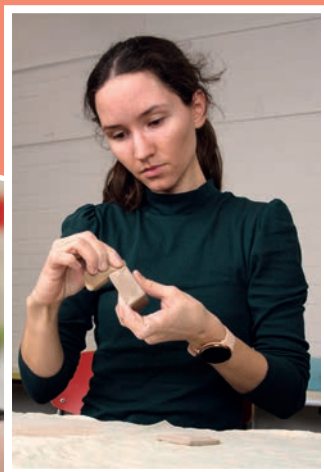




Kanva

Syksy–kevät 2023–2024

Laukaan kansalaisopisto
Vapaa-aikapalvelut
Kirjasto



SISÄLLYSLUETTELO

KANSALAI SOPISTO

ILMOITTAUTUMINEN3

TAITEEN PERUSOPETUS LAPSILLE JA NUORILLE 6

KANSALAI SOPISTON OPETUS

IKÄÄNTYVIEN YLIOPISTON LUENNOT10

TAPAHTUMAT10

ETÄKURSSIT10

YKSIÖ- JA PIENRYHMÄOPETUS10

MUSIIKKI 11

KIELET 15

ESITTÄVÄ TAIDE JA KIRJALLISUUS18

KUVATAIDE JA KÄSITYÖ 19

JÄRJESTÖKOULUTUS25

TIETOTEKNIikka26

MAATALOUS, PUUTARHATALOUS 27

METSÄTALOUS 27

KOTITALOUS28

TERVEYS JA HYVINVOINTI28

LIIKUNTA JA TANSSI29



TERVETULOA OPPIMAAN JA HARRASTAMAAN!

Laukaan kansalaisopisto on kaikille avoin vapaan sivistystyön oppilaitos, jonka toiminta-alueena on Laukaa. Perustehtävänä on tarjota matalan kynnyksen oppimisen ja harrastamisen mahdollisuuksia iästä ja koulutustaustasta riippumatta. Opetukseen voi osallistua yli kuntarajojen.

Oheessa on opinto-ohjelma lukuvuodelle 2023–2024. Opinto-ohjelman painamisen jälkeen kursseihin saattaa tulla muutoksia. Ilmoitamme kurssimuutoksista ja uusista kursseista ensisijaisesti osoitteessa www.opistopalvelut.fi/laukaa. Muita tiedotuskanaviamme ovat verkkosivut, Facebook, Instagram, Laukaa-Konnevesi-lehden Vattipalsta ja kirjastojen infonäytöt.

LUKUVUODEN 2023–2024 KURSSEILLE ILMOITTAUTUMINEN ALKAA TO 10.8. KLO 9.00.

Ilmoittaudu:

www.opistopalvelut.fi/laukaa

p. 014 2675 761 kansalaisopiston toimisto

ma–pe klo 9.00–15.00 tai

p. 014 2675 725 vapaa-aikatoimisto

ma–ti ja to–pe klo 9.00–15.00

keski- ja lauantai-iltoina ei asiakaspalvelua

Uusien oppilaiden ilmoittautuminen

- Taiteen perusopetukseen 3.–16.8.
- Musiikin yksilöopetukseen 10.–18.8.

Yhteystiedot

Asiakaspalvelu

kansalaisopisto@laukaa.fi

puh. 014 2675 761 ma–pe klo 9.00–15.00

Laukaan kunnanvirasto, Väistö (1. krs),

Laukaantie 14,

käynti Saravedentien puolelta

www.laukaa.fi/kansalaisopisto

www.facebook.com/laukaankansalaisopisto

Instagram: @laukaankansalaisopisto

Opetuspaikat

Opistotalo Sararanta: Sarakuja 6, 41340 Laukaa

Opetustilat eri kouluilla ja muissa toimipaikoissa

Opaskartta kurssipaikalle

Opiston toimistosta saat pyydettäessä opetuspaikkakohtaisen kartan, johon on merkitty kurssin sisäänkäynti ja pysäköintialueet. Kartta on saatavissa Sydän-Laukaan, Kirkonkylän ja Satavuon kouluista sekä Vihtavuoren ja Leppäveden kouluista ja liikuntahalleista.

Henkilökunta

etunimi.sukunimi@laukaa.fi

rehtori Marjut Penttinen p. 050 597 0960

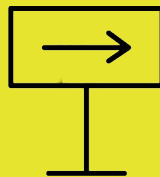
toimistosihteeri Eija Voutilainen p. 014 267 5761,

050 315 3503

musiikki Anu Kauppinen p. 040 765 0486

taito- ja taideaineet Maija Valtola p. 040 765 0492

liikunta Maija-Leena Ström p. 040 183 3456



Ilmoittautuminen

Kursseille ilmoittautuminen on sitova. Ennen ilmoittautumista tutustu kurssien perumis- ja maksuehtoihin. Kurssimaksut laskutetaan ilmoittautumisen perusteella.

Ilmoittautumista varten tarvitaan seuraavat tiedot

- kurssin numero
- osallistujan nimi ja henkilötunnus
- yhteystiedot (osoite, puhelinnumero ja sähköpostiosoite)
- alle 18-vuotiaan ilmoittautumiseen huoltajan tiedot

Henkilötunnus tarvitaan laskutusta varten, matkapuhelinnumero tekstiviestillä tiedottamista varten. Saat sähköpostiosoitteeseesi vahvistusviestin ilmoittautumisestasi, sekä myöhemmin mahdollisia kurssiin liittyviä tiedotteita ja kurssipalautekyselyä. Henkilötietoja ei luovuteta ulkopuolisille. Pidäthän yhteystietosi ajan tasalla!

Kurssipaikan peruminen

Kurssipaikan voit perua maksutta viimeiseen ilmoittautumispäivään mennessä. Kurssin tiedoissa mainitaan viimeinen ilmoittautumispäivä, joka on 1–2 viikkoa ennen kurssin alkua. Voit perua seuraavilla tavoilla:

- osoitteessa www.opistopalvelut.fi/laukaa -> omat tiedot. Kirjoita kenttiin kurssin numero ja ilmoittautumistunnus, jonka olet saanut sähköpostiisi ilmoittautumisen vahvistusviestissä.
- puhelimitse opiston toimistoon puh. 014 2675 761
- sähköpostilla kansalaisopisto@laukaa.fi. Ilmoita nimesi, peruttavan kurssin nimi ja numero.

Jos perut osallistumisesi viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen, opisto laskuttaa 50 % kurssimaksusta. Jos perut osallistumisesi kurssin alkamispäivän jälkeen, opisto laskuttaa kurssimaksun kokonaan. Mahdolliset kurssimaksuun sisältyvät materiaalit laskutetaan kokonaan. Perumista ei voi tehdä opettajalle. Kurssimaksun maksamatta jättäminen tai kurssilta pois jääminen eivät riitä peruutukseksi. Mahdollinen opettajavaihdos tai opiskelijan taitotasoon soveltumaton kurssi ei oikeuta kurssin maksuttomaan perumiseen.

KURSSIPAIKAN PERUMINEN TERVEYDELLISISTÄ SYISTÄ

- Koko lukukauden tai lukuvuoden mittaiset kurssit: Esitä lääkärintodistus opiston toimistossa, jolloin maksat vain perumiseen mennessä pidetyt kerrat. Jos kuitenkin kurssin tuntimäärästä 50 % on pidetty, kurssimaksu veloitetaan kokonaan.
- Lyhytkurssit: Ilmoita perumisesta viimeistään kurssin alkamispäivästä seuraavana arkipäivänä ja esitä sairastumisesta lääkärintodistus opiston toimistossa, jolloin kurssimaksua ei laskuteta.
- Jos kurssimaksuun sisältyy materiaalimaksu, sen osuus on maksettava sekä lyhytkursseilla että koko lukuvuoden kursseilla.

Kurssipaikasta ilmoittaminen varasijalla olevalle

Jos kurssi on täynnä, voit ilmoittautua varasijalle. Ilmoitamme tekstiviestillä tai puhelimitse vapautuvasta kurssipaikasta varasijalla oleville ilmoittautumisjärjestyksessä. Jos emme tavoita sinua, olemme yhteydessä seuraavaan jonossa olevaan seuraavana päivänä.

Kurssin käynnistyminen ja peruuntuminen

Kurssi käynnistyy, mikäli ryhmään on ilmoittautunut ennakoon 8 maksavaa opiskelijaa, liikunnan/tanssin kursseille 9 ja pienryhmäkursseille 6 opiskelijaa. Erityismaksuluokkien kursseilla opiskelijanimi voi olla normaalia suurempi. Jos kurssille ei ilmoitaudu riittävästi osallistujia, opisto voi peruuttaa kurssin. Opisto tiedottaa peruutuksesta tekstiviestillä. Kurssin alkamisesta ei ilmoiteta erikseen.

Opetuskerran peruuntuminen

Lukuvuoden ja lukukauden mittaisissa kursseissa yksi kokoontumiskerta voi peruuntua kerran lukukauden aikana, esim. opettajan sairastumisen tai tilaperuutuksen vuoksi eikä sitä korvata opiskelijoille. Jos peruutuskertoja tulee enemmän, korvaava/t kerrat pidetään myöhemmin saman lukukauden aikana. Tarvittaessa hankitaan opettajan sijainen. Opetuskerran peruuntumisesta tai muutoksesta ilmoitetaan

opiskelijoille tekstiviestillä. Taiteen perusopetuksessa korvataan kaikki peruuntuneet kokoontumiskerrat.

Vakuutusturva

Kurssilaiset ovat vakuutettuja kunnan ryhmätapaturmavakuutuksella, joka korvaa kurssilla mahdollisesti sattuneet tapaturmat. Tapaturman sattuessa kurssin opettaja ilmoittaa tapahtumasta rehtorille, joka tekee tapaturmasta tapaturmailmoituksen. Tapaturman kohdanneen (tai hänen huoltajansa) tulee olla yhteydessä rehtoriin mahdollisten korvausten vuoksi. Ryhmätapaturmavakuutus on voimassa myös kansalaisopiston etä- ja verkkokursseilla, jotka ovat opinto-ohjelmassa, ja jotka toteutetaan opinto-ohjelmaan merkittyinä ajankohtina. Vakuutus ei kata kurssiin mahdollisesti liittyvien tallenteiden katsomisen tai niihin sisältyvien tehtävien tekemisen aikana tapahtuvia tapaturmia.

Työ- ja loma-ajat 2023–2024

Kurssien alkamis- ja päättymispäivät ovat kurssin tiedoissa opinto-ohjelmassa ja osoitteessa www.opistopalvelut.fi/laukaa. Oppitunnin pituus on 45 min.

- Syyslomaa vietetään viikolla 42 ja talvilomaa viikolla 9, jolloin opetusta ei järjestetä. Opetusta ei ole itsenäisyyspäivänä, 1. ja 2. pääsiäispäivänä eikä vappuna.
- Koko lukuvuoden kestäville kursseilla on pääsääntöisesti 10 opetuskertaa syksyllä ja 12 keväällä.
- Taiteen perusopetuksessa on pääsääntöisesti 15 opetuskertaa sekä syksyllä että keväällä.

Kurssin maksaminen

Kurssin tiedoissa on koko lukuvuoden kurssimaksu, joka laskutetaan kokonaan kurssin alkamisen jälkeen.

Poikkeuksena ovat musiikin yksilöopetus, taiteen perusopetus, sekä yli 100 € maksavat kurssit, jotka laskutetaan kahdessa erässä. E-lasku korvaa paperisen laskun, voit halutessasi tilata sen verkkopankkitasi: Hae laskuttajalistalta Laukaan kunta/ Kansalaisopisto ja tilauksen vahvistukseksi syötä saadun kurssilaskun viitenumero. Kertamaksumahdollisuutta yhdeltä käyntikerralta ei kursseilla ole.

Maksamattomasta kurssimaksusta seuraa Reviren (ent. Suomen kuntaperintä) lähettämä maksuuisutus perintäkuluineen. Tämän jälkeen maksamaton kurssimaksu siirtyy perintään.

Alennukset

OPINTOSETELIAVUSTUS

Opetushallitus on myöntänyt kansalaisopistoille valtionavustusta, jolla voidaan tukea työttömien, yli 63-vuotiaiden ja eläkkeellä olevien osallistumista kursseille. Jos olet oikeutettu opintoseteliin, esitä

toistus opiston toimistossa (työttömät ja alle 63-vuotiaat eläkeläiset).

- Hae opintotietoa ilmoittautumisen yhteydessä puhelimitse p. 014 2675 761 tai käy toimistossa
- Yksi 20 € opintotietä / henkilö
- Opintotietä on henkilökohtainen
- Opintotietä voit käyttää yhdelle valitsemallesi kurssille opiston kurssitarjonasta
- Opintotietäavustuksella tuetussa kurssissa (mainittu erikseen) alennus on valmiiksi huomioitu
- Opintotietä on rajoitettu määrä kolmelle eri kohderyhmälle
- Opintotietä myönnetään hakujärjestyksessä

Työnantajan etuudet maksuvälineenä

Seuraavat työnantajan tarjoamat liikunta- ja kulttuurietuudet käyvät Laukaan kansalaisopiston kurssimaksujen maksamiseen:

- Edenred (virikekortti ja -setelit, mobiilimaksaminen)
- Smartum (Liikuntasetit ja Liikunta- ja kulttuurisetelit)
- SmartumPay (mobiilimaksaminen)
- ePassi (mobiilimaksaminen: SporttiPassi, Kulttuuripassi)

Suorita mobiilimaksut ja korttimaksut, sekä toimita setelit opiston toimistoon kahden viikon kuluessa kurssin alkamisesta, **ei ennen kurssin alkua!**

Edenred-maksukortilla maksu myös kahden viikon kuluessa kurssin alkamisesta Kuntalan väistötilan neuvonnassa arkisin klo 9-13, pyydä sitä varten maksutosite kansalaisopiston toimistosta. Huom! Jos olet jo saanut kurssilaskun kotiisi tai verkkopankkiisi, työnantajaedut eivät enää käy maksuvälineenä. Kun maksat kurssimaksun SmartumPay, ePassi tai Edenred sovelluksella, ilmoita välittömästi maksusta opiston toimistoon sähköpostitse kansalaisopisto@laukaa.fi tai puhelimitse 050 315 3503, jotta maksun onnistuminen voidaan tarkistaa ja kuitata kurssille maksuna. Huom! Valitse toimipisteeksi Laukaan kansalaisopisto. Työnantajan tarjoamilla liikunta- ja liikunta-kulttuurietuuksilla voit maksaa ainoastaan henkilökohtaisia kurssimaksujasi. Seteleitä tai mobiilimaksuja ei vaihdeta rahaksi eikä niistä anneta rahaa takaisin. Jos kurssi keskeytyy, etuuksilla maksetusta kurssista ei saa maksuhyvitystä, mutta osallistujan on mahdollista siirtyä jollekin vastaavalle toiselle kurssille. Etuuksien piiriin eivät kuulu ruuanlaitto- ja kielikurssit. Myöskään mihin tahansa kurssiin sisältyvää materiaalmaksua ei voi maksaa etuuksilla, vaan sen osuus laskutetaan. Noudatamme etuuksien hyväksymisessä niitä myyvien yritysten sopimusehtoja sekä verotuslakia.

Opintotarvikkeet ja muut kustannukset

Opintoihin liittyvät oppikirjat ja muun materiaalin opiskelija kustantaa itse. Usein kurssin opettaja hankkii materiaaleja koko kurssille, jolloin niitä voi ostaa opettajalta. Taiteen perusopetuksen ja ruokakurssien materiaalit laskutetaan kurssimaksun yhteydessä.

Kurssimaksun palautus

Mikäli opetusta ei voida toteuttaa kurssin tiedoissa ilmoitettua määrää eikä siirtää toiseen ajankohtaan, opiskelija voi hakea palautusta kurssimaksusta. Tällöin kurssimaksua palautetaan siinä suhteessa kuin kurssikertoja olisi vielä ollut jäljellä. Alle 10 € summaa ei palauteta (osallistujan kurssin/kurssien toteutumattomien kurssikertojen yhteissumma). Palautusta haetaan ilmoittamalla opiston toimistoon kurssilaisen nimi/maksajan nimi, postiosoite, kurssi/t, jolle osallistui ja tilinumero kansalaisopiston ilmoittamaan päivämäärään mennessä.

Tilauuskoulutus

Kansalaisopisto tarjoaa tilaajan tarpeiden mukaan räätälöityä koulutusta yrityksille, yhdistyksille ja yhteisöille. Suunnittelemme yhdessä tilaajan kanssa tilauskurssien keston, sisällön sekä ajankohdan ja koulutuspaikan.

Koulutushinta

Hinta, 70 € / opetustunti (45 min), sisältää koulutuksen suunnittelun ja hallinnoinnin, kouluttajien rekrytoinnin sekä koulutusjärjestelyt. Kouluttajan matkakulut, mahdolliset päivärahat sekä kurssilla tarvittava materiaali laskutetaan erikseen. Liikuntakursseissa mahdolliset tilan käyttövuoromaksut laskutetaan erikseen.

Peruutusehdot

Jos koulutuksen tilaaja peruuttaa sovittuun koulutukseen myöhemmin kuin kaksi viikkoa ennen koulutuksen alkamista, veloitamme 50 % koulutuksen hinnasta. Jos tilaaja peruuttaa edeltävänä päivänä ennen koulutuksen alkamista, veloitamme koulutuksen hinnan kokonaisuudessaan.

Jos kansalaisopisto peruuttaa sovittuun koulutukseen: Kansalaisopistolla on oikeus perua koulutus opistosta riippumattomasta, odottamattomasta syystä (esim. kouluttajan sairastumisesta) johtuen. Pyrimme aina löytämään korvaavan ajankohdan peruuntuneelle koulutukselle.

Tentinvalvonta

Laukaan kansalaisopistossa voi suorittaa muiden oppilaitosten etätenttejä. Opisto huolehtii tenttitilan järjestämisestä, valvonnasta sekä vastausten palauttamisesta tentittävään oppilaitokseen. Opiskelija vastaa itse kustannuksista ja sopii valvonnasta hyvissä ajoin rehtorin sekä tenttaavan oppilaitoksen kanssa. Valvontamaksu 35 €/tentti.

Lahjakortti

Ilahduta läheistäsi opiston lahjakortilla! Voit tilata lahjakortin valitsemallasi summalla joko verkosta kurssi-ilmoittautumissivustolta (kirjoita hakukenttään "lahjakortti") tai soittamalla opiston toimistoon. Toimitamme lahjakortin valintasi mukaan joko postitse tai sähköisesti ilmoittautumisosiossa anta- maasi osoitteeseen. Sähköinen lahjakortti lähetetään sähköpostiosoitteeseen pdf-tiedostona ja painettu kortti viikon kuluessa tilauksesta postitse. Voit myös noutaa painetun lahjakortin opiston toimistosta aukioloaikoina.

Verkkosivuilta tilatessa merkitse ilmoittautumisen yhteydessä lisätietokenttään:

- Lahjakortin saajan nimi
- lahjakortin arvo
- painettu vai sähköinen lahjakortti

Lahjakortti maksetaan jälkikäteen lähetettävällä laskulla viitenumeroa käyttäen. Varmistathan lahjakorttitilauksen onnistumisen ottamalla yhteyttä kansalaisopiston toimistoon p. 014 2675 761

Kurssilahjakorttia voi käyttää vapaavalintaisen kurssin maksamiseen ja se on henkilökohtainen. Lahjakortti on voimassa yhden vuoden ostopäivästä. Lahjakorttia ei voi maksaa liikunta- ja kulttuurieduilla.

Lahjakortin saaja ilmoittautuu itse kurssille opiston verkkosivuilla tai soittamalla opiston toimistoon.

Mikäli kurssi on kalliimpi kuin lahjakortin arvo, lähettämme lahjakortin saajalle erotuksesta laskun.

TAITEEN PERUSOPETUS

Lapsille ja nuorille



Laukaan kansalaisopisto tarjoaa opetus suunnitelman mukaista lasten ja nuorten taiteen perusopetusta käsityössä, kuvataiteessa ja teatteritaiteessa. Ilmoit- taudu taiteen perusopetuksen uudeksi oppilaaksi lukuvuodelle 2023–2024 to 3.8.2023 klo 9.00 alkaen.

- osoitteessa www.opistopalvelut.fi/laukaa tai
 - puhelimitse opiston toimistoon 014 267 5761
- Ilmoittautumisen yhteydessä on hyvä kertoa oppi- laan mahdollisista erityistarpeista. Opetus käynnisi-

tyy viikolla 35. Tutustu maksu- ja perumisehtoihim- me ennen ilmoittautumista. Opinnoista voit kysyä tarkemmin:

- Käsityö ja kuvataide: Maija Valtola
puh. 040 765 0492
- Teatteritaide: Marjut Penttinen puh. 050 597 0960

Taiteen perusopetuksen yleinen oppimäärä

Laukaan kansalaisopisto järjestää lasten ja nuorten taiteen perusopetusta käsityössä, kuvataiteessa ja teatteritaiteessa. Taiteen perusopetus on tavoitteel- lista tasolta toiselle etenevää lapsille ja nuorille järjestettävää opetusta, joka antaa oppilaalle val- miuksia ilmaista itseään ja hakeutua asianomaisen taiteenalan ammatilliseen ja korkeasteen koulu- tukseen.

Taiteen perusopetukseen voi osallistua myös ilman tutkintotavoitetta. Oppilas saa pyytäessään todistuk- sen suoritetusta 500 tunnin opintokokonaisuudesta. Etusijalla ryhmiin ovat aikaisemmin mukana olleet oppilaat. Uusia oppilaita otetaan vapautuville paikoille. Jos hakijoita on enemmän kuin avoimia paikkoja, joiden opintokokonaisuus on kesken, suori- tetaan valinta arpomalla. Kurssit sopivat sekä tytöille että pojille. Lukuvuosimaksu on 151 €, sisaralennus 10 €/ lukukausi. Lukuvuoden tarvikemaksu on kuva- taiteessa 78 € ja käsityössä 67 €. Laskutus tapahtuu 2 erässä, tarvikemaksu laskutetaan lukuvuosimaksun yhteydessä.

TEATTERITAIDE

Teatteritaiteen perusopetuksessa opiskelemme kan- nustavassa ilmapiiirissä mokia pelkäämättä. Tutus- tumme teatterin eri osa-alueisiin leikkien ja tutkien. Lukuvuoden aikana saamme kokemuksia esityksen valmistusprosessista ja esitysten vastaanottamisesta. Tutustumme mm. dramaturgian, näyttelijän- ja ohjaajantyön perusteisiin sekä opimme erityisesti itsestä ja ryhmässä toimimisesta. Teatteritaiteen perusopetukseen kuuluu yksi omakustanteinen teatterikäynti paikallisessa tai lähiseudun teatterissa. Opettajana toimii musiikkiteatterinäyttelijä Paula Honkimäki.

110250 Teatteritaide, uusien oppilaiden ilmoittautuminen

3.–16.8.2023

Tämän kurssin kautta voit ilmoittautua jonottamaan paikkaa teatteritaiteen ryhmiin 3.–16.8.2023 Ilmoita, kumpaan ryhmään toivot pääseväsi (A1/8-11 v vai B1/12-16 v.) sekä mahdollinen sisaralennus. Mikäli ilmoittautuneita on enemmän kuin vapaita paikkoja, suoritamme oppilasvalinnan arpomalla. Kaikille il- moitetaan valinnasta tekstiviestillä 21.8.23 mennen- sä. Ilmoittautuminen päättyy 16.8.2023.

110251 Teatteritaide A1, 8-11 v

Ke 15.00–16.30 Kirkonkylän nuorisotalo, Sarakuja 2
30.8.–13.12.2023, 10.1.–8.5.2024

Paula Honkimäki

Tunteja 28 syksyllä, 32 keväällä

Kurssimaksu 151,00 €

Tutustumme teatterin eri osa-alueisiin leikkien ja tutkien kannustavassa ja mukavassa ilmapiirissä. Lukuvuoden aikana saamme kokemuksia esityksen valmistusprosessista ja sen eri osa-alueista. Lukuvuoden aikana tutustumme mm. dramaturgian, näyttelijän- ja ohjaajantyön perusteisiin, ja opimme erityisesti vuorovaikutus- ja ryhmätyötaitoja. Pyrimme myös tekemään teatterivierailun lähiympäristöön. Sisaralennus 10 € / lukukausi.

110252 Teatteritaide B1, 12-16 v

Ke 16.30–18.20 Kirkonkylän nuorisotalo, Sarakuja 2
30.8.–13.12.2023, 10.1.–8.5.2024

Paula Honkimäki

Tunteja 33,60 syksyllä, 38,40 keväällä

Kurssimaksu 151,00 €

Jatkava ryhmä, mutta myös uudet oppilaat ovat tervetulleita! Etusijalla ovat teatteritaiteen perusopetusta jatkavat oppilaat. Ennakotaidoiksi riittää kiinnostus teatterin tekemiseen. Lukuvuoden aikana syvennämme näyttelijäntöyden osaamista, tutustumme teatterin eri lajeihin sekä teatterityön eri osa-alueisiin. Pyrimme myös tekemään teatterivierailun lähiympäristöön. Sisaralennus 10 € / lukukausi.

KUVATAIDE

Kuvataidekoulussa tutustumme monipuolisesti kuvataiteen eri osa-alueisiin. Piirrämme, maalaamme, kuvaamme, rakennamme, työstämme savea, vedotamme grafiikkaa, kurkistamme taiteen historiaan ja nykypäivään sekä paljon muuta. Kuvataiteen opetus kehittää visuaalista ajattelua ja havaintokykyä. Se vahvistaa ja kehittää oppilaan valmiuksia ilmaista itseään, ajatuksiaan, tunteitaan, mielikuviaan ja ideoitaan kuvataiteen keinoin. Kuvataiteen opetuksen kautta oppilaille tulevat tutuiksi taiteen tekemisen eri tekniikat ja materiaalit. Opetus luo hyvät edellytykset elinikäiselle taiteiden harrastamiselle niin tekijänä kuin kokijana. Suunnittelemme opetuksen sisällöt ja opetusmenetelmät oppilaiden ikään ja kehitysvaiheisiin sopiviksi. Opettajana toimii kuvataiteen ja tietotekniikan opettaja Lise-Lotte Pesonen.

110380 Kuvataidekoulu, uusien oppilaiden ilmoittautuminen

To 9.00–15.00 Kansalaisopisto Sararanta,
Ateljee Innostus, Sarakuja 6
3.–16.8.2023

Lise-Lotte Pesonen

Tämän kurssin kautta voit ilmoittautua jonottaan paikkaa kuvataidekouluryhmiin 3.–16.8.2023. Kerro ilmoittautuessasi myös mihin ryhmään toivot pääseväsi. Mikäli ilmoittautuneita on enemmän kuin vapaita paikkoja, ovat etusijalla Muotoiloo-kurssin käyneet oppilaat ja mahdolliset jäljelle jäävät vapaat paikat jaetaan arpomalla. Kaikille ilmoitetaan valinnasta tekstiviestillä 21.8.23 mennessä. Ilmoittautuminen päättyy 16.8.2023.

110381 Kuvataidekoulu A, yhteiset opinnot

To 16.30–18.00 Kansalaisopisto Sararanta,
Ateljee Innostus, Sarakuja 6

31.8.–14.12.2023, 11.1.–25.4.2024

Lise-Lotte Pesonen

Tunteja 30 syksyllä, 30 keväällä

Kurssimaksu 151,00 €

A-ryhmässä työskentelevät uudet opintonsa aloittavat 7-8 -vuotiaat lapset. Tutustumme kuvataiteen eri tekniikoiden ja välineiden perusteisiin sekä väriopin alkeisiin. Harjoittelemme piirtämistä, maalaamista, kolmiulotteista työskentelyä, grafiikkaa ja muita kuvataiteen ilmaisutapoja, kuten ympäristötaidetta ja monitaiteellisia työmuotoja. Lukuvuoden aikana tutustumme myös eri aikakausien ja kulttuurien kuvataiteeseen. Tavoitteena on oppilaan kuvataiteellisen ilmaisun ja työskentelyn kehittäminen. Lukuvuosimaksu on 151 € + materiaalmaksu 78 € / lukuvuosi, jotka maksetaan kahdessa erässä. Sisaralennus 10 € / lukukausi. Jos haluat mukaan, ilmoittaudu kurssin 110380 kautta. Ilmoittautuminen päättyy 16.8.2023.

110382 Kuvataidekoulu B1, yhteiset opinnot

Ke 18.00–19.30 Kansalaisopisto Sararanta,
Ateljee Innostus, Sarakuja 6

30.8.–13.12.2023, 10.1.–8.5.2024

Lise-Lotte Pesonen

Tunteja 28 syksyllä, 32 keväällä

Kurssimaksu 151,00 €

B1-ryhmässä työskentelevät noin 9-11 -vuotiaat lapset, jotka ovat opiskelleet kuvataidekoulussa jo vuoden tai heillä on jokin muu valmius perusopinnot jatkavassa ryhmässä työskentelyyn. Oppilaat syventävät osaamistaan ja ymmärrystään kuvataiteen eri tekniikoiden ja materiaalien käyttämällä mahdollisuuksista. Perehdymme erityisesti nykytaiteen ilmiöihin, kuten mediataiteeseen. Lukuvuoden aikana toteutetaan yksi suurempi projekti, joka voi olla esim. sarjakuva, lyhytelokuva, animaatio tai jonkin muu mediataideteos. Lukuvuosimaksu on 151 € + materiaalmaksu 78 € / lukuvuosi, jotka maksetaan kahdessa erässä. Sisaralennus 10 € / lukukausi. Ilmoittautuminen päättyy 16.8.2023.

110383 Kuvataidekoulu B2, yhteiset opinnot

Ti 16.30–18.00 Kansalaisopisto Sararanta,
Ateljee Innostus, Sarakuja 6

29.8.–12.12.2023, 9.1.–23.4.2024

Lise-Lotte Pesonen

Tunteja 30 syksyllä, 30 keväällä

Kurssimaksu 151,00 €

B2-ryhmässä työskentelevät noin 10-11 -vuotiaat lapset, jotka ovat opiskelleet kuvataidekoulussa kaksi vuotta tai heillä on jokin muu valmius perusopintojen jatkavassa ryhmässä työskentelyyn. Oppilaat syventävät osaamistaan ja ymmärrystään kuvataiteen eri tekniikoiden ja materiaalien käyttömahdollisuuksista. Perehdyimme erityisesti nykytaiteen ilmiöihin, kuten mediataiteeseen. Lukuvuoden aikana toteutetaan yksi suurempi projekti, joka voi olla esim. sarjakuva, animaatio tai jokin muu mediataideteos. Lukuvuosimaksu on 151 € + materiaalmaksu 78 €/lukuvuosi, jotka maksetaan kahdessa erässä. Sisaralennus 10 € / lukukausi. Ilmoittautuminen päättyy 16.8.2023.

110384 Kuvataidekoulu C1, yhteiset opinnot

Ke 16.30–18.00 Kansalaisopisto Sararanta,
Ateljee Innostus, Sarakuja 6

30.8.–13.12.2023, 10.1.–8.5.2024

Lise-Lotte Pesonen

Tunteja 28 syksyllä, 32 keväällä

Kurssimaksu 151,00 €

C1-ryhmässä opiskelevat noin 11-12-vuotiaat nuoret. Oppilaat syventävät osaamistaan tutustumalla monipuolisesti kuvataiteen keinoihin ja prosesseihin. Työskentely muuttuu pitkäjänteisemmäksi ja opetukseen pyritään sisällyttämään oppilaille merkityksellisiä kuvataiteen sisältöjä, kuten ajankoh-
taisia kuvataiteen ilmiöitä. Teemme niin yksilö- kuin ryhmätyöprojekteja, joissa perinteisten kuvataiteen välineiden ja materiaalien rinnalla hyödynnetään myös uutta teknologiaa. C1-ryhmän vapaille paikoille voivat ilmoittautua ne opiskelijat, joilla on aiempaa kokemusta ja harrastuneisuutta kuvataiteissa. Lukuvuosimaksu on 151 € + materiaalmaksu 78 €/lukuvuosi, jotka maksetaan kahdessa erässä. Sisaralennus 10 € / lukukausi. Ilmoittautuminen päättyy 16.8.2023.

110385 Kuvataidekoulu C2, yhteiset opinnot

Pe 16.30–18.00 Kansalaisopisto Sararanta,
Ateljee Innostus, Sarakuja 6

1.9.–15.12.2023, 12.1.–3.5.2024

Lise-Lotte Pesonen

Tunteja 30 syksyllä, 30 keväällä

Kurssimaksu 151,00 €

C2-ryhmässä opiskelevat noin 12-14 -vuotiaat nuoret. Oppilaat syventävät osaamistaan tutustumalla monipuolisesti kuvataiteen keinoihin ja prosesseihin. Työskentely muuttuu pitkäjänteisemmäksi ja opetukseen pyritään sisällyttämään oppilaille

merkityksellisiä kuvataiteen sisältöjä, kuten ajankoh-
taisia kuvataiteen ilmiöitä. Teemme niin yksilö- kuin ryhmätyöprojekteja, joissa perinteisten kuvataiteen välineiden ja materiaalien rinnalla hyödynnetään myös uutta teknologiaa. C2-ryhmän vapaille paikoille voivat ilmoittautua ne opiskelijat, joilla on aiempaa kokemusta ja harrastuneisuutta kuvataiteissa. Lukuvuosimaksu on 151 € + materiaalmaksu 78 €/lukuvuosi, jotka maksetaan kahdessa erässä. Sisaralennus 10 € / lukukausi. Ilmoittautuminen päättyy 16.8.2023.

110386 Kuvataidekoulu D1, teemaopinnot

Ti 18.00–20.06 Kansalaisopisto Sararanta,
Ateljee Innostus, Sarakuja 6

29.8.–21.11.2023, 9.1.–2.4.2024

Lise-Lotte Pesonen

Tunteja 33,60 syksyllä, 33,60 keväällä

Kurssimaksu 151,00 €

D1-ryhmän opiskelijat ovat noin 13-15 -vuotiaita ja opiskelevat ensimmäistä tai toista lukuvuotta teemaopinnoissa. Ryhmän opetus tapahtuu siis teemaopintoina, joissa opiskelijat keskittyvät yhteen tai useampaan valitsemaansa kuvataiteen erityisalueeseen. Opintojen tavoitteena on antaa opiskelijalle mahdollisuus syventää taitojaan valitsemassaan teemassa ja hioa omaa persoonallista kuvallista ilmaisua. D1-ryhmän vapaille paikoille voivat ilmoittautua ne opiskelijat, joilla on aiempaa kokemusta ja harrastuneisuutta kuvataiteissa. Lukuvuosimaksu on 151 € + materiaalmaksu 78 €/lukuvuosi, jotka maksetaan kahdessa erässä. Sisaralennus 10 € / lukukausi. Ilmoittautuminen päättyy 16.8.2023.

110387 Kuvataidekoulu D2, teemaopinnot

To 18.15–20.20 Kansalaisopisto Sararanta,
Ateljee Innostus, Sarakuja 6

31.8.–23.11.2023, 11.1.–4.4.2024

Lise-Lotte Pesonen

Tunteja 33,60 syksyllä, 33,60 keväällä

Kurssimaksu 151,00 €

D2-ryhmän opiskelijat ovat noin 14-18 -vuotiaita, joilla on teemaopintoja tehtynä useampi vuosi. Ryhmän opetus tapahtuu siis teemaopintoina, joissa opiskelijat keskittyvät yhteen tai useampaan valitsemaansa kuvataiteen erityisalueeseen. Opintojen tavoitteena on antaa opiskelijalle mahdollisuus syventää taitojaan valitsemassaan teemassa ja hioa omaa persoonallista kuvallista ilmaisua. D2-ryhmän vapaille paikoille voivat ilmoittautua ne opiskelijat, joilla on aiempaa kokemusta ja harrastuneisuutta kuvataiteissa. Lukuvuosimaksu on 151 € + materiaalmaksu 78 €/lukuvuosi, jotka maksetaan kahdessa erässä. Sisaralennus 10 € / lukukausi. Ilmoittautuminen päättyy 16.8.2023.

KÄSITYÖ

Käsityökoulu on täynnä luovaa toimintaa. Opimme käsityön eri vaiheet suunnittelusta toteutukseen. Käsityökoulussa kudotaan, punotaan, neulotaan, ommellaan, kirjotaan, rakennellaan, huovutetaan, kuvioidaan, taitellaan, muovaillaan, maalataan, solmeillaan ja valokuvataan. Töiden lähtökohtana ovat oppilaiden havainnot, tuntemukset ja kokemukset, jotka ruokkivat luovuutta. Käsillä työskentelyssä kokeillaan monipuolisesti erilaisia materiaaleja ja etsitään tuntumaa työvälineisiin. Eri käsityötekniikat tulevat pikkuhiljaa tutuiksi ja oppilaiden kyky ilmaista itseään käsityön avulla kehittyy. Käsityökoulun opetus pyrkii vahvistamaan oppilaan itsetuntemusta, esteettistä valintakykyä ja kannustamaan luovaan ongelmanratkaisuun. Käsityö on iloinen asia ja yhdessä tekeminen on kivaa! Opettajana toimii KM Maija Valtola.

110480 Käsityökoulu, uusien oppilaiden ilmoittautuminen

To 9.00–15.00 Kansalaisopisto Sararanta, Ateljee Innostus, Sarakuja 6
3.–16.8.2023

Maija Valtola

Tämän kurssin kautta voit ilmoittautua jonottamaan paikkaa käsityökouluryhmään 3.-16.8.2023. Mikäli ilmoittautuneita on enemmän kuin vapaita paikkoja, ovat etusijalla Muotoiloo-kurssin käyneet oppilaat ja mahdolliset jäljelle jäävät vapaat paikat jaetaan arpomalla. Kaikille ilmoitetaan valinnasta tekstiviestillä 21.8.23 mennessä. Ilmoittautuminen päättyy 16.8.2023.

110481 Käsityökoulu AB, yhteiset opinnot

Ma 16.30–18.00 Kansalaisopisto Sararanta, Ateljee Innostus, Sarakuja 6
28.8.–11.12.2023, 8.1.–29.4.2024

Maija Valtola

Tunteja 30 syksyllä, 30 keväällä

Kurssimaksu 151,00 €

Käsityökoulussa aloittaville n. 7-11 v. oppilaille tarkoitettu ryhmä. Opiskelu on toiminnallista, mielikuvitusta rikastuttavaa käsityön tekemiseen harjaantumista, jossa tutustutaan eri käsityömateriaaleihin, työvälineisiin sekä välinehuoltoon ja kokeillaan muotoilun, rakentelun ja eri käsityötekniikoiden mahdollisuuksia omassa ilmaisussa. Käsityön perustaitoja harjoitellaan tavoitteellisesti korostaen tekemisen iloa ja mielikuvitusta. Lukuvuosimaksu on 151 € + materiaalmaksu 67 €/lukuvuosi, jotka maksetaan kahdessa erässä. Sisaralennus on 10 € / lukukausi. Jos haluat mukaan, ilmoittaudu kurssin 110480 kautta. Ilmoittautuminen päättyy 16.8.2023.

110483 Käsityökoulu CD, yhteiset- ja teemaopinnot

Ma 18.15–20.00 Kansalaisopisto Sararanta, Ateljee Innostus, Sarakuja 6

28.8.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

Maija Valtola

Tunteja 30,29 syksyllä, 30,29 keväällä

Kurssimaksu 151,00 €

Käsityökoulun yhteisissä- tai teemaopinnoissa jatkaville oppilaille tarkoitettu ryhmä. Vapaille oppilaspaikoille otetaan myös uusia oppilaita. CD-ryhmän käsityökoululaiset ovat iältään alkaen noin 12-vuotiaita. He ovat opiskelleet käsityökoulussa useamman vuoden tai heillä on muutoin valmiudet aloittaa jatkavassa ryhmässä. C-ryhmän oppilaat lisäävät osaamistaan käsityön suunnittelusta ja eri valmistustekniikoista. Opinnot etenevät yhteisten opintoteemojen pohjalta, pieniä ja isoja käsityöprojekteja tavoitteellisesti toteuttaen. Oppilaita rohkaistetaan luovuuteen, hyödyntämään työskentelyssään mielikuvitusta, ympäristöstä tehtyjä havaintoja, kokemuksia ja ajankohtaisia ilmiöitä. D-ryhmän teemaopinnoissa oppilas tutustuu aiempaa laajemmin käsityöhön, muotoiluun ja teknologiaan. Hän syventää osaamistaan eri opintoteemojen puitteissa vahvuksiensa ja mielenkiintonsa mukaisesti. Hän voi keskittyä käsityön suunnitteluun ja valmistamiseen sekä yksilöllisen ilmaisun kehittämiseen. Työt ovat aiempaa laajempia ja projektiluontoisia. Opinnot sisältävät itsenäistä työskentelyä ja yksilöllistä ohjausta. Ryhmällä on opetusta lukuvuodessa 67 tuntia, josta itsenäistä työskentelyä 7 h. Lukuvuosimaksu on 151 € + materiaalmaksu 67 €/lukuvuosi, joka maksetaan kahdessa erässä. Sisaralennus on 10 € / lukukausi. Ilmoittautuminen päättyy 16.8.2023.

Lasten ja nuorten kursseja

musiikki
sanataide
kuvataide
käsityö
tietotekniikka
kotitalous
teatteritaide
liikunta ja tanssi



KANSALAI SOPISTON OPETUS

Luennot ja tapahtumat

Luennot ja tapahtumat ovat kaikille avoimia ja maksuttomia. Luentoja ja tapahtumien tiedoissa mainitaan, jos osallistuminen edellyttää etukäteen ilmoittautumista.

IKÄÄNTYVIEN YLIOPISTON LUENNOT

Laukaan kansalaisopisto järjestää yhteistyössä Jyväskylän kesäyliopiston ja Laukaan seurakunnan kanssa luentoja erilaisista aiheista. Luennot ovat maksuttomia ja ne ovat avoimia kaikille ja kaikenikäisille aiheesta kiinnostuneille. Tule mukaan!

999910 IKIS-lounasluento: Viimeinen tahto - ohjeita testamentin ja edunvalvontavaltakirjan laadintaan

Ke 27.9.2023 klo 11.00–14.00

Seurakuntatalo, kahvio, Saravedentie 4

Asianajaja Reija Jäälaakso

Aikataulu: klo 11.00–12.00 lounas, maksu 5 € käteillä paikan päällä, klo 12.00–13.30 luento, klo 13.30 keskustelua ja päätöskahvit. Järjestetään yhteistyössä Laukaan seurakunnan kanssa.

999912 IKIS-verkkoluento: Aika. Tila. Liike.

Ke 25.10.2023 klo 14.00–16.00 Sydän-Laukaan

koulu, auditorio, Saralinnantie 3

Valokuvaaja Elina Brotherus

**999914 IKIS-lounasluento: Ikääntyneiden
päihteiden käyttö**

Ke 15.11.2023 klo 11.00–14.00

Seurakuntatalo, kahvio, Saravedentie 4

LL Kirsi Saarinen

Aikataulu: klo 11.00–12.00 lounas, maksu 5 € käteillä paikan päällä, klo 12.00–13.30 luento, klo 13.30 keskustelua ja päätöskahvit. Järjestetään yhteistyössä Laukaan seurakunnan kanssa.

**999916 IKIS-verkkoluento: Aivot, keho ja mieli -
aivotutkimuksen uudet trendit**

Ke 22.11.2023 klo 14.00–16.00 Sydän-Laukaan

koulu, auditorio, Saralinnantie 3

Apulaisprofessori Tiina Parviainen, Jyväskylän yliopisto

999918 IKIS-verkkoluento: Musiikki elämän voimavarana

Ke 13.12.2023 klo 14.00–16.00

Sydän-Laukaan koulu, auditorio, Saralinnantie 3
Professori Suvi Saarikallio, Jyväskylän yliopisto

Kevätkauden 2024 IKIS-luennot julkaistaan loppuvuodesta 2023, seuraa ilmoitteluumme!

TAPAHTUMAT

Musiikin ja kädentaitojen tutustumistapahtuma

Maksuton musiikin ja kädentaitojen tutustumistapahtuma Sararannassa joulukuussa. Tarkempi ajankohta ilmoitetaan myöhemmin.

Kevätnäyttely 2024

Järjestetään Laukaan pääkirjaston näyttelyaulassa 3.–28.4.2024. Nähtävänä on teoksia opiston käsityö-, kuvataide- ja taiteen perusopetusryhmistä.

ETÄKURSSIT

Etäkurssit toteutetaan etäopetuksena Zoom-sovelluksen kautta, ellei kurssin tiedoissa ole toisin mainittu. Tarvitset osallistumiseen tietokoneen, älypuhelimien tai tabletin internet-yhteydellä sekä sähköpostiosoitteen. Lähetämme kurssilinkin ja osallistumisohjeet sähköpostiosoitteeseesi ennen kurssin alkua.

Löydät kurssien tiedot ainealueen mukaan.

1101111 **ETÄKURSSI: Viulun- tai pianonsoitto** sivu 12

120303 **ETÄKURSSI: Everyday English - arkipäivän englantia A2-B1** sivu 16

830131 **ETÄKURSSI: Hathajooga** sivu 32

830151 **ETÄKURSSI: Kehonhuolto A** sivu 34

830153 **ETÄKURSSI: Kehonhuolto B** sivu 34

8301692 **ETÄKURSSI: Barre** sivu 38

83016931 **ETÄKURSSI: Terve selkä** sivu 38

YKSILO- JA PIENRYHMÄ- OPETUS

Tarjoamme yksilö- ja pienryhmäopetusta musiikissa, liikunnassa, tietotekniikassa ja kädentaidoissa. Katso tarkemmat tiedot ainealueen mukaan. Pienryhmät ovat opiston kursseja, joiden ryhmäkoko on rajoitettu enintään kuuteen osallistujaan tarkoituksena tarjota osallistujalle mahdollisuus yksilöllisempään ohjaukseen. Pienryhmässä saat yksilöllistä ohjausta mukavassa porukassa! Tunnistat pienryhmäopetuksen sanasta ”pienryhmä” kurssikuvauksen alussa.



MUSIIKKI

Ilmoittautuminen: katso yleiset ilmoittautumishjeet sivulta 3.

Opintoneuvonta: Anu Kauppinen, p. 040 765 0486

Soittimien ja laulun yksilöopetus:

- Sopii vasta-alkajille ja pidemmällä oleville.
- On tarkoitettu kaikenikäisille. Alaikäraja 7 vuotta.
- Pianonsoitossa oma soittoaikasi on 15 tai 30 minuuttia oppilastilanteen mukaan.
- Muissa soittimissa ja laulussa aikasi on 30 minuuttia.
- Opetuskertoja on syksyllä 10 ja keväällä 12.
- Jos sinulla on erityistarpeita, kerro niistä ilmoittautumisen yhteydessä.

Ilmoittaudu verkossa tai soittamalla opiston toimistoon 10.8.–18.8. klo 9.00–15.00. Saat aluksi jono-paikan. Järjestämme opiskelupaikan mahdollisimman monelle. Tarvittaessa vapaat paikat arvotaan. Ilmoittaudu vain yhteen ryhmään. Lisätiedoissa voit ilmoittaa muita sinulle sopivia päiviä tai opetuspaikkoja. Saat tekstiviestillä ilmoituksen soitto- tai laulutuntisi ajasta viimeistään 1.9.

Kun ilmoittaudut, sitoudut maksamaan koko lukuvuoden kurssimaksun. Kurssimaksu laskutetaan kahdessa erässä: lokakuussa ja helmikuussa.
Aikuinen 30 minuuttia 256 € (128+128)
Aikuinen 15 minuuttia 176 € (88+88)
Alle 18-v. 30 minuuttia 192 € (96+96)
Alle 18-v. 15 minuuttia 119 € (59,5+59,5)

INSTRUMENTTIEN YKSILÖOPETUS

1101101 Pianonsoitto kirkonkylä A

Ma 14.00–19.15

Kansalaisopisto Sararanta, Sävel, Sarakuja 6

18.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024

Niko Saloheimo

Pianonsoiton opetusta vasta-alkajille ja pidemmällä oleville. Yksilöopetuksessa opit soittotekniikkaa, soittoaikasi, nuotinlukua ja eri tyylisiä kappaleita.

1101102 Pianonsoitto kirkonkylä B

To 17.45–19.45

Sydän-Laukaan koulu, Ika B13, Saralinnantie 3

21.9.–30.11.2023, 11.1.–4.4.2024

Niko Saloheimo

Sisältö sama kuin kurssilla 1101101.

1101103 Pianonsoitto kirkonkylä C

Ti 15.00–19.30

Kansalaisopisto Sararanta, Sävel, Sarakuja 6

19.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024

Marja-Liisa Janhunen-Ehrola

Sisältö sama kuin kurssilla 1101101.

1101104 Pianonsoitto kirkonkylä D

Ke 15.00–19.30

Kansalaisopisto Sararanta, Sävel, Sarakuja 6

20.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024

Marja-Liisa Janhunen-Ehrola

Sisältö sama kuin kurssilla 1101101.

1101105 Pianonsoitto Tiituspohja C

To 15.15–17.15

Leppäveden koulu, TS/Musiikki, Tiituspohjantie 10

21.9.–30.11.2023, 11.1.–4.4.2024

Niko Saloheimo

Sisältö sama kuin kurssilla 1101101.

1101106 Pianonsoitto Vehniä

To 15.15–19.15 Vehniän koulu, Vehniän kylätie 52

21.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Marja-Liisa Janhunen-Ehrola

Sisältö sama kuin kurssilla 1101101.

Torstaina 4.4. ei ole opetusta.

1101107 Viulun- tai pianonsoitto kirkonkylä E

Ti 15.00–19.00

Sydän-Laukaan koulu, Ika B13, Saralinnantie 3

19.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024

Anu Kauppinen

Viulun- tai pianonsoiton opetusta vasta-alkajille ja pidemmällä oleville. Yksilöopetuksessa opit soitto-tekniikkaa, nuotinlukua ja eri tyylisiä kappaleita. Oma soittoaikasi on 15 tai 30 minuuttia oppilastilanteen mukaan. Viulun soittoaika on 30 minuuttia. Ota tunneille mukaan oma viulu, jousi, olkatuki, hartsit ja viulukotelo.

1101108 Viulun- tai pianonsoitto kirkonkylä F

To 14.30–19.00

Kansalaisopisto Sararanta, Sävel, Sarakuja 6

21.9.–30.11.2023, 11.1.–4.4.2024

Anu Kauppinen

Sisältö sama kuin kurssilla 1101107

1101109 Viulun- tai pianonsoitto Tiituspohja A

Ma 16.30–19.00 Leppäveden koulu, TS/Musiikki,

Tiituspohjantie 10

18.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024

Anu Kauppinen

Sisältö sama kuin kurssilla 1101107.

1101110 Viulun- tai pianonsoitto Tiituspohja B
Ke 14.30–18.30 Leppäveden koulu, TS/Musiikki,
Tiituspohjantie 50
20.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024
Anu Kauppinen
Sisältö sama kuin kursilla 1101107.

1101111 ETÄKURSSI: Viulun- tai pianonsoitto
Pe 15.45–18.15 Verkkokurssi
22.9.–1.12.2023, 12.1.–12.4.2024
Anu Kauppinen
Opiskele viulun tai pianon soittamista kotona,
videoyhteydellä opettajan kanssa. Opetus on
yksilöopetusta, oma soittoaikasi on 30 minuuttia.
Etäkursilla käytetään maksutonta Zoom-sovellus-
ta. Tarvitset osallistumiseen viulun tai pianon sekä
tietokoneen, älypuhelimien tai tabletin, jossa on in-
ternet-yhteys. Osallistumisohjeet lähetetään sinulle
sähköpostilla ennen kurssin alkua. Sisältö sama kuin
kursilla 1101107.

1101112 Viulun- tai pianonsoitto Satavuuo A
Ke 14.30–16.30
Satavuon koulu, Punarinta, Tarvaalantie 18
20.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024
Marjut Penttinen
Sisältö sama kuin kursilla 1101107.

**1101113 Viulun-, alttoviulun- tai pianonsoitto
Satavuuo B**
Ma 16.00–18.30
Satavuon koulu, Punarinta, Tarvaalantie 18
18.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024
Sanna Snellman-Junna
Sisältö sama kuin kursilla 1101107.

**1101114 Viulun-, alttoviulun- tai pianonsoitto
Vihtavuori A**
Ti 14.30–19.30
Vihtavuoren koulu, Ika B169, piano, Koulutie 2
19.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024
Sanna Snellman-Junna
Sisältö sama kuin kursilla 1101107.

**1101115 Viulun-, alttoviulun- tai pianonsoitto
Vihtavuori B**
To 14.30–19.30
Vihtavuoren koulu, Ika B169, piano, Koulutie 2
21.9.–30.11.2023, 11.1.–4.4.2024
Sanna Snellman-Junna
Sisältö sama kuin kursilla 1101107.

**1101116 Viulun-, alttoviulun- tai pianonsoitto
Valkola**
Ke 14.30–19.30 Valkolan koulu, Puralanharjuntie 76
20.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024
Sanna Snellman-Junna
Sisältö sama kuin kursilla 1101107.

1101117 Pianon- tai kitaransoitto Kuhaniemi A
Ma 15.15–17.30
Kuhaniemen koulu, Kuhaniementie 14
18.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024
Sirpa Autio
Pianonsoiton yksilöopetusta vasta-alkajille ja pi-
demmällä oleville. Myös kitaransoiton alkeita. Opit
soittotekniikkaa, sointuja, nuotinlukua ja eri tyyllisiä
kappaleita. Oma soittoaikasi on 15 tai 30 minuuttia
oppilastilanteen mukaan.

1101118 Pianon- tai kitaransoitto Kuhaniemi B
Ti 15.00–17.30
Kuhaniemen koulu, Kuhaniementie 14
19.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024
Sirpa Autio
Sisältö sama kuin kursilla 1101117.

1101119 Pianon- tai kitaransoitto Haapala
To 10.45–13.00 Haapalan koulu, Hietasyrjäntie 260
21.9.–30.11.2023, 11.1.–4.4.2024
Sirpa Autio
Sisältö sama kuin kursilla 1101117.

1101120 Pianon- tai kitaransoitto Äijälä
To 13.30–15.15 Äijälän koulu, Äijäläntie 1048
21.9.–30.11.2023, 11.1.–4.4.2024
Sirpa Autio
Sisältö sama kuin kursilla 1101117.

1101121 Poikkihuilun- tai pianonsoitto Kuusa
Pe 14.00–18.30 Kuusan koulu, Suolahdentie 689
22.9.–1.12.2023, 12.1.–12.4.2024
Merja Kopare-Närhi
Poikkihuilun- tai pianonsoiton opetusta vasta-alka-
jille ja pidemmällä oleville. Yksilöopetuksessa opit
soittotekniikkaa, nuotinlukua ja eri tyyllisiä kappalei-
ta. Oma soittoaikasi on 15 tai 30 minuuttia oppilas-
tilanteen mukaan. Ota soittotunneille mukaan oma
poikkihuilu.

1101122 Poikkihuilunsoitto
Ti 15.00–18.00 Laukaan kirkonkylän koulu,
G244 (piano), Jokiniementie 11
19.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024
Merja Kopare-Närhi
Poikkihuilunsoiton opetusta vasta-alkajille ja pi-
demmällä oleville. Yksilöopetuksessa opit soittotek-
niikkaa, nuotinlukua ja eri tyyllisiä kappaleita. Oma
soittoaikasi on 30 minuuttia. Ota soittotunneille
mukaan oma poikkihuilu.

1101123 **Basson- tai pianonsoitto Vihtavuori**

Ti 15.30–18.00 Vihtavuoren koulu, musiikkiluokka, Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11, ulko-ovi D2)
19.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024
Mihai Petrescu
Basson- tai pianonsoiton opetusta vasta-alkajille ja pidemmällä oleville. Yksilöopetuksessa opit soit-
toteknikkaa, nuotinlukua ja eri tyyliä kappaleita.
Basson soittoaika 30 min. Ota tunneille mukaan oma basso.

1101124 **Ukulelen- tai sähköbassonsoitto**

Ke 16.30–20.00
Sydän-Laukaan koulu, lka B13, Saralinnantie 3
20.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024
Hanna Turunen
Ukulelen- tai sähköbassonsoiton vasta-alkajille ja pidemmällä oleville. Yksilöopetuksessa opit soit-
toteknikkaa, nuotinlukua ja eri tyyliä kappaleita.
Oma soittoaikasi on 30 min. Ukulele: Ota tunneille mukaan oma ukulele ja viritin. Sähköbasso: Ota tunneille mukaan oma sähköbasso ja piuha.

1101125 **Kanteleensoitto**

To 16.00–17.45 Sydän-Laukaan koulu, musiikkilka F11, Saralinnantie 3, uusi siipi
21.9.–30.11.2023, 11.1.–4.4.2024
Morgan Sotejeff-Wilson
Tule tutustumaan kanteleensoittoon! Yksilöopetuk-
sessa opit soitto-
toteknikkaa, soit-
tuja, musiikin perus-
teita ja eri tyyliä kappaleita, myös omien toiveiden mukaan. Oma soittoaikasi on 30 min. Mukaan tarvit-
set oman 5-, 10-kielisen, koti- tai konserttikanteleen.

1101126 **Sähkökitaran tai akustisen kitaran soitto A**

Ti 16.00–20.00
Sydän-Laukaan koulu, lka B12, Saralinnantie 3
19.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024
Sharad Shakya
Kitaransoiton opetusta vasta-alkajille ja pidemmällä oleville. Yksilöopetuksessa opit muun muassa imp-
rovisointia, komppaamista ja eri tyyliä kappaleita.
Oma soittoaikasi on 30 minuuttia. Ota tunneille mu-
kaan oma sähkökitara ja piuha tai akustinen kitara.

1101127 **Sähkökitaran tai akustisen kitaran soitto B**

Pe 16.00–20.00
Sydän-Laukaan koulu, lka B13, Saralinnantie 3
22.9.–1.12.2023, 12.1.–12.4.2024
Matias Kangasniemi
Sisältö sama kuin kurssilla 1101126.

1101128 **Rumpusetinsoitto kirkonkylä**

Ti 16.00–20.00 Sydän-Laukaan koulu, musiikkilka F11, Saralinnantie 3, uusi siipi
19.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024
Olli Ranttila

Rumpusetinsoiton yksilöopetusta vasta-alkajille ja pidemmällä oleville. Tunneilla opiskelet soitto-
teknikkaa, nuotinlukua, komppeja ja soitat musiikin mukana eri tyyliä kappaleita. Sinulla on mahdolli-
suus opiskella myös cajoninsoittoa. Oma soittoaikasi on 30 minuuttia.

1101129 **Rumpusetinsoitto Vihtavuori**

To 16.00–20.00 Vihtavuoren koulu, musiikkiluokka, Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11, ulko-ovi D2)
21.9.–30.11.2023, 11.1.–4.4.2024
Olli Ranttila
Sisältö sama kuin kurssilla 1101128.

LAULUN YKSILÖOPETUS

1101210 **Laulunopetus A**

Ma 16.00–19.00 Sydän-Laukaan koulu, musiikkilka F11, Saralinnantie 3, uusi siipi
18.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024
Marja Peura
Laulunopetusta vasta-alkajille ja pidemmällä oleville. Yksilöopetuksessa opettelet helppoa laulutapaa oikean hengitys- ja äänenmuodostustekniikan avulla. Tutustut monipuoliseen ohjelmistoon ja erilaisiin laulun tyyli-
lajeihin. Kurssilla sinulla on mahdollisuus esiintyä. Oma laulu-
aikasi on 30 minuuttia. Alakäräja 15 vuotta.

1101211 **Laulunopetus B**

Ke 16.00–19.00 Sydän-Laukaan koulu, musiikkilka F11, Saralinnantie 3, uusi siipi
20.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024
Marja Peura
Sisältö sama kuin kurssilla 1101210.

1101212 **Pop/jazz-laulu Vihtavuori**

Ke 16.00–20.45 Vihtavuoren koulu, musiikkiluokka, Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11 ulko-ovi D2)
20.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024
Katja Penttilä
Laulunopetusta vasta-alkajille ja pidemmällä oleville. Yksilöopetuksessa kehität ääntäsi ja voit nauttia laulamisen tarjoamasta hyvästä olosta. Tunneilla lau-
letaan sitä mikä sinusta tuntuu hyvältä, oli se sitten poppia, rockia, soulia tai iskelmää. Oma laulu-
aikasi on 30 minuuttia. Alakäräja 14 vuotta.

1101213 **Pop/jazz-laulu kirkonkylä**

To 15.00–19.00 Laukaan kirkonkylän koulu, G244 (piano), Jokiniementie 11
21.9.–30.11.2023, 11.1.–4.4.2024
Katja Penttilä
Sisältö sama kuin kurssilla 1101212.

KUOROT JA LAULUYHTYEET

1101310 Laukaan mieslaulajat

To 18.00–20.30 Sydän-Laukaan koulu, musiikkilka F11, Saralinnantie 3, uusi siipi
21.9.–30.11.2023, 11.1.–4.4.2024
Morgan Sotejeff-Wilson
Tunteja 30 syksyllä, 36 keväällä
Kurssimaksu 80,00 €
Kuorossa harjoitellaan monipuolista mieskuoro-ohjelmistoa rennolla otteella. Kuoro esiintyy säännöllisesti konserteissa ja tapahtumissa. Uudet laulajat ovat tervetulleita. Nuotinlukutaito tai aiempi kuorokokemus eivät ole edellytyksenä, tule rohkeasti mukaan vaan ja kokemusta kartuttamaan! Ilmoittautuminen päättyy 14.9.2023.

1101311 Seniorikuoro

To 12.00–14.00
Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6
21.9.–30.11.2023, 11.1.–4.4.2024
Anu Kauppinen
Tunteja 30 syksyllä, 36 keväällä
Kurssimaksu 80,00 €
Seniorikuoro on päivisin kokoontuva kuoro kaikikäisille aikuisille. Mukaan ovat tervetulleita niin aloittelijat kuin kokeneetkin kuorolaulajat. Kuorossa harjoitellaan äänenkäyttöä, opetellaan 3-4-äänisiä lauluja ja nautitaan yhdessä laulamisen tuomasta hyvästä olostä. Ohjelmisto koostuu mm. kansanlauluista, iskelmistä ja musikaalisävelmistä. Kuoro esiintyy muutaman kerran lukuvuoden aikana. Esiintymiset ja osa harjoituskerroista sovitaan erikseen. Ilmoittautuminen päättyy 14.9.2023.

1101312 Viihdekuoro

Ti 18.15–20.45
Pääkirjasto, opintosal, Vuojärventie 2
19.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024
Malla Kärkkäinen
Tunteja 30 syksyllä, 36 keväällä
Kurssimaksu 80,00 €
Viihdemusiikkia, sekakuorolauluja ja esiintymisiä kaikenikäisille aikuisille. Uudet laulajat ovat tervetulleita mukaan! Ilmoittautuminen päättyy 12.9.2023.

1101313 Lauluyhtye, syksy

To 19.00–20.30
Laukaan kirkonkylän koulu, G244, Jokiniementie 11
21.9.–30.11.2023
Katja Penttilä
Tunteja 20 syksyllä
Kurssimaksu 72,00 €
Pienryhmä. Lauluyhtye on oiva vaihtoehto kuoroharastukselle! Lauluyhtyeessä harjoitella laulamaan eri äänissä tuttuja suomalaisia ja mahdollisesti englanninkielisiä pop-kappaleita. Yhdessä laulaminen kehittää rytmiikkaa sekä harmoniakorvaa, ja kaiken

lisäksi se on kivaa! 4-8 hengen ryhmässä harjoitellaan laulamista pianon säestyksellä ja ilman säestystä. Kurssin lopuksi voidaan järjestää esiintyminen, jos osallistujat niin haluavat. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta laulun harrastamisesta tai nuotinlukutaitoa. Aikuisille ja yli 15-vuotiaille. Ilmoittautuminen päättyy 7.9.2023.

1101314 Lauluyhtye, kevät

To 19.00–20.30
Laukaan kirkonkylän koulu, G244, Jokiniementie 11
11.1.–21.3.2024
Katja Penttilä
Tunteja 20 keväällä
Kurssimaksu 72,00 €
Sisältö sama kuin kurssilla 1101313.
Ilmoittautuminen päättyy 4.1.2024.

ORKESTERIT, BÄNDIT JA MUU YHTEISSOITTO

1101410 Viihdeorkesteri

Ti 18.00–20.30 Vihtavuoren koulu, musiikkiluokka, Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11 ulko-ovi D2)
19.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024
Mihai Petrescu
Tunteja 30 syksyllä, 36 keväällä
Kurssimaksu 80,00 €
Oletko harrastanut joskus soittamista? Tule musisoimaan yhdessä muiden kanssa. Samalla virkistät omaa soittotaitoasi. Kurssilla soitetaan suomalaista ja ulkomaista tanssimusiikkia. Ei soitinrajoituksia. Uusia soittajia toivotaan mukaan. Tule tutustumaan ja mukaan soittamaan!
Ilmoittautuminen päättyy 12.9.2023.

1101411 Kehitysvammaisten nuorten bändi

Ma 17.30–19.30 Vihtavuoren koulu, musiikkiluokka, Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11 ulko-ovi D2)
18.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024
Jonna Ortju
Kurssimaksu 77,00 €
Bändi on suunnattu 12-35-vuotiaille kehitysvammaisille nuorille. Kurssilla jokaisella on mahdollisuus kokeilla eri bändisoittimia. Soitettava ohjelmisto valitaan osallistujien toiveiden mukaan, esimerkiksi suomipoppi ja -rockia. Kurssin alussa osallistujat jaetaan kahteen ryhmään. Molemmat ryhmät soittavat 60 minuuttia joka viikko. Ilmoittautuminen päättyy 11.9.2023.

MUSIIKIN HAHMOTUSAINEET

1101510 Pop/jazz-teorian alkeet

Ma 18.00–19.00 Sydän-Laukaan koulu, Ika B13, Saralinnantie 3

18.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024

Sharad Shakya

Tunteja 13,30 syksyllä, 16 keväällä

Kurssimaksu 50,00 €

Musiikin luku- ja kirjoitustaito auttaa ymmärtämään musiikkia. Kurssilla opetellaan duuriasteikko, erilaiset molliasteikot, intervallit, kolmi- ja nelisointuja ja duuriasteikon moodit. Lisäksi kehitetään rytmitajua, nuotinlukua ja tutustutaan säveltapailun alkeisiin, musiikin kuulonvaraiseen hahmottamiseen sekä lead sheetin eli sointulapun lukemiseen. Opetus on käytännönläheistä, ja se tukee soitto- ja lauluharrastusta. Voit osallistua kurssille, vaikka et harrastaisikaan soittamista tai laulamista. Opetus on ryhmäopetusta ja kestää koko lukuvuoden. Kurssi sopii aloittelijoille, pidemmällä oleville ja eri musiikkilajien harrastajille. Aikuisille ja 10 vuotta täyttäneille. Ilmoittautuminen päättyy 11.9.2023.

KIELET



Ilmoittautuminen: katso ilmoittautumisohjeet sivulta 3.

Opintoneuvonta: Marjut Penttinen, p. 050 597 0960

Kielten kurssit on jaettu taitotasosteikon mukaisesti. Kurssin nimessä on kurssin tasoa vastaava tasonumero, joka vastaa kurssilla saavutettavaa taitotasoa. Eurooppalainen viitekehys on Euroopan neuvoston kehittämä kehys, joka määrittelee ja kuvaa kielitaidon kuutta taitotasoa peruskäyttäjätasolta taitavan kielenkäyttäjän tasolle asteikolla A1–C2.

A1 Alkeistaso: Suppea viestintä tutuissa tilanteissa

A1.1 – Alkeiden hallinta

- Kielen aloittajalle
- Ymmärrät joitakin sanoja

A1.2 – Kehittyvä alkeiskielitaito

- Ymmärrät suppean perussanaston
- Osaat vastata yksinkertaisiin kysymyksiin lyhyin lausein

A2 Perustaso: Sosiaaliset perustilanteet ja lyhyt kerronta

A2.1 – Peruskielitaidon alkuvaihe

- Ymmärrät yksinkertaista puhetta tutuista aiheista
- Osaat kieliopin perusrakenteita

A2.2 – Kehittyvä peruskielitaito

- Tunnistat keskustelun aiheen
- Pystyt osallistumaan keskusteluun itsellesi tärkeistä aiheista

B1 Keskitaso: Selviytyminen arkielämässä

B1.1 – Sujuva peruskielitaito

- Selviät arkitilanteista ja epävirallisista keskusteluista

- Ääntäminen on ymmärrettävää

B1.2

- Ymmärrät pääkohdat ja tärkeimmät yksityiskohdat keskusteluista

- Osaat kertoa tavallisista aiheista kuvaillen, eritellen ja vertaillen

B2 Ylempi keskitaso: Selviytyminen syntyperäisen kanssa

B2

- Ymmärrät yleiskieltä kaikissa puhetilanteissa
- Ilmaiset itseäsi selkeästi ja kohteliaasti

C1–C2 Lähestytään syntyperäistä: Selviytyminen vaativissa kielenkäyttötilanteissa

C1

- Ymmärrät vaivattomasti puhetta kasvokkain, televisioista ja radiosta

- Osaat viestiä sujuvasti, spontaanisti ja lähes vaivattomasti

C2

- Ymmärrät vaikeuksista kaikenlaista elävää ja nauhoitettua puhetta

- Pystyt osallistumaan kaikkiin keskusteluihin
- Hallitset kieliopin ja idiomattiset ilmaukset

ENGLANTI

120301 Englannin jatkokurssi 1 A1

Ti 16.00–17.30

Sydän-Laukaan koulu, Ika C26, Saralinnantie 3

19.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024

Heli Blankenstein

Tunteja 20 syksyllä, 24 keväällä

Kurssimaksu 66,00 €

Kurssi on tarkoitettu noin vuoden verran englantia opiskelleille (esim. English for You, too! Starter -kirja), mutta se sopii myös kieltä aikaisemmin harrastaneille kertausta ja kielen aktivointia kaipaaville.

Kurssilla opit kertomaan itsestäsi ja perheestäsi sekä asioimaan matkailijalle tyypillisissä tilanteissa: kaupassa, ravintolassa jne. Kirjan tehtävät harjoittavat arki- ja työelämässä sekä matkalla tarvittavaa sanastoa. Harjoitusten pääpaino on suullisessa tuottamisessa. Pehdyt samalla englannin kielen perusrakenteisiin. Kurssi pidetään lähiopetuksena luokassa, mutta sille voi osallistua myös etänä Teamsin kautta. Lähetämme Teams- linkin pyydettyä. Welcome! Oppikirja: English for You, too! Book 1. Ilmoittautuminen päättyy 12.9.2023.

120302 Englannin jatkokurssi 4 B1

Ti 17.30–19.00

Sydän-Laukaan koulu, lka C26, Saralinnantie 3

19.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024

Heli Blankenstein

Tunteja 20 syksyllä, 24 keväällä

Kurssimaksu 66,00 €

Kurssi on tarkoitettu noin neljä vuotta englantia opiskelleille, mutta se sopii myös niille, jotka haluavat virkistää jo hieman ruostumaan päässyttä englannin kielen taitoaan. Oppikirjan myötä tutustut henkilöihin, jotka tarvitsevat englantia jokapäiväisessä elämässään, mutta eivät puhu sitä äidinkielenään. Tekstit käsittelevät tyypillisiä englannin kielen käyttötilanteita eri puolilla maailmaa. Kirjan avulla kehität monipuolisesti kaikkia kielitaidon osa-alueita: kuullun ymmärtäminen, puhuminen, luetun ymmärtäminen, kirjoittaminen. Kurssi pidetään lähiopetuksena luokassa, mutta sille voi osallistua etänä Teamsin kautta. Lähetämme Teams- linkin pyydettyä. Go for it! Oppikirja: English for You, too! Book 3 Ilmoittautuminen päättyy 12.9.2023.

120303 ETÄKURSSI: Everyday English - arkipäivän englantia A2-B1

Ti 18.00–19.30 Verkkokurssi

19.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024

Vilma Pakkala

Tunteja 20 syksyllä, 24 keväällä

Kurssimaksu 66,00 €

Kurssilla harjoitellaan muodostamaan englannin kielipöytä mukaisia lauseita ja käyttämään jokapäiväiseen elämään liittyvää perusosanastoa ja sanontoja. Tavoitteena on kartuttaa ja laajentaa ilmaisuvärsätoä, jolla pystyy ilmaisemaan itseään englanniksi eri tilanteissa. Harjoittelemme kurssilla niin puhumista ja kirjoittamista, kuin kuullun- ja luetun ymmärtämistäkin. Aihepiireinä ovat mm. itsestä, perheestä ja kodista kertominen, matkustussanasto ja englanniksi asioiminen eri tilanteissa. Kurssi sopii niille, jotka haluavat viritellä taitoaan keskustella englanniksi, kerrata englannin kieltä tai vahvistaa muutaman vuoden kansalaisopisto-opinnoilla hankittua englannin taitoa. Oppikirja: Everyday English 3. Ilmoittautuminen päättyy 12.9.2023.

120304 Everyday English for Traveling - matkailuenglantia B1-B2

To 17.00–18.30

Sydän-Laukaan koulu, lka C13, Saralinnantie 3

21.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Marianne Ekman

Tunteja 20 syksyllä, 24 keväällä

Kurssimaksu 66,00 €

Kurssilla harjoittelemme käytännön matkailuenglantia rennossa ja kannustavassa ilmapiirissä. Tavoitteena on vahvistaa englannin kielitaitoa, laajentaa sanastoa ja ilmaisuvärsätoä sekä lisätä varmuutta omasta

osaamisesta. Keskitymme erityisesti matkustus- ja ruokailusanastoon, kulttuuria unohtamatta. Kurssin harjoitteet ovat monipuolisia, kehitämme kurssilla kaikkia kielitaidon osa-alueita (kuullun- ja luetun ymmärtäminen, puhuminen ja kirjoittaminen). Oppikirja: Around the World – Matkailuenglantia. Ilmoittautuminen päättyy 14.9.2023.

120305 Englannin keskusteluryhmä B1-B2

Ke 18.00–19.30

Pääkirjasto, neuvotteluhuone, Vuojärventie 2

20.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024

Ronald Ferland

Tunteja 20 syksyllä, 24 keväällä

Kurssimaksu 66,00 €

Need to practise your spoken English? Best way to improve your conversational skills is by using it. Small talk, discussions, presentations, current events and more. You will improve with a native speaker and have fun doing it! Ilmoittautuminen päättyy 13.9.2023.

VENÄJÄ

120601 Venäjän peruskurssi A2

Ma 18.00–19.30 Sydän-Laukaan koulu,

kuvataidela C14, Saralinnantie 3

18.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024

Polina Anttonen

Tunteja 20 syksyllä, 24 keväällä

Kurssimaksu 66,00 €

Kurssi sopii venäjän kieltä noin 3–4 vuoden ajan opiskelleille. Kurssilla opimme käyttämään kieltä enimmäkseen suullisesti ja selviytymään eri arkipäivän tilanteissa. Oppimismuotoina käytämme laajasti esim. roolileikkejä sekä ryhmä- ja paritehtäviä. Oppimateriaalit saat opettajalta. Tervetuloa myös uudet opiskelijat! Ilmoittautuminen päättyy 11.9.2023.

ESPANJA

120701 Espanjan jatkokurssi 1 A1

To 15.15–16.45

Sydän-Laukaan koulu, lka C26, Saralinnantie 3

21.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Heli Blankenstein

Tunteja 20 syksyllä, 24 keväällä

Kurssimaksu 66,00 €

Kurssi on tarkoitettu noin vuoden verran espanjaa opiskelleille. Tervetulleita ryhmään ovat myös joskus espanjan alkeita opiskelleet, jotka haluavat palauttaa jo opitut tiedot ja taidot. Puhutaan yhdessä espanjaa, kerrataan jo opittuja rakenteita ja opetellaan uusia kielen saloja kulttuuria unohtamatta. Opit keskustelemaan matkalla tapaamiesi ihmisten kanssa esim. säästä, nähtävyyksistä, ruuasta ja kertomaan lisää itsestäsi. ¡Vamos a España! Kurssi pidetään lähiopetuksena luokassa, mutta sille voi osallistua etänä Teamsin kautta. Lähetämme Teams- linkin pyydettyä.

essä. Oppikirja: Buenas Migas 1. Ilmoittautuminen päättyy 14.9.2023.

120702 Espanjan jatkokurssi 2 A2

Ti 19.00–20.30

Sydän-Laukaan koulu, Ika C26, Saralinnantie 3

19.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024

Heli Blankenstein

Tunteja 20 syksyllä, 24 keväällä

Kurssimaksu 66,00 €

Kurssi on tarkoitettu noin kahden vuoden verran espanjaa opiskelleille, mutta se sopii myös kielistä aikaisemmin harrastaneille kertausta ja kielen aktivointia kaipaaville. Kurssin alussa kerrataan kirjan kappaleiden 7-10 asioita. Jatkamme espanjan kielen opiskelua matkailun merkeissä. Opit puhumaan matkalla tapaamiesi ihmisten kanssa asumisesta, työelämästä, ruuasta ja kertomaan lisää itsestäsi. Suullisten harjoitusten lomassa kertaamme jo opittuja rakenteita ja sanastoa sekä tutustumme espanjankielisen maailman kulttuuriin. Tervetuloa niin vanhat tutut kuin uudet tuttavuudetkin! ¡Bienvenidos a estudiar español! Kurssi pidetään lähiopetuksena luokassa, mutta sille voi osallistua etänä Teamsin kautta. Lähetämme Teams-linkin pyydettäessä. Oppikirja: Buenas Migas 1 (alk. kpl. 11). Ilmoittautuminen päättyy 13.1.2023.

120703 Espanjan jatkokurssi 6 B2

To 16.45–18.15

Sydän-Laukaan koulu, Ika C26, Saralinnantie 3

21.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Heli Blankenstein

Tunteja 20 syksyllä, 24 keväällä

Kurssimaksu 66,00 €

Kurssi sopii noin kuusi vuotta espanjan kieltä harrastaneille, jotka ovat opiskelleet esim. Buenas Migas -kirjasarjan osat 1 ja 2. Tervetulleita kurssille ovat kaikki pitkään espanjaa opiskelleet, jotka kaipaavat sanaston ja rakenteiden kertausta. ¡Bienvenidos al grupo!

Tutustumme espanjankielisen maailman taiteeseen, kulttuuriin ja yhteiskuntaan. Kirjan tekstit käsittelevät sekä jokapäiväisiä että yhteiskunnallisia aiheita: asumista, kotitöitä, hyvinvointia, matkustamista, perinteitä jne. Teemme suullisia harjoituksia, joissa opiskelijaa kannustetaan puhumaan ja käyttämään kieltä. Kurssi pidetään lähiopetuksena luokassa, mutta sille voi osallistua etänä Teamsin kautta. Lähetämme Teams-linkin pyydettäessä. Oppikirja: Buenas Migas 3 (alk. kpl. 8). Ilmoittautuminen päättyy 14.9.2023.

120704 Espanjan keskustelukurssi B2

To 18.15–19.45

Sydän-Laukaan koulu, Ika C26, Saralinnantie 3

21.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Heli Blankenstein

Tunteja 20 syksyllä, 24 keväällä

Kurssimaksu 66,00 €

Kurssi on tarkoitettu usean vuoden espanjaa opiskelleille, jotka haluavat kehittää erityisesti puhekielen taitoaan. ¡Hablemos español! Kurssilla opit käyttämään espanjan kieltä erilaisissa vaativissa viestintätilanteissa. Kielioppirakenteita ja sanastoa kerrataan tarpeen mukaan. Sekä suullista että kirjallista ilmaisu harjoitellaan monipuolisesti. Opit kertomaan mielipiteesi esim. matkailuun, terveydenhuoltoon ja hyvinvointiin liittyvistä aiheista. Keskustelemme espanjankielisen maailman taiteesta, kulttuurista ja historiasta. Samalla opettelemme ajankohtaista sanastoa ja erilaisten puhetyylien ymmärtämistä kirjan harjoitusten avulla. Kurssi pidetään lähiopetuksena luokassa, mutta sille voi osallistua etänä Teamsin kautta. Lähetämme Teams-linkin pyydettäessä. Oppikirja: ¡Avanzamos!

Ilmoittautuminen päättyy 14.9.2023.

ITALIA

120801 Italian kertauskurssi B1

To 19.45–21.15

Sydän-Laukaan koulu, Ika C26, Saralinnantie 3

21.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Heli Blankenstein

Tunteja 20 syksyllä, 24 keväällä

Kurssimaksu 66,00 €

Kurssi on tarkoitettu noin 4-5 vuotta italiaa opiskelleille (esim. In piazza 1) tai useamman vuoden kieltä harrastaneille, jotka haluavat aktivoida ruostumaan päässeensä kielitaitonsa. Kurssilla perehdymme italialaiseen kulttuuriin: elokuvaan, teatteriin, oopperaan ja kirjallisuuteen. Luemme myös tekstejä siirtolaisuudesta, tasa-arvosta, maailmankatsomuksista ja luonnonsuojelusta. Kurssilla opit kertomaan tulevaisuudesta ja sen mahdollisuuksista, kulttuuriharrastuksista ja yhteiskunnallisista teemoista. Harjoitellaan lisäksi uutta opiskelu- ja työelämän sanastoa. Parliamo della cultura e della società italiane! Kurssi pidetään lähiopetuksena luokassa, mutta sille voi osallistua myös etänä Teamsin kautta. Lähetämme Teams-linkin pyydettäessä. Päätämme oppikirjasta ensimmäisellä tunnilla. Ilmoittautuminen päättyy 14.9.2023.



ESITTÄVÄ TAIDE JA KIRJALLISUUS

110601 Meillä on sanottavaa - nuorten kirjoitusryhmä

Ma 16.00–17.45

Pääkirjasto, neuvotteluhuone, Vuojärventie 2

18.9.–27.11.2023, 15.1.–15.4.2024

Jarna Pihlajamäki

Tunteja 23,30 syksyllä, 27,96 keväällä

Kurssimaksu 70,00 €

Nuorten sanataideryhmässä fiilistämme sanoilla, kielikuvilla, runoilla ja tarinoilla. Tutustumme kirjallisuuteen ja kirjoittamiseen eri tyyli- ja laajuuksien kautta. Tällä kursilla jokainen saa vahvistua omassa ilmaisussaan. Tarvitset mukaasi vihkon, kynän (voi ottaa oman läppärinkin mukaan) ja uteliaisuuden avata portti vielä kirjoittamattomiin ja lukemattomiin. Kurssi on suunnattu noin 13–16-vuotiaille nuorille. Ilmoittautuminen päättyy 11.9.2023.

110602 Luovat Sanat - kirjoittajaryhmä

Ma 18.00–19.45

Pääkirjasto, neuvotteluhuone, Vuojärventie 2

18.9.–27.11.2023, 15.1.–15.4.2024

Jarna Pihlajamäki

Tunteja 23,30 syksyllä, 27,96 keväällä

Kurssimaksu 70,00 €

Luovat sanat -ryhmässä on vapaus etsiä ja löytää sanoja, vahvistaa ilmaisua, sanoittaa mielikuvia. Tervetuloa myös uudet opiskelijat kirjoittamaan! Eri kirjoittamisen tyyli- ja laajuuksien lähestymme kirjallisuuden aineksia ja aiheita, joita oma elämä jo tarjoaa moninaisesti. Paitsi kaunokirjallisuuden, niin myös musiikin, kuvataiteen, omien uniemme ja haaveittemme ja koko elinympäristömme suomen virikkein heittäydymme kirjoittajan asentoon ja annamme kynän viedä ja yllättää. Ilmoittautuminen päättyy 11.9.2023.

110603 TunneWiisaat

To 17.00–20.15

Pääkirjasto, opintosal, Vuojärventie 2

28.9.–30.11.2023, 11.1.–2.5.2024

Jarna Pihlajamäki

Tunteja 16 syksyllä, 20 keväällä

Kurssimaksu 55,00 €

Tunne- ja kokemuspohjaisen kirjoittamisen ja luovan ilmaisun kurssilla annamme ajatustamme ja tunteittemme, muistojemme ja uniemme, haasteidemme ja toiveittemme tulla paperille omalla tyyllillämme, ilman sensuuria ja rajoja. Kirjoitamme kokeilevasti ja alitajuntaa herätellen kehossamme ja mielessämme olevan tarinan ulos. Kirjoitamme rentoutuaksemme ja virkistyäksemme. Kirjoitamme kaikki 'kuin ensimmäistä kertaa'. Uudet kirjoittajat myös tervetuloa! Kokoon- tulumiskerrat syysk: 28.9., 2.11., 16.11., 30.11. kevät: 11.1., 8.2., 14.3., 18.4., 2.5. Ilmoittautuminen päättyy 21.9.2023.

110604 Runovoimaa - kirjoitusryhmä

Ma 16.30–19.45, Ke 10.30–13.00, Pe 14.30–17.00

Pääkirjasto, opintosal, Vuojärventie 2

20.9.–31.12.2023, 1.1.–17.4.2024

Jarna Pihlajamäki

Tunteja 25 syksyllä, 21 keväällä

Kurssimaksu 70,00 €

Kurssilla tutustumme runouden maailmaan lukien ja kuunnellen, runoista oivaltaen ja hämmästyen, säkeitä kirjoittaen, runokuvia maalaen. Ohjaajan tuella syvennymme mm. erilaisiin runokuvien, rytmiin, esteettiseen kieleen ja lyyrisiin maisemiin. Kokeilemme itsekin! Harjoittelemme tulkintaa, ja iloitsemme luku- ja kirjoitusmatkastamme lyriikkaan. Runopoluilla aistien kirjoitamme sanat, ajatukset, kokemukset, unet, toiveet ja mielikuvituksemme koko maaston runon muotoon. Annamme sanoille luvan tulla esille ja voimaannuttaa kirjoittajansa ja lukijansa. Kokoon- tulumiset: syysk 20.9., 4.10., 25.10., 8.11., 22.11., 29.11., pe 1.12. sekä ma 4.12. harjoitukset ja esitys. Kevät: 17.1., 31.1., 14.2., 6.3., 20.3., 3.4., 17.4. Ilmoittautuminen päättyy 13.9.2023.

110605 Terapeuttinen satu - intensiivikurssi

La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00

Pääkirjasto, opintosal, Vuojärventie 2

6.–7.4.2024

Jarna Pihlajamäki

Tunteja 14 keväällä

Kurssimaksu 31,00 €

Sadut ovat silta lapsuuteemme. Sadut ovat polku alitajuntaan, mielikuvituksemme, ohitettuun sisimpäämme, mutta myös luovuuteemme. Sadut kutsuvat meidät muistamaan, heittäytymään, luomaan, tuntemaan. Satukurssilla saamme löytää tiemme tarujen maailmisiin erilaisten satujen terapeut- tisen ja mieltä hoitavan vaikutuksen. Kurssin aikana pidämme pieniä satutuokioita tai -retkiä ja kokeilemme kirjoittaa oman voimasatun. Ilmoittautuminen päättyy 27.3.2024.

110606 **Terapeuttinen kirjoittaminen**

To 17.30–19.45 Vihtavuoren koulu, Ikatila,
Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)
21.9.–7.12.2023

Jarna Pihlajamäki
Tunteja 15 syksyllä
Kurssimaksu 31,00 €

Kirjoittaminen terapeuttisesti: Sen avulla tunnustat omia voimavarojasi ja löydät keinoja itsesi hyväksyvään kohtaamiseen. Kirjoituksesi voivat auttaa sinua voimaantumiseen, avaamaan tunteitasi ja näkemään itsesi tarkemmin. Osallistuminen ei edellytä aiempaa kirjoitusharrastusta. Uteliaisuus kirjoittamisesta, tunnetyöskentelystä, luovuutta tai intuitiota kohtaan on riittävä portti tulla terapeuttisen kirjoittamisen polulle, jossa ohjaaja kulkee koko matkan rinnallasi. Ota mukaasi omat kirjoitusvälineet. Kokoontumississa suositetaan käsin kirjoittamista, mutta koneella kirjoittaminenkaan ei ole este. Kokoontumiset: 21.9., 12.10., 26.10., 23.11., 7.12. Ilmoittautuminen päättyi 14.9.2023.

110607 **Lukupiiri**

Ti 17.30–19.00
Pääkirjasto, neuvotteluhuone, Vuojärventie 2
19.9.–21.11.2023, 9.1.–12.3.2024

Minna Yli-Karjanmaa
Tunteja 8 syksyllä, 8 keväällä
Kurssimaksu 31,00 €
Tule mukaan lukupiiriin! Kokoonnumme kolmen viikon välein keskustelemaan ja jakamaan kokemuksia luetuista kirjoista. Annamme toisten arvaamattomien ajatusten laajentaa näköalojamme ja yllättää meidät! Ensimmäiselle kerralle luetaan Daniel Keyesin teos Kukkia Algernonille. Kirjan ruodinnan lisäksi valitsemme ensimmäisellä kerralla syksyn lukemiston. Ota mukaasi ainakin yksi kirjaehdotus. Järjestetään yhteistyössä Laukaan kirjaston kanssa. Kokoontumiset syyskuu: 19.9., 10.10., 31.10. ja 21.11. keväät: 9.1., 30.1., 20.2. ja 12.3. Ilmoittautuminen päättyi 12.9.2023.

Lasten ja nuorten kursseja

musiikki
sanataide
kuvataide
käsityö
tietotekniikka
kotitalous
teatteritaide
liikunta ja tanssi



KUVATAIDE JA KÄSITYÖ

Ilmoittautuminen: katso ilmoittautumisohjeet sivulta 3.

Opintoneuvonta: Maija Valtola p. 040 7650 492

KUVATAIDE JA MUOTOILU

110301 **Piirustus ja maalaus**

Ti 17.30–20.00 Sydän-Laukaan koulu,
kuvataidelka C12, Saralinnantie 3
19.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024

Merja Nykänen
Tunteja 30 syksyllä, 36 keväällä
Kurssimaksu 80,00 €
Kurssilla opit kynäpiirustusta, akvarelli-, akryyli- sekä öljyvärimaalausta. Kurssi sopii sekä maalausta harrastaneille, että vasta-alkajille. Ota haluamasi omat piirustus- ja maalaustarvikkeet mukaan! Ilmoittautuminen päättyi 11.9.2023.

110302 **Intuitiivinen maalaus - Sieluni maisemia**

To 18.00–19.30, La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00
Kansalaisopisto Sararanta, Ateljee Innostus,
Sarakuja 6
9.–19.11.2023

Susanna Kivistö
Tunteja 14 syksyllä
Kurssimaksu 31,00 €
Tällä kurssilla maalaamme intuitiivisesti sielunmaisemaamme, tuoden näkymätöntä näkyväksi. Lähestymme maalausta sisäisenä prosessina, jossa voimme nähdä tietoisuutemme ja alitajuntamme heijastuksia. Emme tavoittele tiettyä lopputulosta, vaan antaudumme sisäiselle ohjauksellemme. Kurssi sopii kaikille maalauksesta kiinnostuneille, mitään ennakotietoja tai taitoja ei tarvita. Materiaaliksi sopivat vaikkapa vesivärit tai akryylivärit. Keskitymme prosessiin, emme tekniikkaan. On lupa olla leikkimielinen ja kokeileva! Infoillassa to 9.11. klo 18–19.30, luokkana Tikkilä, saat vinkkejä materiaaleihin. Opetusviikonloppu 18.–19.11. klo 10–15. Ilmoittautuminen päättyi 1.11.2023.

110303 Öljyvärimaalaus (syksy)

Ma-to 15.00–20.00

Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6

11.–14.9.2023

Raija Luoma

Tunteja 24 syksyllä

Kurssimaksu 44,00 €

Tiesitkö, että ensimmäiset öljyvärimaalaukset tehtiin noin 800 vuotta sitten? Edelleen se on yksi arvostetuimmista taidemuodoista. Öljyvärimaalauskurssi on tarkoitettu vasta-alkajille tai kauemmin maalanneille. Ota mukaasi värit, maalauspohja, siveltimet ja pellavaöljy sekä hajuton tärpätti. Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2023.

110304 Öljyvärimaalaus (kevät)

Ma-to 15.00–20.00

Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6

22.–25.4.2024

Raija Luoma

Tunteja 24 keväällä

Kurssimaksu 44,00 €

Sisältö sama kuin kurssilla 110303.

Ilmoittautuminen päättyy 14.4.2024.

110305 Ikonimaalauskurssi (syksy)

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6

30.9.–15.10.2023

Raija Luoma

Tunteja 24 syksyllä

Kurssimaksu 44,00 €

Haluatko rauhoittua maalaamaan, kokeilla mu-na-temperamaalausta? Ikonimaalaus kehittyi taide-muodoksi Bysantin aikana ja siitä tuli pyhää taidetta. Kurssilla saat käyttää omaa luovuutta, mutta silti sinun on maalattava satoja vuosia vanhojen sääntö-jen mukaan. Opit Ikonin esipiirustusta ja maalausta. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että aikaisemmin maalanneille. Kokoontumiskerrat: la-su 30.9.-1.10. ja 14.-15.10.23. Ilmoittautuminen päättyy 21.9.2023.

110306 Ikonimaalauskurssi (kevät)

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6

20.1.–11.2.2024

Raija Luoma

Tunteja 24 keväällä

Kurssimaksu 44,00 €

Sisältö sama kuin kurssilla 110305.

Kokoontumiskerrat: 20.-21.1. ja 10-11.2.2023.

Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024.

110310 Posliininmaalaus (päivä)

Ti 13.00–16.15

Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6

19.9.–21.11.2023, 9.1.–26.3.2024

Raija Luoma

Tunteja 40 syksyllä, 48 keväällä

Kurssimaksu 115,00 €

Jo tuhansia vuosia sitten Kiinassa alkemistit kehit-tivät värejä, joilla valmiita posliiniesineitä saattoi koristella. Posliininmaalauksella on pitkät perinteet myös Laukaassa. Kurssilla opit erilaisia sivellintek-niikoita, työtapoja, värien käyttöä ja sommittelua. Tervetuloa mukaan niin vasta-alkajat kuin aiemmin harrastaneet. Posliinin polttomaksu 17€/lukuvuosi sisältyy kurssin hintaan, joka maksetaan kahdessa erässä. Kurssikokoontuminen pidetään poikkeukselli-sesti myös koulujen lomaviikoilla 42 ja 9. Ilmoittautu-minen päättyy 11.9.2023.

110311 Posliininmaalaus (ilta)

Ti 17.00–19.30

Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6

19.9.–21.11.2023, 9.1.–26.3.2024

Raija Luoma

Tunteja 30 syksyllä, 36 keväällä

Kurssimaksu 97,00 €

Sisältö sama kuin kurssilla 110310. Kurssikokoon-tuminen pidetään poikkeuksellisesti myös koulujen lomaviikoilla 42 ja 9. Ilmoittautuminen päättyy 11.9.2023.

110320 Keramiikka (tiistai)

Ti 18.00–20.30 Kansalaisopisto Sararanta,

KE-LA, Sarakuja 6

19.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024

Minna Huusko

Tunteja 30 syksyllä, 36 keväällä

Kurssimaksu 97,00 €

Voit valmistaa kurssilla kotiin tai puutarhaan ruuk-kuja, lyhtyjä, astioita ja veistoksia valintasi mukaan. Kurssilla opettelet saventyöstön perustekniikat, harjoittelet erilaisia koristelumenetelmiä sekä lasit-tamista. Kurssi sopii kaikille muotoilusta kiinnostu-neille. Suunnittelemme ensimmäisellä kerralla työ-s-kentelyä ja teemme materiaalitilauksen. Keramiikan polttomaksu 17 €/lukuvuosi sisältyy kurssin hintaan. Ilmoittautuminen päättyy 11.9.2023.

110321 Keramiikka (torstai)

To 17.30–20.00 Kansalaisopisto Sararanta,

KE-LA, Sarakuja 6

21.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Minna Huusko

Tunteja 30 syksyllä, 36 keväällä

Kurssimaksu 97,00 €

Sisältö sama kuin kurssilla 110320.

Ilmoittautuminen päättyy 13.9.2023.

110322 Savimuotoilun alkeet tutuksi (syksy)

La 10.00–15.00, La 10.00–13.15, Su 10.00–15.00
Kansalaisopisto Sararanta, KE-LA, Sarakuja 6
28.10.–11.11.2023

Minna Huusko
Tunteja 16 syksyllä
Kurssimaksu 34,00 €

Kurssilla tutustut saven eri käsinrakennustekniikoihin ja saat ohjausta oman työskentelyn suunnitteluun. Tällä kurssilla voit valmistaa savesta omien tavoitteiden mukaisia töitä, esim. koruja, ikioman kahvikupin tai vaikkapa puutarhaan pienoisteoksen. Työt toteutetaan viikonlopun aikana, jonka jälkeen ne raakapoltetaan. Viimeisellä kerralla tutustutaan eri lasittamismenetelmiin ja lasitetaan työt, tämän jälkeen ne poltetaan. Valmiiden töiden hakupäivä sovitaan. Kurssi soveltuu vasta-alkajille ja niille, jotka hakevat lisävarmuutta keramiikan tekoon. Kurssihintaan kuuluu polttomaksu 3 €. Materiaalit, savet ja lasitteet, maksetaan opettajalle käytettyjen määrien mukaan. Kokoontumiskerrat la-su 28.-29.10. klo 10-15 ja la 11.11. klo 10-13.15. Ilmoittautuminen päättyy 19.10.2023.

110323 Savimuotoilun alkeet tutuksi (kevät)

La 10.00–15.00, La 10.00–13.15, Su 10.00–15.00
Kansalaisopisto Sararanta, KE-LA, Sarakuja 6
9.–23.3.2024

Minna Huusko
Tunteja 16 kl 34,00 € enintään 10 osallistujaa
Sisältö sama kuin kurssilla 110322. Kokoontumiskerrat la-su 9.-10.3. klo 10-15 ja la 23.3. klo 10-13.15. Ilmoittautuminen päättyy 29.2.2024.

110330 Lasityöt (päivä)

Pe 11.00–15.15
Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6
22.9.–21.11.2023, 12.1.–22.3.2024

Katja Rauhamäki
Tunteja 30 syksyllä, 30 keväällä
Kurssimaksu 94,00 €
Kurssilla voit toteuttaa lasitöitä haluamallasi tekniikalla ja tavalla. Opiston lasinsulatusuuneissa syntyy monipuolisesti käyttö- ja koriste-esineitä kuten lautasia, valaisimia, koristeita, koruja ja monia sisustusesineitä. Lasin kylmätyöstötekniikoilla voidaan valmistaa helposti erilaisia töitä kierrätyslasia hyödyntäen ja yhdistää niihin vaikkapa valokuvia. Kaikkia tarvikkeita voi ostaa opettajalta. Lasitöiden polttomaksu 17 €/lukuvuosi sisältyy hintaan. Opetuskerrat syksyllä 22.9., 6.10., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11. ja keväällä 12.1., 26.1., 9.2., 23.2., 8.3., 22.3. Ilmoittautuminen päättyy 14.9.2023.

110331 Lasilahjat jouluksi

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00
Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6
18.–19.11.2023

Katja Rauhamäki
Tunteja 14 syksyllä
Kurssimaksu 34,00 €

Tee pieniä uniikkeja lasilahjoja jouluksi. Kurssilla voi valmistaa esimerkiksi koruja, koristeita tai pieniä astioita. Materiaaleina hyödynnetään valintasi mukaan edullista kierrätyslasia ja värikästä taidelasia. Esineet valmistetaan lasiuunissa sulattamalla. Opettajalta on mahdollisuus ostaa materiaaleja. Kurssihintaan sis. töiden polttomaksua 3 €. Kurssikokoontumiset: la-su 18.-19.11.2023 klo 10-15. Töiden viimeistely ja nouto (arki-ilta klo 17.30-19) sovitaan opetusviikonlopun aikana. Ilmoittautuminen päättyy 9.11.2023.

110332 Lasityöt (kevät)

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00
Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6
6.–7.4.2024

Katja Rauhamäki
Tunteja 14 keväällä
Kurssimaksu 34,00 €
Kurssilla voi valmistaa esimerkiksi koruja, koristeita tai pieniä astioita. Materiaaleina hyödynnetään valintasi mukaan edullista kierrätyslasia ja värikästä taidelasia. Esineet valmistetaan lasiuunissa sulattamalla. Opettajalta on mahdollisuus ostaa materiaaleja. Kurssihintaan sis. töiden polttomaksua 3 €. Kurssikokoontumiset: la-su 6.-7.4.2024 klo 10-15. Töiden viimeistely ja nouto (arki-ilta klo 17.30-19) sovitaan opetusviikonlopun aikana. Ilmoittautuminen päättyy 28.3.2024.

110340 Luontokuvauksen perusteet

Ke 17.30–20.00
Sydän-Laukaan koulu, Ika B23, Saralinnantie 3
20.9.–29.11.2023

Keijo Penttinen
Tunteja 30 syksyllä
Kurssimaksu 50,00 €
Haluatko oppia luontokuvauksen alkeet ja saada ottamistasi valokuvista parempia? Luontokuvauskurssilla opit perustiedot ja -taidot luontokuvauksesta. Kurssilla käymme läpi muun muassa lähi- ja maisemakuvausta sekä opit kuvankäsittelyn perusteet. Kurssin alussa käymme läpi myös digikameroiden tekniikkaa. Katselemme kurssin aikana opiskelijoiden ottamia valokuvia ja analysoimme niitä hyvässä hengessä. Ilmoittautuminen päättyy 12.9.2023.

110341 Luontokuvauksen jatkokurssi

Ke 17.30–20.00

Sydän-Laukaan koulu, lka B23, Saralinnantie 3

17.1.–10.4.2024

Keijo Penttinen

Tunteja 36 keväällä

Kurssimaksu 55,00 €

Haluatko oppia lisää luontokuvauksesta ja saada ottamistasi valokuvista parempia? Luontokuvauksen jatkokurssilla opit uusia taitoja luonnon kuvauksesta ja saat hyviä vinkkejä kevään ja kesän kuvauksiin. Kurssilla käymme läpi muun muassa lähi- ja maisemakuvausta, lintukuvausta sekä kuvankäsittelyä. Teemme myös kuvausretkiä kevään edetessä lähi-luontoon. Katselemme kurssin aikana opiskelijoiden ottamia valokuvia ja analysoimme niitä hyvässä hengessä. Kurssi sopii myös vähän valokuvausta harastaneille. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024.

110342 Valokuvausta edistyneille

Ti 17.30–20.00

Sydän-Laukaan koulu, lka B23, Saralinnantie 3

19.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024

Keijo Penttinen

Tunteja 30 syksyllä, 36 keväällä

Kurssimaksu 80,00 €

Syvennä valokuvauksen taitojasi! Kurssi on tarkoitettu edistyneille harrastajille, jotka kuvaavat paljon ja käyttävät digijärjestelmäkameraa. Kurssilla syvennyt henkilökuvaukseen, valaisuun, studiokuvaukseen ja luontokuvaukseen. Ryhmä tekee kuvausretkiä lähiympäristön eri kohteisiin. Kurssin sisältää suunnitellaan yhdessä ja lopputyönä on valokuvanäyttely yhteisesti sovitusta temasta. Ilmoittautuminen päättyy 11.9.2023.

110350 Dreijauksen alkeet, yksilöopetus A

Ma 17.00–19.15 Kansalaisopisto Sararanta,

KE-LA, Sarakuja 6

2.10.2023

Lise-Lotte Pesonen

Tunteja 4 syksyllä

Kurssimaksu 180,00 €

Tule viettämään ilta sormet savessa tutustumalla dreijauksen alkeisiin. Opi keskittämään, nostamaan reuna ja muokkaamaan muotoa. Dreijatut työt jätetään kuivumaan opistolle. Opettaja sorvaa, lasittaa (kirkas tai valkoinen lasite) ja polttaa työt. Materiaalit maksetaan käytön mukaan. Valmiiden töiden nouto sovitaan erikseen. Ilmoittautuminen päättyy 24.9.2023.

110351 Dreijauksen alkeet, yksilöopetus B

Ma 17.00–19.15 Kansalaisopisto Sararanta,

KE-LA, Sarakuja 6

6.11.2023

Lise-Lotte Pesonen

Tunteja 4 syksyllä

Kurssimaksu 180,00 €

Sisältö sama kuin kurssilla 110350.

Ilmoittautuminen päättyy 29.10.2023.

KÄSITYÖ

110411 Ompelua omaan tahtiin

Ke 17.30–20.00

Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6

20.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024

Maija Valtola

Tunteja 30 syksyllä, 36 keväällä

Kurssimaksu 82,00 €

Tule päivittämään ompelutaitojasi rauhallisesti edeten. Kurssilla voit valmistaa helppoja vaatteita ja sisustustekstiilejä. Saat opastusta vaatteiden mallin suunnittelussa ja sopivien materiaalien hankinnassa. Kaavojen piirtämiseen voit hyödyntää käsityölehtien valmiskaavoja. Kertaat ompelun tekniikkaa ja perusniksejä. Käytössäsi on Sararannan ompelukoneet ja saumurit, voit tuoda mukasi myös oman koneen. Ota kurssille mukaan muistiinpanovälineet, sakset, nuppineulat, silmäneula, mittanauha ja sisäkengät. Kurssi sopii myös sinulle, joka olet käyttänyt ompelukonetta vain vähän. Kurssimaksu sisältää materiaalmaksua 2 €. Ilmoittautuminen päättyy 13.9.2023.

110412 Kehyskukkarot

Ti 17.30–19.00, La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00

Kansalaisopisto Sararanta, Tikkilä, Sarakuja 6

19.–24.9.2023

Maija Valtola

Tunteja 16 syksyllä

Kurssimaksu 31,00 €

Opit valmistamaan kehyskukkaraita sekä liimattaviin että ommeltaviin kehyksiin. Kaavoitetaan perusmalli ja sen harjoitellaan sen ompelu. Kurssilla on tarjolla myös monia valmiita kaavoja eri malleihin. Infokerralla, ti 19.9. klo 17.30-19, käydään läpi malleja ja niissä tarvittavia materiaaleja. Viikonloppuopetus 23.-24.9. klo 10-16. Ilmoittautuminen päättyy 12.9.2023.

110413 Ompelulanit

To 18.30–20.00, La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00

Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6

23.11.–4.12.2023

Maija Valtola

Tunteja 16 syksyllä

Kurssimaksu 32,00 €

Viikonlopun aikana voit aloittaa uuden tai jatkaa keskeneräistä työtäsi. Kurssilla on myös joululahjoiksi sopivia malleja. Info-illassa, to 23.11. klo 18.30-20, suunnitellaan kurssin sisältöä opiskelijoiden toiveiden mukaan sekä käydään läpi opettajan tuomat mallit ja niihin tarvittavat materiaalit. Käytössäsi on Sararannan ompelukoneet ja saumurit, voit tuoda mukanaasi myös oman koneen. Ota kurssille mukaan muistiinpanovälineet, sakset, nuppineulat, silmäneula, mittanauha ja sisäkengät. Viikonlopun opetus 3.-4.12. klo 10-16. Kurssihinta sisältää materiaalmaksua 1 €. Ilmoittautuminen päättyy 16.11.2023.

110414 Verhoilukurssi, ajoneuvot ja huonekalut

Ma 17.30–19.00, La 10.00–16.00
Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6
18.9.–25.11.2023, 13.1.–13.4.2024
Teija Ässämäki
Tunteja 30 syksyllä, 42 keväällä
Kurssimaksu 92,00 €
Kurssilla opit verhoilemaan nojatuolin tai auton, mopon, veneen penkit....etkä edes tarvitse aiempaa kokemusta! Ota itse työ mukaan tai vähintään valokuva työstä info-kerralle 18.9. klo 17.30-19. Kokoontumislauantait: syksy: 7.10., 28.10., 11.11. ja 25.11. sekä kevät: 13.1., 27.1., 17.2., 9.3., 23.3 ja 13.4. klo 10-16. Kurssihintaan sisältyy tarvikemaksua niiteistä ja nauloista 4 €. Tervetuloa verhoiluryhmään luomaan ihmeitä! Ilmoittautuminen päättyy 10.9.2023.

110415 Onni ommellessa, Satavuot

La 10.00–16.00
Satavuot koulu, tekstiiliyöntila, Tarvaalantie 18
30.9.–25.11.2023, 13.1.–9.3.2024
Kirsi Karhunen
Tunteja 35 syksyllä, 35 keväällä
Kurssimaksu 87,00 €
Tule viettämään luovia ompelupäiviä mukavassa seurassa. Opit suunnittelemaan ja valmistamaan omalle vartalotyyppillesi sopivia asuja sovituspua hyödyntäen. Lisäksi perehdyt kierrätystekstiilien uusio- käyttöön mm. sisustuksessa. Kokoontumislauantait sovitaan lukukauden ensimmäisellä tapaamisessa. Kurssimaksu sisältää 3 € materiaalmaksua. Ilmoittautuminen päättyy 21.9.2023.

110416 Tilkkutyöt

To 18.30–20.00, La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00
Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6
25.1.–4.2.2024
Maija Valtola
Tunteja 16 keväällä
Kurssimaksu 31,00 €

Opit tilkkutöiden perusteita kankaiden leikkaamisesta töiden viimeistelyihin. Kurssilla on käytettävissä erilaisia malleja sekä aloittaville että jo aikaisemmin tilkkutoita tehneille. Käytössäsi on Sararannan ompelukoneet ja saumurit, voit tuoda mukanaasi myös oman koneen. Info-illassa, to 25.1., käydään läpi tarvittavat materiaalit ja yhteiset mallit. Voit ehdottaa myös omaa mallia. Opetusviikonloppu 3.-4.2. klo 10-16. Ilmoittautuminen päättyy 18.1.2024.

110420 Villasukkia

Ti 17.30–20.00
Kansalaisopisto Sararanta, Tikkilä, Sarakuja 6
26.9.–31.10.2023
Maija Valtola
Tunteja 15 syksyllä
Kurssimaksu 31,00 €
Ovatko villasukkan neulomisen taidot unohtuneet tai haluaisitko oppia pitsi- tai kirjosukkien neulomista? Tällä kurssilla voit opetella myös erilaisten joustineuleiden ja kantapäiden neulomista. Ota ensimmäiselle opetuskerralle mukaan sukkalanka sekä siihen sopivat puikot.
Ilmoittautuminen päättyy 19.9.2023.

110421 Nypläys

Ti 17.30–20.00
Kansalaisopisto Sararanta, Tikkilä, Sarakuja 6
5.3.–2.4.2024
Maija Valtola
Tunteja 15 keväällä
Kurssimaksu 32,00 €
Tule oppimaan nypläyksen perusteita tai jatkamaan aikaisemmin osaamastasi eteenpäin. Nypläystyönnyn ja nypylät voit lainata opistolta. Opettajalta voit ostaa lankarullan harjoituksia varten. Ota opetuskerralle mukaasi nuppineuloja: Kurssimaksu sisältää 1€ materiaalmaksua. Ilmoittautuminen päättyy 27.2.2024.

110440 Kädentaitopaja

To 12.00–14.30 Kansalaisopisto Sararanta, Ateljee Innostus, Sarakuja 6
21.9.–30.11.2023
Maija Valtola
Tunteja 30 syksyllä
Kurssimaksu 50,00 €
Erilaisia tekstili- ja kädentaitotekniikoita monipuolisesti yhdistävä kurssi, jossa voit opetella mm. erilaisia lankatekniikoita, ommella, tehdä kierrätysmateriaalitöitä tai valmistaa koruja. Tarkempi sisältö suunnitellaan kurssin aloituskerralla. Ilmoittautuminen päättyy 14.9.2023.

110441 Kehräys

Ke 17.30–19.00, La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00
Kansalaisopisto Sararanta,
Ateljee Innostus, Sarakuja 6
11.–29.10.2023
Hannele Torniainen
Tunteja 14 syksyllä
Kurssimaksu 31,00 €
Kurssilla tutustutaan kehräämisen perusteisiin ja opitaan tuntemaan erilaisia kuituja. Kehräävät persoonallisia lankoja värttinällä. Opit myös käsikarstojen käytön. Opettaja tuo värttinät mukanaan, sekä 2 rukkia. Voit myös tuoda mukasi oman rukiin.
Info-ilta 11.10. klo 17.30–19 ja viikonloppu 28.–29.10. klo 10–15. Ilmoittautuminen päättyy 3.10.2023.

110442 Miniattyri ja nukkekoti

To 18.30–20.00, La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00
Kansalaisopisto Sararanta,
Ateljee Innostus, Sarakuja 6
26.10.–5.11.2023
Maija Valtola
Tunteja 16 syksyllä
Kurssimaksu 31,00 €
Oletko kiinnostunut nukkekotiharrastuksesta tai miniatyyritilojen rakentamisesta? Tämän syksyn kurssin aiheena on keittiö. Viikonlopun aikana valmistetaan mm. erilaisia kalusteita, astioita, tekstiilejä sekä ruokia. Hyödynnämme myös omia ja opistolta löytyviä kierrätysmateriaaleja. Tule rohkeasti tutustumaan monipuoliseen harrastukseen. Infokerralla, to 26.10. klo 18.30–20, tutustutaan erilaisiin ideoihin ja kurssilla tarvittaviin materiaaleihin. Opetusviikonloppu 4.–5.11. klo 10–16. Ilmoittautuminen päättyy 19.10.2023.

110450 Kankaankudonta (päivä)

Ke 13.00–15.30 Kansalaisopisto Sararanta,
Polkula, Sarakuja 6
20.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024
Maija Valtola
Tunteja 30 syksyllä, 36 keväällä
Kurssimaksu 80,00 €
Kurssilla opit kangaspuilla kutomisen salat. Perehdyt kankaan suunnitteluun, loimen rakentamisen vaiheisiin, kutomisen käytäntöön sekä kankaan viimeistelyyn. Kudottavat loimet suunnitellaan ja ryhmissä osallistujien tarpeet huomioiden. Rakentaminen tapahtuu pienryhmissä yhdessä oppien. Kankaan kutomisen toteutat pääasiassa ryhmätapaamisten ulkopuolella sinulle sopivana ajanjaksona. Materiaalikustannukset muodostuvat varaamasi loimen ja kuteiden mukaisesti. Kurssille ovat tervetulleita niin vasta-alkajat kuin kokeneet kutojat! Pitkäaikainen opiskelu voi päättyä 5 vuoden jälkeen, jos kurssilla on jonoa. Laskenta on aloitettu syksystä 2016. Ilmoittautuminen päättyy 13.9.2023.

110460 Puutyöt, kirkonkylä

Ke 18.00–20.30 Laukaan kirkonkylän koulu,
teknisen työn tila, G-siipi, Jokiniementie 11
20.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024
Vesa Vekkelä
Tunteja 30 syksyllä, 36 keväällä
Kurssimaksu 80,00 €
Puutöissä voit valmistaa omien tarpeidesi mukaan käyttö- ja koriste-esineitä tai korjata vanhaa. Tervetuloa mukaan vanhat ja uudet opiskelijat! Alle 15-vuotias voi osallistua kurssille aikuisen seurassa. Ilmoittautuminen päättyy 12.9.2023.

110461 Puutyöt, Leppävesi

Ma 18.00–20.30
Leppäveden koulu, Tiituspohjantie 50
18.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024
Tapio Paulov
Tunteja 30 syksyllä, 36 keväällä
Kurssimaksu 80,00 €
Sisältö sama kuin kurssilla 110460. Ilmoittautuminen päättyy 10.9.2023.

110462 Puutyöt, Vihtavuori

Ti 18.00–20.30 Vihtavuoren koulu, teknisen työn luokka, Koulutie 2 (käyntios Haavistontie 11)
19.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024
Tommi Jääskeläinen
Tunteja 30 syksyllä, 36 keväällä
Kurssimaksu 80,00 €
Puutöissä voit valmistaa omien tarpeidesi mukaan käyttö- ja koriste-esineitä tai korjata vanhaa. Mahdollisuus myös pienimuotoisten metallitöiden valmistamiseen ja korjaamiseen. Tervetuloa mukaan vanhat ja uudet opiskelijat! Alle 15-vuotias voi osallistua kurssille aikuisen seurassa. Ilmoittautuminen päättyy 11.9.2023.

110470 Kädentaidot, yksilöopetus

Ti 17.30–20.45 Kansalaisopisto Sararanta,
Tikkilä, Sarakuja 6
7.–14.11.2023, 30.1.–6.2.2024
Maija Valtola
Kurssimaksu 180,00 €
Onko sinulla keskeneräinen työ, jossa tarvitset apua tai haluaisitko kokeilla uutta kädentaitojen tekniikkaa? Kädentaitojen yksilöopetuksessa on valittavissa useita eri tekniikoita, kuten ompelu, neulonta, nylpläys ja kankaan kuviointimenetelmiä. Voit myös tiedustella mahdollisuutta muista kädentaitojen aihepiireistä vastuuopettajalta. Yksilöopetus sisältää opetusta 4 oppituntia (180 min), joka toteutetaan yhtenä opetuskertana. Mahdolliset opetuskerrat tiistaisin syksyllä 7.11. ja 14.11. sekä keväällä 30.1. ja 6.2. Ilmoittautudathan yksilöopetukseen viimeistään 10 päivää ennen opetuksen alkua! Ilmoittautuminen päättyy 26.1.2024.

110485 Muotoiloa-ryhmä (7–10 v)

To 16.30–18.00 Kansalaisopisto Sararanta,
Taitola, Sarakuja 6

21.9.–30.11.2023, 11.1.–25.4.2024

Maija Valtola

Tunteja 20 syksyllä, 28 keväällä

Kurssimaksu 130,00 €

Hei sinä 7-10 -vuotias, innostu kädentaidoista ja kuvataiteesta! Tule mukaan aloittamaan tai jatkamaan aiempaa harrastusta; piirtämään, maalaamaan, kuvioimaan, punomaan, muovailemaan ja rakentelemaan. Saat kokeilla erilaisia luovia työtapoja ja tutustua erilaisiin materiaaleihin. Kurssimaksu koko lukuvuodeksi on 70 € ja tarvikemaksu 60 €, sisäralennus 10 € / lukukausi. Laskutus tapahtuu kahdessa erässä. Kurssi valmentaa myös taiteen perusopetuksen opintoihin. Ilmoittaudu rohkeasti mukaan!

Ilmoittautuminen päättyy 14.9.2023 23.59

110486 Tiedettä ja tietotekniikkaa tytöille (7-10 v)

Ke 16.00–17.00 Kansalaisopisto Sararanta,
Taitola, Sarakuja 6

20.9.–29.11.2023

Maija Valtola

Tunteja 13,30 syksyllä

Kurssimaksu 51,00 € enintään

Tutustutaan kädentaitojen ja kuvataiteen avulla tieteeseen ja tietotekniikkaan. Opitaan esim. aineen olomuodoista ja magnetismista sekä valmistetaan binäärikoodikoruja ja led-kortteja. Tule rohkeasti mukaan tutkimaan onko tiede taikaa ja mitä algoritmit ovat! Kurssimaksu sisältää materiaalmaksun 20€.

Ilmoittautuminen päättyy 13.9.2023

110487 Elektroniikka-askartelu (8-12 v)

Ti 15.30–17.00 Kansalaisopisto Sararanta,
Tikkilä, Sarakuja 6

16.1.–26.3.2024

Maija Valtola

Tunteja 20 keväällä

Kurssimaksu 56,00 €

Tutustutaan virtapiireihin ja rakennetaan esimerkiksi elektronisia otuksia, soittimia ja pelejä. Kurssi on tarkoitettu 8-12 -vuotiaille. Kurssimaksu sisältää tarvikemaksun 20 €. Huom! Käytettävien komponenttien vuoksi aivan kaikkia tuotoksia ei ole mahdollista saada omaksi.

Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024.

110491 Joulupaja (Lapsi-aikuisen)

La 10.00–15.00 Kansalaisopisto Sararanta,
Ateljee Innostus, Sarakuja 6

9.12.2023

Maija Valtola

Tunteja 6 syksyllä

Kurssimaksu 23,00 €

Tule valmistamaan pieniä joululahjoja, jouluisia tervehdyksiä ja kodin koristeita yhdessä lapsen kanssa. Kurssimaksu sisältää materiaalmaksun 10 €. Ilmoittautuminen päättyy 30.11.2023.

110492 Pääsiäispaja (Lapsi-aikuisen)

La 10.00–15.00 Kansalaisopisto Sararanta,
Ateljee Innostus, Sarakuja 6

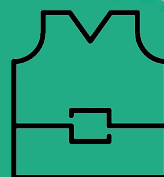
16.3.2024

Maija Valtola

Tunteja 6 keväällä

Kurssimaksu 23,00 €

Tule valmistamaan keväisiä koristeita kotiin yhdessä lapsen kanssa. Tehdään myös pieniä koristeita virpomisvitsoihin. Kurssimaksu sisältää materiaalmaksun 10 €. Ilmoittautuminen päättyy 7.3.2024.



JÄRJESTÖKOULUTUS

320501 Meidän yhdistyksestäkö hankehakija? -työpaja yhdistyksille

Ti 17.00–19.00

Sydän-Laukaan koulu, auditorio, Saralinnantie 3
3.10.2023

KYT-järjestöpalveluiden ja Leader-toiminnan asiantuntijat

Tunteja 2,33 syksyllä

Onko yhdistykseenne toiminnassa asioita, jotka kaipaavat muutosta tai kehittämistä? Löytyykö teiltä hieno idea hankkeeksi, mutta tarvitsette tukea suunnitelman tekoon? Koulutuksessa tutustutaan hankesuunnittelun periaatteisiin ja suunnitelman keskeisiin elementteihin. Koulutuksesta saat hyvän startin oman yhdistyksesi hankesuunnitteluprosessiin. Koulutuksessa käydään läpi mm. seuraavia asioita Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskusku STEA ja Leader rahoittajina, hankesuunnittelun periaatteet, toimiva hankehakemus ja viestinnän suunnittelu. Maksuton koulutus on tarkoitettu sosiaali- ja terveysjärjestöissä ja muissa yleishyödyllisissä yhdistyksissä toimiville. Koulutuksen järjestävät yhteistyössä Laukaan kansalaisopisto, KYT-järjestöpalvelut ja Leader Jyväskylä ry.

Ilmoittautuminen päättyy 25.9.2023.

320503 **Someta sopivasti, tavoita toimivasti – yhdistyksen somesuunnitelmatyöpaja**

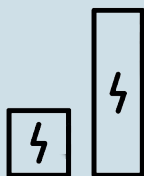
Ke 17.00–19.30 Sydän-Laukaan koulu, auditorio, Saralinnantie 3

21.2.2024

KYT-järjestöpalveluiden asiantuntijat

Tunteja 3 keväällä

Pohditko yhdistyksesi someviestintää, mutta et tiedä mistä aloittaa? Tai tuntuuko nykyinen viestintä hakuammunnalta? Mikä kanava sopisi yhdistyksellesi? Tule työpajaan rakentamaan oman yhdistyksesi näköistä ja kokoista sosiaalisen median suunnitelmaa! Työpaja soveltuu yhdistyksille, joilla ei vielä ole some aktiivisessa tai suunnitelmallisessa käytössä viestinnässään. Osallistujilla on hyvä olla kokemusta jonkin somekanavan käytöstä, mutta yhdistyksellä ei tarvitse olla omia kanavia luotuna tai aktiivikäytössä. Työpajaan on suositeltavaa osallistua 2–3 henkilöä per yhdistys, mutta voit osallistua myös yksin yhdistyksestäsi. Maksuton koulutus on tarkoitettu sosiaali- ja terveysjärjestöissä ja muissa yleishyödyllisissä yhdistyksissä toimiville. Koulutuksen järjestävät yhteistyössä Laukaan kansalaisopisto ja KYT-järjestöpalvelut. Ilmoittautuminen päättyy 13.2.2024.



TIETOTEKNIikka

Opintoneuvonta: Maija Valtola p. 040 7650 492

340101 **Digineuvonta, Vihtavuori**

Ma 11.00–13.00 Vihtavuoren kirjasto, Koulutie 2
2.10.2023, 11.3.2024

Elina Valkonen

Tunteja 2,67 syksyllä, 2,67 keväällä

Maksuton, ei ennakkoilmoittautumista. Digineuvonta tarjoaa apua digitaalisten laitteiden ja -palveluiden käytössä vasta-alkajille sekä kaikille opastusta ja neuvoa kaipaaville. Apua saa mm. kannettavien tietokoneiden, tablettien ja älypuhelimien käytössä sekä erilaisiin sähköisiin palveluihin kirjautumisessa. Ota oma laite mukaan. Kirjaston henkilökunnalta on mahdollista kysyä vinkkejä tiedonhakuun sekä kirjaston sähköisten lehtien ja kirjojen sekä muiden elektronisten palveluiden käyttöön. Digineuvoja paikalla Vihtavuoren kirjastolla 2.10. ja 11.3. klo 11.00–13.00. Järjestetään yhteistyössä Laukaan kansalaisopiston ja Laukaan kirjaston kanssa.

340102 **Digineuvonta, Leppävesi**

Ti 11.00–13.00

Leppäveden kirjasto, Tiituspohjantie 45

3.10.2023, 12.3.2024

Elina Valkonen

Tunteja 2,67 syksyllä, 2,67 keväällä

Sisältö sama kuin kurssilla 340101. Digineuvoja paikalla Leppäveden kirjastolla 3.10. ja 12.3. klo 11.00–13.00. Järjestetään yhteistyössä Laukaan kansalaisopiston ja Laukaan kirjaston kanssa.

340150 **Tietotekniikka, yksilöopetus**

Ti 17.30–20.45

Kansalaisopisto Sararanta, Tikkilä, Sarakuja 6

21.–28.11.2023, 13.–20.2.2024

Maija Valtola

Kurssimaksu 180,00 €

Kaipaatko apua esimerkiksi tekstinkäsittelyssä, esityksen oman ilmeen luomisessa tai Canva-ohjelman tai kuvankäsittelyn perusteiden oppimisessa? Tietotekniikan yksilöopetuksessa saat apua juuri omiin ongelmiisi. Voit myös tiedustella mahdollisuutta muiden ohjelmien opetuksesta vastuuopettajalta. Opetus toteutetaan opiskelijan omalla koneella, jos sa tulee olla asennettuna tarvittavat ohjelmistot. Yksilöopetus sisältää opetusta 4 oppituntia (180 min), joka toteutetaan yhtenä opetuskertana. Mahdolliset opetuskerrat tiistaisin syksyllä 21.11. ja 28.11. sekä keväällä 13.2. ja 20.2. Ilmoittauduthan yksilöopetukseen viimeistään 10 päivää ennen opetuksen alkua! Ilmoittautuminen päättyy 9.2.2024.

340170 **Lasten ohjelmoinnillinen ajattelu**

Ti 15.00–16.00 Kansalaisopisto Sararanta,

Ateljee Innostus, Sarakuja 6

19.9.–28.11.2023

Maija Valtola

Tunteja 13,30 syksyllä

Kurssimaksu 51,00 €

Mitä robotit ovat ja miten tietokoneet toimivat? Tule tutustumaan ohjelmoinnilliseen ajatteluun leikin, kuvataiteen ja kädentaitojen keinoin. Opitaan esim. jakamaan ongelmia osiin ja kirjoittamaan ohjeita leikin avulla sekä piirretään algoritmien avulla. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 20 €. Ilmoittautuminen päättyy 12.9.2023.



MAATALOUS, PUUTARHATALOUS

710101 Retkeilykurssi

Ke 17.30–20.15, La 10.00–17.45

Sydän-Laukaan koulu, Ika C32, Saralinnantie 3
20.9.–29.10.2023

Jukka Mäkelä

Tunteja 25 syksyllä

Kurssimaksu 44,00 €

Kurssilla tutustumme retkeilyn perusteisiin kokeneen retkeilijän ja eräoppaan johdolla. Kurssi sopii heille, jotka haluavat tutustua retkeilyyn tai laajentaa retkeilyosaamistaan ja -tietouttaan ohjatusti ja turvallisesti. Kurssi antaa riittävät tiedot ja taidot yön yli kestäväälle retkelle luonnossa. Käymme läpi mm. vastuulliseen ja turvalliseen retkeilyyn liittyviä asioita, suunnistamista, varusteita, ruuanlaittoa ja majoittumista. Kurssi koostuu neljästä teoriakokouksesta sekä yön yli kestävästä retkestä lähialueelle (omakustanteinen) kurssin lopuksi. Sovimme kohteen yhdessä kurssilla. Tarvitset omat yöpymiseen tarvittavat varusteet. Kokoukset 20.9., 27.9., 4.10 ja 11.10 sekä retki 28.10 klo.10.00-29.10. klo 14.00. Ilmoittautuminen päättyy 13.9.2023.

710301 Syyssadon kimppu

La 13.00–16.00 Kansalaisopisto Sararanta,
Ateljee Innostus, Sarakuja 6

23.9.2023

Miia Raitio

Tunteja 3,67 syksyllä

Kurssimaksu 53,00 €

Kurssilla sidomme ihanan syyssadon kimpun kauniissa ruskan sävyissä. Tutustumme leikkokukkien käsittelemiseen ja kukkakimpun sitomiseen spiraalitekniikalla. Et tarvitse aiempaa kokemusta kukkasidonnasta, innostus ja kiinnostus kukkiin riittävät. Halutessasi voit tuoda kurssille mukasi kuivia tai eläviä oksia, heiniä, puutarhan kukkia tai kauniita perennojen lehtiä. Kysy lisätietoa Miia p. 050 3665176. Kotiin lähdet kauniisti pakatun kimpun kanssa! Materiaalikustannukset 40 € sisältyvät kurssimaksuun. Ilmoittautuminen päättyy 13.9.2023.

710303 Joulukranssi

La 13.00–16.00 Kansalaisopisto Sararanta,
Ateljee Innostus, Sarakuja 6

25.11.2023

Miia Raitio

Tunteja 3,67 syksyllä 38,00 €

Kurssilla sidomme kauniin havukranssin erikois-havuiista; pihdasta, buxuksesta jne. Voit koristella kranssin haluamallasi tavalla. Koristeita ja nauhoja ym. voi ostaa opettajalta. Muilta osin materiaa-likustannukset 25 € sisältyvät kurssin hintaan.

Matka joululuun voi alkaa! Ilmoittautuminen päättyy 15.11.2023.



METSÄTALOUS

710501 Omatoimisen metsänhoidon aakkoset

Ke 17.00–20.00

Sydän-Laukaan koulu, Ika C13, Saralinnantie 3
20.–27.9.2023

Mirva Pynnönen

Tunteja 7,34 syksyllä

Kurssimaksu 22,00 €

Kurssi soveltuu kaikille metsänhoidosta kiinnostuneille ja täydentää Naisten raivaussahakurssin sisältöä. Kurssin tavoitteena on antaa riittävä perustieto metsän kasvusta ja metsänhoidon toimenpiteiden vaikutuksista metsän kiertoon, sekä kannustaa metsänomistajaa oman metsän hoitoon ja hallintaan omien tavoitteiden mukaisesti. Kurssin sisällön pääpainoina ovat raivaussaha- ja viljelytöiden vaikutukset metsänhoitoon. Pohdimme yhdessä keinoja metsän monimuotoisuuden säilyttämiseen ja sen luontaisen kasvun huomioimiseen. Käsittelemme myös metsän uudistamista perinteisistä menetelmistä kohti kevyempiä menetelmiä hakkuutapojen näkökulmasta. Lisäksi arvioimme hoitotöiden kustannuksia ja teemme mahdollisuuksien mukaan maastokierroksen. Ilmoittautuminen päättyy 13.9.2023.

710502 Naisten raivaussahakurssi

Pe 17.00–20.30, La 9.00–15.00

Sydän-Laukaan koulu, lka C13, Saralinnantie 3
29.–30.9.2023

Mirva Pynnönen

Tunteja 11 syksyllä

Kurssimaksu 22,00 €

Kurssi sisältää teoriaosuuden (4t) luokassa per-jantaina ja käytännön työskentelyn (6t) maastossa lauantaina. Käymme läpi metsänhoidon perusteita (varhaisperkaus, taimikonhoito ja ennakkoraivaus) luokkatilassa. Teemme kustannuslaskelmia metsänomistajan näkökulmasta ja perehdymme raivaussahan omatoimisiin perushuoltoihin. Kiinnitämme huomiota metsän monimuotoisuuden ja luontoarvojen huomioimiseen raivaussahatyössä. Maastoon siirryttäessä tarkistamme varusteet ja teemme turvallisuuskatsauksen. Maastossa pärisyttelemme pientä ja vähän isompaa risukkoa nurin, teemme puulajivalintaa ja opimme mittaamaan työemme laatua yksinkertaisin keinoin. Ota mukaan oma raivaussaha, valjaat, kypärä saappaat ja sään mukaiset vaatteet. Polttoainetta voi ottaa hiukan varalle. Raittava maasto sijaitsee Laukaassa, tarkempi osoite ilmoitetaan kurssin alussa. Paikalle pääsee omalla autolla, mahdollisuus sopia myös kimpapakyydeistä. Ilmoittautuminen päättyy 21.9.2023.



KOTITALOUS

810201 Viljele sieniä kotona

Ma 17.30–20.00

Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6
25.9.2023

Lise-Lotte Pesonen

Tunteja 3 syksyllä

Kurssimaksu 25,00 €

Oletko joskus pohtinut, että haluaisit kasvattaa omia sieniä ihan kotiloissa? Tällä kurssilla perehdytään osterivinokkaan (Pleurotus Ostreatus) kasvatukseen olkipelletissä. Pääset perustamaan oman viljelmän ja saat ohjeet myös harrastuksen jatkamiselle sadonkorjuun jälkeen. Materiaalit (laatikko, kasvatusalusta, teipit ja sienirihmasto) omaan sieniviljelmään saat opettajalta. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 12 €. Ilmoittautuminen päättyy 18.9.2023.

810203 Jouluiset karkit

Ke 17.00–20.00 Sydän-Laukaan koulu,
kotitalouslka A13, Saralinnantie 3
15.11.2023

Jonna Ortju

Tunteja 3,67 syksyllä

Kurssimaksu 25,00 €

Karkkikurssilla loihdimme maukkaita herkuja jouluisin vivahtein puhtaista ja laadukkaista raaka-aineista tinkimättä. Tutustumme ja hyödynnämme maustamisessa makunystyröitä hiveleviä eteerisiä öljyjä kuten piparminttua, kardemummaa, sitruunaa, inkivääriä, kanelia, neilikkaa ja appelsiinia. Voit ottaa mukaan oman essun ja keittiötyöhön sopivat jalkineet. Kurssimaksu sisältää raaka-aineet 12 €. Tule viettämään aikaa yhdessä perheen kanssa karkkeja valmistaen! Alle 12-vuotiaat osallistuvat aikuisen kanssa. Ilmoittautuminen päättyy 7.11.2023.



TERVEYS JA HYVINVOINTI

830201 Rentoutumista hypnoosin avulla

Pe 18.00–19.15 Taitojen talo, Kantolantie 442
22.9.–6.10.2023

Katja Penttilä

Tunteja 5 syksyllä

Kurssimaksu 13,00 €

Kurssilla pääset vahvistamaan omia voimavarojasi, "lataamaan akkujasi" ja nauttimaan voimaannuttavista rentoutumishetkestä hypnoosin avulla. Kurssin teemoja ovat rentoutuminen, itsetunnon vahvistaminen, omien voimavarojen lisääminen, stressin hallinta, omien suunnitelmien kirkastaminen ja lujittaminen sekä yleinen hyvinvoinnin lisääminen. Kurssilta saat työkaluja myös itsehypnoosin toteuttamiseen, jotta voit kurssin jälkeen jatkaa hyvinvointitietä tukemista kotiloissa. Kurssi on oiva tilaisuus tutustua hypnoosin mahdollisuuksiin elämän hallintakeinona, mukavasti ryhmässä. Kurssin vetäjänä toimii ICH Kliininen Hypnoterapeutti. Ota mukaan oma jumppamatto, halutessasi viilti ja pieni tyyny.

Mitä hypnoosi on? Hypnoosi on mieleemme luonnollinen, syvä rentoutuneisuuden tila, joka on kaikille tuttu jokapäiväisestä elämästä. Olemme tuossa tilassa aamulla, kun olemme heräämässä, mutta emme ihan vielä hereillä, sekä iltaisin, kun olemme nukahtamassa, mutta emme ihan vielä unessa. Hypnoositilaa tavoittaessamme ohjaamme kehomme syvään rentoutumistilaan, jossa teemme mielikuvi- tusmatkan. Tämä tapahtuu mielikuvituksemme ja ajatustemme kohdentamisen avulla. Ihmistä ei voi koskaan saattaa hypnoositilaan ilman hänen omaa tahtoaan. Ilmoittautuminen päättyy 14.9.2023.

830202 **Pallohieronta**

La 14.35–15.35 Vihtavuoren koulu, liikuntasali,
Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)
11.–18.11.2023

Elina Tourunen

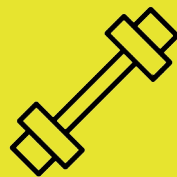
Tunteja 2,66 syksyllä

Kurssimaksu 13,00 €

Tunnit aloitetaan lihaskalvoketjuja avaavin venytyk- sin jatkaen rentouttavalla pallohieronnalla. Kurssilla tutustut helppoihiin kehoa lämmittäviin ja neste- kiertoa lisääviin dynaamisiin venytyksiin. Opit miten faskia- tai tennispalloa voidaan käyttää tehokkaasti ja turvallisesti kehonhuoltoon. Pallohieronnan avulla voit itse helpottaa lihaskireyksiä ja niistä aiheutuvia vaivoja, sillä pallohieronta aktivoi nestekiertoa ja parantaa kehon liikkuvuutta. Otathan kurssille mu- kaan alustan, vesipullon sekä faskia- tai tennispallon. Faskiapalloja voit lainata myös opettajalta. Pukeudu rentoon joustavaan asuun, kerrospukeutuminen tilan mahdollisen viileyden vuoksi. Katso kulkuohje saliin kohdasta Liikunta ja Tanssi. Ilmoittautuminen päättyy 28.10.2023.

Lasten ja nuorten kursseja

musiikki
sanataide
kuvataide
käsityö
tietotekniikka
kotitalous
teatteritaide
liikunta ja tanssi



LIIKUNTA JA TANSSI

Ilmoittautuminen: katso ilmoittautumisohjeet sivulta 3.

Opintoneuvonta: Maija-Leena Ström 040 1833 456.

LIIKUNNAN JA TANSSIN KOKEILUVIIKOT

Useimmilla koko lukuvuoden kestäville liikunta- ja tanssikursseilla on ”kokeiluviihkö”: viikot 38 ja 39. Voit käydä näillä viikoilla kokeilemassa, mikä kurssi sopii sinulle. Ilmoittaudu kurssille normaalisti. Kun saat kurssipaikan, voit käyttää 2 kokeilukertaa. Jos kokeilukertojen jälkeen toteat, että kurssi ei sovi sinulle, voit perua ilmoittautumisesi maksutta 1.10.2023 mennessä seuraavilla tavoilla:

- osoitteessa www.opistopalvelut.fi/laulukaa → omat tiedot. Kirjoita kenttiin kurssin numero ja ilmoittautumistunnus, jonka olet saanut sähköpostiisi ilmoittautumisen vahvistusviestissä
- puhelimitse opiston toimistoon puh. 014 267 5761
- sähköpostilla kansalaisopisto@laulukaa.fi ilmoittamalla nimesi, peruttavan kurssin nimen ja numeron. Poisjäänti ei ole peruutus. Ilmoittautuminen on sitova 2.10.2023 alkaen. Kokeiluviihkö ei koske lyhytkursseja, yksilöopetusta eivätkä kursseja, joiden kuvauksessa lukee ”ei kokeilukertoja”. Varapaikalta kokeilu ei ole mahdollista. Liikunta- ja tanssikurssit käynnistyvät, mikäli ennakkoilmoittautuneita opiskelijoita on yhdeksän (9), pienryhmäkursseilla kuusi (6). Jos kurssin osallistujamäärä on kokeiluviihköjen jälkeen alle yhdeksän tai pienryhmäkursseilla alle kuusi, kurssi peruuntuu.

LIIKUNNAN JA TANSSIN OPETUSPAIKAT

Hype-nuorisotila, Laukaan kirkonkylä, D-rakennus, Jokiniementie 13, 41340 Laukaa

Pysäköinti kirkonkylän koulun parkkipaikalle, Jokiniementie 11. Hype/nuorisotila on erillinen rakennus koulun parkkipaikalta (Jokiniementie 11) katsoen oikealla. Sisäänkäynti oikealta, ulko-ovesta D102.

Laukaan kirkonkylän koulu, liikuntasali, H-siipi, Jokiniementie 11, 41340 Laukaa

Klo 8-16 pysäköinti kirkon alapuolella olevalle pysäköintialueelle. Klo 16 jälkeen pysäköinti mahdollista myös koulun pysäköintialueelle (Jokiniementie 11). Liikuntasali on koulurakennuksen H-siivessä, H-siiven ulkoseinässä pysäköintialueen puolella on kello ja kellon yläpuolella teksti ”Kirkonkylän koulu”. Liikuntasalin ulko-ovi vasemmalla välikössä, ovi F137. Kengät jätetään tuulikaapin hyllyille.

Laukaan kirkonkylän koulu, mattosali, E-rak., Jokiniementie 11, 41340 Laukaa

Päiväaikaan pysäköinti kirkon alapuolella olevalle parkkipaikalle. Klo 16 jälkeen pysäköinti mahdollista myös koulun pysäköintialueelle (Jokiniementie 11). E-siipi on koulun pysäköintialueelta katsoen vasemmalla, E-siiven päädyssä päiväkodin tilat ja aidattu piha. Mattosalin ulko-ovi Laukaantien puolella, kulku päiväkodin aidatun pihan läpi. Mattosalissa ei käytetä kenkiä vaan liikutaan avojaloin, sukkasillaan tai kangaspohjaisilla tossuilla.

Leppäveden kuntosali ja liikuntahalli, Tiituspohjantie 50, 41310 Leppävesi

Sisäänkäynti liikuntahallin pääovesta. Oven yläpuolella kyltti liikuntahalli.

Leppäveden vanha koulu, liikuntasali, Seppäläntie 22, 41310 Leppävesi

Sisäänkäynti koulurakennuksen päädyssä, katoksen suojassa olevasta pääovesta.

Mustavuoren ulkoilualue, Kuopiontie 1227, 41400 Lievevuore

Satavuon koulu, liikuntasali, Tarvaalantie 18, 41330 Vihtavuori

Sisäänkäynti liikuntasaliin Saviontien puolelta, ulko-ovi A1071. Kengät jätetään ulko-oven viereen.

Sydän-Laukaan koulu, draamalka A11, Saralinnantie 3, 41340 Laukaa

Draamaluokan ulko-ovi koulurakennuksen takana, urheilukentän puolella.

Sydän-Laukaan koulu, kuntosali, Saralinnantie 3, 41340 Laukaa

Sisäänkäynti Laukaantien puolelta, Saralinnantietä lähinnä olevasta ulko-ovesta.

Taitojen talo, Kantolantie 442, 41340 Laukaa

Liikuntasali on yläpihan kelta-harmaassa rakennuksessa.

Vihtavuoren koulu, F-rakennus, ovi F102, Koulutie 2, 41330 Vihtavuori

F-rakennus on esiopetuksen käytössä oleva tilalementtirakennus Koulutien varrella, sisäänkäynti koulun etupihan puolelta ulko-ovesta F 102.

Vihtavuoren koulu, liikuntasali, Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11), 41330 Vihtavuori

Pysäköinti liikuntahallin pysäköintialueelle. Iltaisin pysäköinti mahdollista myös liikuntahallin takana olevalle pysäköintialueelle. Vihtavuoren koulun liikuntasali (= entinen yläkoulun liikuntasali) sijaitsee koulurakennuksen C-siivessä, liikuntahallin puoleisella seinustalla. Liikuntasalisiiven seinässä kyltti ”Liikuntasali”. Ulko-ovi E008. Kengät jätetään kenkähyllylle.

Vihtavuoren kuntosali ja liikuntahalli, Koulutie 2, (käyntios. Haavistontie 11), 41330 Vihtavuori

Sisäänkäynti liikuntahallin pääovesta. Kengät jätetään tuulikaappiin tai kenkähyllylle.

LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA

830110 Akrobatia A alkeet (7-12 v)

Ti 16.00–17.00 Laukaan kirkonkylän koulu, liikuntasali, H-siipi, Jokiniementie 11
19.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024

Anastasia Tsekoura

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 69,00 €

Tule mukaan harjoittelemaan kuperkeikkoja, karrinpyöriä, käsilläseisontaa ja muita lattialla tehtäviä akrobaattisia liikkeitä. Teemme harjoituksia yksin ja parin kanssa. Tutustumme myös ryhmäakrobatiaharjoitteisiin. Tärkeänä osana harjoittelussa ovat myös akrobatiaa tukevat liikkuvuusharjoitteet ja venytykset. Turvallinen, tehokas ja monipuolinen tunti kehittää voimaa, liikkuvuutta, kehonhallintaa ja ryhmätyötaitoja. Turvallisuussyistä liikumme paljain jaloin tai liukuestetossuilla. Liikkuessa ei tarvita kännykkää, joten pidäthän kännykkäsi kiinni ja säilytät sen repussa tai muuten sivussa tunnin ajan. Ilmoittautuminen päättyy 12.9.2023.

830111 Akrobatia B alkeet (7-12 v)

Ke 17.00–18.00 Vihtavuoren liikuntahalli, Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)

20.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024

Anastasia Tsekoura

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 69,00 €

Sisältö sama kuin kurssilla 830110. Ilmoittautuminen päättyy 13.9.2023.

830112 Akrobatia C jatko (8-13 v)

Ke 18.00–19.00 Vihtavuoren liikuntahalli, Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)

20.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024

Anastasia Tsekoura

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 69,00 €

Sisältö sama kuin kurssilla 830110, mutta näillä jatkotason tunneilla lisäämme harjoituksiin haastavuutta nopeammin kuin alkeiskursseilla A, B ja D. Ilmoittautuminen päättyy 13.9.2023.

830113 Akrobatia D alkeet (7-12 v)

To 17.00–18.00 Satavuon koulu, liikuntasali, Tarvaalantie 18

21.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Anastasia Tsekoura

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 69,00 €

Sisältö sama kuin kurssilla 830110. Tuntia ei pidetä kiirastorstaina. Ilmoittautuminen päättyy 14.9.2023.

830116 Temppujami (7-12 v)

Ke 17.00–17.45 Vehniän koulu, Vehniän kylätie 52

20.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024

Ronja Linna

Tunteja 10 syksyllä, 12 keväällä

Kurssimaksu 61,00 €

Rennonhauskaa, monipuolista temppuilua ja akrobatiaa kaikille 7-12 -vuotialle. Tavoitteena on, että jokainen oppii ainakin yhden uuden tempun. Tunnneilla kehitetään perusliikunta- ja koordinaatiotaitoja sekä liikkuvuutta. Yhteistyötaitoja kehitetään leikkien avulla. Voit edetä tempuissa oman uskalluksen ja taitotason mukaan. Varusteiksi joustavat, liikkumiseen sallivat vaatteet ja juomapullo. Turvallisuussyistä liikumme paljain jaloin tai liukuestetossuilla. Liikkuessa ei tarvita kännykkää, joten pidäthän kännykkäsi kiinni ja säilytät sen repussa tai muuten sivussa tunnin ajan. Ilmoittautuminen päättyy 13.9.2023.

LIIKUNTAA AIKUISELLE JA LAPSELLE

830120 Nyt aikuiset ja lapset liikkumaan

To 17.30–18.15 Laukaan kirkonkylän koulu,

liikuntasali, H-siipi, Jokiniementie 11

21.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Suvi-Tuulikki Reina

Tunteja 10 syksyllä, 12 keväällä

Kurssimaksu 61,00 €

Nyt aikuiset ja lapset yhdessä liikkumaan! Aikuisten ja lasten yhteiseen liikuntaryhmään voi osallistua aikuinen 2-5-vuotiaiden lasten kanssa. Ryhmän toimivuuden vuoksi 1 aikuinen / max 2 lasta. Ilmoittautuminen aikuisen nimellä. Aikuisten ja lasten liikuntaryhmässä liikutaan yhdessä leikin ja musiikin avulla, opetellaan perusliikuntataitoja ja yhdessä oloa, koetaan oivaltamisen iloa ja onnistumisen elämyksiä. Varusteiksi joustavat, liikkumisen sallivat vaatteet. Turvallisuussyistä liikumme paljain jaloin tai liukuestetossuilla. Tuntia ei pidetä kiirastorstaina. Ilmoittautuminen päättyy 14.9.2023.

830122 Aikuiset ja lapset yhdessä liikkeellä

To 17.15–18.00 Leppäveden liikuntahalli,

Tiituspohjantie 50

21.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Kirsi Tossavainen

Tunteja 10 syksyllä, 12 keväällä

Kurssimaksu 61,00 €

Aikuiset ja lapset yhdessä liikkeellä -kurssille voi osallistua aikuinen 0-5-vuotiaiden lasten kanssa. Turvallisuuden ja toiminnan sujuvuuden vuoksi 1 aikuinen / max 2 lasta. Ilmoittautuminen aikuisen nimellä. Lämmitellään yhteisellä alkuleikillä. Tunti jatkuu aikuisten sykettä nostavalla ja lihasvoimaa lisäävällä kiertoharjoittelulla, jossa käytetään kehonpainoa ja välineitä. Sen aikana lapset voivat leikkiä omaa leikkiä tai tehdä omia liikunnallisia temppuja, vaikka lähellä kiertoharjoitteita tekevää vanhempaa. Kaikkein pienimmät lapset kulkevat kätevästi esim. sitterissä kiertoharjoittelua tekevän vanhemman mukana. Tunti päättyy venytyksiin tai yhteiseen rentoutukseen. Varusteiksi joustavat, liikkumiseen sallivat vaatteet ja jumppa-alusta. Turvallisuussyistä liikumme paljain jaloin tai liukuestetossuilla. Tuntia ei pidetä kiirastorstaina. Ilmoittautuminen päättyy 14.9.2023.

JOOGA

830130 Astangajooga

Ti 18.00–19.00 Leppäveden vanha koulu, liikuntasali, Seppäläntie 22

19.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024

Maisa Moberg

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 69,00 €

Perehdymme Astangajoogan perusasanoihin ja liiketekniikkaan. Harjoittelemme liikkeen ja hengittämisen yhdistämistä aluksi erityisesti aurinkoterveydyssarjoihin keskittyen. Tunnit kehittävät voimaa, liikkuvuutta ja mielenhallintaa. Kurssi sopii erityisesti aloittelijoille, mutta toimii perusharjoituksenana myös aiemmin joogaa harrastaneille. Salissa on viileää, suosittelemme kerrospukeutumista. Otathan oman alustan mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 12.9.2023.

830131 ETÄKURSSI: Hathajooga

Ti 17.30–18.30 Verkkokurssi

19.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024

Jarna Paalanen-Flyktman

Tunteja 16,70 syksyllä, 20,04 keväällä

Kurssimaksu 69,00 €

Hathajoogaliikkeitä ja -venytyksiä suorittamattomasti, oman kehon ehdoilla. Hoitaa ja huoltaa selkää, lisää liikkuvuutta ja edistää keskittymistä ja rauhoittumista. Sisältää helppoja hengitysharjoituksia ja rentoutusharjoituksia. Pukeuduthan joustaviin vaatteisiin. Varaathan harjoitusta varten itsesi mittaisen alustan ja kevyen peiton. Kurssi toteutetaan etäopetuksena Zoom-sovelluksen kautta. Tarvitset osallistumiseen tietokoneen, älypuhelimien tai tabletin internet-yhteydellä sekä sähköposti-osoitteen. Saat kurssin linkin ja osallistumisohjeet ennen kurssin alkua sähköpostiisi. Ilmoittautuminen päättyy 12.9.2023.

830132 Hathajooga A

To 8.55–10.25 Laukaan kirkonkylän koulu, mattosali, E-rak., Jokiniementie 11

21.9.–30.11.2023, 11.1.–4.4.2024

Mari Mikkilä

Tunteja 20 syksyllä, 24 keväällä

Kurssimaksu 78,00 €

Perehdymme hathajoogan perusasanoihin ja dynaamisiin liikesarjoihin. Käytämme alusta asti apuna hengitystä ja keskitämme tietoisuutemme kehon ja mielen käyttöön. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta, sopii myös alkeita käyneille, jäykkyys on eduksi. Lämmin ja joustava pukeutuminen. Salissa on viileää, suosittelemme kerrospukeutumista. Ota mukaan itsesi mittainen alusta ja rentoutumisosuutta varten kevyt peitto. Kohti joustavampaa elämää! Mattosalissa liikuntaan avoaloin, sukkasillaan tai kangaspohjaisilla tossuilla. Tunti pidetään myös kiirastorstaina. Ilmoittautuminen päättyy 14.9.2023.

830133 Hathajooga B

To 19.00–20.00 Satavuon koulu, liikuntasali, Tarvaalantie 18

21.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Anastasia Tsekoura

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 69,00 €

Lempeä joogatunti, jolla teemme hathajoogan vahvistavia, venyttäviä ja tasapainottavia perusasanoita ja helppoja hengitysharjoituksia. Joogaharjoitukset lisäävät kehosi joustavuutta ja auttavat sinua rentoutumaan ja vähentämään stressiä. Tunti sopii niin aloittelijoille kuin aiemmin joogaa harrastaneille. Tuntia ei pidetä kiirastorstaina. Ilmoittautuminen päättyy 14.9.2023.

830134 Hathajooga: joogaa lempeästi

Ti 17.30–18.30 Taitojen talo, Kantolantie 442

19.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024

Jarna Paalanen-Flyktman

Tunteja 16,70 syksyllä, 20,04 keväällä

Kurssimaksu 69,00 €

Hybridikurssi. Voit osallistua tunneille paikan päällä Taitojen talolla tai etänä verkossa. Osallistumistapa voi vaihdella eri opetuskerroilla. Hathajoogaliikkeitä ja -venytyksiä suorittamattomasti, oman kehon ehdoilla. Hoitaa ja huoltaa selkää, lisää liikkuvuutta ja edistää keskittymistä ja rauhoittumista. Sisältää helppoja hengitysharjoituksia ja rentoutusharjoituksia. Pukeuduthan joustaviin vaatteisiin. Salissa voi olla viileää, suosittelemme kerrospukeutumista. Otathan mukaan itsesi mittaisen alustan ja kevyen peiton. Liikuntasali on yläpihan kelta-harmaassa rakennuksessa. Etäopetus toteutetaan Zoom-sovelluksen kautta. Etäopetukseen osallistumiseen tarvitset tietokoneen, älypuhelimien tai tabletin internet-yhteydellä sekä sähköpostiosoitteen. Ilmoita sähköpostiosoitteesi ilmoittautumisen yhteydessä. Kurssin linkki ja osallistumisohjeet toimitetaan ilmoittautuneille ennen kurssin alkua. Ilmoittautuminen päättyy 12.9.2023.

830135 SJL® - jooga A

Ma 19.30–21.00 Sydän-Laukaan koulu, draamalka A11, Saralinnantie 3

18.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024

Kari Laitinen

Tunteja 16,70 syksyllä, 20,04 keväällä

Kurssimaksu 78,00 €

SJL® -jooga on Suomen joogaliiton mukaista hathajoogaa, jossa dynaamista tekemistä ja voimakkaita asanoita, lempeitä ja rentouttavia unohtamatta. Kurssi sopii kaikenikäisille, myös vasta-alkajille. Harjoitus noudattaa SJL® -joogatunnin rakennetta ja peruseriäotteita. Tavoitteena on lisätä liikkuvuutta, tasapainoa, lihasvoimaa ja kehontuntumusta sekä oppia yhdistämään hengitys liikkeeseen. Pyrimme löytämään kehon ja mielen harmonian sekä

omakohtaisen joogakokemuksen, jolloin jokainen suorittaa osan harjoituksesta itsenäisesti ilman ohjausta. Tilassa voi olla viileää, suosittelemme kerrospukeutumista. Ota mukaan itsesi pituinen alusta sekä rentoutumisosuutta varten kevyt peitto. Ilmoittautuminen päättyy 11.9.2023.

830136 SJL® -jooga B

Ke 19.30–21.00 Vihtavuoren koulu, liikuntasali,
Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)
20.9.–22.11.2023, 10.1.–3.4.2024
Kari Laitinen
Tunteja 20 syksyllä, 24 keväällä
Kurssimaksu 78,00 €
Sisältö sama kuin kursseilla 830135. Ilmoittautuminen päättyy 13.9.2023.

830137 Yin-jooga A

To 19.00–20.30 Vihtavuoren koulu, liikuntasali,
Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)
21.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024
Kari Laitinen
Tunteja 20 syksyllä, 24 keväällä
Kurssimaksu 78,00 €
Yin-joogan mukainen harjoitus, jossa asennoissa viivytään pitkään ja annetaan kehon ja mielen tuntea vaikutus. Salissa voi olla viileää, suosittelemme lämmintä vaatetusta. Ota mukaan itsesi mittainen alusta. Tuntia ei pidetä kiirastorstaina. Ilmoittautuminen päättyy 14.9.2023.

830138 Yin-jooga B

Ti 18.40–19.55 Taitojen talo, Kantolantie 442
19.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024
Jarna Paalanen-Flyktman
Tunteja 16,70 syksyllä, 20,04 keväällä
Kurssimaksu 74,00 €
Yin-joogassa annetaan kehon, hengityksen ja hermoston rauhoitettua pitkällä, lempeillä, kuitenkin tehokkaasti lihaskalvoja avaavilla asennoilla. Tunti on rentouttava ja toimii myös hyvänä palauttajana stressireaktiosta tasapainoon. Sopii kaikille, myös uusille joogaharrastajille, mutta antaa myös paljon joogaa harrastaneille uusia näkökulmia harjoitteisiin. Ylle lämmin ja joustava vaatetus. Otathan mukaan itsesi pituisen alustan, viltin ja ison tyynyn. Ilmoittautuminen päättyy 12.9.2023.

830139 Äijäjooga

Ma 17.50–19.20 Sydän-Laukaan koulu,
draamaka A11, Saralinnantie 3
18.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024
Kari Laitinen
Tunteja 20 syksyllä, 24 keväällä
Kurssimaksu 78,00 €

Äijäjooga on Suomen joogaliiton (SJL) mukaista hat-hajoogaa, jossa dynaamista tekemistä ja voimakkaita asanoita, lempeitä ja rentouttavia unohtamatta. Harjoitus noudattaa SJL® - joogatunnin rakennetta ja peruseriäotteita. Tavoitteena on lisätä liikkuvuutta, tasapainoa, lihasvoimaa ja kehontuntemusta sekä oppia yhdistämään hengitys liikkeeseen. Pyrimme löytämään kehon ja mielen harmonian sekä omakohtaisen joogakokemuksen, jolloin jokainen suorittaa osan harjoituksesta itsenäisesti ilman ohjausta. Kurssi sopii kaikenikäisille miehille, myös vasta-alkajille. Tilassa voi olla viileää, suosittelemme kerrospukeutumista. Ota mukaan itsesi mittainen alusta ja kevyt peitto rentoutumisosuutta varten. Ilmoittautuminen päättyy 11.9.2023.

KUNTONYRKKEILY, KUNTOSALI

830140 Kuntonyrkkeily A

Ti 17.00–18.30 Satavuon koulu, liikuntasali,
Tarvaalantie 18
19.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024
Sandra Nurmela
Tunteja 20 syksyllä, 24 keväällä
Kurssimaksu 78,00 €
Kuntonyrkkeily on hauska ja tehokas tunti kehittämään mm. kehonhallintaa sekä kestävyys- ja lihaskuntoa. Kuntonyrkkeily pitää niskat ja hartiat vetreinä ja mielen virkeänä. Tunnit rakentuvat alkulämmittelystä, monipuolisista nyrkkeilytekniikkaharjoituksista, erilaisista lihaskuntoharjoituksista sekä loppujäähdyttelystä ja venyttelystä. Kurssi on tarkoitettu aikuisille sekä yli 13-vuotiaille nuorille. Tunnit sopivat kaikille, niin vasta-alkajille kuin aiemmin lajia harrastaneille, sillä harjoittelu on mahdollista sovitella eritasoiset harrastajat huomioiden. Nyrkkeilyhanskat voit hankkia hyvin varustellusta tavaratalosta, urheiluvälineliikkeestä tai verkkokaupasta. Kivijalkamyymlöissä myyjät osaavat neuvoa hanskojen valinnassa. Saat halutessasi myös opettajalta vinkkejä nyrkkeilyhanskojen valintaan; ensimmäiselle kerralle voit siis tulla myös ilman omia hanskoja. Otathan tunteille mukaan oman alustan. Ilmoittautuminen päättyy 12.9.2023.

830141 Kuntonyrkkeily B

Ti 18.30–20.00
Satavuon koulu, liikuntasali, Tarvaalantie 18
19.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024
Sandra Nurmela
Tunteja 20 syksyllä, 24 keväällä
Kurssimaksu 78,00 €
Sisältö sama kuin kursseilla 830140.
Ilmoittautuminen päättyy 12.9.2023.

830143 Kuntosaliharjoittelun starttikurssi A

La 9.30–11.00

Sydän-Laukaan koulu, kuntosali, Saralinnantie 3
11.11.–9.12.2023

Kari Laitinen

Tunteja 10 syksyllä

Kurssimaksu 133,00 €

Aloittelijoille tarkoitettu kuntosalikurssi, josta saat eväitä omatoimiseen kuntosaliharjoitteluun. Kurssilta saat kirjalliset perusohjeet, joita voit kurssin aikana tarkentaa itsellesi sopiviksi. Kuntosalin avainlätkä (27,95€) ja 3 kk harjoitteluaikaa (80 €) Laukaan kirkonkylän kuntosalille (Sydän Laukaan koulun tiloissa) sisältyvät kurssin hintaan. Kuntosalin avainlätkän saat opettajalta kurssin aikana. Tutustuthan kuntosalien aukioloaikoihin ja perustietoihin osoitteessa www.laukaa.fi. Ei kokeilukertoja. Ilmoittautuminen päättyy 4.11.2023.

830144 Kuntosaliharjoittelun starttikurssi B

La 12.00–13.30 Vihtavuoren kuntosali, Vihtavuoren liikuntahalli, Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)

23.9.–28.10.2023

Kari Laitinen

Tunteja 10 syksyllä

Kurssimaksu 133,00 €

Kurssin sisältö sama kuin kurssilla 830143. Kuntosalin avainlätkä (27,95€) ja 3 kk harjoitteluaikaa (80 €) Vihtavuoren kuntosalille sisältyvät kurssin hintaan. Kuntosalin avainlätkän saat opettajalta kurssin aikana. Tutustuthan kuntosalien aukioloaikoihin ja perustietoihin osoitteessa www.laukaa.fi. Ei kokeilukertoja. Ilmoittautuminen päättyy 16.9.2023.

830145 Kuntosaliharjoittelun starttikurssi C

La 9.30–11.00 Leppäveden kuntosali, liikuntahalli, Tiituspohjantie 50

23.9.–28.10.2023

Kari Laitinen

Tunteja 10 syksyllä

Kurssimaksu 133,00 €

Kurssin sisältö sama kuin kurssilla 830143. Kuntosalin avainlätkä (27,95 €) ja 3 kk harjoitteluaikaa (80 €) Leppäveden kuntosalille sisältyvät kurssin hintaan. Kuntosalin avainlätkän saat opettajalta kurssin aikana. Tutustuthan kuntosalien aukioloaikoihin ja perustietoihin osoitteessa www.laukaa.fi. Ei kokeilukertoja. Ilmoittautuminen päättyy 16.9.2023.

KEHONHUOLTO

830151 ETÄKURSSI: Kehonhuolto A

Ma 19.05–20.05 Verkkokurssi

18.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024

Maisa Moberg

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 69,00 €

Tunnilla teemme eri kehonhuoltotekniikoihin perustuvia harjoituksia, joiden avulla lisäät koko kehon joustavuutta ja liikkuvuutta. Liikkeet tehdään rauhalliseen tahtiin. Tunti sopii kaikille. Varaathan itsellesi tuntia varten alustan, kevyen peiton sekä kevyesti joustavan hierontapallon, esimerkiksi tennispallon. Kurssi toteutetaan etäopetuksena Zoom-sovelluksen kautta. Tarvitset osallistumiseen tietokoneen, älypuhelimien tai tabletin internet-yhteydellä sekä sähköpostiosoitteen. Saat kurssin linkin ja osallistumishjeet ennen kurssin alkua sähköpostiisi. Ilmoittautuminen päättyy 11.9.2023.

830153 ETÄKURSSI: Kehonhuolto B

To 18.40–19.40 Verkkokurssi

21.9.–23.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Jarna Paalanen-Flyktman

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 69,00 €

Kehonhuoltotunnilla lisäät liikkuvuutta ja vetreyttä, vahvistat lihaskuntoa, kehität kehonhallintaa sekä rentoutat mieltä ja kehoa. Tunti rakentuu kehoa lämmittävistä, vahvistavista ja rentouttavista liikkeistä. Kurssi toteutetaan etäopetuksena Zoom-sovelluksen kautta. Tarvitset osallistumiseen tietokoneen, älypuhelimien tai tabletin internet-yhteydellä sekä sähköpostiosoitteen. Saat kurssin linkin ja osallistumishjeet ennen kurssin alkua sähköpostiisi. Tuntia ei pidetä kiirastorstaina. Ilmoittautuminen päättyy 14.9.2023.

830155 Fasciamethod®

Ti 17.10–18.10 Laukaan kirkonkylän koulu, mattosali, E-rak., Jokiniementie 11

19.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024

Elina Tourunen

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 69,00 €

FasciaMethod®-tunnilla yhdistyvät lihaskalvoketjuja myötäilevä liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen täsmävenyttely kireille lihaksille, liikehallintaharjoitteet ja faskiapallohieronta. Rauhallinen, hengityksen tahtiin etenevä tunti, joka edistää liikkuvuutta, tasapainoa, suorituskkyä ja palautumista. Tunti sopii hyvinvoinnin lisäämiseen ja tuki- ja liikuntaelinoireiden kuntouttamiseen. Otathan tunnille mukaan alustan ja vesipullon. Mattosalissa liikutaan avojaloin, sukksillaan tai kangaspohjaisilla tossuilla. Kirkonkylän koulun E-siipi on parkkipaikalta katsoen vasemmalla, päädyssä päiväkodin tilat ja aidattu piha. Sisäänkäynti tälle kurssille poikkeuksellisesti sisäpihalta, ensimmäisestä välikööstä, ulko-ovi vasemmalla. Opettaja avaa kaikille yhteisesti oven vähän ennen tunnin alkua. Ilmoittautuminen päättyy 12.9.2023.

830156 **Kehonhuolto**

To 18.40–19.40 Taitojen talo, Kantolantie 442
21.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Jarna Paalanen-Flyktman

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 69,00 €

Hybridikurssi. Voit osallistua tunneille paikan päällä Taitojen talolla tai etänä verkossa. Osallistumistapa voi vaihdella eri opetuskerroilla. Tunnilla lisää liikkuvuutta ja vetreyttä, vahvistat lihaskuntoa, kehität kehon-hallintaa sekä rentoutat mieltä ja kehoa. Tunti rakentuu kehoa lämmittävistä, vahvistavista ja rentouttavista liikkeistä. Liikuntasali yläpihan kelta-harm. rakennuksessa. Etäopetus toteutetaan Zoom-sovelluksen kautta. Etäopetukseen osallistumiseen tarvittavat tietokoneen, älypuhelimien tai tabletin internet- yhteydellä sekä sähköpostiosoitteen. Ilmoita sähköpostiosoitteesi ilmoittautumisen yhteydessä. Kurssin linkki ja osallistumisohjeet toimitetaan ilmoittautuneille ennen kurssin alkua. Tuntia ei pidetä kiirastorstaina. Liikuntasali on yläpihan kelta-harmaassa rakennuksessa. Ilmoittautuminen päättyy 14.9.2023.

830158 **Pilates A (alkeet)**

Ma 18.00–19.00 Vihtavuoren koulu, liikuntasali,
Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)

18.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024

Saara Hämäläinen

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 69,00 €

Pilatesin avulla opit sisäistämään kehonhallinnan perusajatuksen. Vahvistat rankaa tukevia, sekä ryhtiä parantavia vartalon syviä lihaksia rauhallisella tempolla ja vartalon tukivoimapisteidien aktivoinnilla. Liikkeet ja hengitystekniikka on helppo omaksua. Haasteita harjoitteluun haemme jokaiselle sopivassa tahdissa liikkeen variaatioiden avulla. Pilates lähtee sisältäpäin ja tähtää sisäiseen hyvinvointiin, joka säteilee ja näkyy myös ulospäin. Otathan oman alustan mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 11.9.2023.

830159 **Pilates B (jatko)**

Ma 19.00–20.00 Vihtavuoren koulu, liikuntasali,
Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)

18.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024

Saara Hämäläinen

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 69,00 €

Pilatesin avulla opit sisäistämään kehonhallinnan perusajatuksen. Vahvistat rankaa tukevia, sekä ryhtiä parantavia vartalon syviä lihaksia rauhallisella tempolla ja vartalon tukivoimapisteidien aktivoinnilla. Pilates jatkoryhmässä kehonhallinnan harjoittelu vie-
dään uudelle tasolle. Otathan oman alustan mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 11.9.2023.

8301591 **Shindo®-rentoutusvenyttely**

Ti 18.15–19.30 Laukaan kirkonkylän koulu,
mattosali, E-rak., Jokiniementie 11

19.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024

Elina Tourunen

Tunteja 16,70 syksyllä, 20,04 keväällä

Kurssimaksu 74,00 €

Shindo-venyttelyssä tehdään kuusi helppoa venytysarjaa, joissa jokainen venyttee hengityksen, painovoiman ja liikkuvuutensa mukaan. Shindossa avataan energiakanavia, jonka myötä keho ja mieli virkistyy, rentoutuu ja palautuu. Sopii kaikenikäisille ja –kuntoisille. Mukaan rennot, lämpimät vaatteet ja fleece-viltti. Suosittelemme kerrospukeutumista. Kirkonkylän koulun E-siipi on parkkipaikalta katsoen vasemmalla, päädyssä päiväkodin tilat ja aidattu piha. Sisäänkäynti tälle kurssille poikkeuksellisesti koulurakennuksen sisäpihalta, ensimmäisestä väliköystä, ulko-ovi vasemmalla. Opettaja avaa kaikille yhteisesti oven vähän ennen tunnin alkua. Ilmoittautuminen päättyy 12.9.2023.

8301592 **Toiminnallinen liikkuvuustreeni**

Ma 19.15–20.15 Laukaan kirkonkylän koulu,
liikuntasali, H-siipi, Jokiniementie 11

18.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024

Heli Pekkarinen

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 69,00 €

Liikkuvuustreeni, jonka avulla lisäät selän ja nivelten liikelajuuksia ja haastat tasapainoasi. Huolehtimalla kehosi liikkuvuudesta tehostat muuta harjoittelua sekä ehkäiset vammoja ja kiputiloja. Tunti sisältää alkulämmittelyn ja monipuolisesti haastavia liikkuvuusharjoituksia. Tunti ei sovellu liikuntaharrastusta aloitteleville. Otathan mukaan oman alustan. Ilmoittautuminen päättyy 11.9.2023.

8301594 **Venyttely A**

Ke 18.45–19.30 Vehniän koulu, Vehniän kylätie 52
20.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024

Ronja Linna

Tunteja 10 syksyllä, 12 keväällä

Kurssimaksu 61,00 €

Kevyen alkulämmittelyn jälkeen pitkäkestoisia, rauhallisia venytyksiä. Tunti sopii hyvin myös aloitteleville liikkujille. Otathan oman venyttelyalustan mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 13.9.2023.

8301595 **Venyttely B**

Ti 11.00–12.00 Laukaan kirkonkylän koulu, mattosal, E-rak., Jokiniementie 11
24.10.–28.11.2023, 9.1.–20.2.2024
Maikku Ström
Tunteja 8 syksyllä, 9,31 keväällä
Kurssimaksu 53,00 €
Helpo alku lämmittelyn jälkeen sekä dynaamisia että pitkäkestoisia venytyksiä. Rauhallinen tunti, joka edistää kehon elastisuutta, lihastasapainoa ja palautumista sekä niveltä liikkuvuutta. Tunti sopii myös aloitteleville liikkujille. Yle joustavat, liikkumisen sallivat vaatteet. Otathan oman venyttelyalustan mukaan. Mattosalissa liikutaan avoaloin, sukilla tai kangaspohjaisilla tossuilla. Salissa ei käytetä kenkiä. Ei kokeilukertoja. Ilmoittautuminen päättyy 10.10.2023.

8301596 **Tutustu Pilatekseen**

La 12.10–13.10 Vihtavuoren koulu, liikuntasali, Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)
11.–18.11.2023
Elina Tourunen
Tunteja 2,66 syksyllä
Kurssimaksu 13,00 €
Pilates on kokonaisvaltaista kehonhallintaa, toiminnallista ryhtiä ja liikkuvuutta vahvistava menetelmä. Tällä Pilateksen alkeet -tunnilla teemme mattopilateksen perustason liikkeitä. Opettelemme aktivoimaan keskivartalon syviä tukilihaksia – selkää, vatsaa, lantiotta –, ylläpidämme rangan luonnollista liikkuvuutta ja niveltä liikelaajuuksia. Liikkeet tehdään hengityksen ohjaamana kehoa kuunnellen pystyssä ja lattialla. Lisääntyvä keho tiedoisuus auttaa käyttämään kehoa tarkoituksenmukaisesti eri tilanteissa. Pukeudu rentoon ja joustavaan asuun, kerrospukeutuminen tilan mahdollisen viileyden vuoksi. Otathan mukaan alustan ja vesipullon. Ilmoittautuminen päättyy 28.10.2023.

8301597 **Tutustu FasciaMethod®-harjoitteluun**

La 13.10–14.12 Vihtavuoren koulu, liikuntasali, Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)
11.–18.11.2023
Elina Tourunen
Tunteja 3,34 syksyllä
Kurssimaksu 13,00 €
FasciaMethod®-tunnilla yhdistyvät lihaskalvoketjuja myötäilevä liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen täsmävenyttely kireille lihaksille, liikehallintaharjoitteet ja faskiapallohieronta. Rauhallinen, hengityksen tahtiin etenevä tunti, joka edistää liikkuvuutta, tasapainoa, suorituskykyä ja palautumista. Tunti sopii hyvinvoinnin lisäämiseen ja tuki- ja liikuntaelinoireiden kuntouttamiseen. Jos mahdollista, ota tunnille mukaan oma faskia- tai tennispallo. Faskiapalloja voi lainata myös opettajalta. Otathan tunnille mukaan myös alustan ja vesipullon. Kenkiä ei tarvita. Ilmoittautuminen päättyy 28.10.2023.

8301598 **Tutustu Circl mobility® -tuntiin**

Su 18.10–19.10 Vihtavuoren koulu, liikuntasali, Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)
1.–8.10.2023
Tuntiopettaja Petra Forsman
Tunteja 2,66 syksyllä
Kurssimaksu 13,00 €
Circl Mobility™ on Zumban® kehittämä kehonhuoltotunti, jossa keskitytään venyvyyteen, liikkuvuuteen ja hengitykseen. Siirrymme tunnilla liikkeestä toiseen hengityksen ja rauhallisen musiikin tukena. Tunti kehittää liikkuvuutta, tasapainoa ja keskittymistä sekä parantaa verenkiertoa vapauttaen kehoa turhista kireyksistä ja jännityksistä. Otathan oman alustan mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 24.9.2023.

KUNTOJUMPAT JA MUU KUNTO-/TERVEYSLIIKUNTA

830160 **Kirkonkylän kunnon jumppa**

To 18.15–19.15 Laukaan kirkonkylän koulu, liikuntasali, H-siipi, Jokiniementie 11
21.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024
Suvi-Tuulikki Reina
Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä
Kurssimaksu 69,00 €
Kuntojumppatunti, joka sisältää alku lämmittelyn, hikeä pintaan nostattavan liikkuvan osan, lihaskuntoliikkeitä ja venyttelyä. Tunti ei sisällä vaikeita askelsarjoja ja lihaskuntoliikkeissä jokainen voi tehdä oman kuntonsa mukaan ohjaajan antamien vaihtoehtojen avulla. Tunti sopii myös liikuntaharrastusta aloitteleville. Otathan oman jumppa-alustan mukaan. Tuntia ei pidetä kiirastorstaina. Ilmoittautuminen päättyy 14.9.2023.

830161 **Leppäveden kunnon jumppa**

Ti 19.00–20.00 Leppäveden liikuntahalli, Tiituspohjantie 50
19.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024
Kirsi Tossavainen
Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä
Kurssimaksu 69,00 €
Kuntojumppatunti, joka sisältää alku lämmittelyn, hikeä pintaan nostattavan liikkuvan osan, lihaskuntoliikkeitä ja venyttelyä. Tunti ei sisällä vaikeita askelsarjoja ja lihaskuntoliikkeissä jokainen voi tehdä oman kuntonsa mukaan ohjaajan antamien vaihtoehtojen avulla. Tunti sopii myös liikuntaharrastusta aloitteleville. Otathan mukaan oman jumppa-alustan. Ilmoittautuminen päättyy 12.9.2023.

830162 **Vehniän kunnon jumppa**

Ke 17.45–18.45 Vehniän koulu, Vehniän kylätie 52
20.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024
Ronja Linna
Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä
Kurssimaksu 69,00 €

Kuntojumppatunti, joka sisältää alkulämmittelyn, hikeä pintaan nostattavan liikkuvan osan, lihaskuntoliikkeitä ja venyttelyt. Tunti ei sisällä vaikeita askelsarjoja ja lihaskuntoliikkeissä jokainen voi tehdä oman kuntonsa mukaan ohjaajan antamien vaihtoehtojen avulla. Tunti sopii myös liikuntaharrastusta aloitteleville. Otathan oman jumppa-alustan mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 13.9.2023.

830163 Vihtavuoren kunnon jumppa

Ti 17.30–18.30 Vihtavuoren koulu, liikuntasali, Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)
19.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024
Kirsi Tossavainen
Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä
Kurssimaksu 69,00 €
Sisältö sama kuin kurssilla 830162. Ilmoittautuminen päättyy 12.9.2023.

830164 Kuntoa jumpaten

Ke 17.15–18.15 Vihtavuoren koulu, liikuntasali, Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)
20.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024
Maikku Ström
Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä
Kurssimaksu 69,00 €
Kuntojumppatunti, jossa tavoitteena on edistää sydän- ja verenkiertoelimistön hyvinvointia, ylläpitää lihaskuntoa sekä parantaa kehonhallintaa ja liikkuvuutta. Ei pitkiä askelsarjoja. Voit helposti säädellä jumpan tehon itsellesi sopivaksi. Otathan oman alustan mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 13.9.2023

830165 Jokamiähen reeniryhmä

Ke 18.25–19.25 Vihtavuoren koulu, liikuntasali, Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)
20.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024
Maikku Ström
Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä
Kurssimaksu 69,00 €
Kurssi on tarkoitettu miehille, joilla liikuntareenit ovat viime vuosina jääneet vähiin tai jotka haluavat kehonhallinta-, liikkuvuus- ja lihaskuntoharjoituksia muun liikkumisensa lisäksi. Tarjolla kuntojumppaa: alkulämmittely, monipuolisia liikkuvuus-, kehonhallinta- ja lihaskuntoharjoituksia sekä venyttelyt. Voit helposti säädellä tunnin tehon itsellesi sopivaksi. Reenailaan tosissaan, muttei totisina. Ilmoittautuminen päättyy 13.9.2023.

830166 Barre

To 17.30–18.30 Taitojen talo, Kantolantie 442
21.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024
Jarna Paalanen-Flyktman
Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä
Kurssimaksu 69,00 €
Hybridikurssi. Voit osallistua tunneille paikan päällä Taitojen talolla tai etänä verkossa. Osallistumistapaa voi vaihdella eri opetuskerroilla. Barre on iloista ja suosittua, joskus hikistäkin ryhti-reisi-pakara-pohje treeniä, jossa elementtejä Pilateksesta, baletista ja joogasta. Liikkeitä tehdään sekä seisten että jump-pamaton päällä. Koko kehon tehopaketti vatsalihaksista varpaisiin. Liikuntasali on yläpihan kelta-harm. rakennuksessa. Etäopetus toteutetaan Zoom-sovelluksen kautta. Etäopetukseen osallistumiseen tarvitset tietokoneen, älypuhelimien tai tabletin internet- yhteydellä sekä sähköpostiosoitteen. Ilmoita sähkö-postisioitteesi ilmoittautumisen yhteydessä. Kurssin linkki ja osallistumishojeet toimitetaan ilmoittautuneille ennen kurssin alkua. Tuntia ei pidetä kiirastorstaina. Ilmoittautuminen päättyy 14.9.2023.

830167 Body Fit

To 18.00–19.00 Satavuon koulu, liikuntasali, Tarvaalantie 18
21.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024
Anastasia Tsekoura
Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä
Kurssimaksu 69,00 €
Tällä tunnilla saat kehon lämpimäksi ja sykettä ylös helpoin tanssiaskelin. Lihaskuntoliikkeissä voit antaa kaikkiesi tai tehdä kevyemmin. Tunti päättyy rauhoittaviin ja kehoa huoltaviin harjoituksiin. Tuntia ei pidetä kiirastorstaina. Ilmoittautuminen päättyy 14.9.2023.

830168 Core & Stretch

Ke 19.10–20.10 Laukaan kirkonkylän koulu, liikuntasali, H-siipi, Jokiniementie 11
20.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024
Petra Forsman
Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä
Kurssimaksu 69,00 €
Tunti koostuu kahdesta teemasta: keskivartalon lihasten vahvistaminen ja kehonhallinta (core) sekä liikkuvuuden parantaminen, liikeratojen avaaminen ja lihaskireyksen vähentäminen (stretch). Tunnin alussa on kehoa herättelevä alkulämmittely, jonka jälkeen tehdään erityisesti selkää, vatsaa ja kylkiä vahvistava voimaosuus. Tunti päättyy pitkiin venytyksiin. Ei haastavia koreografioita. Otathan oman alustan mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 13.9.2023.

830169 Cross training

To 18.00–19.00 Leppäveden liikuntahalli,
Tiituspohjantie 50

21.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Kirsi Tossavainen

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 69,00 €

Cross training -kurssin tunti on kiertoarjoittelua, jossa tehdään erilaisia liikkeitä eri pisteillä. Pisteiden välillä on lyhyt lepo ennen siirtymistä seuraavaan harjoitteeseen. Kehitämme voimaa, nopeutta, kestävyyttä, ketteryyttä sekä kehon hallintaa, ja lisäksi nostamme sykettä. Ohjaaja tarjoaa erilaisia liikevaihtoehtoja ja voit tehdä harjoitukset oman kuntosi mukaan. Otathan oman alustan mukaan. Tuntia ei pidetä kiirastorstaina. Ilmoittautuminen päättyy 14.9.2023.

8301691 Fitbody

Ke 17.00–18.00 Laukaan kirkonkylän koulu,
liikuntasali, H-siipi, Jokiniementie 11

20.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024

Tuntiopettaja Petra Forsman

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 69,00 €

FitBody-tunti keskittyy kehonpainolla tehtäviin lihas-kuntoa, hapenottokykyä sekä kestävyyttä kehittäviin harjoitteisiin. Kyseessä on koko kehoa vahvistava treeni. Tunti koostuu alkulämmittelystä, lihaskunto- ja sykeharjoitteista sekä loppuvenyttelystä. Tunnin tehoa on helppo säädellä oman kunnon mukaan. Vaikeustasoltaan tunnint ovat helppoja, perusliikkeistä koostuvia. Tunnille tarvitset jumppamatton. Ilmoittautuminen päättyy 13.9.2023.

8301692 ETÄKURSSI: Barre

To 17.30–18.30 Verkkokurssi

21.9.–23.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Jarna Paalanen-Flyktman

Tunteja 13,30 syksyllä, 16 keväällä

Kurssimaksu 69,00 €

Barre on iloista ja suosittua, joskus hikistäkin ryhti-reisi-pakara-pohje treeniä, jossa elementtejä Pilateksesta, baletista ja joogasta. Liikkeitä tehdään sekä seisten että jumppamatton päällä. Koko kehon tehopaketti vatsalihaksista varpaisiin. Tuntia ei pidetä kiirastorstaina. Kurssi toteutetaan etäopetuksena Zoom-sovelluksen kautta. Tarvitset osallistumiseen tietokoneen, älypuhelimien tai tabletin internet-yhteydellä sekä sähköpostiosoitteen. Saat kurssin linkin ja osallistumisohjeet ennen kurssin alkua sähköpostiisi. Ilmoittautuminen päättyy 14.9.2023.

8301693 Keskivartalon voima

Ti 19.05–20.05 Leppäveden vanha koulu,
liikuntasali, Seppäläntie 22

19.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024

Maisa Moberg

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 69,00 €

Tunnilla vahvistat vatsa-, selkä- ja pakaralihaksia yksinkertaisten ja tehokkaiden liikkeiden avulla. Tunti päättyy venytyksiin. Tunti toteutetaan kiertoarjoitteluna, jolloin pääset helposti itse vaikuttamaan toistomääriin ja liikkeiden tempoon. Ilmoittautuminen päättyy 12.9.2023.

83016931 ETÄKURSSI: Terve selkä

Ma 18.00–19.00 Verkkokurssi

18.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024

Maisa Moberg

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 69,00 €

Tunti keskittyy erityisesti selän ja niskahartiaseudun lihasten aktivointiin sekä liikkuvuuden parantamiseen. Tunneilla opit harjoitteita, jotka lisäävät lantiokorin asennon hallintaa ja selän hyvinvointia. Liikkeet tehdään rauhalliseen tahtiin. Tunti sopii myös aloitteleville liikkujille. Varaathan itsellesi tuntia varten alustan ja kevyen peiton. Kurssi toteutetaan etäopetuksena Zoom-sovelluksen kautta. Tarvitset osallistumiseen tietokoneen, älypuhelimien tai tabletin internet-yhteydellä sekä sähköpostiosoitteen. Saat kurssin linkin ja osallistumisohjeet ennen kurssin alkua sähköpostiisi. Ilmoittautuminen päättyy 11.9.2023.

8301694 Vauhtia ja voimaa

To 19.15–20.00 Laukaan kirkonkylän koulu,
liikuntasali, H-siipi, Jokiniementie 11

21.9.–29.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Suvi-Tuulikki Reina

Tunteja 10 syksyllä, 12 keväällä

Kurssimaksu 61,00 €

Tunneilla tutustut erilaisiin vauhdikkaisiin ja voimaa vaativiin treenimuotoihin. Välillä nostamme sykettä ja kehitämme lihasvoimaa tehokkaan Hiit-treenin ja menevän musiikin tahdissa, toisella kerralla hyödynämme treenissä kehonpainon lisäksi myös välineitä, esim. kahvakuulia. Tunnit päättyvät venytyksiin. Tutustut kurssilla erilaisiin liikuntavälineisiin. Opit tehokkaita kehonpainolla tehtäviä harjoitteita, joita voit käyttää myös kotitreenissä. Tunti sopii myös aloittelijoille, sillä jokainen voi treenata oman kunnon ja tunnon mukaan. Ei sisällä vaikeita askelsarjoja. Otathan oman jumppa-alustan mukaan. Tuntia ei pidetä kiirastorstaina. Ilmoittautuminen päättyy 14.9.2023.

8301695 **Tutustu STRONG Nation™ -tuntiin**

Su 15.20–16.20 Vihtavuoren koulu, liikuntasali,
Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)
1.–8.10.2023

Tuntiopettaja Petra Forsman

Tunteja 2,66 syksyllä

Kurssimaksu 13,00 €

Mukaansatempaava musiikki on yksi tärkeimmistä elementeistä tässä HIIT -tyylisessä treenissä ja musiikin siivittämänä pääset kehittämään kestävyyttä, nopeutta ja voimaa. Tunti alkaa lämmittelyllä ja tämän jälkeen pääsetkin haastamaan itseäsi neljässä eri osiossa, joista viimeinen tehdään lattiatasossa. Kaikki osiot tehdään omalla kehonpainolla ja ne sisältävät sykkeen nosta, lihaskuntoa ja jonkin verran myös kamppailulajeista tuttuja elementtejä, kuten lyöntejä ja potkuja. Otathan oman alustan mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 24.9.2023.

8301696 **Perinteisen hiihdon tekniikkakurssi**

Ma 18.40–20.10

Mustavuoren ulkoilualue, Kuopiontie 1227

22.1.–19.2.2024

Ronja Linna

Tunteja 10 keväällä

Kurssimaksu 22,00 €

Perinteisen hiihdon tekniikkakurssilla harjoittelemme monipuolisesti perinteisen hiihdon perusteita. Kurssi on tarkoitettu aikuisille ja yli 13-vuotiaille nuorille. Tarvitset omat välineet ja kiinnostuksen tätä talviliiikuntamuotoa kohtaan. Aloitamme perinteisen hiihdon alkeista tasamaalla, osallistuminen on mahdollista kuntotasosta riippumatta. Käymme läpi vuorohiihdon, tasatyönnon, 1-potkuisen ja laskemisen tekniikat. Saat vinkkejä välineistä ja lataturvallisuudesta sekä olennaisia ideoita taloudellisempaa hiihtoa varten. Mikäli sukset ovat entuudestaan täysin vieraat, toivomme sinun ilmoittautuvan ja osallistuvan hiihdon yksilöopetuskerralle/kerroille A-D ennen tämän kurssin alkamista. Kurssilaisten tapaamispaikka on 9-tien vieressä oleva Mustavuoren ulkoilualueen lähtöpaikka. Kurssin ajankohta voi muuttua sääolosuhteiden vuoksi. Kurssimuutoksista ilmoitetaan kurssin tiedoissa osoitteessa www.opistopalvelut.fi/laukaa Ilmoittautuneille lähetetään muutoksista tekstiviesti. Ei kokeilukertoja. Ilmoittautuminen päättyy 15.1.2024.

8301697 **Vapaan hiihtotavan tekniikkakurssi**

Ti 18.40–20.10

Mustavuoren ulkoilualue, Kuopiontie 1227

23.1.–20.2.2024

Ronja Linna

Tunteja 10 keväällä

Kurssimaksu 22,00 €

Vapaan hiihtotavan tekniikkakurssilla harjoittelemme monipuolisesti luisteluhiihdon perustekniikkaa eli kuokkaluistelua, sauvoitta luistelua, mogren-tekniikkaa, wassberg- ja laskutekniikkaa. Saat vinkkejä välineistä ja lataturvallisuudesta sekä olennaisia ideoita taloudellisempaan hiihtoon. Kurssi on tarkoitettu aikuisille ja yli 13-vuotiaille nuorille. Tarvitset omat välineet ja kiinnostuksen tätä talviliiikuntamuotoa kohtaan. Osallistuminen on mahdollista kuntotasosta riippumatta. Mikäli sukset ovat entuudestaan täysin vieraat, toivomme sinun ilmoittautuvan ja osallistuvan hiihdon yksilöopetuskerralle /kerroille A-D ennen tämän kurssin alkamista. Kurssilaisten tapaamispaikka on 9-tien vieressä oleva Mustavuoren ulkoilualueen lähtöpaikka. Kurssin ajankohta voi muuttua sääolosuhteiden vuoksi. Kurssimuutoksista ilmoitetaan kurssin tiedoissa osoitteessa www.opistopalvelut.fi/laukaa Ilmoittautuneille lähetetään muutoksista tekstiviesti. Ei kokeilukertoja. Ilmoittautuminen päättyy 16.1.2024.

TANSSI (LAPSET JA NUORET)

110510 **Dancemix (7-11 v)**

Ti 18.10–18.55 Laukaan kirkonkylän koulu,

liikuntasali, H-siipi, Jokiniementie 11

19.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024

Anastasia Tsekoura

Tunteja 10 syksyllä, 12 keväällä

Kurssimaksu 61,00 €

Dancemix-kurssilla saat parhaat palat eri tansseista! Tunnelmat vaihtuvat latinalaistansseista jazz-tanssiin, nykytanssista hip hoppiin ja showtanssiin. Pidetään hauskaa, nautitaan liikkumisesta ja kehitetään kehonhallintaa, koordinaatiokykyä, luovuutta ja rytmitajua. Tuntiin kuuluu lämmittely, tekniikka harjoitteita ja erilaisia tanssisarjoja. Kurssi sopii kaikille tanssista kiinnostuneille 7-11 -vuotiaille lähtötasosta riippumatta. Ilmoittautuminen päättyy 12.9.2023.

110511 **Showtanssi A (11-15 v)**

Ti 17.05–18.05 Laukaan kirkonkylän koulu,

liikuntasali, H-siipi, Jokiniementie 11

19.9.–28.11.2023

Anastasia Tsekoura

Tunteja 13,30 syksyllä

Kurssimaksu 56,00 €

Pienryhmä. Vauhdikas, näyttävä ja energinen

showtanssi yhdistelee elementtejä eri lajeista

kuten street-, disco-, nyky-, jazz- ja latinalaistanssit.

Tunneilla huolletaan kehoa, harjoitellaan monipuolisesti tekniikkaa ja tanssisarjoja sekä ennen kaikkea

nautitaan tanssimisesta. Ilmoittautuminen päättyy

12.9.2023. Ei kokeilukertoja.

110512 Showtanssi B (11-15 v)

Ti 17.05–18.05 Laukaan kirkonkylän koulu, liikuntasali, H-siipi, Jokiniementie 11
9.1.–2.4.2024
Anastasia Tsekoura
Tunteja 15,96 keväällä
Kurssimaksu 67,00 €
Pienryhmä. Sisältö sama kuin kurssilla 110511.
Ilmoittautuminen päättyy 20.12.2023. Ei kokeilukertoja.

110514 Tutustu Showtanssiin A (8-11 v)

La 10.00–11.00, Su 10.00–11.00 Vihtavuoren koulu, liikuntasali, Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)
30.9.–1.10.2023
Maisa Moberg
Tunteja 2,66 syksyllä
Kurssimaksu 13,00 €
Monipuolinen ja vauhdikas showtanssi yhdistää elementtejä eri tanssilajeista, esimerkiksi baletista, disco-, street, jazz- ja nykytanssista. Tunti koostuu alku- lämmittelystä, tekniikkaharjoituksesta, salin poikki liikkuvasta harjoituksesta, tanssisarjasta ja loppuvenyttelystä. Ilmoittautuminen päättyy 16.9.2023.

110515 Tutustu Showtanssiin B (8-11 v)

La 10.00–11.00, Su 10.00–11.00 Vihtavuoren koulu, liikuntasali, Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)
11.–12.11.2023
Maisa Moberg
Tunteja 2,66 syksyllä
Kurssimaksu 13,00 €
Sisältö sama kuin kurssilla 110514.
Ilmoittautuminen päättyy 28.10.2023.

110516 Tutustu Showtanssiin C (8-11 v)

La 10.00–11.00, Su 10.00–11.00 Vihtavuoren koulu, liikuntasali, Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)
27.–28.1.2024
Maisa Moberg
Tunteja 2,66 keväällä
Kurssimaksu 13,00 €
Sisältö sama kuin kurssilla 110514.
Ilmoittautuminen päättyy 13.1.2024.

110517 Tutustu Showtanssiin D (8-11 v)

La 10.00–11.00, Su 10.00–11.00 Vihtavuoren koulu, liikuntasali, Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)
9.–10.3.2024
Maisa Moberg
Tunteja 2,66 keväällä
Kurssimaksu 13,00 €
Sisältö sama kuin kurssilla 110514.
Ilmoittautuminen päättyy 21.2.2024.

110518 Tutustu Showtanssiin E (12-16 v)

La 11.05–12.05, Su 11.05–12.05 Vihtavuoren koulu, liikuntasali, Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)
30.9.–1.10.2023
Maisa Moberg
Tunteja 2,66 syksyllä
Kurssimaksu 13,00 €
Sisältö sama kuin kurssilla 110514.
Ilmoittautuminen päättyy 16.9.2023.

110519 Tutustu Showtanssiin F (12-16 v)

La 11.05–12.05, Su 11.05–12.05 Vihtavuoren koulu, liikuntasali, Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)
11.–12.11.2023
Maisa Moberg
Tunteja 2,66 syksyllä
Kurssimaksu 13,00 €
Sisältö sama kuin kurssilla 110514.
Ilmoittautuminen päättyy 28.10.2023.

1105191 Tutustu Showtanssiin G (12-16 v)

La 11.05–12.05, Su 11.05–12.05 Vihtavuoren koulu, liikuntasali, Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)
27.–28.1.2024
Maisa Moberg
Tunteja 2,66 keväällä
Kurssimaksu 13,00 €
Sisältö sama kuin kurssilla 110514. Ilmoittautuminen päättyy 13.1.2024.

1105192 Tutustu Showtanssiin H (12-16 v)

La 11.05–12.05, Su 11.05–12.05 Vihtavuoren koulu, liikuntasali, Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)
9.–10.3.2024
Maisa Moberg
Tunteja 2,66 keväällä
Kurssimaksu 13,00 €
Sisältö sama kuin kurssilla 110514.
Ilmoittautuminen päättyy 21.2.2024.

TANSSI JA TANSSILLINEN LIIKUNTA (AIKUISET JA NUORET)

110520 Latinotansseja

Ma 18.10–19.10 Laukaan kirkonkylän koulu, liikuntasali, H-siipi, Jokiniementie 11
18.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024
Heli Pekkarinen
Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä
Kurssimaksu 69,00 €
Latinotansseja on hauska ja vauhdikas tanssillinen tunti, joka sopii sekä aloittelijoille että jo aiemmin tanssineille. Lajeina mm. salsa, samba, rumba, jive, chacha ja merengue. Opit tanssien askeleita sekä tanssilajeille tyypillistä kehonkäyttöä. Tällä tunnilla ei paneuduta tanssitekniikan hienosäätöön vaan haetaan hiki pintaan ja liikettä lantioon ilman paria liikkuen. Ilmoittautuminen päättyy 11.9.2023.

110521 Lavis® A

Ma 16.00–17.00 Laukaan kirkonkylän koulu, liikuntasali, H-siipi, Jokiniementie 11

18.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024

Heli Pekkarinen

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 70,00 €

Lavis®-lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hiki-nen liikuntamuoto, jota tanssitaan ilman paria. Tun-nilla käydään monipuolisesti läpi eri lavatanssilajeja. Tanssiaskleet ja koreografiat ovat niin helppoja, että mukaan pääsee vaikka ei aikaisempaa tanssiko-kemusta olisikaan. Tanssilajeina ovat humpupa, valssi, polkka, foxi, salsa, jenkka, rock, cha- cha ja samba. Kurssimaksu sisältää järjestäjälisenssimaksun. Ilmoit-tautuminen päättyy 11.9.2023.

110522 Lavis® B

Ma 17.05–18.05 Laukaan kirkonkylän koulu, liikuntasali, H-siipi, Jokiniementie 11

18.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024

Heli Pekkarinen

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 70,00 €

Sisältö sama kuin kurssilla 110521.

Ilmoittautuminen päättyy 11.9.2023.

110523 Nykytanssi A

Ke 19.00–20.00 Vihtavuoren liikuntahalli, Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)

20.9.–29.11.2023

Anastasia Tsekoura

Tunteja 13,30 syksyllä

Kurssimaksu 56,00 €

Pienryhmä. Nykytanssitunneilla yhdistyvät modernin tanssin, jazz-tanssin, lyrical-tanssin, Acro-dancen sekä klassisen baletin elementit. Tunteihin sisältyvät lämmittely, tekniikkaharjoitteita, erilaisia tanssisar-joja sekä koreografioita. Nautitaan tanssimisesta ja kehitetään kehonhallintaa, koordinaatiokykyä ja luo-vuutta. Tunnit antavat mahdollisuuden harjoitella ja kokea kehon ja mielen yhteyttä. Kurssi sopii kaikille tanssista kiinnostuneille aikuisille ja yli 14-vuotiaille nuorille lähtötasosta riippumatta. Ilmoittautuminen päättyy 13.9.2023. Ei kokeilukertoja.

110524 Nykytanssi B

Ke 19.00–20.00 Vihtavuoren liikuntahalli, Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)

10.1.–3.4.2024

Anastasia Tsekoura

Tunteja 15,96 keväällä

Kurssimaksu 67,00 €

Pienryhmä. Sisältö sama kuin kurssilla 110523.

Ilmoittautuminen päättyy 20.12.2023. Ei kokeiluker-toja.

110525 Tanssimix

Ti 19.00–20.00 Laukaan kirkonkylän koulu, liikuntasali, H-siipi, Jokiniementie 11

19.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024

Anastasia Tsekoura

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 69,00 €

Tanssimix-kurssilla saat parhaat palat eri tansseista! Tunnelmat vaihtuvat latinalaistansseista jazz-tans-siin, nykytanssista hip hoppiin ja showtanssiin. Nautitaan tanssimisesta ja annetaan musiikin viedä. Tunnit kehittävät kuntoa, kehonhallintaa ja koordi-naatiokykyä. Kurssi sopii kaikille tanssista kiinnos-tuneille aikuisille ja yli 16 v. nuorille lähtötasosta riippumatta. Ilmoittautuminen päättyy 12.9.2023.

110526 Zumba®

Ke 18.05–19.05 Laukaan kirkonkylän koulu, liikuntasali, H-siipi, Jokiniementie 11

20.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024

Tuntiopettaja Petra Forsman

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 69,00 €

Zumba-tunti on hauska ja vauhdikas latinovai-kuutinen fitnessstanssitunti, joka yhdistää liikunnan ilon, liikkeiden helppouden ja latinalaisrytmit. Tällä tunnilla et tarvitse aiempaa tanssitaustaa, sillä menemme täysin omalla tyylillä ja riittää, että nautit musiikista ja pidät hauskaa. Tunti sopii niin vasta-al-kajille, kuin liikuntaa jo pidempään harrastaneille. Tuntiin sisältyy tanssillisten askelsarjojen lisäksi help-poa ja hauskaa lihaskuntoa ja loppuun jäähdyttelyt. Ilmoittautuminen päättyy 13.9.2023.

110527 Zumba®-maraton

Su 16.30–18.00 Vihtavuoren koulu, liikuntasali, Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)

1.–8.10.2023

Tuntiopettaja Petra Forsman

Tunteja 4 syksyllä

Kurssimaksu 13,00 €

Tule mukaan 1,5 tuntia kestävään Zumba®-marato-niin! Zumba-tunti on hauska ja vauhdikas latinovai-kutteinen fitnessstanssitunti, joka yhdistää liikunnan ilon, liikkeiden helppouden ja latinalaisrytmit. Tällä tunnilla et tarvitse aiempaa tanssitaustaa, sillä menemme täysin omalla tyylillä ja riittää, että nautit musiikista ja pidät hauskaa. Tunti sopii niin vasta-al-kajille, kuin liikuntaa jo pidempään harrastaneille. Tuntiin sisältyy tanssillisten askelsarjojen lisäksi help-poa ja hauskaa lihaskuntoa ja loppuun jäähdyttelyt. Otathan oman alustan mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 24.9.2023.

LIIKUNNAN YKSILÖOPETUS

830171 Hathajooga, yksilöopetus A

To 10.45–12.00 Hype-nuorisotila, D-rakennus, ovi D102 , Laukaan kirkonkylä, Jokiniementie 13
21.9.–12.10.2023. Tunteja 6,68 syksyllä.
Kurssimaksu 152,00 €

Mari Mikkilä

Hathajoogan yksilötunnilla pääset tutustumaan ikivanhaan itsehoitomenetelmään. Tunnit soveltuvat sekä vasta-alkajille että jo aiemmin joogaa harrastaneille. Tarpeidesi mukaan voimme perehtyä esimerkiksi liikekoordinaatioon, sinun kehollesi sopivaan tapaan toteuttaa liikkeitä ja olla asennoissa. Syvennämme hengitysharjoituksia sinulle sopivaksi. Täällä opetellaan hahmottamaan ja kunnioittamaan kehosi rajoja mahdolliset rajoitteet huomioiden. Tunnit tarjoavat sinulle mahdollisuuden kysyä ja edetä joogataipalellasi eteenpäin. Voit käyttää tunnilla opettajan mukanaan tuomaa alustaa tai ottaa oman alustan mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 7.9.2023.

830172 Hathajooga, yksilöopetus B

To 10.45–12.00 Hype-nuorisotila, D-rakennus, ovi D102 , Laukaan kirkonkylä, Jokiniementie 13
26.10.–16.11.2023. Tunteja 6,68 syksyllä.
Kurssimaksu 152,00 €

Mari Mikkilä

Sisältö sama kuin kurssilla 830171.
Ilmoittautuminen päättyy 12.10.2023.

830173 Hathajooga, yksilöopetus C

To 10.45–12.00 Hype-nuorisotila, D-rakennus, ovi D102 , Laukaan kirkonkylä, Jokiniementie 13
25.1.–15.2.2024. Tunteja 6,68 keväällä.
Kurssimaksu 152,00 €

Mari Mikkilä

Sisältö sama kuin kurssilla 830171.
Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024.

830174 Hathajooga, yksilöopetus D

To 10.45–12.00 Hype-nuorisotila, D-rakennus, ovi D102 , Laukaan kirkonkylä, Jokiniementie 13
7.–28.3.2024. Tunteja 6,68 keväällä.
Kurssimaksu 152,00 €

Mari Mikkilä

Sisältö sama kuin kurssilla 830171.
Ilmoittautuminen päättyy 22.2.2024.

830175 Hiihto, yksilöopetus A

Ma 17.00–18.30 Mustavuoren ulkoilualue, Kuopiontie 1227
15.1.2024. Tunteja 2 keväällä. Kurssimaksu 45,00 €
Ronja Linna
Yksilöopetukseen voi ilmoittautua niin aloittelija, aktiiviharrastaja kuin tavoitteellinen treenaaja. Yksilöopetuskerta räätälöidään aina kurssilaisen tarpeiden

ja toiveiden mukaan. Yksilöopetuksien aiheita voivat olla muun muassa “ensimmäistä kertaa suksilla”, “vinkkejä taloudelliseen tekniikkaan” tai “monipuolisia treeni-ideoita suorituskyvyn parantamiseksi”. Tarvitset ainoastaan omat välineet ja kiinnostuksen tätä talviliikuntamuotoa kohtaan. Tapaamispaikka on 9-tien vieressä oleva Mustavuoren ulkoilualueen lähtöpaikka. Ajankohta voi muuttua sääolosuhteiden vuoksi. Muutoksesta ilmoitetaan tekstiviestillä. Uusi aika sovitellaan opiskelijan ja opettajan aikatauluihin sopivaksi viikoille 4-8. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024.

830176 Hiihto, yksilöopetus B

Ma 18.40–20.10
Mustavuoren ulkoilualue, Kuopiontie 1227
15.1.2024. Tunteja 2 keväällä. Kurssimaksu 45,00 €.
Ronja Linna
Sisältö sama kuin kurssilla 830175.
Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024.

830177 Hiihto, yksilöopetus C

Ti 17.00–18.30
Mustavuoren ulkoilualue, Kuopiontie 1227
16.1.2024. Tunteja 2 keväällä. Kurssimaksu 45,00 €.
Ronja Linna
Sisältö sama kuin kurssilla 830175.
Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024.

830178 Hiihto, yksilöopetus D

Ti 18.40–20.10
Mustavuoren ulkoilualue, Kuopiontie 1227
16.1.2024. Tunteja 2 keväällä. Kurssimaksu 45,00 €
Ronja Linna
Sisältö sama kuin kurssilla 830175.
Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024.

830179 Hiihto, yksilöopetus E

Ma 17.00–18.30, Ti 17.00–18.30
Mustavuoren ulkoilualue, Kuopiontie 1227
22.–23.1.2024. Tunteja 4 keväällä.
Kurssimaksu 90,00 €
Ronja Linna
Sisältö sama kuin kurssilla 830175.
Ilmoittautuminen päättyy 15.1.2024.

8301790 Hiihto, yksilöopetus F

Ma 17.00–18.30
Mustavuoren ulkoilualue, Kuopiontie 1227
29.1.–19.2.2024. Tunteja 8 keväällä.
Kurssimaksu 180,00 €
Ronja Linna
Sisältö sama kuin kurssilla 830175.
Ilmoittautuminen päättyy 15.1.2024.

8301791 Hiihto, yksilöopetus G

Ti 17.00–18.30

Mustavuoren ulkoilualue, Kuopiontie 1227

30.1.–20.2.2024. Tunteja 8 keväällä.

Kurssimaksu 180,00 €

Ronja Linna

Sisältö sama kuin kursseilla 830175.

Ilmoittautuminen päättynyt 16.1.2024.

8301792 Pilateksen alkeet, yksilöopetus A

La 13.25–14.40 Hype-nuorisotila, D-rakennus, ovi

D102, Laukaan kirkonkylä, Jokiniementie 13

23.–30.9.2023. Tunteja 3,34 syksyllä. Kurssimaksu

76,00 €

Elina Tourunen

Pilateksen alkeistason yksilötunneilla vahvistamme kokonaisvaltaista kehonhallintaa, liikkuvuutta ja toimintakykyä mattopilateksen perustason liikkeiden avulla. Opit aktivoimaan keskivartalon syviä tukilihaksia ja huoltamaan rangan luonnollista liikkuvuutta ja nivelten liikelaajuuksia sekä vahvistamaan kehotietoisuutta. Jokaisella kerralla keskitytään yksilöllisesti tilanteeseesi ja sen hetkisiin tarpeisiin ja tuntemuksiin joko aktiivisemman tai rauhoittavamman harjoituksen myötä. Liikkeitä tehdään pystyssä ja lattialla hengityksen ohjaamana. Ota mukaan alusta ja vesipullo. Pukeudu rentoon joustavaan asuun, kerrospukeutuminen tilan mahdollisen viileyden vuoksi. Ilmoittautuminen päättynyt 9.9.2023.

8301793 Pilateksen alkeet, yksilöopetus B

Ti 15.30–16.45 Laukaan kirkonkylän koulu,

mattosali, E-rak., Jokiniementie 11

24.10.–14.11.2023. Tunteja 6,68 syksyllä.

Kurssimaksu 152,00 €

Elina Tourunen

Sisältö sama kuin kursseilla 8301792.

Ilmoittautuminen päättynyt 10.10.2023.

8301794 Pilateksen alkeet, yksilöopetus C

Ti 15.30–16.45 Laukaan kirkonkylän koulu,

mattosali, E-rak., Jokiniementie 11

5.–26.3.2024. Tunteja 6,68 keväällä.

Kurssimaksu 152,00 €

Elina Tourunen

Sisältö sama kuin kursseilla 8301792.

Ilmoittautuminen päättynyt 20.2.2024.

8301795 Pilates, yksilöopetus D

To 17.45–19.00 Vihtavuoren koulu, F-rakennus,

ovi F102, Koulutie 2

21.9.–12.10.2023. Tunteja 6,68 syksyllä.

Kurssimaksu 152,00 €

Saara Hämäläinen

Pilates on kehonhallintaa, toiminnallista ryhtiä ja liikkuvuutta vahvistava menetelmä. Liikkeet tehdään hengityksen tukemana pystyssä ja lattialla. Yksilötunneilla saat henkilökohtaisen opetuksen juuri

sinun tarpeisiisi keskittyen. Menetelmää harjoittaen saat vahvat keskivartalon syvät tukilihakset ja pidät yllä sekä rangan että nivelten liikkuvuutta. Kehotietoisuuden lisääntyminen auttaa sinua käyttämään kehoasi tarkoituksenmukaisesti myös arjen eri tilanteissa. Pukeuduthan rentoon joustavaan asuun. Tilassa voi olla viileää, suosittelemme kerrospukeutumista. Otathan mukaan alustan. Ilmoittautuminen päättyy 14.9.2023.

8301796 Pilates, yksilöopetus E

To 19.05–20.20 Vihtavuoren koulu, F-rakennus,

ovi F102, Koulutie 2

21.9.–12.10.2023. Tunteja 6,68 syksyllä.

Kurssimaksu 152,00 €

Saara Hämäläinen

Sisältö sama kuin kursseilla 8301795.

Ilmoittautuminen päättyy 14.9.2023.

8301797 Pilates, yksilöopetus F

To 17.45–19.00 Vihtavuoren koulu, F-rakennus,

ovi F102, Koulutie 2

1.–22.2.2024. Tunteja 6,68 keväällä.

Kurssimaksu 152,00 €

Saara Hämäläinen

Sisältö sama kuin kursseilla 8301795.

Ilmoittautuminen päättyy 25.1.2024.

8301798 Pilates, yksilöopetus G

To 19.05–20.20 Vihtavuoren koulu, F-rakennus,

ovi F102, Koulutie 2

1.–22.2.2024. Tunteja 6,68 keväällä.

Kurssimaksu 152,00 €

Saara Hämäläinen

Sisältö sama kuin kursseilla 8301795.

Ilmoittautuminen päättyy 25.1.2024.

8301799 Shindo®-rentoutusvenyttely,**yksilöopetus A**

La 12.00–13.15 Hype-nuorisotila, D-rakennus,

ovi D102, Laukaan kirkonkylä, Jokiniementie 13

23.–30.9.2023. Tunteja 3,34 syksyllä.

Kurssimaksu 76,00 €

Elina Tourunen

Shindo- yksilötunneilla teemme lempeitä kehon energiakanavia avaavia ja huoltavia venytyksiä vahvistaen energia- ja nestekiertoa. Tunnilla keskitytään läsnäoloon ja kehon kuunteluun edistämällä rauhoittumista, rentoutumista ja palautumista. Jokaisella kerralla keskitytään yksilöllisesti tilanteeseesi ja sen hetkisiin tarpeisiin ja tuntemuksiin joko aktivoivamman tai rauhoittavamman harjoituksen myötä. Ota mukaan alusta ja vesipullo sekä villi. Pukeudu rentoon joustavaan asuun, kerrospukeutuminen tilan mahdollisen viileyden vuoksi. Ilmoittautuminen päättyy 9.9.2023.

83017990 **Shindo®-rentoutusvenyttely,**
yksilöopetus B

Ti 15.30–16.45 Laukaan kirkonkylän koulu,
mattosali, E-rak., Jokiniementie 11
19.9.–10.10.2023. Tunteja 6,68 syksyllä.
Kurssimaksu 152,00 €
Elina Tourunen
Sisältö sama kuin kurssilla 8301799.
Ilmoittautuminen päättyy 5.9.2023.

83017991 **Shindo®-rentoutusvenyttely,**
yksilöopetus C

Ti 15.30–16.45 Laukaan kirkonkylän koulu,
mattosali, E-rak., Jokiniementie 11
23.1.–13.2.2024. Tunteja 6,68 keväällä.
Kurssimaksu 152,00 €
Elina Tourunen
Sisältö sama kuin kurssilla 8301799.
Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024.



Tiesitkö tämän Laukaan kansalais- opistosta?

- kaikille avoin oppilaitos, jossa voi oppia uutta ja harrastaa läpi elämän
- kursseille voi osallistua yli kuntarajojen
- järjestää opetusta eri puolilla Laukaata
- tarjoaa vuosittain yli 200 kurssia: mm. kielet, kädentaidot, musiikki, liikunta, tanssi, terveys ja hyvinvointi, koti- ja puutarhatalous sekä tietotekniikka
- tarjoaa lasten ja nuorten taiteen perusopetusta käsityössä, kuvataiteessa ja teatteritaiteessa
- järjestää tilauskoulutusta mm. yhdistyksille, yrityksille, hallintokunnille ja muille yhteisöille toivomusten mukaan
- vuosittain noin 2000 opiskelijaa
- toiminnan perusarvoja tasa-arvoisuus, avoimuus, asiakaslähtöisyys ja uudistuvuus ympäristöä unohtamatta



Podcast-sarja

www.lievestuorela.fi/podcastit

Opistotarinoita, opinpolkuja
ja henkilökuvia ympäri
Laukaata.

Lue QR-koodi
puhelimellasi ja pääset
valikoimaan.



SISÄLLYSLUETTELO

VAPAA-AIKAPALVELUT

YHTEYSTIEDOT	46
VAPAA-AIKAPALVELUIDEN OHJATTU LIIKUNTA	46
VAPAAEHTOISTOIMINTA.....	50
LIIKUNTATAPAHTUMAT	50
LAPSET JA NUORET.....	51
NUORISOTILATOIMINTA LAUKAASSA	53
VAPAA-AJAN TILAT	55
VUOKRAVÄLINEET	57
TERVETULOA KIRJASTOON!	58



SYKSY-TALVIESITE 2023–2024

TYÖNTEKIJÄT

e-mail: etunimi.sukunimi@laukaa.fi

Asiakaspalvelu

vattitoimisto@laukaa.fi

p. 014 267 5725, ma–ti ja to–pe klo 9.00–15.00.

Keskiviikkoisin ei asiakaspalvelua

Laukaan kunnanvirasto, väistö (1. krs),

Laukaantie 14, käynti Saravedentien puolelta

www.laukaa.fi/vapaa-aika

Vapaa-aikapalvelut

Vapaa-aikajohtaja: Salla Turpeinen,

p. 050 473 0121

Erityisliikunnanohjaaja: Satu Rautiainen,

p. 040 764 1896

Toimistosihtööri: Anitta Viinikangas,

p. 014 267 5725

Liikunnanohjaaja: Katriina Hankilanoja,

p. 040 193 1691

Liikunnanohjaaja: Annika Järvenpää,

p. 050 462 3781

Terveysliikunnan suunnittelija-ohjaaja:

Maija-Leena Ström, p. 040 183 3456

Urheilukenttä, kirkonkylä: Pertti Laukkarinen,

p. 0400 540 083

Liikuntapaikkahoitaja, Vihtavuori: Jouni Laitinen,

p. 050 452 3524

Liikuntapaikkahoitaja, Leppävesi: Atte Aho,

p. 0400 571 839

Liikuntapaikkahoitaja, haja-asutusalueet:

Reijo Rutanen, p. 050 595 7858

Liikuntapaikkamestari, Lievestuore kentät:

Petri Janhonen, p. 0400 012 605

Nuoriso-ohjaaja Leppävesi: Jonna Veikkolainen,

p. 040 670 7608

Nuoriso-ohjaaja kirkonkylä: Jenni Pekonen,

p. 040 776 1381

Nuoriso-ohjaaja Lievestuore: Santtu Purokuru,

p. 040 725 9967

Nuoriso-ohjaaja Vihtavuori: Jere Pulli,

p. 040 532 1615

Vattipaja

Työpajaesimies: Pasi Muttonen, p. 040 041 0164

Työvalmentaja, Vattipaja Laukaa, Nuorten Startti:

Henna Ahokas, p. 040 663 9319

Työvalmentaja, Vattipaja Laukaa, Nuorten Startti:

Petteri Kauppinen, p. 040 184 1685

Työvalmentajat, Vattipaja Laukaa: Pekka Lepikko,

p. 050 911 6518 ja Juha Haarala, p. 040 091 7665

Työvalmentaja, Vattipaja Lievestuore: Juha Laitinen,

p. 040 484 2408



Vapaa-aikapalveluiden OHJATTU LIIKUNTA

Vapaa-aikapalveluiden ohjattua liikuntaa järjestetään kaikenikäisille. Ryhmät on suunnattu erityisesti niille, joilla on sairauden, vamman, sosiaalisen tilanteen, fyysisen kunnon, toimintakyvyn heikentymisen tai muun syyn vuoksi haastava osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan. Näissä ryhmissä toteutetaan yksilöllistä ohjausta jokaisen toimintakyky huomioiden. Ohjatun liikunnan tavoitteena on ylläpitää ja kehittää elimistön toimintakykyä monipuolisesti sekä tuottaa iloa ja virkistystä.

Uudet harjoittelijat ovat tervetulleita mukaan!

Mukaan voit tulla myös kesken kauden. Ryhmien aikatauluista näet, kenelle ryhmät ovat suunnattuja.

Lisätietoa liikuntaryhmistä eri ikäisille www.laukaa.fi/liikunta

tai Katriina Hankilanoja, p.040 1931691

Toimintakaudet 2023-2024:

Syyskausi 4.9.–15.12.2023

Kevätkausi 8.1.–17.5.2024

Ryhmät eivät kokoonnu syyslomaviikolla 42 ja talvilomaviikolla 9 tai pyhäpäivinä.

Hinnat:

Ohjatut kuntosaliryhmät: 40 €

Omatoimiset kuntosaliryhmät: 30 €

Vesijumpparyhmät: 40 €

Muut ryhmät: 40 €

Seniorikortti 70 €

Seniorikortti on tarkoitettu yli 65-vuotiaille sekä erityisryhmiin kuuluville eri ikäisille. Seniorikortti oikeuttaa osallistumaan vapaa-aikapalveluiden ohjattuihin liikuntaryhmiin rajattomasti toimintakausien aikana sekä kunnan kuntosalien maksuttoman käytön. Seniorikortin saat ilmoittautumalla useampana kuin yhteen ryhmään, valitse ilmoittautumisen yhteydessä ”seniorikortti”.

Ilmoittautuminen ryhmiin:

Liikuntaryhmiin ilmoittautuminen 15.8.2023 klo 9 alkaen osoitteessa www.kuntapalvelut.fi/laukaanvatti **Kirjastoilla on tarjolla maksutonta opastusta liikuntaryhmiin ilmoittautumisessa.** Voit mennä paikan päälle ja ilmoittautua ryhmiin opastajan avulla. Laukaan pääkirjastossa, Lievestuoreen kirjastossa ja Vihtavuoren kirjastossa (Vihtavuoressa omatoimika) **Tiistaina 15.8.2023 klo 13-15.**

Ryhmiä aikataulut:

Poikkeukset ryhmien aikatauluissa tai kokoontumispaikoissa mahdollisia. Ajankohtaiset tiedot kunnan nettisivuilla www.laukaa.fi/liikunta ja lisätietoa voit kysyä suoraan liikunnanohjaajilta.

Vesijumpparyhmät

Vesiliikunnassa kuormituksen voit helposti säädellä oman kuntotasoon ja toimintakykyyn sopivaksi. Tavoitteena on parantaa nivelten liikkuvuutta, lihasvoimaa, tasapainoa sekä hengitys- ja verenkiertoelimestön kuntoa. Kaikenikäisille.

Vesijumppissa ryhmämaksun lisäksi kertautintimaksu voimassa olevan hinnaston mukaisesti.

Maanantaisin

Peurungan kylpylässä

Vesijumppa Peurunka 1 10.30-11.05

Vesijumppa Peurunka 2 11.15-11.50

Vesijumppa Peurunka 3 16-16.45 (Sydänryhmä,

kysy lisätietoa liikunnanohjaajilta)

Huom! syyslomaviikoilla 42 ja 43 sekä talvilomaviikoilla 8 ja 9 ei Peurungan vesijumppia.

Torstaisin

Wellamon uimahallissa, Vaajakoskella

Vesijumppa Wellamo 12.00-12.40

Ohjatut kuntosaliryhmät aikuisille ja senioreille

Ohjattuihin kuntosaliryhmiin kuuluu yhteinen alkulämmittely ja ohjaajan opastus. Ryhmät ovat tarkoitettu ensisijaisesti aloittelijoille ja tukea tarvitseville.

Maanantaisin:

Sarahovin kuntosali

SARAHovi 1 14:00-14:45

SARAHovi 2 14:45-15:30

Tiistaisin:

Sarahovin kuntosali

SARAHovi 3 9:00-9:45

SARAHovi 4 9:45-10:30

Sydän-Laukaan koulun kuntosali

SYDÄN-LAUKAA 1 15:00-16:00

SYDÄN-LAUKAA 2 16:00-17:00

Keskiviikkoisin:

Vihtavuoren kuntosali

VIHTAVUORI 1 10:00-11:00

VIHTAVUORI 2 11:15-12:15

Leppäveden liikuntahallin kuntosali

LEPPÄVESI 1 13:00-14:00

Torstaisin

Sarahovin kuntosali

SARAHovi 5 13:45-14:30

SARAHovi 6 14:30-15:15

Omatoimiset kuntosaliryhmät aikuisille ja senioreille

Omatoimiryhmät sopivat treenaajille, joille kuntosaliharjoittelu on jo tuttua tai on käynyt ohjattuisissa ryhmissä ennen. Ohjaaja on paikalla ryhmän ensimmäisellä kerralla. Omatoimikuntosaliryhmiin voi osallistua seniorikortilla. Näihin ryhmiin myös ilmoittautuminen.

Keskiviikkoisin

Sarahovin kuntosali

SARAHovi 7 9:00-9:45

SARAHovi 8 9:45-10:30

SARAHovi 9 10:30-11:15

Perjantaisin

Sarahovin kuntosali

SARAHovi 10 9:00-9:45

SARAHovi 11 9:45-10:30

SARAHovi 12 10:30-11:15

Haetaan omatoimikuntosaliryhmien vastaavaa!

Omatoimikuntosaliryhmiin voi ilmoittautua ryhmän vastaavaksi, joka saa haltuunsa numerokoodin, jolla pääsee Sarahovin kuntosalille sisälle. Vastaava huolehtii oven avauksesta ennen ryhmää ja varmistaa, että sali jää siistiksi ryhmän jälkeen. Vastaava saa opastusta liikunnanohjaajalta ensimmäisellä kerralla. Ilmoittaudu vastaavaksi:

Katriina Hankilanoja, katriina.hankilanoja@laukaa.fi, p. 040 193 1691

Muut liikuntaryhmät

Kevennetyt jumpat

Ryhmässä harjoitetaan lihasvoimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta. Välillä sykekin nousee! Jokainen jump-paa oman kuntotasonsa ja toimintakykynsä huomioi-den. Ryhmät tarkoitettu senioreille ja aikuisille.

Maanantaisin

Vihtavuoren liikuntahalli
Kevennetty Vihtavuori 15:15-16:00

Tiistaisin

Laukaan Kirkonkylän koulu/Mattosali
Kevennetty Laukaa 9:30-10:15
TASO 1: Rauhallisempi jumppa kuin Laukaan torstain ryhmässä.

Laurinkylän koulun liikuntasali, Lievestuore
Kevennetty/senioritanssi Lievestuore 12:15-13:00
Vuoroviikoin kevennetty jumppa ja senioritanssi!

Leppäveden liikuntahalli
Kevennetty Leppävesi 14:00-14:45

Torstaisin

Laukaan Kirkonkylän koulu/ Mattosali
Kevennetty Laukaa 10.30-11.15
TASO 2: Vauhdikkaampi tahti kuin Laukaan tiistain ryhmässä, jokainen tekee silti oman kuntotasonsa ja toimintakykynsä mukaan.

Senioritanssiryhmät

Helppoja ja mukavia kansainvälisiä senioreille suunnattuja tansseja; valsseja, tangoja ym., joiden avulla harjoitetaan tasapainoa, koordinaatiokykyä ja muistia. Tanssiliikunta kohentaa myös sydän- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Ei tarvitse aikaisempaa kokemusta senioritansseista eikä omaa paria.

Tiistaisin

Laurinkylän koulun liikuntasali, Lievestuore
Kevennetty/senioritanssi Lievestuore 12:15-13:00
Vuoroviikoin kevennetty jumppa ja senioritanssi!

Torstaisin

Vihtavuoren koulun liikuntasali
Senioritanssi Vihtavuori 9:00-9:45

Perjantaisin

Laukaan pääkirjaston opintosal
Senioritanssi Laukaa 10:00-10:45
Ryhmä ei kokoonnu vaalien takia 19.1.2024 ja 2.2.2024.

Kehonhuolto

Kehonhuolto on liikkuvuutta parantavaa ja kehoa vahvistavaa lempeää liikettä. Tunnilla alkulämmittelyn jälkeen avataan kehoa liikkuvuusliikkeillä, harjoitetaan tasapainoa ja kehon hallintaa sekä vahvistetaan kehon syviä lihaksia. Liikkeitä pystytään soveltamaan jokaisen toimintakyvyn mukaan.

Perjantaisin

Laukaan Kirkonkylän koulun/Mattosali 11:15-12:00

Kimppalengit

Kaikille avoimet yhteiset lenkkiryhmät kokoontuvat viikoittain. Ryhmässä lenkeilläään yhdessä noin tunnin verran ja jokainen lenkkeilijä otetaan huomioon. Tule mukaan yhteisille lenkeille kohottamaan kuntoa ja kertomaan viikon kuulumiset samalla!

Maanantaisin

Laukaassa, lähtö Sarahovin edestä 13:00

Torstaisin

Lievestuoreella, lähtö torilta 10:00

Olisiko sinusta kimppalengin vetäjäksi? Ota yhteyttä liikkuvuudelle@laukaa.fi tai 040 1931691/Katriina, niin perustetaan kimppalengki sinun asuinalueesi taajamaan!

Liikunnan starttiryhmä

Matalan kynnyksen maksuton liikuntaryhmä, jossa huomioidaan osallistujat yksilöllisesti. Ryhmä sisältää erilaisia voima- ja tasapainoharjoituksia sekä liikkuvuustreeniä. Osallistuminen starttiryhmään vaatii 10 kerran liikuntareseptin, jonka saa liikuntaneuvonnan kautta. Ota yhteyttä liikkuvuudelle@laukaa.fi.

Torstaisin

Laukaan Kirkonkylän koulu/ Mattosali 11:15-12:00

Mielenterveyskuntoutajat/ Työttömät

Liikuntaryhmä mielenterveyskuntoutujille ja työttömille. Liikutaan yhdessä hyödyntäen oman kehon painoa ja pienvälineitä sekä pelaillaan eri pelejä. Toiveet huomioidaan. Maksuton.

Maanantaisin

Laukaan Kirkonkylän koulu/Mattosali 11:30-12:15

Veteraanijumppa

Vuoroviikoin keilaus, salijumppa ja vesijumppa.

Keskiviikkoisin

Peurunka 14:00 -14:45

Kehitysvammaisten aikuisten / nuorten liikuntaryhmä

Soveltavaa liikuntaa kehitysvammaisille aikuisille ja nuorille. Monipuolista toimintaa kaiken tasoisille, toiveet huomioiden. Maksuton.

Keskiviikkoisin

Laukaan Kirkonkylän koulu/Mattosali 16-16:45

Ukrainalaisten liikuntaryhmä

Liikuntaryhmä ukrainalaisille aikuisille. Ryhmässä treenataan omankehon painolla ja pienvälineitä hyödyntäen. Välillä pelataan liikunnallisia pelejä. Maksuton.

Maanantaisin

Laukaan Kirkonkylän koulu / Mattosali 13:30-14:15

Liikuntaneuvonta

Jos kaipaat tukea ja vinkkejä liikunta-asioihin, ota yhteys liikuntaneuvontaan! Liikuntaneuvonta on henkilökohtaista ohjausta, jossa tehdään yhdessä omaan arkeen sopiva liikuntasuunnitelma ja tavoitteet liikunnan lisäämiseksi. Liikuntaneuvonta on maksutonta.

Neuvonta suunnattu erityisesti terveytensä kannalta liian vähän liikkuville. Tavoitteena on terveyden edistäminen ja liian vähäisestä liikunnasta aiheutuviin terveyshaittojen ehkäiseminen. Liikuntaneuvonta on kaikille yli 12-vuotiaille laukaalaisille. Ota yhteyttä liikkupalaukkaa@laukaa.fi.

Liikutaan yhdessä -pienryhmät

Liikuntaneuvonnan pienryhmät ovat tarkoitettu liikuntaa aloitteleville ja tukea tarvitseville, terveytensä kannalta liian vähän liikkuville. Ryhmissä liikutaan yhdessä ja kokeillaan erilaisia liikuntamuotoja.

Ryhmät sisältävät tietoisuutta liikunnasta, ravitsemuksesta, unesta ja palautumisesta sekä testauksen alussa ja omatoimijakson jälkeen. Ryhmä kokoontuu 6 kertaa ja ohjaajana toimii liikunnanohjaaja. Ilmoittautua mukaan liikkupalaukkaa@laukaa.fi. Maksuton.

Liikutaan yhdessä – senioreiden pienryhmä

Maanantaisin klo 10-11 (11:30) 4.9.-2.10.2023 + omatoimijakson jälkeinen tapaaminen 11.12.2023

Liikutaan yhdessä – työikäisten pienryhmä

Maanantaisin klo 16:30-17:30 (18:00) 23.10.-20.11.2023 + omatoimijakson jälkeinen tapaaminen 5.2.2024

Eläkeläisten uinti Peurungassa

Maanantaisin laukaalaiset eläkeläiset voivat käyttää Peurungan kylpylän palveluja kylpylän aukioloaikoina hintaan 6 €/uintilippu/eläkeläinen. Alennus voimassa ympäri vuoden. Sesonkiaikoja suositellaan vältettävän ruuhkien vuoksi. Kylpylän kassalla tulee esittää todistus uintialennukseen.

VERTTIS-LIIKUNTARYHMÄT

Verttis-liikuntaryhmien eli vertaisohjattujen liikuntaryhmien toiminnassa painottuvat liikkumisen ilo ja mukava yhdessä tekeminen. Mukaan toimintaan ovat tervetulleita kaiken ikäiset ja kaiken kuntoiset aikuiset sekä nuoret. Verttis-kuntosalivuoroilla harjoitellaan itsenäisesti, vuoroilla ei ole ohjausta. Voit käydä asuinpaikastasi riippumatta missä tahansa ryhmässä. Ryhmiin ilmoittaudutaan paikan päällä. Ohjaajat / vastuuhenkilöt kirjaavat ylös osallistujien nimet ja puhelinnumerot sekä osallistumiskerrat. Ryhmissä ei ole osallistumismaksua. Voit käydä ryhmässä silloin, kun sinulle sopii ja tulla mukaan milloin vain kauden aikana. Monissa toimintapaikoissa ovet pidetään lukossa ja ohjaaja/vastuuhenkilö avaa osallistujille oven vähän ennen tunnin alkua. Vapaa-aikapalvelut järjestävät ohjaajille koulutusta, jakaa materiaalia, lainaa välineitä ja ohjaa ihmisiä liikuntaharrastuksen pariin. Kiinnostaisiko sinuakin oman kylän hyväksi tehtävä vapaaehtoistyö liikunnan parissa? Lisätietoa Verttis-liikuntaryhmistä ja vertaisohjatun liikunnan parissa tehtävästä vapaaehtoistyöstä saat vapaa-aikapalveluista, Maija-Leena Ström puh. 040 183 3456 (maija-leena.strom@laukaa.fi)

Noudatamme Verttis-liikuntaryhmien osalta Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) ja Laukaan kunnan antamia ohjeita ja mahdollisia rajoituksia. Ryhmien aloitusajat voivat määräysten ja suositusten vuoksi muuttua. Ryhmät voivat tilanteen vaatiessa kokoontua ulkona. Ajantasaista tietoa saat Laukaan verkkosivulta www.laukaa.fi/vertaisohjatut-liikunta sekä ohjaajilta.

KUHANIEMI To klo 17.00-18.00
Kuhaniemen koulun liikuntasali, Kuhaniementie 14
Syksy 7.9.-30.11.2023, kevät 11.1.-25.4.2024
Kuntoliikuntaa kaiken kuntoisille vaihtelevalla ohjelmistolla, välineillä ja ilman. Ei vaikeita askelsarjoja. Lisätietoa Raija p. 040 8668 683.

LANKAMAA Ke klo 18.30-19.30
Entinen koulu, Lankaniementie 4
Syksy 6.9.-29.11.2023, kevät 10.1.-24.4.2024
Kuntoliikuntaa kaiken kuntoisille vaihtelevalla ohjelmistolla välineillä ja ilman. Ei vaikeita askelsarjoja. Lisätietoa Päivi Turunen p. 0400 882 973, Eila Sysmälinen p. 050 3788 474.

METSOLAHTI Su klo 18.00-19.00
Kylätalo, Metsolahdentie 105
Syksy 8.10.-10.12.2023, kevät 14.1.-28.4.2024
Kuntoliikuntaa kaiken kuntoisille vaihtelevalla ohjelmistolla, välineillä ja ilman. Ei vaikeita askelsarjoja. Lisätietoa Enni Kurki p. 040 828 9075.

VIHTAVUORI To klo 18.00-19.00
Vihtavuoren koulun liikuntasali, käyntiosoite: Haavistontie 11
Syksy 21.9.-14.12.2023, kevät 11.1.-25.4.2024
Kuntoliikuntaa kaiken kuntoisille vaihtelevalla ohjelmistolla, välineillä ja ilman. Ei vaikeita askelsarjoja. Vihtavuoren koulun liikuntasali (= entinen yläkoulun liikuntasali) sijaitsee koulurakennuksen C-siivessä. Sisäänkäynti liikuntahallin puoleiselta seinustalta, ovesta E008. Oven vieressä kyltti "Liikuntasali". Ohjaajana Pirjo Nykänen.

To klo 18.30-19.30
Vihtavuoren kuntosali, Vihtavuoren liikuntahalli, käyntiosoite: Haavistontie 11
Syksy 19.9.-12.12.2023, kevät 9.1.-23.4.2024
Omatomivuoro kuntosaliharjoitteluun, ei ohjausta. Sisäänkäynti liikuntahallin pääovesta. Kokoontuminen liikuntahallin pääovella ennen vuoron alkua. Vastuuhenkilö: Pirjo Nykänen.

VUONTEE Ke klo 19.00-20.00
Satavuon koulun liikuntasali, Tarvaalantie 18
Syksy 6.9.-29.11.2023, kevät 10.1.-24.4.2024
Kuntoliikuntaa kaiken kuntoisille vaihtelevalla ohjelmistolla, välineillä ja ilman. Ei vaikeita askelsarjoja. Sisäänkäynti liikuntasaliin Saviontien puolelta. Lisätietoa Marja 0400 391 547.

ÄIJÄLÄ
Seurantalo, Äijäläntie 1105
Tauolla

VAPAAEHTOIS-TOIMINTA



Ulkoiluystävät

Laukaassa ja Lievestuoreella toimii vapaaehtoisia ulkoiluystäviä. Ulkoiluystävä tarjoaa vapaaehtoisena ulkoiluseuraa sitä kaipaavalle ja antaa tukea silloin, kun ulos lähteminen tuntuu yksin vaikealta. Ulkoiluystävät voivat mahdollistaa ulkoilun sekä kotona että asumispalveluyksikössä asuville. Ulkoiluystävät ulkoilevat Laukaassa säännöllisesti joka toinen torstai Sarahovin ja joka toinen Kuuselan asukkaiden kanssa. Lievestuoreella ulkoillaan tiistaisin Männikön pihapiirissä.

Ulkoiluystävätoimintaan pääsee mukaan käymällä Ikaistituutin koulutuksen, joka kestää yhteensä kahdeksan oppituntia. Koulutus sisältää pohdiskelevan välitehtävän, jonka aikana käydään ulkoilemassa iäkkään kanssa. Seuraava koulutus järjestetään syksyllä 2023, ilmoitamme ajankohdasta osoitteessa www.laukaa.fi Lisätietoja: Katriina Hankilanoja, p.040 1931691, katriina.hankilanoja@laukaa.fi

LIIKUNTA-TAPAHTUMAT



Suunnistusmestaruuskilpailut 15.8.2023 klo 17.00

Hietasyrjä. Opastus St 637 Kuusa-Äijälä

100-kuntoilija

Aktiivi kuntoilija kampanja pyörähti käyntiin 1.5. ja jatkuu aina 31.10. saakka. Tavoitteena on kahdenkymmenen kuuden viikon aikana koota 100 kuntosuoritusta. Pyri keräämään kampanjan aikana monipuolisesti 100 kuntosuoritusta kävellen, suunnistaen, golfaten, jumpaten jne. Kaikkien 100-kerhoon pääsevien kesken arvotaan erilaisia palkintoja. 100-kuntoilija osallistumiskortteja saa kunnan www.laukaa.fi sivulta, kirjastoista ja Vattitoimistosta, palautus 11.11. mennessä Vattitoimistoon

Mestaripyöräilijä-kampanja

Pyörähti käyntiin **1.5.** ja päättyy **31.10.** Mestaripyöräilijä arvontaan pääsee jokainen, joka on pyöräillyt em. aikana vähintään 600 km. Kaikkien vähintään 600 kilometriä pyöräillen kesken arvotaan palkintoja. Mestaripyöräilijän osallistumiskortteja saa kunnan [www sivulta](http://www.sivulta), kirjastoista ja vapaa-aika toimistosta, palautus 11.11. mennessä Vattitoimistoon.

Mestarisuoksittelijan kampanja

Pyörähtää käyntiin 1.12.2023 ja päättyy 30.4.2024. Kaikkien vähintään 400 km hiihtäneiden kesken arvotaan palkintoja. Mestarihiihtäjän osallistumiskortteja saa kunnan [www sivulta](http://www.sivulta), kirjastoista ja Vattitoimistosta.

Avantouinti

Sataman rannassa oleva uintipaikka otetaan käyttöön, kun syksy viilenee ja sataman kioskki on mennyt kiinni. Avaimen Satamakioskin alakerrassa olevaan pukuhuoneeseen voi lunastaa Vattitoimistosta. Avaimen pantti on 17 € ja kausimaksu 22 €. Tiedustelut puh. 014 2675 725 tai 014 2675 761.

Laukaan hiihtocup

Talven aikana järjestetään kuusi osakilpailua käsitävä Laukaan hiihtocup. Pisteet lasketaan neljästä osakilpailusta. Seuraa talvella Vattipalstaa.

Kunnan mestaruuskilpailut

Talven aikana järjestetään kunnan mestaruuskilpailut hiihdossa. Kilpailuista ilmoitetaan tarkemmin Laukaa-Konnevesi lehden Vattipalstalla.

Kuntokatsastus

Torstaina 31.8.2023 kaikille avoin kuntotestauspäivä. Testit ovat suunnattu erityisesti eläkkeellä oleville, ikäihmisille sekä työttömille aikuisille. Kuntokatsastuksessa tehdään kävely-, tasapaino- ja puristusvoimetestit.

Lievestuoreella liikuntapuiston urheilukentällä klo 10 Vihtavuorella urheilukentällä/Likesin kuntokatsastusradalla klo 13

Laukaan kirkonkylällä urheilukentällä klo 15:30 Seuraa ilmoittelua kunnan nettisivuilta ja Laukaa-Konnevesi-lehden Vattipalstalta!

Lisätietoja: Katriina Hankilanoja, p.040 1931691



LAPSET JA NUORET

Leirit

Leireille ilmoittautumiset kuntapalvelut.fi/laukaan-VATTI/ tai vattitoimistoon p. 014 2675 725 ja 014 2675 761. Ilmoittautumisnumero löytyy otsikon alusta. Toimiston numerot palvelevat pääsääntöisesti klo 9.00-15.00.

Ilmoittautuminen syksyn leireille on alkanut ke 1.6.2023 klo 9.00.

Leirimaksut ja lisätiedot:

- Viikko (ma-to) 106 €
- Viikonloppu (to-la tai pe-su) 75 €
- Ulkokuntalaisten lisämaksu 43 €

Leireille otetaan leiristä riippuen 16–40 osallistujaa. Peruutuspaikkoja kannattaa kysyä. Leiriläisille lähetetään noin viikkoa ennen leirin alkua leirikirje, jossa on tarkemmin tietoa leiriohjelmasta, aikatauluista ja ajo-ohje leiripaikalle. Leirin lasku toimitetaan ilmoitettuun osoitteeseen yleensä leirin jälkeen.

Mahdolliset peruutukset tulee tehdä viimeistään seitsemän (7) päivää ennen leirin alkua. Mikäli ilmoittautuminen perutaan myöhemmin tai jätetään kokonaan ilmoittamatta, on järjestäjällä oikeus periä 50 % leirin hinnasta järjestelykulujen kattamiseksi.

Lisätietoja:

nuoriso-ohjaaja Jenni Pekonen, p. 040 776 1381, jenni.pekonen@laukaa.fi.

Syys- ja talvileirit

302001 Äidit ja lapset pe-su 8.-10.9.

Yhteistä laatuaikaa, rentoutumista ja mukavaa tekemistä – niistä koostuu äitien, lasten ja isoäitien yhteinen leiri. Leirillä on ohjattua toimintaa niin lapsille kuin aikuisille, yhdessä ja erikseen. Päivisin ohjelmassa askartelua, ulkoilua, pelailua ja illalla rauhoitumme miellyttävässä savusaunassa.

Leirin hinta 75 € /aikuinen ja 15 €/lapsi

302002 Isät ja lapset pe-su 15.-17.9.
Toimintaan innostava viikonloppu isille ja lapsille sekä isoille Multamäessä. Ohjelmassa ohjattua toimintaa, yhdessä tekemistä, seikkailua ja yllätys-ohjelmaa aikuisille ja lapsille, yhdessä ja erikseen. Päivisin keskitymme yhdessä touhuamiseen, illalla rentoudumme leppoisissa savusaunan löylyissä. Leirin hinta 75 €/aikuinen ja 15 €/lapsi

302003 Syyssäpinä ma-ke 16.-18.10. 7-10 v.
Syyssäpinät valtaavat koko Multamäen leirikeskuksen. Tule mukaan nauttimaan syyslomasta mahtavan toiminnan ja uusien ystävien kanssa. Leirin hinta 75 €

302004 Toiveleiri ke-pe 18.-20.10. 11-13 v.
Mitä sä haluaisit tehdä leirillä? Mitä sä toivoisit? Voit ilmoittaa omat toiveesi leirin sisällöstä ilmoittautumisen yhteydessä, myös leirin aluksi kerätään leiriläisiltä toiveita. Toiveleiri rakentuu leiriläisten toiveiden pohjalta lisänä tietenkin kaikki parhaat leiriaktiviteetit. Leirin hinta 75 €

302005 Kirjoittamisen nälkä 3 – Luovan kirjoittamisen minileiri (OsBu) pe-su 3.-5.11. 14-21 v.
Poissa kaupungin ääni- ja valomaisemasta, järven rantueella, Multamäen avarassa maastossa ja luonnon ympäröimänä nuorten luovan kirjoittamisen minileiri.
Jos koskaan olet lumoutunut lukemastasi, miettinyt itsekin kirjoittaa runon tai tarinan, tai harrastat jo sanataidetta ja olet avannut sydämesi kirjallisuusmatkoille, niin nyt on sinun hetkesi ilmoittautua koko viikonloppun kestävään sanailotteluun. Tällä leirillä on jokaisella tilaa tulla kuulluksi. Ohjaajana Jarna Pihlajamäki.
Leirin hinta 30 €/laukaalainen ja 50€/ulkopaikkakuntalainen

302006 Tonttuleiri pe-su 15.-17.12. 7-10 v.
Joulun alla on mukava touhuilla Tonttuleirillä. Leirillä pääset mukaan joulupukin pajan tehtäviin; autetaan muoria leipomisessa, askarrellaan joulukuusen koristeita pukinpajassa ja ratkaistaan joulun salaperäinen arvoitus. Leiri pidetään Multamäen leirikeskuksen hirsihuivilassa Katvelassa.

TALVILEIRIT 2024

Vatti järjestää talvilomalla kaksi leiriä lapsille. Leirit pidetään Multamäen leirikeskuksen hirsihuivilassa, Katvelassa. Leireille ilmoittautuminen alkaa ma 8.1.2024 klo 9.00.
Talvileirit ja niiden lisätiedot www.laukaa.fi/leirit.

301010 Taikatalvi -leiri ma-ke 26.-28.2. 7-9 v.
Tule mukaan taianomaiselle seikkailulle Multamäkeen. Leirillä nautitaan ulkoilmasta, lumesta ja mukavasta toiminnasta. Lasketaan yhdessä mäkeä, leikitään lumessa ja tehdään retki lumikengillä. Pakkasen yllättäessä askarrellaan ja pelaillaan lautapelejä sisällä. Pakkaa reppuun lämpimiä vaatteita, sekä ota mukaan pulkka tai liukuri ja kypärä mäenlaskua varten. Leirille mahtuu 16 leiriläistä. Leirin hinta 75 €.

301011 Talvirieha -leiri ke-pe 28.2.-1.3. 9-11 v.
Ihana talvi on täällä! Nyt nautitaan talviloman tunnelmasta Multamäessä. Leirillä lasketaan mäkeä, pelataan ulkona talvipelejä ja maistellaan kuumaa mehua nuotiolla. Välillä lämmitellään sormia ja varpaita sisätiloissa askartelujen ja sisäpelien muodossa. Pakkaa reppuun leiritavaroiden lisäksi pulkka tai liukuri sekä kypärä ja tule mukaan!
Leirin hinta 75 €.



NUORISOTILA- TOIMINTA LAUKAASSA

**NUORISOTILOJEN AUKIOLOAJAT,
syksy 2023–talvi 2024**
Nuorisotalot auki: 4.9.-15.12.2023 ja 8.1.-26.4.2024

Kirkonkylän nuorisotila

Nuortenillat:

ti	klo 15-17	Seiskat
	klo 17-20	Nuoret
to	klo 15-17	5.-6.-luokkalaiset
	klo 17-20	Nuoret

Nuorisokahvilat:

Parittomien viikkojen perjantait

SYKSY 2023

15.9., 29.9., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11., 8.12.

KEVÄT 2024

19.1., 2.2., 16.2., 10.3., 8.3., 15.3., 5.4., 12.4. ja 26.4.

Muutokset mahdollisia

Lisätietoja nuortenilloista, perjantaikahviloista yms.
saat Vattipalstalta, Nuokkarin Facebookista, Jennin
Instagramista ja kunnan nettisivuilta.

Yhteystiedot:

Nuoriso-ohjaaja Jenni Pekonen

p. 040 776 1381, jenni.pekonen@laukaa.fi

Some:

FB: kirkonkyla.nuokkari

IG: @jennivatti ja tilaohjaajien

IG: @nuorisotilalaukaa

SC: jennivatti ja kknokkari

Lievestuoreen nuorisotila

Nuortenillat:

ma	15-20 nuoret
to	15-17 5.-6.lk
	17-20 nuoret

Nuorisokahvilat:

Parillisten viikkojen perjantait

SYKSY 2023

8.9., 22.9., 6.10., 20.10., 3.11., 17.11., 1.12. ja 15.12.

KEVÄT 2024

12.1., 26.1., 9.2., 23.2., 8.3., 22.3., 5.4. ja 19.4.

Muutokset mahdollisia

Lisätietoja nuortenilloista, perjantaikahviloista yms.
saat Facebookista, Instagramista ja kunnan nettisivuilta.

Yhteystiedot:

Nuoriso-ohjaaja Santtu Purokuru

p. 040 725 9967, santtu.purokuru@laukaa.fi

Laurinkyläntie 5.

Kulku koulun rakennuksen C1 -ovesta,
41400 LIEVESTUORE

Some:

FB: lievestuoreen nuorisotalo

IG: liepeennuokka

SC: liepeennuokka

Vihtavuoren nuorisotila

Nuortenillat:

Ma	Klo 15:30-17.30	5.-6.lk
	Klo 17.30-20.30	Nuoret
Ke	Klo 15:30-17.30	5.-6.lk
	Klo 17.30-20.30	Nuoret

Nuorisokahvilat:

Parillisten viikkojen perjantait

Klo 18-22 Nuoret

SYKSY 2023

8.9, 22.9, 6.10, 20.10, 3.11, 17.11, 1.12, 15.12

KEVÄT 2024

12.1, 26.1, 9.2, 23.2, 8.3, 22.3, 5.4, 19.4,

Muutokset mahdollisia.

Lisätietoja nuortenilloista, perjantaikahviloista yms.
saat Facebookista ja kunnan nettisivuilta.

Nuorisotilan puhelin numero:

040 187 6857

Yhteystiedot:

Nuoriso-ohjaaja Jere Pulli

p.040 532 1615, sposti: jere.pulli@laukaa.fi

Koulutie 2, 41330 Vihtavuori

Internetissä:

FB: Vihtavuoren nuorisotalo

IG: @vipannuokkari & @jerep_ohjaaja

SC: jerepohjaaja

Leppäveden nuorisotila, Reppula

Nuortenillat

ti	klo 15-17	4.-6.lk
	klo 17-20	Nuoret
to	klo 15-17	4.-6.lk
	klo 17-20	Nuoret

Perjantakahvilat

Parittomien viikkojen perjantait.

SYKSY 2023

15.9., 29.9., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11., 8.12.

KEVÄT 2024

19.1., 2.2., 16.2., 10.3., 8.3., 15.3., 5.4., 12.4. ja 26.4.

Muutokset mahdollisia.

Lisätietoja nuortenilloista, perjantakahviloista yms. saat Facebookista, Instagramista ja kunnan nettisivuilta.

Yhteystiedot:

Nuoriso-ohjaaja Jonna Veikkolainen

p. 040 670 7608 / nuokkaripuhelin 040 624 5662

Tiituspohjantie 50, 41310 Leppävesi

Somet:

Facebook: Leppäveden nuorisotalo

Instagram: @leppavedennuokkari

Snapchat: @jonnaohjaa

Skeittipaikat (Kirkonkylällä nuorisotalon pihalla, Leppävedellä liikuntahallin ja Lievestuoreella nuorisotalon kupeessa) ovat skeittaajien käytössä koko syksyn ajan. Tässä vielä MUISTUTUS SÄÄNNÖISTÄ:

- skeittaaminen alueella tapahtuu harrastajien omalla vastuulla
- suojien käyttö on erittäin suositeltavaa
- skeittaus on sallittu klo 8-22
- päihteiden käyttö alueella kielletty!
- roskat roskikseen - jokainen huolehtii omalta osaltaan paikan siisteydestä
- välineitä ei saa siirtää skeittialueen ulkopuolelle
- muista hyvä käytös ja reilu meininki muita skeittaajia ja lähiympäristöä kohtaan
- asiaton oleskelu alueella kielletty
- noudata sääntöjä, jotta skeittaaminen alueella voi jatkua
- ilkivalta paikoilla lopettaa skeittaamisen

NUORISOTYÖ KOULUSSA

Nuoriso-ohjaajat ja seurakunnan nuorisotyöntekijät tekevät nuorisotyötä myös kouluilla. Ohjaajat ovat pääsääntöisesti kouluilla kerran viikossa, joillakin kouluilla useammin, ruokavälituntien ajan tarjoten monipuolista toimintaa yläkoululaisille. Meiltä voi tulla myös kysymään nuorisotalojen tai seurakunnan toiminnasta, ilmoittautumisista, tai tulla vain porisemaan mukavia.

Tarkemmat tiedot koulunuorisotyön aikatauluista löytyy koulujen ilmoitustauluilta, nuorisotalojen omilta Facebook-sivuilta sekä nuoriso-ohjaajien Instagram-tileistä.



VAPAA-AJAN TILAT

Multamäen leirikeskus

Käyntiosoite; Finnintie 292, 41350 Laukaa as.

Multamäen leirikeskus sijaitsee Peurunkajärven rannalla. Käytössä on kaksikerroksinen ohjaajaraken-
nus, jossa on keittiö, ruokailu- ja oleskelutilat sekä
yöpymistilaa 13 hengelle. Katvela-rakennuksessa
on majoitustilaa 18 henkilölle, sauna ja keittiötilat.
Kesällä käytössä on 10 pikkumökkiä, joista löytyy
nukkumapaikat 40 hengelle. Keittiörakennuksessa
on hyvät ruuanvalmistusmahdollisuudet sekä kylmä-
tilat. Ruokasaliin mahtuu n. 40 henkeä. Harrasteti-
lassa (73 m²) voi järjestää kokouksia, illanviettoja ja
erilaisia tilaisuuksia. Tavallisen rantasaunan lisäksi
Multamäessä voi saunoa savusaunassa. Leirikeskusta
voi vuokrata kokouskäyttöön ja illanviettoihin. sekä
kaikenlaiseen hauskanpitoon ystävien, työkaveri-
den tai perheiden kanssa. Alueella on hyvät ulkoilu-
mahdollisuudet, mm. luontopolku, yhteys Metsorei-
tille, kotia ja laavuja.

Tiedustelut virka-aikaan: Multamäen isäntä Pasi
Muttonen p. 0400 410 164.

Leirikeskuksen varaukset virka-aikaan vapaa-aikatoi-
mistosta p. 014 267 5725.

Leppäveden liikuntahalli

Käyntiosoite; Tiituspohjantie 50 B, 41310 Leppävesi
Liikuntasalin kokonaispinta-ala on 753 neliötä. Hal-
lissa voi harrastaa judoa, voimistelua, lentopalloa,
koripalloa, salibandyä, sulkapalloa ym. pallopelejä.
Hallissa sijaitsee liikuntasalin lisäksi maksullinen kun-
tosali. Hallin tiloissa voi järjestää discoja, konsertteja
ym. tilaisuuksia. Vapaana olevia käyttövuoroja voi
tiedustella vapaa-aikatoimistosta p. 014 267 5725
sekä katsoa www.laukaa.fi/sisaliikuntapaikat ja
hakea Timmi varausjärjestelmän kautta.

Lievestuoreen koulun liikuntasali

Käyntiosoite; Laurinkyläntie 5, 41400 Lievestuore

Lievestuoreen koulun liikuntasalin koko on 821 m²
ja näyttämö 54,5 m². Hallissa voi harrastaa judoa,
voimistelua, lentopalloa, koripalloa, salibandyä, sul-
kapalloa ym. pallopelejä. Hallissa sijaitsee liikunta-
salin lisäksi maksullinen kuntosali. Hallin tiloissa voi
järjestää diskoja, konsertteja ym. tilaisuuksia. Vapaa-
na olevia käyttövuoroja voi tiedustella vapaa-aikatoi-
mistosta p. 014 267 5725 sekä katsoa www.laukaa.fi/sisaliikuntapaikat ja hakea Timmi varausjärjestelmän
kautta.

Satavuon koulun liikuntasali

Käyntiosoite; Tarvaalantie 18, 41330 Vihtavuori

Satavuon koulun liikuntasalin koko on 297 m². Lii-
kuntasali soveltuu monenlaiseen liikuntaan. Vapaana
olevia käyttövuoroja voi tiedustella vapaa-aikatoi-
mistosta p. 014 267 5725 sekä katsoa www.laukaa.fi/sisaliikuntapaikat ja hakea Timmi varausjärjestelmän
kautta.

Sydän-Laukaan koulun liikuntasali

Käyntiosoite; Saralinnantie 3, 41340 Laukaa

Sydän-Laukaan koulun liikuntasalin koko on
900 m². Hallissa voi harrastaa voimistelua, lentopal-
loa, koripalloa, salibandyä, sulkapalloa ym. pallope-
lejä. Hallissa sijaitsee liikuntasalin lisäksi maksullinen
kuntosali. Hallin tiloissa voi järjestää diskoja, kon-
sertteja ym. tilaisuuksia. Vapaana olevia käyttövu-
oroja voi tiedustella vapaa-aikatoimistosta p. 014 267
5725 sekä katsoa www.laukaa.fi/sisaliikuntapaikat ja
hakea Timmi varausjärjestelmän kautta.

Kirkonkylän koulun liikuntasali

Käyntiosoite; Jokiniementie 11, 41340 Laukaa
Kirkonkylän koulun liikuntasalin koko on 924 m². Liikuntasali soveltuu monenlaiseen liikuntaan. Vapaana olevia käyttövuoroja voi tiedustella vapaa-aikatoimistosta p. 014 267 5725 sekä katsoa www.laukaa.fi/sisaliikuntapaikat ja hakea Timmi varausjärjestelmän kautta.

Vihtavuoren liikuntahalli

Käyntiosoite; Haavistontie 11, 41330 Vihtavuori
Vihtavuoren liikuntahallin koko on 1100 m². Halli soveltuu monenlaiseen liikuntaan ja etenkin salibandyn pelaamiseen. Halli palvelee erinomaisesti tapahtuma-, ottelu- ja turnausjärjestelyjä. Hallissa on käytössä kuusi pukuhuonetta, kioski ja reilut katsomotilat. Hallin yhteydessä on maksullinen kuntosali. Vapaana olevia käyttövuoroja voi tiedustella vapaa-aikatoimistosta p. 014 267 5725 sekä katsoa www.laukaa.fi/sisaliikuntapaikat ja hakea Timmi varausjärjestelmän kautta.

Vihtavuoren koulun liikuntasali

Käyntiosoite; Haavistontie 11, 41330 Vihtavuori
Vihtavuoren koulun liikuntasalin koko on 449 m². Sali soveltuu monenlaiseen liikuntaan. Hallin yhteydessä on maksullinen kuntosali. Vapaana olevia käyttövuoroja voi tiedustella vapaa-aikatoimistosta p. 014 267 5725 sekä katsoa www.laukaa.fi/sisaliikuntapaikat ja hakea Timmi varausjärjestelmän kautta.

Kuntosalit

Laukaan kunta ylläpitää neljää kuntosalia, jotka sijaitsevat Laukaan kirkonkylässä Sydän-Laukaan koulun tiloissa, Leppäveden liikuntahallilla, Lievestuoreen koulun yhteydessä ja Vihtavuoressa liikuntahallin yhteydessä. Sivustolta www.laukaa.fi löydät tietoa aukioloajoista ym.

Alle 16-vuotiaat voivat treenata kuntosaleilla vain huoltajan kanssa, jos he eivät ole suorittaneet vapaa-aikapalvelujen järjestämää tunnin mittaista kuntosalikurssia. Sekä vanhemmalla että lapsella on oltava omat kuntosalikulkulätkät.

Näin pääset kurssille

Ilmoittaudu Jere Pullille. Mieluiten Whatsapp:lla. Kerro kuka olet ja mille kuntosalille haluaisit ohjautua. Jere kokoaa osallistujista ryhmän ja ilmoittaa ajankohdan, jolloin kurssi pidetään. Jere Pulli Nuoriso-ohjaaja
p. 040 532 1615
sposti: jere.pulli@laukaa.fi

Kuntosalien hinnat vuonna 2023:

Aikuiset; Kausikortti: 1 kk 30 €, 3 kk 80 €, 6 kk 135 €, vuosikortti 180 €.

Nuoret alle 18 v., opiskelijat ja työttömät; Kausikortti: 1 kk 20 €, 3 kk 55 €, 6 kk 90 €, vuosikortti 115 €. Yli 65 v. ja eläkeläiset maksutta.

Kaikkien tulee lunastaa 27,96 € kulkulätkän, joka laskutetaan erikseen.

Kulkulätkän hinta muuttuu aina sisäänostohintaan (sivistyslautakunta 18.04.2023 § 46).

Tiedustelut kuntosalivastaavilta:

Leppävesi Atte Aho p. 0400 571 839

Vihtavuori Jouni Laitinen p. 050 452 3524

Kirkonkylä Pertti Laukkarinen p. 0400 540 083

Lievestuore Vesa-Pekka Rautio p. 040 184 7877

LIIKUNTAPAikkojen hakuaajat

Jääalueiden käyttövuorot talvikaudeksi 2023-2024
Kirkonkylän, Vihtavuoren, Leppäveden ja Lievestuoreen jääalueiden käyttövuorot haettavissa 12.11.2023 mennessä Timmi-järjestelmän kautta. Hakijan tulee olla rekisteröitynyt Timmi-järjestelmään.



VUOKRAVÄLINEET

Vattipajalta: Rokkakankaantie 3, puh. 050 911 6518, vuokrattavissa: kaasugrilli, pomppulinna, esiintymislava (traktorivetoinen) sekä siirrettävä katsomo (henkilöautolla vedettävä).

Vattipajalta Pikselistä: Rokkakankaantie 3, p. 040 184 1685, voi vuokrata nappikone, fender (äänenvahvistin), lumikenkiä ja rinkkoja.

Järjestöille vuokrattavana lämmintä tilaa Vattipajalla, Rokkakankaantie 3, puh. 0400 410 164.

Nuoriso-ohjaajilta vuokrattavat, puh. 040 532 1615, 040 776 1381, 040 725 9967 ja 040 370 7608.

10-teltoa (puolijoukkueeteltoa), Discovalot ja Sumopuvut.

KAIKKI VUOKRAVÄLINEET OVAT MAKSULLISIA!

SUMOPUKUJEN VUOKRAUS!

Voit vuokrata meiltä sumopuvut erilaisiin tapahtumiin (esim. TYHY- tai virkistyspäiviin) loistavaksi ohjelmanumeroksi. Pehmustetut sumopuvut ja päähineet suojaavat kolhuilta ja vastustajan kanssa voi vaaratta painia. Vuokraus sisältää sumopuvut, kuljetuksen sekä 2 ohjaajaa. Soita ja kysy! Huom. Puvut ovat melko isot ja painavat, joten ne eivät sovellu pienille lapsille. Vuokraukset nuoriso-ohjaajilta: Jenni Pekonen p. 040 776 1381, Santtu Purokuru p. 040 725 9967, Jere Pulli p. 040 532 1615 ja Jonna Veikkolainen p. 040 670 7608. sähköpostitse, etunimi.sukunimi@laukaa.fi. Vuokraus on maksullista!



TERVETULOA KIRJASTOON!

Pääkirjaston aukioloajat

ma-ke 9-19 (itsepalvelu 9-12)

to-pe 9-15 (itsepalvelu 9-12)

Lähikirjastojen aukioloajat 7.8. alkaen

Leppävesi ja Liestuore palveluajat:

ti 14-19

ke 10-15

to 14-19

Vihtavuori palveluajat:

ma 14-19

ke 10-15

pe 10-15

Muutoin omatoimi 8-21

LAUKAAN KIRJASTOAUTON AIKATAULU

Kirjastoauto p. 0400 342 016

kirjastoauto@laukaa.fi

Pariton viikko TIISTAI

13.35 – 13.55	Nojosniementien th., Vaajakoskentie
14.10 – 14.30	Järvilinnantie, hyötykeräyspiste
15.00 – 15.20	Äijäläntie 1077 (ent. Hannulan Osuuspankki)
15.50 – 16.10	Kuusvedentie 343
16.40 – 17.00	Leivonaho, Pohjoisahontie 666
17.20 – 17.40	Juha Kankkusen tie, Lankaniementien th.
18.20 – 18.40	Leinolantie 440
18.50 – 19.05	Leinolantie 271
19.15 – 19.35	Kuusan koulu

Parillinen viikko TIISTAI

8.30 – 10.10	Satavuon koulu
10.30 – 11.20	Leppäveden vanha koulu
12.30 – 13.00	Taitojen talo, Kantolantie 442
13.15 – 13.45	Vanhustentalo III, Kantolantie 8

Pariton viikko KESKIVIIKKO

13.30 – 13.50	Puhakka, Puhakantie 295
14.05 – 14.25	Hohontie 634
14.45 – 15.05	Saariammintie, Lamminpääntien th.
15.30 – 15.50	Metsolahdentie 105, Kylätalo
16.10 – 16.35	Puttolantie 211 (ent. Savion koulu)
16.55 – 17.15	Satavuon koulu (Tarvaalantien puoleinen kääntöpaikka)
17.35 – 17.55	Ala-Kuukkalantien th., Seppäläntie
18.15 – 18.40	Kantolan alue (Talonpojankadun ja Sahamäenkujan risteys)
18.55 – 19.25	Kataanmäki 38 – 40

Parillinen viikko KESKIVIIKKO

8.45 – 9.30	Haapalan koulu
9.45 – 10.15	Äijälän koulu
10.30 – 10.50	Äijälän päiväkotikoti, Nurmelaantie 4
11.20 – 11.50	Päiväkotikoti Laulupuu

Pariton viikko TORSTAI

13.30 – 13.50	Savio, Saviontie 1102
14.20 – 14.40	Ränssintie 573
15.00 – 15.20	Vilppulantie 360
15.30 – 15.45	Vilppulantie 584
16.00 – 16.25	Korpelankyläntien th., Valkolantie
17.15 – 17.40	Vehniä, 4-tien P-alue (Vehniän koulun kohdalla)
18.00 – 18.20	Rantasuon th., Asontie
18.30 – 18.50	Vehniäntie 547 (P-paikka)
19.00 – 19.20	Hiekkapolku 1

Parillinen viikko TORSTAI

8.20 – 9.00	Vehniän koulu
9.30 – 9.45	Valkolan koulu
10.10 – 10.40	Kuusan koulu
11.00 – 11.30	Kuhaniemen koulu

Pariton viikko PERJANTAI

10.30 – 11.00 (1 krt/kk)	Elämyspäiväkotikoti Kuusenärkkäät, Kuhamäenkatu 7
-----------------------------	--

Parillinen viikko PERJANTAI

8.30 – 12.10	Satavuon koulu
--------------	----------------

Laukaan kansalaisopisto

kansalaisopisto@laukaa.fi

puh. 014 2675 761 ma–pe klo 9.00–15.00

Laukaan kunnanvirasto, Väistö (1. krs), Laukaantie 14,

käynti Saravedentien puolelta

www.laukaa.fi/kansalaisopisto

www.facebook.com/laukaankansalaisopisto

Instagram: @laukaankansalaisopisto



Vapaa-aikapalvelut

vattitoimisto@laukaa.fi

p. 014 267 5725, ma–ti ja to–pe klo 9.00–15.00

Keskiviikkoisin ei asiakaspalvelua

Laukaan kunnanvirasto, väistö (1. krs), Laukaantie 14,

käynti Saravedentien puolelta

www.laukaa.fi/vapaa-aika

www.facebook.com/laukaanvapaa.aikatoimi



Kirjasto

Vuojärventie 2, 41340 Laukaa,

p. 014 2675 710, paakirjasto@laukaa.fi

Taitto ja paino: Keski-Suomen Painotuote Oy



Kannen valokuvat:

Aki Korhonen

Petri Leinonen

Hannu Metsäpelto

Keijo Penttinen