

Lievestuoreen kansalaisopiston opinto-ohjelma syksy 2023



ROHKEASTI IHMISEN PUOLELLA



SISÄLTÖ

LIEVESTUOREEN SETLEMENTTI RY	2
HENKILÖKUNTA.....	2
LIEVESTUOREEN KANSALAIPOISTO	4
TAPAHTUMAT JA LUENNOT	7
KURSSIT KAIKENIKÄISILLE.....	8
KIELET	8
KIRJALLISUUS JA KESKUSTELU, KIRJOITTAMINEN	8
KOTITALOUS.....	9
KUVATAIDE.....	9
KÄDENTAILOT	9
LIIKUNTA	9
MUSIIKKI RYHMÄOPETUS AIKUISET ..	11
MUSIIKIN YKSILÖOPETUS.....	12
TEATTERI, DRAAMA	12
TIETOTEKNIikka	12

KURSSIT LAPSILLE JA NUORILLE....	14
KOTITALOUS	14
KÄDENTAILOT, KUVATAIDE	14
LASTENTEATTERI, TANSSI-ILMAISU, NUORTEN TANSSI.....	14
LIIKUNTA.....	15
MUSIIKKI.....	15
LYHYTKURSSIT	16
KOTITALOUS.....	16
KÄDENTAILOT, KUVATAIDE JA TAIDE	16
LIIKUNTA.....	17
MUSIIKKI.....	17
TEATTERI, TANSSI.....	17

LIEVESTUOREEN SETLEMENTTI RY

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

Toiminnanjohtaja, kansalaisopisto

Minä kuulun Laukaaseen -hanke

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

Kansalaisopiston rehtori, musiikinopettaja

Minä kuulun Laukaaseen -hanke

Minja Niiranen
minja@lievestuorela.fi

Tavattavissa sovitusti tai jätä yhteydenottopyyntö.
puh. **040 734 9392**

045 783 20875/hanke

Toimisto, asiakaspalvelu, palkanmaksu

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

JOPO-ohjaaja, kädentaivot Hybridiaitta -hanke

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

Jälkkäri

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

Rehtorin tervehdys

Kevätkaudella 2023 opistotalossa on ollut ihanasti vilskettä: kansalaisopiston kurssien lisäksi koululaisten iltapäivätoiminta Jälkkäri puuhaili tuttuun tapaan alakerrassa ja ulkona, yläkerrassa toimi vastaanottokeskuksen etäpiste ukrainalaisille parina päivänä ja suomen alkeiskurssit olivat käynnissä ihan toukokuun loppuun saakka. Iloista puheensorinaa taloon ovat tuoneet myös MLL:n aamu- ja iltaperhekahvilat, sekä erilaiset kokoukset, tapaamiset ja koulutukset. **Pelkkää Draamaa-teatterin** Pikku-Pietarin pihan esitykset olivat todella suosittuja (noin 500 katsojaa!). Vanhojen valokuvien illassa maaliskuussa seinät suorastaan pullistelivat ja uusinta järjestetäänkin yleisön pyynnöstä syksyllä. Kevään lopussa musiikin yksilöopiskelijat soittivat Muskarin kevätjuhlassa ja Thö Säälittävätkin nähtiin lavalla jälleen. Kesälomalle päästiin kahvakuulailun ja kirkkovenesoudun siivittämänä.

Syksyn kurssiohjelmaan on tullut useampia muutoksia: parissa kurssissa ovat vaihtuneet päivät ja/tai opettaja ja uusia kursseja on myös vaihdettu valikoimaan. Syyskauden aloittaa elokuussa lankavärjäyskurssi, (**johon ilmoittautuminen rohkeasti viesteillä tai sähköpostilla**) ja Kotauluilta järjestetään jälleen pitkästä aikaa. Kieliä on tarjolla runsaasti, mm. kerran kuussa kokoontuva saksan keskusteluryhmä. Suosittu savikurssi uusitaan. Lapsille ja nuorille on uutena tarjolla mm. välipala- ja kokkauskurssit ja kolmas Nappula-tanssiryhmä 8-10-vuotiaille. Suosituimmat kurssit on pyritty parhaan tahdon mukaan järjestelemään tarjolle tänäkin syksynä. **Marja Peuran** luotsaama **Anopinkielet-kuoro** viettää ensi keväänä 2024 20-vuotisjuhlaansa, jonka vuoksi harjoituskausi onkin jo syksyllä hiukan pidempi. Tutustu siis Opiston Uutisten sisältöön rauhassa ja tarkasti.

Ideoita ja uusia kurssiehdotuksia ja toiveita on tullut ilahduttavasti ja samaa aktiivisuutta toivomme edelleen! Polkaisemme kurssin pystyyn lyhyessäkin ajassa, jos tarvetta ilmenee! Netti-ilmoittautumisessa oli viime syksynä palveluntarjoajan puolelta ongelmia. Tämän vuoksi pyrimme tänä syksynä vastaamaan kaikkiin ilmoittautumisiin jollakin viestillä. Jätäthän siis huolellisesti kaikki pyydetyt yhteystiedot ilmoittautuessasi.

Kuten keväällä toteutetussa Lauluviestitempauksessa todettiin: yhdessä asiat luonnistuu. Harrasta, rentoudu, liiku, kehity, viihdy, lunkistele, mikä vain itselle sopii! Opistotalon tiloja voi vuokrata juhliin, kokoukseen, näyttelyyn, ota yhteyttä ja tuumataan! Tule käymään ja tutustu yhteisöjen taloon, Lievestuorelaan, tervetuloa!

**Ensi lukuvuoden alkua innolla odottaen,
Minja**

**LIEVESTUOREEN KANSALAI-
OPISTO on vapaan sivistys-
työn oppilaitos, joka on aloitta-
nut toimintansa tammikuussa
1946. Olemme toimineet paik-
kakunnalla jo 77 vuotta!**

**Tervetuloa opiskelemaan
syystyökaudella 2023!**

OPISKELU

Tarjoamme kaikille ja kaiken ikäisille oppimisen mahdollisuuksia harrastamisesta ja itsensä kehittämisestä aina aktiiviseen, tavoitteelliseen opiskeluun asti. Toivottavasti löydät kurssi-ohjelmasta juuri Sinulle mieluisaa tarjontaa.

Syystyökausi alkaa ma 04.09.2023.

Kunkin opintoryhmän kohdalla on tieto sen alkamisesta ja viimeisestä ilmoittautumispäivästä. Opistossa on syysloma viikolla 42 (16.10.–22.10.2023).

ILMOITTAUTUMINEN – HUOMIO!

Ennakkoilmoittautuminen kaikille kursseille alkaa sähköpostitse TAI netin lomakkeella TAI tekstiviestillä **ma 14.08.2023 klo 09.00.**

JA PUHELIMITSE to 24.08.2023 klo 9.00.

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 04.09. – pe 29.09.2023**

ma klo 09.00 - 18.00

ti-ke-to klo 09.00 - 15.00

pe klo 09.00 - 13.00

ma 02.10. – pe 15.12.2023

ma -pe klo 09.00 - 15.00

Syyslomaviikolla (viikko 42) toimisto on kiinni.

Ennakkoon ilmoittautuminen on tärkeää! Minimiryhmäkoko vaihtelee opetusryhmästä riippuen ollen vähintään 8 oppilasta, useimmissa ryhmissä minimivaatimus on enemmän.

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.

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 suo-raan opettajalle. Kertamaksukäytän-tö on voimassa silloin, kun ryhmän minimikoko on toteutunut, ja se vaihtelee ryhmästä riippuen. Kertamak-sukäytäntö ei koske musiikin yksilö-opetusta.

HUOMIOI!

Kurssille ilmoittautuminen on aina sitova, eikä kurssimaksua palauteta sen jälkeen, kun kurssi on alkanut. Peruuttamaton poisjäänti, kurssin keskeyttäminen tai peru-minen kesken kurssin, tai muut poissaolot eivät vapauta opiskeli-jaa kurssimaksusta.

Maksumuistutuksesta perimme 9,00 € toimistokuluina.

Lievestuuoreen Setlementti ry:n hal-lituksen päätöksellä maksamatto-mat 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 henkilökohtaisis-ta 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 riippumattomis-ta 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 syystyökauden 2023 kurssista 20 % alennus.

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

OPINTOSETELIALENNUS

OLETKO TYÖTÖN, SENIORI (63+) tai ELÄKELÄINEN? Voit saada Opetushallituksen rahoittaman opintopöytäkirjan (1 kpl/hlö/vuosi). Opintopöytäkirja on 25€ kurssimaksusta. Kysy lisää toimistosta!

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 vakuutus 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 Liikuntaseteli, Kulttuuriseteli RJ- Kuntoiluseteli Oy:n Tyky-Kuntoseteli, 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 etätenttimahdollisuutta, ole yhteydessä opiston toimistoon tai suoraan rehtoriin. Tentin valvontamaksu on 30 €.



Vapaan sivistystyön kulttuuriosaamista Lievestuoreella:

Anopinkielet-kuoro ja Pelkkää Draamaa -teatteri!

Kumpikin on harrastajavoimin ilahduttanut, viihdyttänyt ja koskettanut yleisöä jo parin vuosikymmenen ajan.

Eläköön vapaa sivistystyö! Eläköön kansalaisopistotoiminta!

TAPAHTUMAT JA LUENNOT

KOTALAULUILTA

**Ke 30.08.2023 klo 18.00 Saari-
lammen kodalla.** Opisto tarjoaa
nokipannukahvit ja korput, omat
makkarat mukaan. Kimppakyydit
opiston pihasta klo 17.45.

SYYSTORI

**La 02.09.2023 klo 10.00 - 14.00
torilla.**

Torilla myös opiston ilmoittautumis-
piste.

VANHOJEN VALOKUVIEN ILTA

Ke 11.10.2023 klo 18.00 opistolla
Onko Sinulla kuvia Lievestuorees-
ta menneiltä ajoilta? Luokkakuvia,
kuvia tapahtumista, Liepeen kylän
elämästä ylipäättään? Vanhat leh-
tileikkeet ovat myös tervetulleita.
Tule muistelemaan yhdessä, mitä
Lievestuoreella oli ja miltä näytti.
Illan vetäjänä Leo Asikkala.

THÖ SÄÄLITTÄVÄT IMPROSHOW

**Pe 13.10.2023 klo 19.00 opiston
näyttämöllä.**

Liput 10/5 € (rinkihinta).

KARJALAISTEN PUUROILTA

**To 26.10.2023 klo 18.00 Lieves-
tuoreen kirkossa**

REPPUREISSULLA KOLUMBIASSA

**Ti 07.11.2023 klo 18.00–19.30
opiston alakerrassa**

Montosen Risto kertoo seikkailus-
taan Kolumbiassa.

PIENET JOULUJAMIT OPISTON SALISSA

**Ke 29.11.2023 klo 18.00. Kesto
noin 45 min.**

Musiikin yksilöopiskelijat esiintyvät
ja soittavat.

MUSKARIN JOULUJUHLA OPISTON SALISSA

To 30.11.2023 klo 17.00.

Muskariryhmät esiintyvät.

OPISTON JOULUPUURO

**Ke 13.12.2023 klo 08.00–10.00
opiston alakerrassa**

Tervetuloa jouluiseen aamutunnel-
maan.



**Myös kotikäynnit
040 583 4857**

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

RR
TERVEYS- JA HYVINVOINTIPALVELU
RIINA RAITIO

**Aivoterveysten edistämisen asialla
Lievestuoreella!**

Sairaanhoitaja/uroterapeutti

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

www.terveysjahyvinvointipalveluriinaraitio.com

KURSSIT KAIKENIKÄISILLE

KIELET

VENÄJÄN KESKUSTELU S2301

Tanja Ranki/Opisto/sali

Ti klo 17.45 - 19.15, alkaa 12.09.

Venäjän keskusteluryhmä jo hieman venäjää osaaville.

Kurssimaksu 56 €/20 t = 10 kertaa.

Sitova ilmoittautuminen viim. 05.09.

UKRAINAN ALKEET S2302

Tanja Ranki/Opisto/kahvio

Ke klo 17.30 - 19.00, alkaa 13.09.

Ukrainan kielen alkeita rauhallisesti edeten.

Kurssimaksu 56 €/20 t = 10 kertaa.

Sitova ilmoittautuminen viim. 06.09.

RANSKAN ALKEET S2303

Simo Lönnblad/Opisto/alakerta

To klo 16.00 - 17.15, alkaa 14.09.

Matkailuranskan alkeita: bonjour! Oppimateriaalista sovitaan yhdessä ryhmän kesken.

Kurssimaksu 47 €/16,66 t = 10 kertaa.

Sitova ilmoittautuminen viim. 07.09.

SAKSAN ELVYTTÄJÄT S2304

Anna-Leena Pänkäläinen/Opisto/yläkerta

To klo 13.00-15.00 kuukauden ensimmäinen torstai 07.09., 05.10., 02.11. ja 07.12.

Kerran kuussa kahvikupposen äärellä kokoontuva rento saksan keskusteluryhmä. Erilaiset osaamistasot huomioidaan. Teemat vaihtelevat kerroittain, koulumuisteloista saksalaiseen kulttuuriin, ruokaan ja musiikkiin, yhdessä tuumailten. Tule notkistamaan kieli ja virkistämään mieli!

Kurssimaksu 42 €/9,33 = 4 kertaa.

Sitova ilmoittautuminen viim. 31.08.

ESPANJA

S2305

Simo Lönnblad/Opisto/alakerta

To klo 17.30 - 19.00, alkaa 14.09.

Jonkin verran espanjaa opiskelleille. Arkipäivän sanastoa, kieltä opiskellaan yhdessä ja keskustellen.

Kurssimaksu 56 €/20 t = 10 kertaa.

Sitova ilmoittautuminen viim. 07.09.

SUOMEN ALKEET

S2306

Tanja Ranki/Opisto/kahvio

To klo 17.00 - 18.30, alkaa 14.09.

Tule opiskelemaan suomen kielen alkeita. Puhumalla oppii parhaiten!

Kurssimaksu 48 €/20 t = 10 kertaa.

Sitova ilmoittautuminen viim. 07.09.

KIRJALLISUUS, KESKUSTELU, KIRJOITTAMINEN

KOOPEE-PIIRI: KOVAKANTISIA JA POKKAREITA S2307

Kati Mutalahti/Opisto/sali

To klo 13.00 - 14.30 kuukauden toinen torstai: 14.09., 12.10., 09.11., 14.12.

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

Opintoseteli + 5 €/30 €/8 t = 4 kertaa.

Sitova ilmoittautuminen viim. 07.09.

CAFE LOS MUMMOS

S2308

Arja Otsala, Sirkka Manninen/Opisto/kahvio

Ke klo 11.45 - 13.30, joka toinen keskiviikko 13.09. alkaen

Keskustelu- ja harrastuspiiri mummoille ja mummonmielisille päivän piristeeksi. Kädentaitoja ja käsitöitä, lauluhetkiä, ai-

vojumppaa. Sisältöä rakennetaan osallistujien toiveiden mukaan yhdessä.

Opintaseteli + 10 €/35 €/14 t = 7 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 07.09.

KOTITALOUS

SLAAVILAINEN KEITTIÖ S2309

Tanja Ranki/opiston alakerta

La klo 12.00 – 15.00, alkaa 23.09.

Miten valmistetaan borssikeitto? Entä pelmenit? Tai suussa sulavat, makeat leivonnaiset? Kurssilla tutustutaan slaavilaisen ja ukrainalaisen keittiön saloihin. Joka kerta valmistetaan yksi kokonaisuus ja sen jälkeen syödään yhdessä. Raaka-ainemaksu maksetaan opettajalle.

Kurssimaksu 60 €/14,66 t = 4 kerta.
Sitova ilmoittautuminen viim. 18.09.

KUVATAIDE

HYVINVOINTIA LUOVUUDESTA S2310

Piia Kovanen/Opisto/alakerta

Pe klo 18.00 - 20.00, alkaa 29.09., joka toinen perjantai

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

Kurssimaksu 42 € /13,33 t = 5 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 25.09.

KÄDENTAILOT

PUUTYÖ S2311

Pentti Jääskeläinen/Laurinkylän koulu/teknisen työn luokka

Ma klo 18.00 - 20.30., alkaa 25.09.

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. 18.09.

LIIKUNTA

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

KEVYT MATTOJUMPPA S2312

Sari Puttonen/Opisto/sali

Ma klo 13.00 - 13.45, alkaa 11.09.

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

Opintaseteli + 14 €/39 €/ 12 t = 12 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 04.09.

KAHVAKUULA 1 S2313

Eeva Sirkiä/Opisto/sali

Ti klo 16.30 - 17.25, alkaa 05.09.

Peruskahvakuulailua Eevan tahtiin. Tunnin lopuksi kehon huoltoa. Oman kuula/kuulat ja vesipullo mukaan.

Kurssimaksu 47 €/13,44 t = 11 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 29.08.

TEEMAJUMPPA S2314

Sari Puttonen/Laurinkylän koulu/sali

Ti klo 18.00 - 18.55, alkaa 12.09.

Monipuolista ja tehokasta liikuntaa välineillä (mm. steplaudat, jumppakepit, kuminauhut, pallot) ja ilman. Kehonpainoharjoittelua. Alkulämmittely, sykettä kohottava osuus/intervalliosio, lihaskunto-osuus ja loppuvenyttely. Omat käsi- ja nilkkapainot halutessa mukaan.

Kurssimaksu 47 €/14,67 t = 12 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 05.09.

KUNTOLATTARIT**S2315***Jenna Kesonen/Laurinkylän koulu/sali***Ti klo 19.00 – 20.00, alkaa 12.09.**

Kuntolattaritunnin pääpaino on latina-laistansseissa, mutta mukaan mahtuu myös muita tanssilajeja; discoa, rokkia ja kantria. Koreografiat on luotu kappaleisiin sopiviksi, ja ne vaihtelevat helpommista hieman haastavimpiin. Tällä tunnilla tanssin ilo on läsnä ja hiki virtaa!

Kurssimaksu 85 €/16 t = 12 kertaa.**Sitova ilmoittautuminen viim. 05.09.****HUOLTAVAA HYVINVOINTIA
KEHOLLESI****S2316***Eeva Sirkiä/Opisto/sali***Ke klo 10.00 - 10.50, alkaa 06.09.**

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

Kurssimaksu 47 €/13,33 t = 12 kertaa.**Sitova ilmoittautuminen viim. 30.08.****TUOLIJUMPPA****S2317***Eeva Sirkiä/Opisto/sali***Ke klo 11.15-12.00, alkaa 06.09.**

Jumpataan tuolilla musiikin siivittämänä.

Opintaseteli + 15 €/40 €/12 t = 12 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 30.08.

KAHVAKUULA 2**S2318***Nina Sirkka/Opisto/sali***To klo 18.00 - 18.55, alkaa 14.09.**

Kahvakuula on koko kehon treenitunti, joka kehittää voimaa, kestävyyttä ja tasapainoa. Tunti rakentuu monipuolisten harjoitteiden ympärille. mukaan tarvitset oman kuulan/kuulat ja vesipullon. Tervetuloa mukaan!

Kurssimaksu 55 €/13,44 t = 11 kertaa.**Sitova ilmoittautuminen viim. 07.09.**

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

LAUKAAN PIENKONE OY

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

040 774 3061

ROKKAKANKAANTIE 12 B, 41350 LAUKAA
AVOINNA MA-PE 9.00 - 17.00


**LAUKAALAISTA
ERIKOISOSAAMISTA
JO VUODESTA 2002**
*Tervetuloa!***LAUKAAN
PIENKONE**

WWW.LAUKAANPIENKONE.FI
INFO@LAUKAANPIENKONE.FI

PILATES

S2319

Nina Sirkka/Opisto/sali

To klo 19.00 - 20.00, alkaa 14.09.

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

**Kurssimaksu 48 €/14,67 t = 11 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 07.09.**

URHEAT URHOT

S2320

Eeva Sirkkiä/Varikko/ent. kasarmin sali

To klo 18.15 - 19.15, alkaa 07.09.

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

**Kurssimaksu 50 €/16,00 t = 12 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 31.08.**

KAHVAKUULA 3 (ULKONA) S2321

Jaana Suuronen/

Tervamäen koulun katos

Pe klo 17.00 - 18.00, alkaa 15.09.

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

**Kurssimaksu 55 €/14,67 t = 11 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 08.09.**

LIKKUVUUTTA JA KEHON- HALLINTAA

S2322

Jaana Suuronen/Opisto/sali

Pe klo 18.15 - 19.15, alkaa 15.09.

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 48 €/14,67 t = 11 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 08.09.**

YHTEISTYÖSSÄ FYSIOTERAPIA OIVAN KANSSA:

SPINNINGAKATEMIA

S2323

Ismo Natri/Fysioterapia Oiva

Ma 17.30 - 18.30, alkaa 21.08.

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. 16.08.

ÄIJÄJUMPPA

S2324

Ismo Natri/Fysioterapia Oiva

Ma klo 18.30 - 19.30, alkaa 04.09.

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

**Kurssimaksu 120 €/16 t = 12 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 28.08.**

MUSIIKKI RYHMÄOPETUS AIKUISET

ANOPINKIELET-kuoro

S2325

Marja Peura/Laurinkylän koulu

To klo 18.00 - 19.30, alkaa 14.09.

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

Kurssimaksu 67 €/20 t = 10 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 07.09.

MUSIIKIN YKSILÖOPETUS

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

HUOM! SYKSYLLÄ 2023 ALOITETTU MUSIIKIN YKSILÖPISKELU jatkuu automaattisesti kevättyökaudelle 2024 ilman uutta ilmoittautumista. Jos opinnot haluaa keskeyttää joulutauolta, oppilaspaikka tulee perua to 14.12.2023 mennessä.

Kevättyökausi on kestoltaan 12 opetusviikkoa.

Yksilöopetuksen maksut syyskaudella 2023:

12 x 15 minuuttia = 125 €

12 x 30 minuuttia = 240 €

12 x 45 minuuttia = 350 €

Opiskelija hankkii opetusmateriaalin itse opettajan ohjeiden mukaan.

MUSIIKIN YKSILÖOPETUKSEN TUTUSTUMISTUNTI

Minja Niiranen

Ke 30.08. klo 16.00-17.30

Kiinnostaako Sinua musiikin yksilö-opetus? Mitä yksilöopetus tarkoittaa? Piipahda opistolla, pitkäaikainen soitonopettaja Minja Niiranen kertoo eri vaihtoehtoista ja esittelee soittimia.

PIANO, 5-KIELINEN KANTELE

S2326

Anniina Rytönen

Ti (alkaa 05.09.) Opisto

KITARA, POPJAZZ-LAULU **S2327**

Antti Korhonen

Ti (alkaa 05.09.) Laurinkylän koulu

Ke (alkaa 06.09.) Laurinkylän koulu

Huom! Popjazz -laulussa alaikäraja 16 vuotta.

BASSO

S2328

Matias Naskali

Päivä ilm. myöh. Laurinkylän koulu

RUMMUT

S2329

Kari Hokkanen

Ke (alkaa 06.09.) Liepeentie 8/Teletalon alakerta

LAULU, PIANO, KITARA

S2330

Minja Niiranen

Ke (alkaa 06.09.) Opisto

Pe (alkaa 08.09.) Opisto

TEATTERI, DRAAMA

PELKKÄÄ DRAAMAA -teatteri

S2331

Sari Puttonen/Opisto/sali

Ma klo 18.00 - 20.30, alkaa 04.09.

Pelkkää Draamaa on esityksiin tähtäävä harrastajateatteriryhmä, näytäntökausi odottaa helmi-maaliskuun vaihteessa. Tule rohkeasti mukaan, jos kuulet estradin kutsun!

Kurssimaksu 90 €/koko harjoituskautsi. Sitova ilmoittautuminen viim. 28.08.

TIETOTEKNIikka

DIGIKLINIKKA SENIOREILLE **S2332**

Helena Pihlajasaari/Opisto/alakerta

Ke klo 10.00 - 11.00, alkaa 13.09.

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.

Kurssimaksuna opintoseteli/13,33 t = 10 kertaa (tai tarpeen mukaan).

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

KURSSIT LAPSILLE JA NUORILLE

KOTITALOUS

VÄLIPALA IHAN ITE 1-6-luokkalaisille S2333

Sirpa Bågman/Opisto/alakerta

Ma klo 15.00-16.00, alkaa 11.09.

Tule opettelemaan, kuinka teet näppärän ja maittavan välipalan koulupäivän jälkeen. Opi tekemään eri vaihtoehtoja makeasta suolaiseen.

Kurssimaksu 40 €/10,66 t = 8 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 06.09.

KOKKAILUN ALKEET 3-9-luokkalaisille S2334

Sirpa Bågman/Opisto/alakerta

Ma klo 16.15-18.00, alkaa 11.09.

Opit ruuanlaiton ja leipomisen perusteita riisiin ja pastan keitosta peruskastikkeen tekoon.

Kurssimaksu 55 €/16 t = 8 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 06.09.

KÄDENTAIIDOT, KUVATAIDE

KUVATAIDERYHMÄ VÄRILÄISKÄ S2335

Piia Kovanen/Opisto/alakerta

Ti klo 15.00 - 16.15, alkaa 19.09.

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

Kurssimaksu 40 €/16,67 t = 10 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 12.09.

KUVATAIDERYHMÄ VÄRIYMPYRÄ S2336

Piia Kovanen/Opisto/alakerta

Ti klo 16.30 - 17.25, alkaa 19.09.

Kuvataideryhmä 6-8-vuotiaille taiteen harrastajille. Tutustutaan kuvataiteeseen

käyttäen monipuolisesti eri työtapoja ja materiaaleja.

Kurssimaksu 35 €/12,22 t = 10 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 12.09.

LENNOKKIKERHO S2337

Risto Montonen/Opisto/kahvio

Ma klo 16.30 - 18.00, alkaa 18.09.

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. 11.09.

LASTENTEATTERI, TANSSI-ILMAISU, NUORTEN TANSSI

HEPULI 1 lk - 4 lk S2338

Sari Puttonen/Opisto/sali

Ma klo 14.45 - 15.45, alkaa 18.09.

Hepuli on lastenteatteria: teatterileikkejä, erilaisia improvisaatioharjoitteita, tekstiharjoituksia. Tutustutaan myös puustuksen ja maskeerauksen ihmeelliseen maailmaan. Tule mukaan teatteriin!

Kurssimaksu 45 €/12 t = 9 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 11.09.

MOVE YOUR BODY S2339

n. yläkouluikäisille
Opettaja ilm. myöhemmin/
Laurinkylän koulun sali

Ti klo 16.00 - 17.15, alkaa 12.09.

Tik Tok-tanssit, K-POP-tanssit, niitä tanssitaan juuri nyt! Tule tanssimaan hyvällä fiiliksellä tälle energiselle tunnille. Tule fiilistelemään, luomaan koreografioita, pitämään hauskaa, kehittämään kehönhallintaa ja rytmitajua. Mukavat, joustavat vaatteet ylle.

Kurssimaksu 45 €/13,33 t = 8 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 05.09.

NAPPULAT TANSSI-ILMAISU S2340

Sari Puttonen/Opisto/sali

n. 8–10-vuotiaille

Ke klo 16.00 – 16.45., alkaa 06.09.

Tanssi-ilmaisu ja luovaa liikettä, keho-
lista ilmaisu. tanssi-improvisaatioita.
Pienempien ryhmästä on hyvä siirtyä jat-
kamaan ja ylläpitämään luontaista luo-
vuuttasi.

**Kurssimaksu 42 €/ 11 t = 11 kertaa. Si-
tova ilmoittautuminen viim. 30.08.**

NAPPULAT TANSSI-ILMAISU S2341

Sari Puttonen/Opisto/sali

n. 4–6-vuotiaille

Ke klo 16.50 - 17.35, alkaa 06.09.

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

**Kurssimaksu 42 €/ 11 t = 11 kertaa. Si-
tova ilmoittautuminen viim. 30.08.**

NAPPULAT TANSSI-ILMAISU S2342

Sari Puttonen/Opisto/sali

n. 6–8-vuotiaille

Ke klo 17.40 - 18.20, alkaa 06.09.

Oma keho ja ilmaisu: kuinka se onkin
tanssia?! Luovaa tanssia ja tanssi-ilmai-
su omien oivallusten kautta. Pieniä ko-
reografioita, tanssi-improvisaatioita.

**Kurssimaksu 42 €/ 11 t = 11 kertaa. Si-
tova ilmoittautuminen viim. 30.08.**

LIIKUNTA

RIEHUTUNTI

S2343

Sari Puttonen/Opisto/sali

Ma klo 16.30 – 17.15 alkaa 11.09.

Monipuolinen ja vauhdikas liikuntatunti
4–6-vuotiaille. Motorista kehitystä tuke-
via harjoitteita, liikuntaleikkejä. Draama-
liikuntaa. Ryhmässä toimimisen harjoit-
telua.

**Kurssimaksu 42 €/11 t = 11 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 04.09.**

MUSIIKKI

MUSIIKKILEIKKIKOULU

Musiikkileikkikoulutoiminta on tavoit-
teellista musiikkikasvatusta. Toiminnan
tarkoituksena on tukea lapsen kehitystä
kokonaisvaltaisesti ja herättää lapsessa
kiinnostus musiikkia kohtaan. *Tule mu-
kaan Muskariin!*

**Muskarin syystyökausi alkaa to
07.09.2023. Kaikkiin lasten muska-
riryhmiin ilmoittaudutaan viim. to
31.08.2023. Kysy lisää toimistosta,
puh. 040 734 9392.**

PERHEMUSKARI MURUSET

(0-3-vuotiaat)

S2344

Mervi Jussila/Opisto/sali

To klo 15.45 - 16.30

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

**Kurssimaksu 52 €/12 t /lapsi = 12 ker-
taa.**

MUSKARI PIRPANAT

(4-6-vuotiaat)

S2345

Mervi Jussila/Opisto/sali

To klo 16.30 - 17.15

Pirpanoissa lauletaan, leikitään, liikutaan
ja soitetaan yhdessä. Ryhmään osallis-
tutaan itsenäisesti ilman vanhempia.

Kurssimaksu 52 €/12 t = 12 kertaa.

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

KOTITALOUS

KARJALAISTEN PERINTEINEN PUUROILTA L2301

Lievestuoreen Karjalaiset/Lvt:n kirkko

To 26.10. klo 18.00 – 20.30

Kaikille avoin tilaisuus. Nautimme ruispuurosta ja ohjelmasta. Pääsymaksua ei ole mutta pieni, **vapaaehtoinen puoromaksu.**

3 t = 1 kerta. Sitova ilmoittautuminen viim. 23.10.

KÄDENTAILOT, KUVATAIDE, TAIDE

VÄRIÄ LUONNOSTA LANKOHIN L2302

Tuuli Halttunen/Puhakantie 231

La-Su 26.-27.08. klo 10.00 – 17.00

Opetellaan lankojen värjäämisen perusteita luonnonväreillä keittovärjäysmenetelmällä, sekä purkkivärjäysmenetelmää käyttäen. Värjäysmateriaalina käytetään kulloinkin luonnosta saatavia kasveja ja/tai sieniä, sekä ns. "keittiövärejä". Käymme läpi myös kasvien keräämiseen, käsittelyyn ja säilömiseen liittyviä asioita. Värjättävänä materiaalina käytämme 100% villalankoja, sekoitelankoja (villaa vähintään 70%), sekä halutessaan voi kokeilla myös puuvillalankojen värjäystä. Materiaalimaksu suoraan opettajalle: 10 € (värjäyskasvit + apuaineet) + mahdollisesti myös mahdollisuus ostaa 100% villalankaa opettajalta.

Kurssimaksu 75 €/16 t = 2 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 22.08.

SAVIMUOTOILUN ALKEET TUTUKSI L2303

Minna Huusko/Opisto/alakerta

La-Su 25.-26.11. klo 10.00 – 15.00 (esineiden valmistaminen) **ja la 09.12. klo 10.00-13.15** (lasittaminen)

Kurssilla tutustut saven eri käsinrakennustekniikoihin ja saat ohjausta oman työskentelyn suunnitteluun. Voit valmistaa savesta omien tavoitteiden mukaisia töitä, esim. koruja, ikioman kahvikupin tai vaikkapa puutarhaan pienoiskoivun. Työt toteutetaan viikonlopun aikana, jonka jälkeen ne raakapolteetaan. 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 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 20.11.

AIKUINEN-LAPSI -TAIDEPAJA L2304

Piia Kovanen/Opisto/alakerta

Su 05.11. klo 09.30 - 11.30

Taidepajassa lapsi ja aikuinen pääsevät yhdessä testaamaan eri tekniikoita. Paja soveltuu yli 5-vuotiaille.

Kurssimaksu 15 €/2,66 t = 1 kerta. Sitova ilmoittautuminen viim. 30.10.

AIKUINEN-LAPSI -JOULUKORTTI-PAJA L2305

Piia Kovanen/Opisto/alakerta

La 25.11. klo 09.30 – 11.30

Joulukorttipajassa lapsi ja aikuinen valmistavat yhdessä joulukortteja eri tekniikoilla.

Kurssimaksu 15 €/2,66 t = 1 kerta. Sitova ilmoittautuminen viim. 20.11.

Lievestuoreen TARJOUS-SÄHKÖ OY

• Sähköasennukset, suunnittelu

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

LIIKUNTA

ZUMBATORSTAIT – LIIKUNTA- STARTTI SYKSYYN L2306

Sari Puttonen/Opisto/sali

To 31.08. ja 07.09. klo 17.30–18.30

Tule starttaamaan syksyn liikuntakausi zumbaten, siitä on hyvä jatkaa Jennan kuntolattareihin.

**Kurssimaksu 10 €/2,66 t = 2 kertaa.
Kertamaksu 6 €. Sitova ilmoittautuminen viim. 28.08.**

MUSIIKKI

LAULETAAN YHDESSÄ! L2307

Minja Niiranen/Opisto/sali

Ma 04.09. klo 17.30–19.00

Tilaisuudessa lauletaan sävelmiä ikivihreistä uusimpiin klassikoihin. Tervetuloa laulamaan ja nauttimaan yhdessä olosta musiikin parissa.

Kurssimaksu 10 €/2 t = 1 kerta. Sitova ilmoittautuminen viim. 30.08.

YHDEN PÄIVÄN BÄNDILEIRI L2308

Kari Hokkanen, Matias Naskali/
Laurinkylän koulun musiikinluokka

La 07.10. klo 10.00 – 14.15

Yhden päivän bändileiri jälleen Matiaksen ja Karin opettamana! Jonkin verran soit-

tokokemusta vaaditaan, lisätietoa opettajilta.

Kurssimaksu 39 €/5 t = 1 kerta. Sitova ilmoittautuminen viim. 02.10.

TEATTERI, TANSSI

IMPROVISAATIO L2309

Sari Puttonen/Opisto/sali

Su 10. 09. ja 17.09. klo 15.00–17.00

Improtyöpaja kahtena peräkkäisenä sunnuntaina. Tule kokeilemaan tätä riemasuttavaa lajia, jonka myötä löydät kokonaan uusia puolia itsestäsi ja muista. Järjestetään yhdessä VAU!-teatterin ja improryhmä Thö Säällittävien kanssa.

Kurssimaksu 8 €/4,66 t = 2 krt, sisältää kahvit. Sitova ilmoittautuminen viim. 04.09.

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

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 (minimiryhmäkoko on täyttyvä).



Podcast-sarja

www.lievestuorela.fi/podcastit

Opistotarinoita, opinpolkuja
ja henkilökuvia ympäri
Laukaata.

Lue QR-koodi
puhelimellasi ja pääset
valikoimaan.





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)

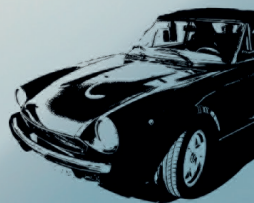
Korjaamopalvelu Hytönen Oy



**Tahkomäentie 33,
41400 Liestuore**



050 541 8780



tmitterohytonen@gmail.com

#opistotyhdessä #laukaanopistotyhdessä



Laukaan
kansalaisopisto

Laukaan kansalaisopiston kurssiohjelma löytyy Kanva-esitteestä, joka on Liestuoreella saatavilla kirjastosta ja S-marketista viikolta 30 alkaen.


**Minä kuulun
LAUKAASEEN**

#opistotyhdessä

**Kiitokset kaikille
lauluviesteihin 2022-23
osallistuneille!
Vieläkö ensi vuonna?**





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