletalon alakerta

LAULU, PIANO, KITARA, POIKKI-HUILU TAI MUSIIKIN TEORIA

Nora Greijus Herrera

Ti klo 18.00- sekä Pe (alkaa 13.01. ja 16.01.) opisto

TEATTERI, DRAAMA

PELKKÄÄ DRAAMAA -teatteri

Sari Puttonen/Opisto/sali

Ma klo 18.00 - 20.30, (jatkuu 05.01.)

Pelkkää Draamaa -teatteri jatkaa syyslukukaudella alkaneita harjoituksiaan. Konkurssikypsät-näytelmän ensi-ilta pe 06.02.2026 klo 19.00.

TERVEYS

NAISEN VOIMAVARARYHMÄ – HYVINVOINTIA ARKEEN

Riina Raitio/Opisto/Kahvio

To klo 17.30-19.00, alkaa 15.01.

Tule vahvistamaan hyvinvointiasi lempeässä ja voimaannuttavassa naisryhmässä! Kurssilla käsittelemme kokonaisvaltaisesti toiminnallisten harjoitteiden kautta naisen terveyttä ja hyvinvointia. Teemoina ovat mm. liikunnan ja ravitsemuksen vaikutus verisuoniterveyteen, neurotieteet terveyden tukena, rentoutuminen ja stressinhallinta, unta ja energiaa tukevat arjen valinnat, naisen hormonaaliset muutokset ja niiden hallinta, rajojen asettaminen ja itsemöytätunto sekä yhteisön ja vertaistuen merkitys. Ryhmä tarjoaa turvallisen tilan jakaa ajatuksia ja löytää uusia näkökulmia omaan elämään.

Ei vaadi aiempaa kokemusta – riittää halu pysähtyä oman hyvinvoinnin äärelle.

Kurssimaksu 102 €/22 t = 11 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 08.01.

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



Sisä-Suomen
Notariaatti

Perhe- ja perintöoikeudelliset asiat

Myös kotikäynnit
040 583 4857

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

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 ilmanvaihdon puhdistukset



MLL Lievestuoreen
aamuperhekahvilat
kokoontuvat Lievestuoreen
kansalaisopiston
alakerrassa joka parillinen
tiistai klo 9.00-11.00, alkaen
ti 20.01.2026. Tervetuloa
juttulemaan, 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.

Kaipaatko 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

14

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 60 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

KÄDENTAILOT, KUVATAIDE

KUVATAIDERYHMÄ VÄRILÄISKÄ

Piia Kovanen/Opisto/alakerta

Ke klo 15.00 - 16.15, alkaa 14.01.

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

Kurssimaksu 49,00 €/16,67 t = 10 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 07.01.

KUVATAIDERYHMÄ VÄRIYMPYRÄ

Piia Kovanen/Opisto/alakerta

Ke klo 16.30 - 17.25, alkaa 14.01.

Kuvataideryhmä 6-8-vuotiaille pikku taitelijoille. Tutustutaan kuvataiteeseen käyttäen monipuolisesti eri työtapoja ja materiaaleja.

Kurssimaksu 42,00 €/12,22 t = 10 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 07.01.

LENNOKKIKERHO

Risto Montonen/Opisto/kahvio

Ma klo 16.30 - 18.00, alkaa 12.01.

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. 05.01.

LASTENTEATTERI, TANSSI-ILMAISU

HEPULI 1 ik - 5 ik

Sari Puttonen/Opisto/sali

Ma klo 14.45 - 15.45, alkaa 12.01.

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

Kurssimaksu 31,00 €/8 t = 5 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 05.01.

ALKEISBALETTI

Heidi Wasko/Tervis/sali

6-9- vuotiaille

Ma klo 17.00 - 17.45, alkaa 12.01.

Klassisen baletin alkeita ja tanssin iloa 6-9-vuotiaille (2016-2019 syntyneet). Tunnille saa laittaa lyhyen rimpsumeen, jalkaan kerhotossut, oikeat kankaat balettiosut tai sukat. Pitkät hiukset laitetaan kiinni ja korut jätetään kotiin.

Kurssimaksu 50,00 €/ 11 t = 11 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 05.01.

NAPPULAT TANSSI-ILMAISU

Sari Puttonen/Opisto/sali

n. 4-6-vuotiaille

Ke klo 16.30 - 17.15, alkaa 14.01.

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

Kurssimaksu 50,00 €/ 11 t = 11 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 07.01.

NAPPULAT TANSSI-ILMAISU

Sari Puttonen/Opisto/sali

n. 6-8-vuotiaille

Ke klo 17.20 - 18.10, alkaa 14.01.

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

Kurssimaksu 50,00 €/ 11 t = 11 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 07.01.

LIIKUNTA

RIEHUTUNTI

Sari Puttonen/Opisto/sali

Ma klo 16.30 – 17.15 alkaa 12.01.

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

Kurssimaksu 50,00 €/11 t = 11 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 05.01.

MUSIIKKI

MUSIIKKILEIKKIKOULU

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

Muskarin kevätökausi alkaa ti 13.01.2026. Muskariyhtymään ilmoittaututaan viim. ke 07.01.2026. Kysy lisää toimistosta, puh. 040 734 9392.

PERHEMUSKARI MURUSET (0-3-vuotiaat)

Nora Greijus Herrera/Opisto/sali

Ti klo 17.15 – 18.00

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

Kurssimaksu 60,00 €/12 t /lapsi = 12 kertaa.

MUSKARI PIRPANAT (4-6-vuotiaat)

Nora Greijus Herrera/Opisto/sali

Ti klo 18.00 - 18.45

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

Kurssimaksu 60,00 €/12 t = 12 kertaa.

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

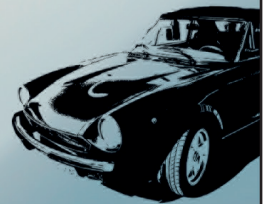
Korjaamopalvelu Hytönen Oy

**Tahkomäentie 33,
41400 Lievestuore**



050 541 8780

tmitterohytonen@gmail.com



ERÄ JA LUONTO

HYVINVOINTIA METSÄSTÄ

Hanna Junkala/Lähiluonto

La 07.02. klo 12.00-15.00

Liikkuminen ja luonnossa oleminen edistää mielen ja kehon hyvinvointia sekä vahvistaa luontosuhdetta. Hyvinvointia metsästä -retkellä havainnoit ja olet yhteydessä luontoon eri aisteja käyttäen. Ohjatut helpot harjoitukset auttavat sinua keskittymään hetkeen ja ympäristöön.

Hyvinvointia metsästä -retki sopii kaikille, jotka pystyvät kävelemään lumisella metsäpoluilla, jossa välillä voi askel upottaakin tai saat väistellä puita. Pidetään metsässä pieni yhteinen eväshetki, joten voit ottaa mukaan lämmintä juotavaa ja itsellesi sopivaa syötävää. Tarvitset säänmukaiset ulkoiluvaatteet ja -kengät sekä istuin-/makuualustan. Voit ottaa reppuun myös lisätakin paikoillaan olevien harjoitusten ajalle. Jätetään arjen ajatukset hetkeksi ja astutaan metsän rauhoittavaan ja elvyttävään energiaan.

Kurssimaksu 22 €/ 4 t = 1 kerta.

Sitova ilmoittautuminen viim. 31.01.

LUMIKENKÄILYÄ/LIUKULUMIKENKÄILYÄ

Hanna Junkala/Lähiluonto

La 07.03. klo 12.00-15.00

Kolmen tunnin retki lumikenkäillen tai liukulumikenkäillen Lievestuoreen lähiympäristöön. Retken aluksi opit säätämään liukulumikengät/lumikengät itsellesi sopiviksi. Saat ohjausta välineillä liikkumiseen, mikä helpottaa kulkemista. Retken aikana onnistuu myös välineiden vaihtaminen osallistujien kesken.

Tasainen maasto antaa sinulle mahdollisuuden edetä omaa tahtia. Meillä ei ole kiire, vaan nautitaan luontoliikunnan rie-

musta. Liukulumikengillä onnistuu pienet liuútkin mutta vauhdin hurmaa mutta et välttämättä koe. Tai ehkäpä koetkin.

Tarvitset säänmukaiset ulkoiluvaatteet ja -kengät. Pidetään metsässä pieni yhteinen eväshetki, joten voit ottaa mukaan lämmintä juotavaa ja itsellesi sopivaa syötävää.

Kurssimaksu 22 €/ 4 t = 1 kertaa.

Sitova ilmoittautuminen viim. 28.02.

ERÄ- JA RETKEILYTAIDOT

Hanna Junkala/paikka myöh.

Pe 17.04. klo 17.00-20.00, La 18.04. klo 13.00-16.00, Pe 24.04. klo 17.00-20.00 ja La 25.04. klo 13.00-16.00

Opit retkeilyn perustaidot ja kurssin jälkeen hallitset lyhyiden retkien alkeet ja olet valmis jopa yön yli seikkailuun. Teemoina: Retkeilyn perusteet: reittisuunnittelu, varusteet, rinkat, pakkaaminen, turvallisuus 3h.

Tulenteko ja ruoanlaitto luonnossa: tulokset, avotuli ja kokkaus, retkikeittimet 3h.

Yöpyminen luonnossa: erilaiset majoitteet, teltat, riippumatto, hätämajoite, laavut 3h.

Eräensiapu: hätätilanteet luonnossa, ensiapuvälineet 3Kohdennettu kurssipaikka ilmoitetaan myöhemmin.

Kurssimaksu 88 €/ 16 t = 4 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 10.04.

POLKUPYÖRÄN PUHDISTUS, SÄÄTÖ JA HUOLTO

Markku Jaakkola/

Laurinkylän koulu/Tekninen työ

Su 03.05. klo 12.00-14.00

Opi tuntemaan pyöräsi. Opit täyttämään renkaat eri venttiilityypeillä, tekemään pyörän perussäädöt sekä ennen ajoa toteutettavan checklistan avulla teet pyöräilystäsi helpompaa ja turvallisempaa. Opit myös puhdistamaan pyöräsi oikein.

Ilmainen, ei ennakkoilmoittautumista

MAASTOPYÖRÄRETKI

Hanna Junkala/Lähimaasto

Su 03.05. klo 14.00-16.00

Maastopyörän korjauskurssin jälkeen on mahdollista lähteä ohjatulle maastopyöräretkelle. Reitti alkaa ja päättyy Laurinkylän koulun pihasta. Maastopyöräretken kesto on 2h ja poljettava reitti n. 10 km. Reitti on pääosin tasaista ja helpokulkuista polkua, metsä- tai hiekkatiepohjaa sekä taajama-alueen asfaltoitua pintaa. Tavallisella polkupyörällä pärjää mainiosti reitillä. Maastopyöräretken aikana pyöräillään, mutta myös ihastellaan kaunista toukokuista luontoa, haistellaan maalaismaiseman tuoksua sekä kuunnellaan niin hiljaisuutta kuin itseäkin.

Ennen liikkeelle lähtöä lämmitellään, tarkastetaan pyörien kunto ja tehdään tarvittaessa esimerkiksi satulan säätöjä ja täytetään renkaita. Opit tavallisimmat ohjatun pyöräretken käsimerkit, liikennesäännöt sekä ryhmässä imussa ajoa. Turvallisuus huomioidaan koko maastopyöräretken ajan. Ohjaajalla on mukana ensiapu- ja pyöränkorjausvälineitä.

Tarvitset polkupyörän, pyöräilykypärän, etu- ja takavalot. Pyöräilyyn suositellaan suojalaseja. Ota mukaan juotavaa ja puukeudu säänmukaisesti käsinein. Sade ei ole este maastopyöräretken järjestämisessä.

**Kurssimaksu 14 €/ 2,66 t = 1 kerta.
Sitova ilmoittautuminen viim. 26.04.**

YÖRETKI HYYPPÄÄLLE

Hanna Junkala/Lähimaasto

La 16.05. klo 16.00 - Su 17.5. klo 12.00

Erä- ja retkeilytaitokurssin jatko-osa tai retkeilyn perustaidot hallitseville yön yli seikkailu.

Yöretki on kokemuksellista retkeilyn perustaitojen ja alkeiden harjoittelua luonnon keskellä, seikkailua metsässä, mutta kuitenkin turvallisen lähellä. Yöretki sisältää ohjatun valmistautumisen varustelutoineen, leirytyksen opastettuna, iltaseikkailun lähiympäristössä, tulenteon harjoittamisen esim. tulokilla (huomioiden maastopalvaroitus), iltasaunan, turvallisen yöpymisen tuvan

pihapiirissä sekä mahdollisuuden majoittua myös sisällä.

Osallistuja tarvitsee omat varusteet ja ruoat sekä saapuu itse kohdeosoitteen. Ilmoittautuneet saavat lisätietoja ja varustelistan hyvissä ajoin ennen tapahtumaa.

Kurssimaksu 66 €/ 20 t = 1 kerta. Sitova ilmoittautuminen viim. 09.05.

KÄDENTAIIDOT, KUVATAIDE

HYVINVOINTITAIIDETTA

Piia Kovanen/Opisto/alakerta

La 21.03. klo 10.00-14.00

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

**Kurssimaksu 30,00 € /4,66 t = 4 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 14.03.**

LASTUJA, KIPINÖITÄ JA KOODEJA

Markku Jaakkola/Laurink.koulu/

Tekninen työ

Pe 23.1. 17.30-19.00, La 24.1. 10.00-15.00 ja Su 25.1. klo 10.00-15.00

Kiinnostaisiko varata koko viikonloppu kädentaitojen harjaannuttamiselle ja itsellesi? Tiiviin kurssin aikana voit toteuttaa vaikkapa haaveen metallisorvauksen oppimisesta, uniikista ovikyltistä cnc-kaiveruksineen tai vaikkapa opetella ohutlevyn käsittelyä sekä tig-hitsausta. Tule siis viettämään mahtiviikonloppua Lievestuoreen koulun nykyaikaisiin käsityötiloihin. Perjantaina suunnitellaan, lauantaina ja sunnuntaina touhutaan. Opiskelija hankkii itse tarvitsemansa materiaalit ja tarvikkeet. Jos et ole varma mitä tarvitset, voit olla myös suoraan opettajaan yhteydessä. Markku 0400 538 301

**Kurssimaksu 69 € /15,33 t = 3 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim.16.01.**

VANHA KUNTOON TAI KOKONAAN UUSIKSI

Markku Jaakkola/Laurink.koulu/
Tekninen työ

Pe 10.4. klo 17.00-19.30, La 11.4. klo 10.00-15.00 ja Su 12.4. klo 10.00-15.00

Onko nurkkiisi kertynyt rikkinäisiä käytöesineitä tai huonekaluja? Löytyikö papan navetan ylisiltä vanhoja esineitä? Tee ekoteko ja tule oppimaan kuinka kunnostat vanhasta toimivan tai annat sille aivan uuden elämän toisessa käyttötarkoituksessa! Käsissäsi voi syntyä hauskoja valaisimia, kirjavia tuoleja tai vaikkapa kevyesti entisöityjä huonekaluja. Vain aika on rajana!

**Kurssimaksu 69 € /15,33 t = 3 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim.04.04.**

**LIIKUNTA, HYVÄ OLO,
TERVEYS**

KESÄKAHVAA ULKONA

Eeva Sirkiä/opiston piha

Ma 18.05.-15.06. klo 17.00 -17.50

Kesää kohti kahvakuulaillen! Juomapullo ja oma kuula mukaan.

**Kurssimaksu 37 € / 5,56 t = 5 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 11.05.**

MUSIIKKI

MUSALEIRI

Nora Greijus Herrera/opisto/Sali

Pe 20.03. 18.30-20.30, La 21.03. klo 11.00-15.00 ja Su 22.03. klo 14.00-18.00

Oletko haaveillut omien laulujen tekemisestä, omien tekstien muuttamisesta biiseiksi, mutta alkuun pääseminen, osaaminen tai rohkeus ei ole riittänyt? Tule mukaan musaleirille ja opit vaikkapa sanoitusten tekoa englannin tai suomen kielellä, peruslaulun rakenteen/muodon (laulun osat, tahtimäärät, pituudet jne), lyriikoiden kirjoittamisen tai saat apua

jo valmiiden runojen melodioiksi tekemiseen. Mukana lyhyt osuus musateoriaa.

**Kurssimaksu 75 €/13,33 t = 3 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim.13.03.**

SKIFFLE-VIIKONLOPPU

Jesi Blomgren/Opisto

La 14.03. ja su 15.03. klo 10.00 – 14.00

Skiffle-viikonlopun aikana tutustut skifflemusiikkiperinteeseen ja ohjelmistoon. Pääset kokeilemaan skifflesoitinten klassikoita, kuten pyykkilautaa, narubassoa ja sahaa. Lisäksi saat ideoita omien skifflesoitinten kehittelyyn. Aiempaa musiikkiosaamista ei välttämättä tarvita.

**Kurssimaksu 56 €/9,33 t = 2 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 07.03.**

TEATTERI

IMPROVISAATIO

Improvisaatiosta lyhytkursseja toiveiden mukaan. Ota yhteyttä, mikäli haluat piristystä itsellesi, viiteryhmällesi, työporukallesi jne. Sekä ilta- että viikonloppukurssit mahdollisia.

TILAUSKURSSIT

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

KÄYTTÄMÄLLÄ OMAN
KYLÄN PALVELUITA,
TURVAAT NIIDEN
SÄILYYDEN

OLEMME
LÄHELLÄ SINUA -
SINUA VARTEN

Oiva

Fysioterapia

Oivallisen hyvää oloa sinulle.

Fysioterapia • Naprapatia • Hieronta • Akupunktio
Personal Trainer-palvelut • Työfysioterapia • Valmennukset
Manuaalinen terapia • Kelan vaativa lääkinnällinen 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 päälaelta 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