

OPISTON UUTISET

Lievestuoreen kansalaisopiston
opinto-ohjelma syksy 2020



www.lievestuorela.fi



Setlementti

ROHKEASTI IHMISEN PUOLELLA

SISÄLTÖ

LIEVESTUOREEN SETLEMENTTI RY	2	KURSSIT LAPSILLE JA NUORILLE	15
HENKILÖKUNTA.....	2	KÄDENTAILOT, KUVATAIDE	15
LIEVESTUOREEN KANSALAI SOPISTO	4	LIIKUNTA.....	15
TAPAHTUMAT JA LUENNOT	7	MUSIIKKI	15
KURSSIT KAIKENIKÄISILLE.....	8	TEATTERI, IMPROVISAATIO JA TANSSI	16
KIRJALLISUUS JA KESKUSTELU JA		LYHYTKURSSIT	17
KIRJOITTAMINEN	8	KOTITALOUS.....	17
KIELET	8	KÄDENTAILOT, KUVATAIDE JA TAIDE	17
KOTITALOUS.....	8	LAULU, TEATTERI, TANSSI	
KÄDENTAILOT – TEKNINEN	8	MASKEERAUS.....	18
LIIKUNTA	9	TIETOTEKNIikka.....	19
MUSIIKKI RYHMÄOPETUS AIKUISET ..	13		
MUSIIKIN YKSITYISOPETUS	13		
TEATTERI, DRAAMA.....	14		

LIEVESTUOREEN SETLEMENTTI RY

*Toiminnanjohtaja, kulttuuri,
teatteri, liikunta, Tapahtumien
Kyläkauppa -hanke*

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

*Kansalaisopiston rehtori,
musiikinopettaja*

Minja Niiranen
minja@lievestuorela.fi
Tavattavissa sovituksi tai jätä
yhteydenotto pyyntö.
puh. **040 581 8392**
040 734 9392

*Toimisto, asiakaspalvelu,
palkanmaksu*

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

*Hanketoiminta, kädentaidot,
JOPO-ohjaaja*

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

Jälkkäri

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

Ketteryys kaverina

Viime kevät osoitti, että kaikkien oppilaitosten pitää olla varautunut muutoksiin hyvinkin nopealla aikataululla. **Älä jumita, vaan sovelle**, muodostui meidän sloganiksemme. Valtavan iso kiitos niin tuntiopettajillemme kuin opiskelijoillemme joustavasta suhtautumisesta yllättävään tilanteeseen. Yhdessä selvitään monesta, ja niin selvittiin tästäkin.

Alkavalta syyskaudelta odotamme ja toivomme sitä ihan tavallista, meille tuttua ja rakasta lähiopetusta. Mikäli oppilaitoksia koskevia kokoontumisrajoituksia kuitenkin annetaan, ne meidän tulee huomioida. Tarvittavia muutoksia tehdään mahdollisimman ketterästi opiskelijoiden toiveita kuunnellen. Konstit on oltava monet, kun kurssi- ja opetussuunnitelmaa viedään force majeure -tilanteissa maaliin. Tahtotila ratkaisee, ja sitä me kaikki olemme jo osoittaneet omaavamme.

Oikean suuntaisilla yhteisillä reagoinneilla turvaamme kaikkien terveyttä. Samalla otetaan haltuun tämän hetkistä normaalia. Ketteryys on valttimme myös tulevaan valmistautuessa. Haluamme vastata muutoksen tuomiin haasteisiin ja etäkursseja on jo lisätty opintotarjontaan. Kannustamme myös rohkeasti tuomaan omia ideoita ja tarpeita meille kuuluviin - laitetaan yhdessä tuulemaan!

Opistotoiminta on sosiaalisuutta, kavereita, ystävyyttä, uusia kontakteja, hauskanpitoa, tsemppaamista; yhdessä harrastamisen ja oppimisen iloa, kehittymistä ihmisenä. Toivomme kaikki sormet ja varpaat pystyssä, että alkavana syksynä ja sen kuluessa arki kulkee entisiä polkujaan. Se tavallinen arki on nimittäin aika luksusta.

TERVEYTTÄ JA HARRASTAMISEN ILOA KAIKILLE! ON KIVA JÄLLEEN TAVATA.

Lievestuoreen Setlementti ry:n hallitus, opiston väki ja tuntiopettajat



Minjan tervehdys

Tämän syyskauden alusta aloitan osa-aikaisesti opiston rehtorin tehtävissä tuntiopettajuuden lisäksi.

Opisto on minulle tuttu jo pikkutyöstä ja samoin kylä, käynhän täällä edelleen paljon vapaa-ajallanikin. Pitkä kokemus tuntiopettajana eri taloissa sekä vapaaehtois- ja talkootehtävissä, on antanut minulle arvokasta hiljaista tietoa opistoarjesta. Se on ensiarvoisen tärkeää ja auttaa minua tämän uuden tehtävän kanssa, johon myös haen opiskelemalla lisävahvistusta.

Ilolla ja innolla otan vastaan tämän luottamuksen osoituksen ja haluan olla mukana ideoimassa ja kehittämässä opiston toimintaa kylän ja ihmisten parhaaksi.

**LIEVESTUOREEN KANSALAI-
OPISTO on vapaan sivistystyön
oppilaitos, joka on perustet-
tu 1947. Olemme toimineet
paikkakunnalla jo 73 vuotta.**

Tervetuloa opiskelemaan syystyökaudella 2020!

OPISKELU

Tarjoamme kaikille ja kaiken ikäisille erilaisia oppimisen mahdollisuuksia harrastamisesta ja itsensä kehittämiseen aina aktiiviseen, tavoitteelliseen opiskeluun asti. - Toivottavasti löydät kurssistamme jotakin juuri Sinulle mieltuisaa!

**Ryhmäopetuksessa (lyhytkurssit)
syystyökausi alkaa ma 10.08. ja
yksityisopetuksessa ti 08.09.2020**

Kunkin opintoryhmän kohdalla on tieto sen alkamisesta ja viimeisestä ilmoittautumispäivästä. Kansalaisopiston oppitunnin pituus on 45 min. Kurssimaksu muodostuu tuntimäärän ja opetuskustannusten perusteella.

ILMOITTAUTUMINEN

**Ennakoilmoittautuminen kaikille
kurseille alkaa ke 05.08.2020 klo
09.00.**

Ennakoilmoittautuminen **muuttuu
sitovaksi viikkoa ennen ko. kurs-
sin alkua**, jolloin opiskelijalle lähetetään lasku. Maksutavasta riippumatta kaikkiin ryhmiin ilmoittaudutaan ennakkoon:

* **lomakkeella** osoitteessa:

**www.lievestuorela.fi/kansalais-
opisto**

* **sähköpostilla:**

opisto@lievestuorela.fi

* **kansalaisopiston toimistossa,**

Opistotie 8

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

040 734 9392

**Toimisto on avoinna ajalla ma
07.09. – pe 09.10.2020**

ma klo 9-18

ti- ke- to klo 9-15

pe klo 9-13

**Ma 19.10. – pe 18.12.2020 välisenä
aikana toimisto on auki**

ma – pe klo 09.00 – 15.00.

Syyslomalla toimisto on kiinni.

**Ennakkoon ilmoittautuminen on
tärkeää!** Mikään ryhmä ei ala vajaa-
na, ryhmäkokoa vaihtelee 8 – 10 opis-
kelijan välillä riippuen opetusryhmäs-
tä.

**Kurssin alkamisesta Ei ilmoiteta
erikseen, vaan kurssi alkaa aina ope-
tusohjelman mukaisesti. Mahdol-
lisista muutoksista/kurssin peruun-
tumisesta lähetetään ilmoittautu-
neille tekstiviesti.**

Lomakkeella, sähköpostilla, teksti- tai
ääniviestillä voit ilmoittautua mihin
klo-aikaan tahansa viikonpäivästä
tai loma-ajasta riippumatta. Kaikki
ilmoittautumiset käsitellään heti seu-
raavana toimiston työpäivänä.

**Kansalaisopistolla on syysloma
viikolla 42, pääsääntöisesti opin-
toryhmät ovat tuolloin tauolla.
Tuona aikana voit olla yhteydessä/
ilmoittautua kursseille sähköpos-
titse **opisto@lievestuorela.fi**.**

HUOMIOI:

**Ilmoittautumalla sitoudut maksa-
maan kurssimaksun! Ilmoittautu-
minen on aina sitova, ja kurssimak-
sut laskutetaan sen perusteella.**

**Lasku/maksuyhteystiedot lähe-
tetään opiskelijalle ensisijaisesti
tekstiviestillä tai sähköpostilla.
Halutessasi saat myös paperilas-
kun. Keskeyttäminen tai perumi-**

nen kesken kurssin ei vapauta opiskelijaa kurssimaksusta. Kun kurssi on alkanut, kurssimaksua ei palauteta.

KURSSIMAKSUT

Opetusohjelmassa on mainittu kurssihinta kunkin kurssin kohdalla. Kun kurssille on ilmoittautunut vähintään minimiryhmäkoon verran (8–10 opiskelijaa), saat maksuyhteystiedot sovitulla tavalla. Maksa syystyökauden kurssimaksu ennen ensimmäistä opintokertaa. Vain muualla kuin opistolla kokoontuvissa ryhmissä voidaan sopia opettajalle maksamisesta (tasaraha).

Joihinkin ryhmiin on mahdollista osallistua myös **kertamaksulla (6 €)** suoraan opettajalle. Kertamaksukäytäntö on voimassa ainoastaan silloin, kun ryhmän minimikoko on toteutunut. Kertamaksukäytäntö ei koske musiikin yksityisopetusta. **Kuntonyrkkeilyssä ja puutöissä kertamaksu on 9 €**

Maksumuistutuksesta perimme 7 € toimistokuluina.

Peruuttamattomasta poisjäännistä laskutetaan täysi kurssihinta.

Lievestuoreen Setlementti ry:n hallituksen päätöksellä maksamattomat laskut siirtyvät automaattisesti Trust perintätoimistolle.

OSALLISTUMISEN PERUUTTAMINEN

Ennakoilmoittautuminen muuttuu sitovaksi viikkoa ennen kurssin alkua. **Huomioithan, että pelkkä kurssilta poisjääminen ei ole peruutus.** Jos opisto peruuttaa/joutuu peruuttamaan koko kurssin (force majeure), maksettu kurssimaksu palautetaan tai hyvitetään toisen kurssin hinnasta.

OPETUSKERRAN PERUUTUS

Noudatamme kansalaisopistoissa käytettävää yleisen käytännön periaatetta:

Viikoittaisen opintoryhmän opetuksen peruuntuminen esim. opettajan sairastumisen, tilavarauksien peruuntumisen, muun yllättävän tilanteen jne. vuoksi kerran työkauden aikana ei lisää opetuskertojen määrää, eikä aiheuta opistolle korvausvelvollisuutta. Jos peruutuksia tulee enemmän, korvauskerrat/sijainen järjestetään. Force majeure -tilanteissa (esim. rajoitukset viranomaistaholta) lähiopetus pyritään siirtämään myöhempään tai muotouttamaan etäopetuksiksi. Mikäli kurssi siirretään tai se jatkuu etäopetuksena, ei kurssimaksun palautuksille ole perusteita.

Opetuksen peruuntumisesta/muutoksista ilmoitetaan opiskelijoille tekstiviestitse sekä kansalaisopiston Facebook-sivujen kautta.

ALENNUKSET MUSIIKIN YKSITYIS-OPETUKSESSA

Saman perheen toinen ja seuraavat sisarukset saavat 20 % alennuksen musiikin **yksityisopetuksessa. Perhemuskarissa** toiselle ja seuraaville samassa ryhmässä oleville sisaruksille 15 € alennus.

OPISKELIJA- JA PERHEKOHTAINEN ALENNUS

Opiskelijan tai perheen joka neljännestä syystyökauden 2020 kurssista 20 % alennus.

Yksityisopetus ja erikseen määritelty lyhytkurssit eivät kerrytä alennusoikeutta. Huomaa myös muutamat kurssikohtaiset alennukset.

OPINTOSETELIALENNUS

OLETKO TYÖTÖN, SENIORI (63+) tai ELÄKELÄINEN? Voit saada Opetushallituksen rahoittaman opintosetelin (1 kpl/hlö/vuosi). 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 €.

VAKUUTUKSET

Opisto ei vakuuta opiskelijoitaan. Huolehdi, että vakuutuksesi ovat 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. Myös alueen ilmoitustauluja kannattaa seurata.

KURSSITOIVEET

Opiston henkilökunta, tuntiopettajat ja Setlementin hallitus ottavat mielellään vastaan palautetta ja kurssiehdotuksia. **Ole aktiivinen ja vaikuta**

opetusohjelmamme tarjontaan ja sisältöön! Haluamme vastata mahdollisimman hyvin opiskelijoiden toiveisiin.

MAKSUVÄLINEET

Kansalaisopiston kursseille käyvät maksuvälineenä:

Smartum Oy:n Liikuntaseteli, Kulttuuriseteli RJ- Kuntoiluseteli Oy:n Tyky-Kuntoseteli, Laukaan liikunta- ja kulttuuriseteli, Sporttipassi sekä ePassi. Kysy seteleitä työnantajaltasi.



KEHITTÄMINEN

Kansalaisopisto haluaa kurssitarjonnallaan palvella Lievestuoreen asukkaita, yhteisöjä ja yrityksiä. Otamme mielellämme toiveita ja kurssi-ideoita vastaan ja pyrimme toteuttamaan niitä olemassa olevien resurssien (aika, paikka, tilat, opettajat, kustannukset) puitteissa mahdollisimman kattavasti.

EEVAN FYSIOTERAPIA

Eeva Sirkiä

Fysioterapeutti

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

TAPAHTUMAT JA LUENNOT

Ti 25.08.2020 klo 17.30-20.00
YHTEISLAULUT 2000-LUVUN TYYLIIN opiston salissa

Katso lisää opetusohjelman sivu 18.

Ti 01.09.2020 klo 18.00 KOTALAULUILTA Saarilammen kodalla
Laulullinen työkauden aloitus musiikinopettajamme Minja Niirasen johdolla.

Kahvit, korput ja sinapit talon puolesta, omat makkarat mukaan!

La 05.09.2020 klo 10.00-13.00
OPISTOPÄIVÄ Satavuon koululla
Lievestuoreen ja Laukaan kansalaisopistojen yhteinen opistopäivä.

Tule osallistumaan harrastusten Pop up -pisteisiin!

La 26.09. klo 12.15- 14.00
Teemalauantai: Flexibility -venyvyys opiston salissa.
Ohjaa Nina Sirkka.

THÖ SÄÄLITTÄVÄT IMPROSHOW
Kulttuuripalkinto tuli, mutta torilla ei tavattu: tavataan nyt!

Pe 23.10.2020 klo 19.00 opiston näyttämöllä.

Liput 10/5 € (rinkihinta). Lippuvaukset puh. 040 734 9392

LIISAN TARINAT -kulttuurikuukausi jälleen marraskuussa! Seuraa ilmoittelua.

Ke 11.11.2020 klo 18.00 NOJATUOLIMATKALLA: Japani ja Bolivia (Etelä-Amerikka)
opiston salissa

Risto Montonen kertoo videoiden kera Japanin ja Bolivian kulttuureista ja elämänmenosta.

To 26.11.2020 klo 17.00 MUSKARIN JOULUJUHLA opiston salissa.
Muskariryhmät ja Nappula-tanssijat esiintyvät

La 28.11.2020 klo 17.00-18.45
Teemalauantai: Mobility- liikkuvuus opiston salissa.
Ohjaa Nina Sirkka.

To 10.12.2020 klo 08.00-10.00
OPISTON JOULUPUURO
Tervetuloa yhteiseen, jouluiseen hetkeen!

Lievestuoreen Jälkkäri

Jälkkärin iltapäivätoiminta on suunnattu 1-2- luokkalaisille lapsille.

Lisätietoa Jälkkärin toiminnasta: puh. 040 727 5035 (Jälkkäri)

puh. 040 734 9392 (toimisto) email. lapset@lievestuorela.fi



Ihan Pihalla
VIHERRYKS
PIHASUUNNITTELU VIHERRAKENTAMINEN VIHERRHOITOTYÖT

KURSSIT KAIKENIKÄISILLE

KIRJALLISUUS, KESKUSTELU, KIRJOITTAMINEN

KOOPEE- PIIRI: KOVAKANTISIA JA POKKAREITA 2002001

Kati Mutalahti/Opisto

To klo 13.00-14.30 kuukauden toinen
torstai: 10.09., 08.10., 12.11., 10.12.

Kirjakuulumiset vaihtoon! Tule mukaan jakamaan lukukokemuksia ja vaihtamaan ajatuksia. Tai tule vain kuulolle. Mikä kirja tempaisi mukaansa? Jäikö joku lojumaan yöpöydälle? Minkä kirjan pariin palaat yhä uudelleen?

Kurssimaksu 24 €/8 t = 4 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 03.09.

CAFE LOS MUMMOS 2002002

Arja Otsala, Sirkka Manninen/Kahvio/
Opisto

**Ke klo 11.45-13.30, joka toinen keski-
viikko 16.09. alkaen**

Keskustelu- ja harrastuspiiri mummoille ja mummonmielisille päivän piristeeksi. Kädentaitoja ja pieniä käsitöitä, lauluhetkiä, aivojumbppaa. Kevyempää rupattelua tai vakavampia aiheita osallistujien toiveiden mukaisesti.

**Opintokseteli +2 € (tai 32 €)/14 t = 7
kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim.
09.09.**

KIELET

ENGLANNIN KESKUSTELU 2002003

Bob Boulter/OPO/Opisto

Ma klo 18.00-19.30, alkaa 14.09.

Englannin keskustelussa jatkaa Bob. Mitä kaikkea mahtuu elämään, kun kotimaa ja kulttuuri vaihtuvat aika ajoin? Tästä Bobilla on vuosikymmenten koke-

mus. Keskustelun aiheita riittää: tule ja tuo ystäväsikin!

Kurssimaksu 44 €/22 t = 11 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 07.09.

RANSKAN ALKEET 2002004

Simo Lönnblad/Kahvio/Opisto

To klo 15.30-16.45 alkaa 17.09.

Bonjour! Matkailuranskan alkeita iltapäivisin. Oppimateriaalista sovitaan yhdessä ryhmän kesken.

Kurssimaksu 37 €/18,27 t = 11 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 10.09.

ESPANJA ALKEET/JATKO 2002005

Simo Lönnblad/Kahvio/Opisto

To klo 17.00-18.30, alkaa 17.09.

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

Kurssimaksu 44 €/22 t = 11 kertaa
Sitova ilmoittautuminen viim. 10.09.

KOTITALOUS

HERKUTTELUA HERROJEN KESKEN 2002006

Mikko Äijänen/Juhlatalo Humina

**Ti klo 17.30-20.00, alkaa 06.10.,
joka toinen viikko**

Opetellaan valmistamaan herrojen herkuja! Samalla opitaan maustamaan viivahteikkaasti ja käyttämään ruoka-aineita monipuolisesti kaudet huomioiden. Kokkaamisen jälkeen syödään yhdessä. Kurssin ruokalajit ja sisältö suunnitellaan ensimmäisellä kerralla. Raaka-ainemaksu maksetaan opettajalle.

Kurssimaksu 45 €/15 t = 5 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 29.09.

TIETOKONEEN HYÖTYKÄYTTÄMINEN SENIOREILLE 2002007

Kirsti Puurula/OPO/Opisto

To klo 10.00-11.30, alkaa 10.09.

Kurssilla lähdetään liikkeelle tietokoneen käytön perusteista. Tavoitteena on oppia käyttämään netissä olevia palveluja opiskelijoiden tarpeita huomioiden. Opetellaan myös eniten käytetyt toiminnot tekstinkäsittelyohjelmista. Oma tietokone mukaan.

Kurssimaksu 30 €/opintoseteli/20 t = 10 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 03.09.

Millaista älylaitteiden (puhelimet, tabletit) tai tietokoneen opastusta tarvitset? Ota yhteyttä opistolle ja esitä kurssitoive!

KÄDENTAITOT – TEKNINEN

PUUTYÖ 1 2002008

Pentti Jääskeläinen/Paikka ilm. myöh.

Ma klo 15.00 -17.00, alkaa 14.09.

Sopii sekä vasta-alkajille että pitempään harrastaneille. Voit itse valita työt, joita haluat tehdä: vaikka pieniä koriste- tai käyttöesineitä. Myös yhteiset teemat ovat mahdollisia.

Kurssimaksu 48 €/25,63 t = 11 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 07.09.

PUUTYÖ 2 2002009

Pentti Jääskeläinen/Paikka ilm. myöh.

Ma klo 18.00 -20.30, alkaa 14.09.

Sopii sekä vasta-alkajille että pitempään harrastaneille. Voit itse valita työt, joita haluat tehdä. Myös yhteiset teemat ovat mahdollisia.

Kurssimaksu 55 €/33 t = 11 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 07.09.

LIIKUNTA

Liikuntaryhmiin voit osallistua myös 6 € kertamaksulla (kuntonyrkkeilyssä 9 €).

Maksa suoraan opettajalle tunnin alkaessa. Hyödynnä setelit maksuvälineenä: Smartum Oy:n Liikuntaseteli, Kulttuuriseteli RJ- Kuntoiluseteli OY:n Tyky-kuntoseteli, Laukaan liikunta- ja kulttuuriseteli, ePassi ja Sporttipassi.

KUNTONYRKKEILYN

STARTTIKURSSI 2002010

Miranda Siekkinen/Laurinkylän koulu

Ma klo 18.00 – 19.30. alkaa 24.08.

Tule kokeilemaan kuntonyrkkeilyä! Kuntonyrkkeily on tehokasta, hauskaa ja turvallista harjoittelua nyrkkeilyn eri tekniikoita ja harjoitteita käyttäen. Koordinaatio ja motoriset ominaisuudet kehittyvät, peruskunto kasvaa ja jumit katoavat. Laji sopii kaiken ikäisille. Aiempaa nyrkkeilyosaamista ei tarvitse. Min. 10 hlöä.

Kurssimaksu 20 €/6 t = 3 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 17.08.

LAVIS® 2002011

Susanna Raasakka/Opisto

La klo 10.00 – 10.55, alkaa 12.09.

Lavis on helppoa, hauskaa ja hivistä tanssijumppaa. Laviksessa tanssitaan yksin kaksi samaa tanssin lajia perätyksen niin kuin lavatansseissa konsanaan. Seinäruusuksi ei jää kukaan. Lavis on mahtava terveysliikuntatunti, jossa tree-naat huomaamatta!

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

PILATES 2002012

Susanna Raasakka/Opisto

La klo 11.00 – 12.00, alkaa 12.09.

Kehonhuoltotunti, jossa hengitys rytmittää tarkasti virtaavasti tehtäviä liikkeitä. Keskivartalon syvät lihakset vahvistuvat ja pinnallinen lihaksisto rentoutuu. Pilatesin avulla kehonhallinta kohenee ja tunnin harjoittelun jälkeen sinulla on kepeä, ryhdikäs olo.

Kurssimaksu 42 €/14,67 t = 11 kertaa. Sitova ilmoittautuminen viim. 07.09.

Kauneushoitola Ania

Saat huoltoa ja hemmottelua päästä varpaisiin

- itselle tai anna lahjaksi

- Saana Kalliokoski kosmetologi, jalkojenhoidon at
- Jalka-, kasvo- ja käsihoidot
- Myös suomalaista luonnonkosmetiikkaa

Tervetuloa

Puh. 040 755 86 41

Huminankuja 2

(Humina),

Lievestuore

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

Tasantili oy

Liepeentie 7 B 12, Lievestuore

www.tasantili.fi

puh. 045 8835726

10

Kotileipomo ja pitopalvelu

LEMPILEIVOS

Leivonnaiset ja ruuat juhliisi

Hohontie 453,

41400 Lievestuore

Puh: 040 577 0421

www.lempileivos.com

posti@lempileivos.com

NOUDETAAN

RAUTAROMUT JA ROMUAUTOT

-sekä muut koneet ja laitteet

-rekisteristä poistot

-romutustodistukset

AKV-PALVELUT

Lievestuore

P. 0400 679452

Ympäristökeskuksen hyväksymä yritys

URHEAT URHOT

2002013

Eeva Sirkiä/Sali/Opisto

Su klo 16.00 – 17.00, alkaa 13.09.

Miten nivelesi voivat? Tunnetko olosi kankeaksi? Urhot jatkavat jäykkyyden selättämistä kohti uusia ulottuvuuksia rennosti, mutta jämäkästi. Tule: mukaan mahtuu!

**Kurssimaksu 43 €/14,67 t = 11 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 07.09.**

KEVYT MATTOJUMPPA

2002014

Sari Puttonen /Sali/Opisto

Ma klo 13.00-13.45, alkaa 14.09.

Helppo, selkeistä ja tehokkaista perusliikkeistä koostuva jumppa oman kehon painoa hyödyntäen. Välineillä saadaan tehoa ja vaihtelua.

Kurssimaksu 35 €/opintoseteli + 5 €/12 t = 12 kertaa. Sitova ilmoittautumisen viim. 07.09.

KUNTONYRKKEILY

2002015

Miranda Siekkinen/Laurinkylän koulu

Ma klo 18.00 – 19.30. alkaa 14.09.

Kuntonyrkkeily on tehokasta, hauskaa ja turvallista harjoittelua nyrkkeilyn eri tekniikoita ja harjoitteita käyttäen. Koordinaatio ja motoriset ominaisuudet kehittyvät, peruskunto kasvaa ja jumit katoavat. Laji sopii kaikenikäisille. Aiempaa nyrkkeilyosaamista ei tarvitse. Min.10 hlöä.

**Kurssimaksu 65 €/22 t = 11 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 07.09.**

SPINNINGAKATEMIA

2002016

Ismo Natri/Fysioterapia Oiva

Ma 17.30-18.30, alkaa 14.09.

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

**Kurssimaksu 120 €/15,96 t = 12 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 07.09.**

ÄIJÄJUMPPA

2002017

Ismo Natri/Fysioterapia Oiva

Ma klo 18.30- 19.30, alkaa 13.01.

Liikuntaryhmä miehille ikään ja kokoon katsomatta. Kuntosalityyppistä harjoittelua laitteilla ja ilman, alkulämmittelyineen ja loppuvenyttelyineen. Yhteistyössä Fysioterapia Oivan kanssa.

**Kurssimaksu 84 €/16 t = 12 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 07.09.**

TEEMAJUMPPA

2002018

Sari Puttonen/Laurinkylän koulu

Ti klo 18.00-18.55, alkaa 15.09.

Monipuolista ja tehokasta jumppaa välineillä (mm. steplaudat, jumppakepit, kuminauhat, pallot) ja ilman. Alkulämmittely, aerobinen/cardio-osuus, lihaskunto-osuus (erityisesti reisi-pakarat-vatsa-) ja venyttelyt. Saat tuntiin enemmän tehoja ottamalla omat käsi-/nilkkapainot mukaan.

**Kurssimaksu 40 €/14,67 t = 12 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 08.09.**

ZUMBA®

2002019

Sari Puttonen/Laurinkylän koulu

Ti klo 19.00-20.00, alkaa 15.09.

Tule zumbaamaan! Ihanat Zumbarytmit odottavat jälleen juuri Sinua. Liikkeet kohdistuvat koko kehoon: hiki tippuu, ja kalorit palavat lattariytmien soudessa.

**Kurssimaksu 58 €/16 t = 12 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 08.09.**

JOOGA

2002020

Kari Laitinen/Sali/Opisto

Ti klo 19.30-21.00, alkaa 15.09.

Perinteisen joogaharjoituksen rakennetta ja perusperiaatteita noudattava fyysinen harjoitus. Sisältää dynaamisia sarjoja ja voimakkaita asanoita, lempeitä ja rentouttavia unohtamatta. Tavoitteena kehon ja mielen harmonia. Sopii kaikille ja kaikenikäisille.

Kurssimaksu 48 €/22 t = 11 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 08.09.

**HUOLTAVAA HYVINVOINTIA
KEHOLLESI** **2002021**

Eeva Sirkiä/Sali/Opisto

Ke klo 10.00-10.50, alkaa 16.09.

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

Kurssimaksu 40 €/13,33 h = 12 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 09.09.

TUOLIJUMPPA **2002022**

Eeva Sirkiä/Sali/Opisto

Ke klo 13.00-13.50, alkaa 16.09.

Tuutha siekii... Taivutellaan, tasapainoiltaan, vahvistetaan, venytetään... sopii kaikille ja kaikenikäisille. 'Komennosta' vastaa fysioterapeutti Eeva.

Kurssimaksu 35 €/tai opintoseteli + 5 €/12 h = 12 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 09.09.

KAHVAKUULA 2 **2002023**

Eeva Sirkiä/Laurinkylän koulu

Ke klo 17.30 – 18.25, alkaa 16.09.

Pölytyä kuulasi ja liikuta itsesi kahvailemaan! Aloitetaan perusasioista, käytetään välillä myös kuminauhoja ja kepakkoja, kehonhuoltoa unohtamatta. Oma kahvat mukaan!

Kurssimaksu 42 €/13,44 t = 11 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 09.09.

LAVIS® **2001024**

Susanna Raasakka/Laurinkylän koulu

Ke klo 18.30 – 19.25, alkaa 16.09.

Lavis on helppoa, hauskaa ja hikistä tanssijumppaa. Laviksessa tanssitaan yksin kaksi samaa tanssin lajia perätysten niin kuin lavatansseissa konsanaan. Seinäruusuksi ei jää kukaan. Lavis on mahtava terveysliikuntatunti, jossa treenaat huomaamatta!

Kurssimaksu 44 €/13,44 t = 11 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 09.09.

PILATES **2002025**

Susanna Raasakka/Laurinkylän koulu

Ke klo 19.30 – 20.30, alkaa 16.09.

Kehonhuoltotunti, jossa hengitys rytmittää tarkasti virtaavasti tehtäviä liikkeitä. Keskivartalon syvät lihakset vahvistuvat ja pinnallinen lihaksisto rentoutuu. Pilatesin avulla kehonhallinta kohenee ja tunnin harjoittelun jälkeen sinulla on kepeä, ryhdikäs olo.

Kurssimaksu 42 €/14,67 t = 11 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 09.09.

PÄIVÄZUMBA® **2002026**

Sari Puttonen/Opisto

To klo 13.00-14.00, alkaa 24.09.

Sinulle, joka pääset zumbailemaan päivällä! Sähkökä Zumban pienryhmä, jossa hiki virtaa ja lanne liikkuu lattariytmien tahdissa. Tule mukaan rentoon ja iloiseen meininkiin!

Kurssimaksu 50 €/13,33 t = 10 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 17.09.

KAHVAKUULA 1 **2002027**

Nina Sirkka/Laurinkylän koulu

Pe klo 17.00-18.00, alkaa 18.09.

Tehokas lihasvoimaa, -kestävyyttä ja kehonhallintaa kehittävä tunti sekä miehille että naisille. Huom! Nämä tunnit pidetään aina **ULKONA!** Oma kuula ja säänmukainen varustus.

Kurssimaksu 52 €/14,67 t = 11 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 11.09.

**LIKKUVUUTTA JA KEHON-
HALLINTAA** **2002028**

Nina Sirkka/Opisto

Pe klo 18.15-19.15, alkaa 18.09.

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 40 €/14,67 t = 11 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 11.09.

MUSIIKKI RYHMÄOPETUS AIKUISET

KOTISTUDIOKURSSI 2002029

Antti Korhonen/Laurinkylän koulu

Ti klo 19.00-20.30, alkaa 15.09.

Äänitystä, miksausta ja studiotyöskentelyn perusteita. Kurssilla tehdään äänitysprojekti. Perehdytys Cubase-sekvensseriohjelman käyttöön. Oma kannettava tietokone ja kuulokkeet mukaan. Asenna Cubasen demoversio osoitteesta www.steinberg.net.

Kurssimaksu 85 €/24 t = 12 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 09.09.

LAULAEN ENERGIAA 2002030

Marja Peura/Laurinkylän koulu

Ke klo 18.00-19.30, alkaa 16.09.

Hyvää mieltä yhdessä laulamisesta: Harjoitellaan yhdessä omaksi iloksi sekä esiintymistilaisuuksia varten. Kokoon-tumiset sovitaan ryhmän kesken. Tervetuloa iloiseen laulujoukkoon!

Kurssimaksu 48 €/16 t = 8 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 09.09.

MUSIIKIN YKSITYISOPETUS

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

Syystyökausi on kestoltaan 12 opetusviikkoa.

Yksityisopetuksen maksut syyskaudella 2020:

12 x 15 minuuttia = 112 €

12 x 30 minuuttia = 217 €

12 x 45 minuuttia = 329 €

Opiskelija hankkii opetusmateriaalin itse opettajan ohjeiden mukaan.

PIANO, 5-KIELINEN KANTELE, 10-KIELINEN KANTELE 2002031

Anniina Rytönen

Ti (alkaa 08.09.) Opisto
To (alkaa 10.09.) Opisto

Anniinalla myös torstaisin etäopetusmahdollisuus:

Väsyttääkö harrastuksiin kulkeminen koulu- tai työpäivän jälkeen, haluaisitko oppia soittamaan mukavasti kotoa käsin? Nyt tarjolla mahdollisuus opetukseen pääosin viikoittaisina etätunteina. Opetus aloitetaan ja lopetetaan lähiope-tustunnilla, ja lähiopetusta on myös ker-ran (tai kaksi) kurssin kuluessa. Soveltuu parhaiten soiton alkeet jo osaaville.

KITARA, BASSO 2002032

Antti Korhonen

Ti (alkaa 08.09.) Laurinkylän koulu

RUMMUT 2002033

Kari Hokkanen

Ke (alkaa 09.09.) Liepeentie/Teletalon alakerta

LAULU, PIANO, KITARA 20020034

Minja Niiranen

Ke (alkaa 09.09.) Opisto
Pe (alkaa 11.09.) Opisto

Kysy myös aamupäiväaikoja!

YKSINLAULUN LYHYTKURSSI ETÄNÄ

Minja Niiranen

Yksinlaulun lyhytkurssi etäopetuksena, 3 x 45 min. Jos olet haaveillut laulutun-neista, mutta kiireinen arki tai vaihtelevat työajat eivät ole suoneet mahdollisuutta sitoutua, tämä voi olla mahdollisuutesi! Kolmen opetuskerran laulutuntipaketti live-etäopetuksena. Opetus toteutetaan videoversiolla (esim. Zoom). Tar-kempi sisältö ja alustat sekä tuntiajat sovitaan joustavasti suoraan opettajan kanssa. Tarvitset tietokoneen ja hyvän nettiyhteyden sekä mielellään langalliset kuulokkeet mikrofoniin. Huom: Paikkoja vain rajoitetusti.

Lisätietoja opettajalta, Minja Niiranen puh. 050 517 2254.

Kurssimaksu 83 €/3 t = 3 krt

TEATTERI, DRAAMA

PELKKÄÄ DRAAMAA 2002035

Sari Puttonen/Sali/Opisto

Ma klo 18.00-20.30, alkaa 07.09.

Kiinnostaako näyttämötyö? Hyppää teatterin kiehtovaan maailmaan! Teksti valitaan yhdessä ryhmän kesken. Näytäntökausi helmi-maaliskuussa 2021. Lisätietoja ohjaaja Sari Puttonen, puh. 040 581 8392

Kurssimaksu 90 €/koko harjoituskautsi. Sitova ilmoittautuminen viim. 31.08.

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

LAADUKASTA SÄHKÖURAKOINTIA KESKI-SUOMESSA

- Asuinkiinteistöjen sähkötyöt
- Liikehuoneistojen sähkötyöt
- Hätkörjaukset (Päivystys)

Sisä-Suomen Notariaatti,
Tarja Kärki



Myös kotikäynnit

☎ 040 583 4857

tarja.karki@ssnotariaatti.fi

www.ssnotariaatti.fi

TIGA® STIHL® VIKING®

MYynti, HUOLTO, VARAOSAT

**T:mi MOOTTORISAHÄ, MOPEDI-
JA PIENKONEHUOLTO**

VESA KIRRI

☎ 040 774 3061

**Rokkakankaantie 12 B
Laukaa**



Kebab & Pizzeria
P. 014 310 0251

PIZZAT
SPECIAL PIZZAT
KEBABIT
SALAATIT
JUOMAT
B-OIKEUDET



NEWROZ

Avoimna:

Ma-Pe 10.30-21.00

La-Su 12.00-21.00

Liepeentie 10,
41400 Lievestuore

Kaikkiin annoksiin kuuluu salaatti ja kahvi

KURSSIT LAPSILLE JA NUORILLE

KÄDENTÄIDOT, KUVATAIDE

KUVATAIDERYHMÄ VÄRIYMPYRÄ 2002036

Piia Kovanen/Paja/Opisto

Ti klo 16.30-17.25, alkaa 15.09.

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

**Kurssimaksu 27 € = 12,22 t/10 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 08.09.**

KUVATAIDERYHMÄ VÄRILÄISKÄ 2002037

Piia Kovanen/Paja/Opisto

Ti klo 15.00-16.15, alkaa 17.09.

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

**Kurssimaksu 35 €/16,67 t = 10 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 10.09.**

KUVATAIDERYHMÄ VÄRISÄVYT 2002038

Piia Kovanen/Paja/Opisto

To klo 15.00 – 16.15, alkaa 17.09.

Kuvataideryhmä noin 13-16-vuotiaille. Syvennämme kuvataiteen eri tekniikoiden osaamista. Tavoitteena järjestää taidenäyttely kauden päätteeksi.

**Kurssimaksu 35 €/16,67 t = 10 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 10.09.**

LENNOKKIKERHO 2002039

Risto Montonen/Kahvio/Opisto

Ma klo 16.30-18.00, alkaa 14.09.

Tule suunnittelemaan ja rakentamaan uniikki lennokki! Toteutetaan yhdessä vaikka upea lennokkalivue. Kerho järjestetään yhteistyössä Laukaan vapaa-

aikatoimen kanssa, ja se on suunnattu yli 7-vuotiaille lentokonemekaanikoille.

Kerho on ilmainen, tarvikkeet maksetaan itse.

Sitova ilmoittautuminen viim. 07.09.

LIIKUNTA

RIEHUTUNT 2002040

Sari Puttonen, Piia Kovanen/
Laurinkylän koulu

Ma klo 16.30-17.30, alkaa 07.09.

Kaikki 4-6-vuotiaat mukaan vauhdikkaalle ja monipuoliselle liikuntatunnille! Motorista kehitystä tukevia harjoitteita, pelejä ja liikuntaleikkejä. Temppuilla ja draamaliikuntaa. Ryhmässä toimimisen harjoittelua ja ongelmanratkaisutehtäviä.

**Kurssimaksu 45 €/16 t = 12 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 31.08.**

KEPPARIHORSEBIC 2002041

Sari Puttonen/Sali/Opisto

**Ke klo 16.00-16.50, alkaa 09.09.
n. 6-10- vuotiaille**

Horsebic® on lisensoitu liikuntalaji, jossa opetellaan ratsastusta ilman hevosta. Tunnilla ei juosta tai kävellä, vaan liikutaan käynnissä, ravissa tai laukassa, hypätään esteitä tai tehdään lihaskunto- liikkeitä ihan `hevosena`. Ratsuna toimii tietysti keppihevonen!

**Kurssimaksu 36 €/11,11 t = 10 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 02.09.**

MUSIIKKI

MUSIIKKILEIKKIKOULU

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

Muskarin syystyökausi alkaa to 03.09.2020. Kaikkiin lasten muskari-ryhmiin ilmoittaudutaan viim. to 27.08. Kysy lisää toimistosta, puh. 040 734 9392.

**ETÄMUSKARI 0-5-vuotiaat vanhem-
pineen 2002042**

Hanna Naumanen

To klo 10.00 - 10.30

Etämuskarissa lauletaan, leikitään ja soitetaan yhdessä vanhemman kanssa, kuten perinteisessä lähiopetusryhmäs-
säkin. Opetus tapahtuu Zoom -sovelluk-
sen kautta netissä (lisätietoja ja ohjeet
sovelluksen lataamiseen ym. saat opet-
tajalta ennen opetuksen alkua). Tunnit
ovat live-tunteja ja tapahtuvat reaaliajas-
sa. Etämuskariin voi osallistua kotona
koko perheen voimin.

Kurssimaksu 35 €/8 t = 12 kertaa.

**SOITONOPETUKSEN KANTELE-
RYHMÄ 2002043**

Hanna Naumanen/Sali/Opisto

To klo 15.30-16.00

7-9-vuotiaille suunnattu soitinryhmä,
jossa harjoitellaan 5-kielisen kanteleen
soiton, nuotinluvun ja musiikinteorian
alkeita. Ryhmäkoko 3-5 oppilasta. Mah-
dollisuus myös kanteleen yksityisope-
tukseen.

Kurssimaksu 82 €/6,66 t/10 kertaa.

**PERHEMUSKARI MURUSET
(0-2- vuotiaat) 2002044**

Hanna Naumanen/Sali/Opisto

To klo 16.15-17.00

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

Kurssimaksu 47 €/12 t = 12 kertaa

**MUSKARI PIRPANAT
(3-4- vuotiaat) 2002045**

Hanna Naumanen/Sali/Opisto

To klo 17.00-17.45

Pirpanoissa lauletaan, leikitään, liikutaan
ja soitetaan yhdessä. 3-4- vuotiaat osal-
listuvat tunneille itsenäisesti ilman van-
hempia.

Kurssimaksu 47 €/12 t = 12 kertaa

**SOITTORYHMÄ 5-7- vuotiaat
2002046**

Hanna Naumanen/Sali/Opisto

To klo 18.00-18.45

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

Kurssimaksu 47 €/12 t = 12 kertaa

**PIANOMUSKARI 5-8- vuotiaat
2002047**

Hanna Naumanen/Sali/Opisto

To klo 18.45 – 19.30

Pianomuskariryhmässä tutustumme
pianonsoittoon muskarin työtapoja käyt-
täen; leikkien, liikkuen, laulaen ja soit-
taen. Opettelemme soittamaan pianolla
helppoja, tuttuja kappaleita ja tutustum-
me nuotinluvun alkeisiin. Pianomuskari
tukee myös varsinaisiin soitinopintoihin
siirtymistä myöhemmin.

Kurssimaksu 48 €/12 t = 12 kertaa

**LASTEN LAULURYHMÄ
3-6-luokkalaisille 2002048**

Minja Niiranen/Sali/Opisto

Pe klo 15.00 – 15.45, alkaa 11.09.

HUOM! Alkamisaikaa saatetaan muo-
kata hiukan koulujen lukujärjestyksien
mukaan. Yhdessä laulaen tutustutaan
musiikin eri ilmiöihin ja harjoitellaan lau-
lamiseen liittyviä asioita. Ohjelmisto-
na iloinen sekamelska lauluja meiltä ja
muualta. Lisätietoja opettajalta.

Kurssimaksu 48 €/12 t = 12 kertaa

TEATTERI, IMPROVISAATIO, TANSSI

HEPULI 1 lk – 3 lk 2002049

Sari Puttonen/Sali/Opisto

Ma klo 15.00-16.00, alkaa 14.09.

Hepuli on eka – kolkki luokkalaisten teatteriryhmä! Tule kokeilemaan erilaisia teatterileikkejä, mininäytelmiä ja improvisaatio- ja tekstiharjoituksia. Harjoitellaan yhdessä myös puvustusta, maskeerausta ja lavastusta. Kaikki mukaan teatterin maailmaan!

**Kurssimaksu 35 €/13,33 t = 10 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 07.09.**

NAPPULAT TANSSI-ILMAISU I ja II 2002050

Sari Puttonen, Susanna Lunkka/
Sali/Opisto

**I n. 4-6-vuotiaille ke klo 17.10-17.55
II n. 6-8- vuotiaille ke klo 18.00-18.45
alkaa 09.09.**

Oman kehon liike: kuinka se onkin tanssia?! Luovaan tanssiin ja tanssi-ilmaisuun tutustuminen omien oivallusten ja liikekehittelyn kautta. Pieniä tansseja, satu-/tanssi-improvisaatioita.

**Kurssimaksu 38 €/11 t = 11 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim.02.09.**

LYHYTKURSSIT

KOTITALOUS

TÄYTEKAKKU ja HYYDYKEKAKKU L2002001

Sirpa Bågman/Lempileivos

Ma-ti klo 18.00 – 21.00, 10.-11.08.

Tule leipomaan herkullinen täytekakku! Kurssilla käydään läpi kakkupohjan valmistus, täyttäminen ja koristelu. Kurssi järjestetään Lempileivoksen tiloissa Hoholla, Hohontie 453.

**Kurssimaksu 22 €/7,32 t = 2 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 03.08.**

MAUKAS VOILEIPÄKAKKU L2002002

Sirpa Bågman/Lempileivos

Ma-ti klo 18.00 – 21.00, 17.-18.08.

Tule leipomaan herkullinen voileipäkakku! Kurssilla käydään läpi voileipäkakku-leivän leipominen, täyttäminen ja koristelu. Kurssi järjestetään Lempileivoksen tiloissa Hoholla, Hohontie 453.

**Kurssimaksu 22 €/7,32 t = 2 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 10.08.**

KALAN KÄSITTELY JA FILEOINTI L2002003

Mikko Äijänen/Juhlatalo Humina

La klo 14.11. klo 11.00 – 15.00

Kulttuurikuukauden merkeissä laukaa-laista järvikalakulttuuria: Tule oppimaan, kuinka kala perataan ja fileoidaan. Ota mukaan leikkuulauta, veitsi ja esiliina, sekä astia. Kalasta maksu kalastajalle.

**Kurssimaksu 15 €/4,66 t = 1 kerta.
Sitova ilmoittautuminen viim. 09.11.**

KÄDENTÄIDOT, KUVATAIDE, TAIDE

KASVOMASKI L2002004

Satu Pasanen/Liepeentie 11/
Design Pasain

La 10.10. klo 12.00 – 14.00

Tee itse oma kasvomaski. Kurssilla saat kaavat ja opastuksen kahteen eri malliin. Materiaalit sisältyvät kurssihintaan (2 maskia).

**Kurssimaksu 16 €/2,66 t = 1 kerta.
Sitova ilmoittautuminen viim. 05.10.**

KUKKAKIMPPU**L2002005***Päivi Kalemaa/Päivin Pieni Kukkapuoti***Ma 12.10. klo 17.30 -20.30**

Opetellaan tekemään kukkakimppu leikkokukista ja luonnonmateriaaleista. Kukat ja tarvittavat materiaalit ostetaan/voi ostaa opettajalta.

Kurssimaksu 12 €/3,66 t = 1 kerta.
Sitova ilmoittautuminen viim. 05.10.

KUKKA-ASETELMA**L2002006***Päivi Kalemaa/Päivin Pieni Kukkapuoti***Ma 26.10 klo 18.00-21.00**

Kukka-asetelma leikkokukista sieneen tehtynä. Oma astia mukaan (noin Mariskoolin kokoinen). Kukat ja tarvittavat materiaalit ostetaan/voi ostaa opettajalta.

Kurssimaksu 12 €/3,66 t = 1 kerta.
Sitova ilmoittautuminen viim. 19.10.

KRANSSIKURSSI**L2002007***Päivi Kalemaa/Päivin Pieni Kukkapuoti***Ma 16.11. klo 17.30 – 20.30**

Tehdään kranssi luonnonmateriaaleja käyttäen tai valmiiseen pohjaan. Tarvittavat materiaalit ostetaan/voi ostaa opettajalta.

Kurssimaksu 12 €/3,66 t = 1 kerta.
Sitova ilmoittautuminen viim. 09.11.

MOSAIIKKI**L2002008***Maria Kupari/Kahvio/Opisto*

La-Su 14.- 15.11., klo 09.30-14.15,
Saunaukset sovitaan ryhmän kesken.

Kurssilla tehdään mosaiikkitekniikalla erilaisia sisustusesineitä. Voit käyttää pohjana esimerkiksi ruukkua tai tarjotinta. Mosaiikkityö voi olla myös tasotyönä levyille tehty uniikki taideteos. Mosaiikkiin kierrätät tarpeettomaksi käyneet astiat luovalla tavalla, ja kierrätysmateriaaleja voi vapaasti yhdistellä uusien materiaalien kanssa.

Kurssimaksu 40 € tai opintoseteli + 10 €/16 t = 3 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 09.11.

SAIPPUAHUOVUTUS**L2002009***Satu Pasanen/Liepeentie 11/
Design Pasain***La 21.11. klo 12.00 – 14.00**

Opit huovuttamaan suomenlampaan villaa saippuan ympärille. Samalla opit huovuttamisesta perusasiat. Materiaalimaksu sisältyy kurssihintaan (kaksi saippuaa).

Kurssimaksu 18 €/2,66 t = 1 kerta. Sitova ilmoittautuminen viim. 16.11.

**LAULU, TEATTERI, TANSSI,
MASKEERAUS****IMPROLAULU****L2002011***Minja Niiranen, Sari Puttonen/Opisto***La-Su 22.-23.08. klo 11.00-15.00**

Sävelet ja sanat omasta päästä, säästys tukee, mitä perässä pysyy! Hauskalla ja rennolla otteella vedetään lyriikoita hahmusta ja sulosäveliä pianosta. Äänenkäytön vinkkejäkin luvassa. Yhteistyössä VAU!- teatterin kanssa.

Kurssimaksu 22 €/8 t = 2 kertaa.
Sitova ilmoittautuminen viim. 17.08.

**YHTEISLAULUT 2000-LUVUN
TYYLIIIN****L2002012***Minja Niiranen/Opisto***Ti 25.08. klo 17.30-20.00**

Etsitään ja koostetaan porukalla 2000-luvun lauluista yhteislaulukokoelma ja testataan ne laulaen opettajan säestyksellä. Kurssiin sisältyy ennakkotehtävänä 2-3 biisihdotustasi opettajalle etukäteen (nuottien kaivamista varten).

Kurssimaksu 10 €/3 t = 1 kerta. Sitova ilmoittautuminen viim. 18.08.

IMPROVISAATIO**L2002013***VAU! -teatteri/Sali/Opisto***Su 20.09. ja 27.09. klo 15.00 – 17.00**

Vatsalihastreeniä naurun kautta: improtyöpaja kahtena peräkkäisenä sunnuntaina. Tule kokeilemaan tätä riemastut-

tavaa lajia, jossa taatusti löydät uusia puolia itsestäsi.

Kurssimaksu 15 €/4,66 t = 2 krt, sisältää kahvit.

Sitova ilmoittautuminen viim. 31.08.

NYKYTANSSI, JAZZ JA HIP HOP

L2002014

Vilma Kärkkäinen/Laurinkylän koulu

La-Su 03.-04.10. klo 11.00 – 14.30

Tule kokeilemaan eri tanssilajille ominaista liikekieltä ja perusteita! Kehon koordinaatiota, lattia- ja jalkatekniikkaa, kokonaisvaltaista liikettä, painovoimaa.... Tärkeintä on hyvä fiilis, ja oma tyyli tanssia ja tulkita musiikkia! Sisäken-
gät, vesipullo ja eväät mukaan. Nyt kaikki tanssimaan!

Kurssimaksu 30 €/8 t = 2 krt.

Sitova ilmoittautuminen viim. 28.09.

ARKIMEIKISTÄ LOHIKÄÄRMEISIIN – meikkaaminen ja maskeeraus

A:sta Ö:hön pikana L2002015

Tuija Kytölä/Opisto

**Su 11. ja 18.10. klo 12.00 – 15.15 ja su
01.11. klo 11.00 – 17.15**

Jos haluat oppia käyttämään ripsiväriä tai maalaamaan erilaisia kasvomaalauksia, tämä kurssi on juuri Sinulle! Päivä 1: Kurkistus meikkipussiin. Tekniikoiden ja

välineiden käytön perusteet, arkimeikki. Päivä 2: Estradivaloihin. Kuinka näyttämö- ja kuvausmeikki tehdään? Päivä 3: Koiria ja lohikäärmeitä. Polkumme kulkee fantasiameikin saloihin.

Kurssimaksu 45 €/15 t = 3 krt.

Sitova ilmoittautuminen viim. 05.10.

TIETOTEKNIikka

KUINKA OSALLISTUN ETÄOPETUK- SEEN? KUINKA VOIN PITÄÄ

YHTEYTTÄ ETÄNÄ? L2002016

*Piia Kovanen, Sari Puttonen/
paikka ilm. myöh.*

**To 17.09., 01.10. ja 15.10. klo 17.00-
18.15**

Kurssilla tarkastellaan ja vertaillaan eri sovellusten tarjoamia etäyhteysvaihtoehtoja: mitkä ovat näppäriä ja helppoja käyttää niin rupatteluun kuin vaikka etäopetukseen. Voit osallistua kurssille etänä tai lähinä tai vaikka sekä että.

Kurssi on ilmainen/5 t/3 krt. Järjestetään yhdessä Tapahtumien Kyläkauppa -hankkeen kanssa.

Sitova ilmoittautuminen viim. 10.09.

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

Ennakkoilmoittautuminen on tärkeää. Sillä varmistamme kurssien alkamisen (minimiryhmäkoko täytyttävä). Ja vain silloin kun meillä on yhteystietosi, pystymme välittämään sinulle kursseihin liittyviä käytännön asioita (muutokset, siirrot, peruutukset).

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.



JULKINEN TIEDOTE
JOKAISEEN TALOUTEEN

Posti Green

OMAN KYLÄN
HOTOLAITOS
LÄHELLÄ SINUA, SINUA VARTEN



Terveyttä ja hyvää oloa
www.fysioterapiaoiva.fi

TERVETULOA HYVINVOINTIKESKUKSEEMME!

**Palvelemme sinua
yli 25 vuoden kokemuksella**

**Personal
Trainer- valmennukset
juuri Sinulle!**

***Ravinto *Harjoittelu
*Lepo**

**Ajan varaus myös
varaaverkossa.fi 24/7**

**Kokeneilta ammattilaisiltamme
saat yksilöllisen ja asiantun-
tevan palvelun**

Tarjoamme esimerkiksi:

- Kuntoutuspalvelut
(leikkausten jälkeinen ja Kelan lääkinnällinen kuntoutus)
- Fysioterapiapalvelut
- Naprapatiapalvelut
- Hierontahoidot
- Akupunktio
- Liikuntaryhmät
- Personal Trainer
- Lahjakortit

Lisätietoa palveluistamme saat tulella käymään
tai internetistä osoitteesta www.fysioterapiaoiva.fi.

Tarjoamme nyt myös terveydenhoidon tuotteita:



Fysioterapeuttimme

- auttavat sopivan koon mittaamisessa
- auttavat oikean tuotteen valinnassa
- opastavat tuotteen käytön ja ylläpidon
- kertovat tuotteen hyötyvaikutuksista

**Fysioterapia Oiva Ky
Liepeentie 11
41400 Liestuore
puh. 0400 640 059**

www.fysioterapiaoiva.fi

TERVETULOA!