



Kanva

Syksy–kevät 2022–2023

Laukaan kansalaisopisto
Vapaa-aikapalvelut
Kirjasto



SISÄLLYSLUETTELO

KANSALAI SOPISTO

ILMOITTAUTUMINEN 3

TAITEEN PERUSOPETUS LAPSILLE JA NUORILLE 6

KANSALAI SOPISTON OPETUS
IKÄÄNTYVIEN YLIOPISTON LUENNOT 10

TAPAHTUMAT 10

ETÄKURSSIT 10

MUSIIKKI 11

KIELET 16

ESITTÄVÄ TAIDE JA KIRJALLISUUS 19

KUVATAIDE JA KÄSITYÖ 20

JÄRJESTÖKOULUTUS 26

TIETOTEKNIikka 26

TURVALLISUUS 26

MAATALOUS, PUUTARHATALOUS 27

KOTITALOUS 27

TERVEYS JA HYVINVOINTI 28

LIIKUNTA JA TANSSI 29



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 koulustaustasta riippumatta. Opetukseen voi osallistua yli kuntarajojen. Ohessa on opinto-ohjelma lukuvuodelle 2022–2023. Opinto-ohjelman painamisen jälkeen kursseihin saattaa tulla muutoksia. Ilmoitamme kurssimuutoksista ja uusista kursseista ensisijaisesti osoitteessa www.opistopalvelut.fi/laukaa. Muita tiedotuskanaviamme ovat verkkosivut, Facebook, Laukaa-Konnevesi-lehden Vattipalsta ja kirjastojen infonäytöt.

**LUKUVUODEN 2022–2023 KURSSEILLE
ILMOITTAUTUMINEN ALKAA MA 8.8. KLO 9.00.**

Ilmoittaudu:

www.opistopalvelut.fi/laukaa
p. 014 2675 761 kansalaisopiston toimisto tai
p. 014 2675 725 vapaa-aikatoimisto
ma–pe klo 9.00–15.00

Uusien oppilaiden ilmoittautuminen

- Taiteen perusopetukseen 3.–12.8.
- Musiikin yksilöopetukseen 8.–15.8.

Yhteystiedot

Asiakaspalvelu

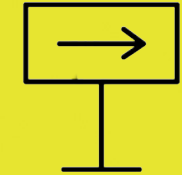
kansalaisopisto@laukaa.fi
puh. 014 2675 761 ma–pe klo 9.00–15.00
Laukaan kunnanvirasto, Väistö (2. krs),
Laukaantie 14,
käynti Saravedentien puolelta
www.laukaa.fi/kansalaisopisto
www.facebook.com/laukaankansalaisopisto
Instagram: @laukaankansalaisopisto

Opetuspaikat

Opistotalo Sararanta: Sarakuja 6, 41340 Laukaa
Opetustilat eri kouluilla ja muissa toimipaikoissa

Henkilökunta

etunimi.sukunimi@laukaa.fi
rehtori Marjut Penttinen p. 050 597 0960
toimistosihiteeri 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 sähköpostiosoitteeseen vahvistusviestin ilmoittautumisestasi, sekä myöhemmin mahdollisia kurssiin liittyviä tiedotteita ja kurssipalautekyselyn. 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. Perumista ei voi tehdä opettajalle. Kurssimaksun maksamatta jättäminen tai kurssilta pois jääminen eivät riitä peruutukseksi.

KURSSIPAIKAN PERUMINEN TERVEYDELLISISTÄ SYISTÄ

- Lyhytkurssit: Ilmoita perumisesta viimeistään kurssin alkamispäivästä seuraavana arkipäivänä ja esitä sairastumisesta lääkärintodistus opiston toimistossa, jolloin kurssimaksua ei laskuteta.
- Koko lukuvuoden kurssit: Esitä lääkärintodistus opiston toimistossa, jolloin maksat vain perumiseen mennessä pidetyt kerrat.
- Jos kurssimaksuun sisältyy materiaalmaksu, 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 ja liikunnan/tanssin kursseille 9 opiskelijaa. Eryitysmaksuluokien kursseilla opiskelijaminimi voi olla normaalia suurempi. Jos kurssille ei ilmoittaudu riittävästi osallistujia, opisto voi peruuttaa kurssin. Opisto tiedottaa peruutuksesta tekstiviestillä. Kurssin alkamisesta ei ilmoiteta erikseen.

Opetuskerran peruuntuminen

Viikoittainen opintoryhmä voi peruuntua kerran lukukauden aikana, esim. opettajan sairastumisen tai tilaperuutuksen vuoksi eikä sitä korvata opiskelijoille. Jos peruutuskertoja tulee enemmän, korvaava/t kerrat pidetään saman lukukauden päätteeksi. 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 sattumalla 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 merkittynä ajankohtina. Vakuutus ei kata kurssiin mahdollisesti liittyvien tallenteiden katsomisen tai tehtävien tekemisen aikana tapahtuvia tapaturmia.

Huomioita mahdollisiin epidemioihin varautumisesta

Kansalaisopiston kurssitoiminta toteutetaan lähtökohtaisesti lähiopetuksena lukuvuonna 2022–2023. Mahdollisten rajoitusten astuessa voimaan kurssitarjontaan ja kurssien toteutumiseen voi tulla muutoksia, joista tiedotetaan erikseen. Jos lähiopetus joudutaan keskeyttämään, opetus siirtyy mahdollisuuksien mukaan etäopetukseen. Kurssimaksuja ei palauteta, mikäli kurssi jatkuu etäopetuksena. Kansalaisopisto seuraa virallista tiedottamista ja noudattaa toiminnassaan Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) sekä Laukaan kunnan antamia ohjeita.

Työ- ja loma-ajat 2022–2023

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 1. ja 2. pääsiäispäivänä.
- 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. Paperilaskun sijaan voit tilata sähköisen e-laskun omasta verkkopankistasi:

Hae laskuttajalistalta Laukaan kunta/ Kansalaisopisto ja tilauksen vahvistukseksi syötä saadun kurssilaskun viitenumero. Kertamaksumahdollisuutta yhdeltä käyntikerralta ei kursseilla ole. Maksamattomasta kurssimaksusta seuraa Suomen kuntaperintä Oy:n lähettämä maksuistutus 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 opintotietoliin, esitä todistus opiston toimistossa (työttömät ja alle 63-vuotiaat eläkeläiset).

- Hae opintotieteliä ilmoittautumisen yhteydessä puhelimitse p. 014 2675 761 tai käy toimistossa
- Yksi 20 € opintotieteli / henkilö
- Opintotieteli on henkilökohtainen
- Opintotietelin voit käyttää yhdelle valitsemallesi kurssille opiston kurssitarjonnasta
- Opintotieteliavustuksella tuetussa kurssissa (mainittu erikseen) alennus on valmiiksi huomioitu
- Opintotieteleitä on rajoitettu määrä kolmelle eri kohderyhmälle
- Opintotietelit 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)

Toimita setelit opiston toimistoon **kahden viikon kuluessa kurssin alkamisesta**. Suorita myös mobiilimaksut SmartumPay, ePassi ja Edenred -sovelluksilla sekä Edenred-korttimaksut **kahden viikon kuluessa kurssin alkamisesta**. Jos olet jo saanut kurssilaskun kotiin, silloin setelit ja mobiilimaksut eivät enää käy maksuvälineenä. Edenred-maksukortilla voit maksaa Kunnanviraston Väistön neuvontapisteessä, 1. kerroksessa. Korttimaksua varten saat opintotoimistosta tositteen.

Kun maksat kurssimaksun SmartumPay, ePassi tai Edenred sovelluksella, ilmoita 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 tarjoamalla liikunta- ja liikunta-kulttuurietuuksilla voit maksaa ainoastaan henkilökohtaisia kurssimaksujasi. Seteleitä tai mobiilimaksuja ei vaihdeta rahaksi eikä niistä anneta rahaa takaisin. Kurssimaksun ylimenevä osuus ja mahdolliset materiaalmaksut maksetaan rahalla tai muulla maksutavalla. Jos kurssi keskeytyy, etuuksilla maksetusta kurssista ei saa maksuhyvitystä, mutta on mahdollista siirtyä osallistujaksi jollekin vastaavalle toiselle kurssille. Etuuksien piiriin eivät kuulu ruuanlaitto- ja kieli-kurssit. 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, joille osallistui ja tilinumero kansalaisopiston ilmoittamaan päivämäärään mennessä.

Tilauuskoulutus

Kansalaisopisto tarjoaa tilaajan tarpeiden mukaan räätälöityä koulutusta yrityksille, yhdistyksille ja yhteisöille. Suunnittelemme yhdessä tilaajan kanssa tilaukskurssien 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. Liikuntakurssissa mahdolliset tilan käyttövuoromaksut laskutetaan erikseen.

Peruutusehdot

Jos koulutuksen tilaaja peruuttaa sovitun koulutuksen 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 sovitun koulutuksen: 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 30 €/ tentti.



TAITEEN PERUSOPETUS Lapsille ja nuorille

Laukaan kansalaisopisto tarjoaa opetussuunnitelman mukaista lasten ja nuorten taiteen perusopetusta käsityössä, kuvataiteessa ja teatteritaiteessa. Ilmoittautu taiteen perusopetuksen uudeksi oppilaaksi lukuvuodelle 2022–2023 ke 3.8.2022 klo 9.00 alkaen.

- osoitteessa www.opistopalvelut.fi/laukaa tai
- puhelimitse opiston toimistoon 014 267 5761

Ilmoittautumisen yhteydessä on hyvä kertoa oppilaan mahdollisista erityistarpeista. Opetus käynnistyy viikolla 35. Tutustu maksu- ja perumisehtoihin 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 tavoitteellista tasolta toiselle etenevää lapsille ja nuorille järjestettävää opetusta, joka antaa oppilaalle valmiuksia ilmaista itseään ja hakeutua asianomaisen taiteenalan ammatilliseen ja korkeasteen koulutukseen.

Taiteen perusopetukseen voi osallistua myös ilman tutkintotavoitetta. Oppilas saa pyytäänsä todistuksen suorituksesta 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, suoritetaan valinta arpomalla. Kurssit sopivat sekä tytöille että pojille. Lukuvuosimaksu on 133 €, sisälennus 10 €/ lukukausi. Lukuvuoden tarvikemaksu on kuvataiteessa 70 € ja käsityössä 60 €. Laskutus tapahtuu 2 erässä, tarvikemaksu laskutetaan lukuvuosimaksun yhteydessä.

TEATTERITAIDE

Teatteritaiteen perusopetuksessa opiskelemme kansainvälisessä ilmapiirissä mokia pelkäämättä. Tutustumme 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.–11.8.2022

Tämän kurssin kautta voit ilmoittautua jonottamaan paikkaa teatteritaiteen ryhmiin 3.–11.8.2022. Ilmoita, kumpaan ryhmään toivot pääseväsi (A1/8-11 v vai B1/12-16 v.) sekä mahdollinen sisälennus. Mikäli ilmoittautuneita on enemmän kuin vapaita paikkoja, suoritetaan oppilasvalinta arpomalla. Ilmoittautuminen päättyy 11.8.2022

110251 Teatteritaide A1, 8-11 v.

Ke 15.00–16.30 Kirkonkylän nuorisotalo, Sarakuja 2 31.8.–14.12.2022, 11.1.–26.4.2023
Paula Honkimäki
Tunteja 30 syksyllä, 30 keväällä
Kurssimaksu 133,00 €
Teatteritaiteen perusopetuksessa opiskellaan kannustavassa ja hyväksyvässä ilmapiirissä, mokia pelkäämättä. Teatterin eri osa-alueisiin tutustutaan leikkien ja tutkien. Lukuvuoden aikana saadaan kokemuksia esityksen valmistusprosessista ja sen eri osa-alueista. Opetuksessa tutustutaan mm. dramaturgian, näyttelijän- ja ohjaajantyön perusteisiin sekä opitaan erityisesti vuorovaikutus- ja ryhmätöitä. Pyrimme myös tekemään teatterivierailun lähiympäristöön. Sisälennus 10 €/ lukukausi ilmoitetaan ilmoittautumisen yhteydessä.

110252 Teatteritaide B1, 12-16 v

Ke 16.30–18.20 Kirkonkylän nuorisotalo, Sarakuja 2 31.8.–14.12.2022, 11.1.–26.4.2023
Paula Honkimäki
Tunteja 36 syksyllä, 36 keväällä
Kurssimaksu 133,00 €
Jatkava ryhmä. Uusia oppilaita otetaan. Ennakko-taidoiksi riittää kiinnostus teatterin tekemiseen. Etusijalla ovat teatteritaiteen perusopetusta jatkavat oppilaat. Lukuvuoden aikana syvennämme näyttelijäntöyden osaamista, tutustumme teatterin eri lajeihin sekä teatterityön eri osa-alueisiin. Pyrimme myös tekemään teatterivierailun lähiympäristöön. Sisälennus 10 €/ lukukausi ilmoitetaan ilmoittautumisen yhteydessä.

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 ideoita 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

Ke 9.00–15.00 Kansalaisopisto Sararanta, Ateljee Innostus, Sarakuja 6 3.–11.8.2022
Lise-Lotte Pesonen
Tämän kurssin kautta voit ilmoittautua jonottamaan paikkaa kuvataidekouluryhmiin 3.–11.8.2022. Ilmoita, mihin ryhmään toivot pääseväsi ilmoittautumista tehdessä. Mikäli ilmoittautuneita on enemmän kuin vapaita paikkoja, suoritetaan oppilasvalinta arpomalla. Kaikille ilmoitetaan valinnasta tekstiviestillä 15.8.22 mennessä. Ilmoittautuminen päättyy 11.8.2022.

110381 Kuvataidekoulu A, yhteiset opinnot

Ke 18.00–19.30 Kansalaisopisto Sararanta, Ateljee Innostus, Sarakuja 6 31.8.–14.12.2022, 11.1.–26.4.2023
Lise-Lotte Pesonen
Tunteja 30 syksyllä, 30 keväällä
Kurssimaksu 133,00 €

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 133 € + materiaalmaksu 70 € / lukuvuosi, jotka maksetaan kahdessa erässä. Sisälennus 10 €. Jos haluat mukaan, ilmoittaudu kurssin 110380 kautta. Ilmoittautuminen päättyy 11.8.2022.

110382 Kuvataidekoulu B1, yhteiset opinnot

Ti 16.30–18.00 Kansalaisopisto Sararanta, Ateljee Innostus, Sarakuja 6 30.8.–13.12.2022, 10.1.–2.5.2023
Lise-Lotte Pesonen
Tunteja 28 syksyllä, 32 keväällä
Kurssimaksu 133,00 €
B1-ryhmässä työskentelevät noin 9-11 -vuotiaat lapset, jotka ovat opiskelleet kuvataidekoulussa jo vuoden tai heillä on jokin muu valmius perusopin-tojen jatkavassa ryhmässä työskentelyyn. Oppilaat syventävät osaamistaan ja ymmärrystään kuvataiteen eri tekniikoiden ja materiaalien käyttämällä-dollisuuksista. Perehdymme erityisesti nykytaiteen ilmiöihin, kuten mediataiteeseen. Lukuvuoden aikana toteutetaan yksi suurempi projekti, joka voi olla esim. sarjakuva, lyhytelokuva, animaatio tai jokin muu mediataideteos. Lukuvuosimaksu on 133 € + materiaalmaksu 70 €/lukuvuosi, jotka maksetaan kahdessa erässä. Sisälennus 10 €. Ilmoittautuminen päättyy 11.8.2022.

110383 Kuvataidekoulu B2, yhteiset opinnot

Ke 16.30–18.00 Kansalaisopisto Sararanta, Ateljee Innostus, Sarakuja 6 31.8.–14.12.2022, 11.1.–26.4.2023
Lise-Lotte Pesonen
Tunteja 30 syksyllä, 30 keväällä
Kurssimaksu 133,00 €
B2-ryhmässä työskentelevät noin 10-11 -vuotiaat lapset, jotka ovat opiskelleet kuvataidekoulussa kaksi vuotta tai heillä on jokin muu valmius perusopin-tojen jatkavassa ryhmässä työskentelyyn. Oppilaat syventävät osaamistaan ja materiaalien käyttämällä-dollisuuksista. Perehdymme erityisesti nykytaiteen ilmiöihin, kuten mediataiteeseen. Lukuvuoden aikana toteutetaan yksi suurempi projekti, joka voi olla esim. sarjakuva, lyhytelokuva, animaatio tai jokin muu mediataideteos. Lukuvuosimaksu on 133 € + materiaalmaksu 70 €/lukuvuosi, jotka maksetaan kahdessa erässä. Sisälennus 10 €. Ilmoittautuminen päättyy 11.8.2022.

110384 **Kuvataidekoulu C1, yhteiset opinnot**
Pe 16.30–18.00 Kansalaisopisto Sararanta, Ateljee
Innostus, Sarakuja 6
2.9.–16.12.2022, 13.1.–5.5.2023
Lise-Lotte Pesonen
Tunteja 30 syksyllä, 30 keväällä
Kurssimaksu 133,00 €
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 133 € + materiaalmaksu 70 €/lukuvuosi, jotka maksetaan kahdessa erässä. Sisaralennus 10 €. Ilmoittautuminen päättyy 11.8.2022.

110385 **Kuvataidekoulu C2, yhteiset opinnot**
Ma 16.30–18.00 Kansalaisopisto Sararanta, Ateljee
Innostus, Sarakuja 6
29.8.–12.12.2022, 9.1.–8.5.2023
Lise-Lotte Pesonen
Tunteja 30 syksyllä, 30 keväällä
Kurssimaksu 133,00 €
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 133 € + materiaalmaksu 70 €/lukuvuosi, jotka maksetaan kahdessa erässä. Sisaralennus 10 €. Ilmoittautuminen päättyy 11.8.2022.

110386 **Kuvataidekoulu D1, teemaopinnot**
Ti 18.00–20.06 Kansalaisopisto Sararanta, Ateljee
Innostus, Sarakuja 6
30.8.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023
Lise-Lotte Pesonen
Tunteja 33,60 syksyllä, 33,60 keväällä
Kurssimaksu 133,00 €
D1-ryhmän opiskelijat ovat noin 14-18 -vuotiaita ja opiskelevat ensimmäistä lukuvuotta teemaopinnois-
sa. Ryhmän opetus tapahtuu siis teemaopintoina, joissa opiskelijat keskittyvät yhteen tai useampaan

valitsemaansa kuvataiteen erityisalueeseen. Opinto-
jen 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 133 € + materiaa-
limaksu 70 €/lukuvuosi, jotka maksetaan kahdessa erässä. Sisaralennus 10 €. Ilmoittautuminen päättyy 11.8.2022.

110387 **Kuvataidekoulu D2, teemaopinnot**
To 18.15–20.20 Kansalaisopisto Sararanta, Ateljee
Innostus, Sarakuja 6
1.9.–24.11.2022, 12.1.–6.4.2023
Lise-Lotte Pesonen
Tunteja 33,60 syksyllä, 33,60 keväällä
Kurssimaksu 133,00 €
D2-ryhmän opiskelijat ovat noin 14-18 -vuotiaita, joilla on teemaopintoja tehtynä vuosi tai enemmän. Ryhmän opetus tapahtuu siis teemaopintoina, joissa opiskelijat keskittyvät yhteen tai useampaan valit-
semaansa 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 133 € + materiaa-
limaksu 70 €/lukuvuosi, jotka maksetaan kahdessa erässä. Sisaralennus 10 €. Ilmoittautuminen päättyy 11.8.2022.

KÄSITYÖ

Käsityökoulu on täynnä luovaa toimintaa. Opimme käsityön eri vaiheet suunnittelusta toteutukseen. Käsityökoulussa kudotaan, punotaan, neulotaan, ommellaan, kirjotaan, rakennellaan, huovutetaan, kuviodaan, taitellaan, muovailaan, maalataan, solmeillaan ja valokuvataan. Töiden lähtökohtana ovat oppilaiden havainnot, tuntemukset ja kokemuk-
set, jotka ruokkivat luovuutta. Käsillä työskentelyssä kokeillaan monipuolisesti erilaisia materiaaleja ja etsitään tuntumaa työvälineisiin. Eri käsityötekniikat tulevat pikkuhiljaa tutuiksi ja oppilaiden kyky ilmai-
sta itseään käsityön avulla kehittyä. 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 ilmoittau-
tuminen**
Ke 9.00–15.00 Kansalaisopisto Sararanta, Ateljee
Innostus, Sarakuja 6
3.–11.8.2022
Maija Valtola
Tämän kurssin kautta voit ilmoittautua jonottamaan paikkaa käsityökouluryhmään 3.-11.8.2022. Mikäli ilmoittautuneita on enemmän kuin vapaita paikkoja, suoritetaan oppilasvalinta arpomalla. Kaikille ilmoi-
tetaan valinnasta tekstiviestillä 15.8.22 mennessä. Ilmoittautuminen päättyy 11.8.2022.

110481 **Käsityökoulu A, yhteiset opinnot**
Ma 16.30–18.00 Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6
29.8.–12.12.2022, 9.1.–8.5.2023
Maija Valtola
Tunteja 30 syksyllä, 30 keväällä
Kurssimaksu 133,00 €
Käsityökoulussa aloittaville uusille 7-9 v. oppilail-
le tarkoitettu ryhmä. Opiskelu on toiminnallista, mielikuvitusta rikastuttavaa käsityön tekemiseen harjaantumista, jossa tutustutaan eri käsityöma-
teriaaleihin, työvälineisiin sekä välinehuoltoon ja kokeillaan muotoilun, rakentelun ja eri käsityötekni-
koiden mahdollisuuksia omassa ilmaisussa. Käsityön perustaitoja harjoitellaan tavoitteellisesti korostaen tekemisen iloa ja mielikuvitusta. Lukuvuosimaksu on 133 € + materiaalmaksu 60 €/lukuvuosi, joka mak-
setaan kahdessa erässä. Sisaralennus on 10 €. Jos haluat mukaan, ilmoittaudu kurssin 110480 kautta. Ilmoittautuminen päättyy 11.8.2022.

110483 **Käsityökoulu BCD, yhteiset- ja
teemaopinnot**
Ma 18.15–20.00 Kansalaisopisto Sararanta, Ateljee
Innostus, Sarakuja 6
29.8.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023
Maija Valtola
Tunteja 30,29 syksyllä, 30,29 keväällä
Kurssimaksu 133,00 €
Käsityökoulun yhteisissä- tai teemaopinnoissa jatkaville oppilaille tarkoitettu ryhmä. Vapaille oppi-
laspaikoille otetaan myös uusia oppilaita. B-ryhmän käsityökoululaiset ovat iältään 10-12 v. He ovat opis-
kelleet käsityökoulussa vähintään vuoden tai heillä on muutoin valmiudet aloittaa jatkavassa ryhmässä. Yhteisissä opinnoissa mielikuvituksen lento, lähiym-
päristön havainnointi ja laajentuva elämänpiiri siiv-
tävät opetusta. Käsityön perustaitoja harjoitellaan suunnitellen ja valmistaen pienimuotoisia käsitöitä eri tekniikoin. Työskentelyssä rohkaistaan luovuu-
teen ja yhdessä toimimiseen.

C-ryhmän käsityökoululaiset ovat iältään noin 11 - 13 v. Oppilaat lisäävät osaamistaan käsityön suunnittelusta ja eri valmistustekniikoista. Opinnot etenevät yhteisten opintoteemojen pohjalta, pieniä ja isoja käsityöprojekteja tavoitteellisesti toteuttaen. Oppilaita rohkaistaan luovuuteen, hyödyntämään työskentelyssään mielikuvitusta, ympäristöstä tehty-
jä havaintoja, kokemuksia ja ajankohtaisia ilmiöitä.

D-ryhmän teemaopinnoissa oppilas tutustuu aiem-
paa laajemmin käsityöhön, muotoiluun ja tekno-
logiaan. Hän syventää osaamistaan eri opintotee-
mojen puitteissa vahvuksiensa ja mielenkiintonsa mukaisesti. Hän voi keskittyä käsityön suunnitteluun ja valmistamiseen sekä yksilöllisen ilmaisun kehi-
tämiseen. Työt ovat aiempaa laajempia ja projek-
tiluontoisia. Opinnot sisältävät itsenäistä työsken-
telyä ja yksilöllistä ohjausta. Ryhmällä on opetusta lukuvuodessa 67 tuntia, josta itsenäistä työskentelyä 7 h. Lukuvuosimaksu on 133 € + materiaalmaksu 60 €/lukuvuosi, joka maksetaan kahdessa erässä. Sisaralennus on 10 €. Ilmoittautuminen päättyy 11.8.2022.



KANSALAIPOISTON OPETUS

Luennot ja tapahtumat

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

IKÄÄNTYVIEN YLI- OPISTON 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-verkkoluento: Suomen geopoliittinen asema: historiaa ja näkymiä**
ke 14.9.2022 klo 14.00–16.00
Sydän-Laukaan koulu, auditorio, Saralinnantie 3
Professori, eversti evp. tietokirjailija Pekka Visuri

999912 **IKIS-lounasluento: Läsnä vai paikalla?**
ke 5.10.2022 klo 11.00–14.00 Seurakuntatalo, kahvio, Saravedentie 4
Kirjailija ja puhuja, FM Aino Suhola
Aikataulu: klo 11.00–12.00 lounas, klo 12.00–13.30 luento, klo 13.30 keskustelua ja päätöskahvit. Järjestetään yhteistyössä Laukaan seurakunnan kanssa.

999914 **IKIS-lounasluento: 72 tuntia – varautuminen kotona**
Ke 2.11.2022 klo 11.00–14.00 Seurakuntatalo, kahvio, Saravedentie 4
Kotitalousasiantuntija Hanni Kuronen, Keski-Suomen Martat ry
Aikataulu: klo 11.00–12.00 lounas, klo 12.00–13.30 luento, klo 13.30 keskustelua ja päätöskahvit. Järjestetään yhteistyössä Laukaan seurakunnan kanssa.

999916 **IKIS-verkkoluento: Euroopan ja Suomen taloustilanne ja rahapolitiikka**
ke 23.11.2022 klo 14.00–16.00
Sydän-Laukaan koulu, auditorio, Saralinnantie 3
Pääjohtaja Olli Rehn, Suomen pankki

999918 **IKIS-verkkoluento: Sydämen sivistys**
ke 14.12.2022 klo 14.00–16.00
Sydän-Laukaan koulu, auditorio, Saralinnantie 3
Puheenjohtaja Björn Wallén, Vapaa sivistystyö ry, kanteletaiteilija Ida-Elina.

Kevätkauden 2023 IKIS-luennot julkaistaan loppuvuodesta 2022, seuraa ilmoitteluamme!

TAPAHTUMAT

Kevätnäyttely 2023
Esittelyt järjestetään Laukaan pääkirjaston näyttelyaulassa 4.–28.4.2023. 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. Ilmoita sähköpostiosoitteesi ilmoittautumisen yhteydessä. Kurssin linkki ja osallistumisohteet toimitetaan ilmoittautuneille ennen kurssin alkua.

Löydät kurssien tiedot ainealueen mukaan.
120303 **Stepping Stones into English A2-B1 s. 17**
320501 **Kaikki irti Googlen hausta! Hakukoneoptimoinnin verkkotyöpaja yhdistyksille s. 26**
1101117 **Viulun- tai pianonsoitto s.12**
1101313 **Eroon laululukoista! s. 14**
830117 **SJL® - jooga s. 31**
830139 **Kehonhuolto s. 34**
830140 **Lempeää liikuntaa ja hengitysharjoituksia s. 35**
120901 **Pryvit! Ukrainan kielen ja kulttuurin alkeita, Jyväskylän kansalaisopisto s.18**



MUSIIKKI

Ilmoittautuminen: katso ilmoittautumisohteet sivulta 3. Opintoneuvonta: Anu Kauppinen, p. 040 765 0486

Soittimien ja laulun yksilöopetuksessa

- Annetaan opetusta yksilöllisin tavoittein sekä vasta-alkajille että pidemmälle edenneille (vähintään 7-vuotiaille). Jokaiselle annetaan oma soittoaika.
- Tunnin pituus 15 min/oppilas/105 € (aikuiset 155 €) TAI 30 min/oppilas/169 € (aik. 225 €) lukuvuosi. Pianonsoitossa käytössä ensisijaisesti 15 minuutin soittoaikat oppilastilanteen mukaan.
- Opintojaan jatkavat oppilaat ovat ilmoittautuneet ennakkoon keväällä 2022. Uusien oppilaiden ilmoittautuminen 8.–15.8.2022. Kaikki saavat ilmoittautuessaan varasijan.
- Opetuskertoja syksyllä 10, keväällä 12.
- Ilmoittautuminen on sitova koko lukuvuodeksi.

Kurssi laskutetaan kokonaisuudessaan, vaikka opinnot keskeytettäisiin kesken vuoden.

- Kurssi laskutetaan kahdessa erässä.
- Ilmoittautumisen yhteydessä on hyvä kertoa oppilaan erityistarpeista.

Uusien oppilaiden ilmoittautuminen opiston toimistoon 8.–15.8. klo 9.00–15.00 tai verkossa www.opistopalvelut.fi/laukaa. Kaikki uudet oppilaat saavat ilmoittautuessaan varasijan. Ilmoittaudu vain yhteen ryhmään, lisätiedoissa voit ilmoittaa muita sopivia ryhmiä. Pyrimme järjestämään paikan mahdollisimman monelle, tarvittaessa paikat arvotaan. Soitto- ja lauluajat ilmoitetaan viimeistään 26.8.

INSTRUMENTTIEN YKSILÖOPETUS

1101101 **Pianonsoitto kirkonkylä A**
Ma 13.45–19.45 Kansalaisopisto Sararanta, Sävel, Sarakuja 6
12.9.–21.11.2022, 9.1.–3.4.2023
Niko Saloheimo
Pianonsoiton opetusta yksilöllisin tavoittein sekä vasta-alkajille että pidemmälle edenneille. Jokaiselle annetaan oma soittoaika.

1101102 **Pianonsoitto kirkonkylä B**
To 17.45–19.45 Sydän-Laukaa/Lukio, Ika B13, Saralinnantie 3
15.9.–24.11.2022, 12.1.–6.4.2023
Niko Saloheimo
Sisältö sama kuin kurssilla 1101101.

1101103 **Pianonsoitto kirkonkylä C**
Ti 15.00–19.30 Kansalaisopisto Sararanta, Sävel, Sarakuja 6
13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023
Marja-Liisa Janhunen-Ehrola
Sisältö sama kuin kurssilla 1101101.

1101104 **Pianonsoitto kirkonkylä D**
Ke 15.00–19.30 Kansalaisopisto Sararanta, Sävel, Sarakuja 6
14.9.–23.11.2022, 11.1.–5.4.2023
Marja-Liisa Janhunen-Ehrola
Sisältö sama kuin kurssilla 1101101.

1101105 **Pianonsoitto Tiituspohja C**
To 15.15–17.15 Leppäveden koulu, TS/Musiikki, Tiituspohjantie 50
15.9.–24.11.2022, 12.1.–6.4.2023
Niko Saloheimo
Sisältö sama kuin kurssilla 1101101.

1101106 **Pianonsoitto Vehniä**
To 15.15–19.15 Vehniän koulu, Vehniän kylätie 52
15.9.–24.11.2022, 12.1.–13.4.2023
Marja-Liisa Janhunen-Ehrola
Sisältö sama kuin kurssilla 1101101. Ei opetusta kiiristorstaina 6.4.

1101107 **Pianon-, viulun- tai alttoviulunsoitto Vihtavuori A**
Ti 14.30–19.30 Vihtavuoren alakoulu, luokkatila, Koulutie 2
13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023
Sanna Snellman-Junna
Viulun-, alttoviulun tai pianonsoiton opetusta yksilöllisin tavoittein sekä vasta-alkajille että pidemmälle edenneille. Jokaiselle annetaan oma soittoaika. Opettajalta voi kysyä neuvoja viulun-/alttoviulun hankintaan liittyen, puh. 040 9647447 tai sanna.snellman.junna@gmail.com. Viulu/alttoviulu: Soittoajat 30 min. Tunneille mukaan oma viulu, jousi, olkatuki, hartsit ja viulukotelo.

1101108 **Pianon-, viulun- tai alttoviulunsoitto Vihtavuori B**
Pe 14.45–18.00 Vihtavuoren alakoulu, luokkatila, Koulutie 2
16.9.–25.11.2022, 13.1.–14.4.2023
Sanna Snellman-Junna
Sisältö sama kuin kurssilla 1101107.

1101109 Pianon- tai poikkihuilunsoitto Kuusa
Pe 14.00–18.30 Kuusan koulu, Suolahdentie 689
16.9.–25.11.2022, 13.1.–14.4.2023
Merja Kopare-Närhi
Pianon- tai poikkihuilunsoiton opetusta yksilöllisin tavoittein sekä vasta-alkajille että pidemmälle edenneille. Jokaiselle annetaan oma soittoaika.
Poikkihuiilu: opetuskerran pituus 30 min.

1101110 Pianon- tai kitaransoitto Kuhaniemi A
Ma 15.15–18.00 Kuhaniemen koulu, Kuhaniementie 14
12.9.–21.11.2022, 9.1.–3.4.2023
Sirpa Autio
Pianonsoiton opetusta vasta-alkajille ja pidemmälle ehtineille, sekä kitaransoiton alkeita. Molemmat yksilöllisin tavoittein. Jokaiselle annetaan oma soittoaika. Kitara: opetuskerran pituus 30 min.

1101111 Pianon- tai kitaransoitto Kuhaniemi B
Ti 15.15–18.15 Kuhaniemen koulu, Kuhaniementie 14
13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023
Sirpa Autio
Sisältö sama kuin kurssilla 1101110.
Kitara: opetuskerran pituus 30 min.

1101112 Pianon- tai kitaransoitto Haapala
To 10.30–13.15 Haapalan koulu, Hietasyrjäntie 260
15.9.–24.11.2022, 12.1.–6.4.2023
Sirpa Autio
Sisältö sama kuin kurssilla 1101110.

1101113 Pianon- tai kitaransoitto Äijälä
To 13.45–15.15 Äijälän koulu, Äijäläntie 1048
15.9.–24.11.2022, 12.1.–6.4.2023
Sirpa Autio
Sisältö sama kuin kurssilla 1101110.

1101115 Viulun- tai pianonsoitto kirkonkylä E
Ti 15.00–19.00 Sydän-Laukaa/Lukio, Ika B13, Saralinnantie 3
13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023
Anu Kauppinen
Viulun- tai pianonsoiton opetusta yksilöllisin tavoittein sekä vasta-alkajille että pidemmälle edenneille. Jokaiselle annetaan oma soittoaika. Viulu: Soittoaikat 30 min. Tunneille mukaan oma viulu, jousi, olkatuki, hartsit ja viulukotelo.

1101116 Viulun- tai pianonsoitto kirkonkylä F
To 14.30–19.00 Kansalaisopisto Sararanta, Sävel, Sarakuja 6
15.9.–24.11.2022, 12.1.–6.4.2023
Anu Kauppinen
Sisältö sama kuin kurssilla 1101115.

1101117 ETÄKURSSI: Viulun- tai pianonsoitto
Pe 15.45–18.15 Verkkokurssi
16.9.–25.11.2022, 13.1.–14.4.2023
Anu Kauppinen
Opiskele soittamista kotona, videoyhteydellä opettajan kanssa. Kurssi toteutetaan etäopetuksena Zoom-sovelluksen kautta. Soittimen lisäksi tarvitset osallistumiseen tietokoneen, älypuhelimien tai tabletin internet-yhteydellä sekä sähköpostiosoitteen. Ilmoita sähköpostiosoitteesi ilmoittautumisen yhteydessä. Kurssin linkki ja osallistumisohjeet toimitetaan ilmoittautuneille ennen kurssin alkua. Sisältö sama kuin kurssilla 1101115.

1101118 Viulun- tai pianonsoitto Tiituspohja A
Ma 16.30–19.00 Leppäveden koulu, TS/Musiikki, Tiituspohjantie 50
12.9.–21.11.2022, 9.1.–3.4.2023
Anu Kauppinen
Sisältö sama kuin kurssilla 1101115.

1101119 Viulun- tai pianonsoitto Tiituspohja B
Ke 15.00–18.30 Leppäveden koulu, TS/Musiikki, Tiituspohjantie 50
14.9.–23.11.2022, 11.1.–5.4.2023
Anu Kauppinen
Sisältö sama kuin kurssilla 1101115.

1101120 Viulun- tai pianonsoitto Satavuo
Ke 14.15–16.45 Satavuon koulu, Järvitaimen, Tarvaalantie 18
14.9.–23.11.2022, 11.1.–5.4.2023
Marjut Penttinen
Sisältö sama kuin kurssilla 1101115.

1101122 Poikkihuilunsoitto
Ti 15.00–18.00 Laukaan kirkonkylän koulu, G244, Jokiniementie 11
13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023
Merja Kopare-Närhi
Poikkihuilunsoiton opetusta yksilöllisin tavoittein sekä vasta-alkajille että pidemmälle edenneille. Opetuskerran pituus 30min. Tunneille mukaan oma poikkihuiilu.

1101123 Basson- tai pianonsoitto Vihtavuori
Ti 15.30–18.00 Vihtavuoren yläkoulu, musiikkiluokka, Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)
13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023
Mihai Petrescu
Basson- tai pianonsoiton opetusta yksilöllisin tavoittein sekä vasta-alkajille että pidemmälle edenneille. Jokaiselle annetaan oma soittoaika. Basso: soittoaika 30 min. Tunneille mukaan oma basso.

1101124 Sähkökitaran tai akustisen kitaran soitto A
Ti 16.00–20.00 Sydän-Laukaa/Lukio Ika B11, Saralinnantie 3
13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023
Matias Kangasniemi
Kitaransoiton opetusta vasta-alkajille ja pidemmälle edenneille. Soittotunneilla voidaan opetella mm. improvisointia, komppaamista ja eri tyylisiä kappaleita soittajan lähtötaso huomioiden. Tunnit toteutetaan yksilöopetuksena (30 min./vko) ja suunnitellaan oppilaan omien kiinnostuksen kohteiden mukaisesti. Tunnille tarvitet mukaan oman sähkökitaran ja puihan tai akustisen kitaran.

1101125 Sähkökitaran tai akustisen kitaran soitto B
Pe 16.00–20.00 Sydän-Laukaa/Lukio, Ika B13, Saralinnantie 3
16.9.–25.11.2022, 13.1.–14.4.2023
Matias Kangasniemi
Sisältö sama kuin kurssilla 1101124.

1101126 Rumpusetinsoitto kirkonkylä
Ti 16.00–20.00 Sydän-Laukaan koulu, musiikkilka F11, Saralinnantie 3, uusi siipi
13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023
Olli Ranttila
Peruskompista se lähtee. Olli Ranttila opettaa vuosien kokemuksella niin rumpujensoiton vasta-alkajaa kuin jo pidemmälle edennyttä soittajaa. Tunneilla mahdollisuus opiskella myös cajoninsoittoa. Tule hyvän harrastuksen pariin!

1101127 Rumpusetinsoitto Vihtavuori
To 16.00–20.00 Vihtavuoren yläkoulu, musiikkiluokka, Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)
15.9.–24.11.2022, 12.1.–6.4.2023
Olli Ranttila
Sisältö sama kuin kurssilla 1101126.

1101128 Harmonikansoitto
Ke 16.00–19.00 Sydän-Laukaa/Lukio Ika B11, Saralinnantie 3
14.9.–23.11.2022, 11.1.–5.4.2023
Anna-Kaisa Heikkilä
Harmonikansoiton opetusta yksilöllisin tavoittein sekä vasta-alkajille että pidemmälle edenneille. Opettaja avustaa mielellään soittimen hankinnassa. Ota yhteyttä 0408455017, Anna-Kaisa Heikkilä. Opetuskerran pituus 30 min.

1101129 Ukulelen- tai sähköbassonsoitto
Ke 16.00–19.30 Sydän-Laukaa/Lukio, Ika B13, Saralinnantie 3
14.9.–23.11.2022, 11.1.–5.4.2023
Hanna Turunen
Ukulelen- tai sähköbassonsoiton opetusta yksilöllisin tavoittein sekä vasta-alkajille että pidemmälle edenneille. Opetuskerran pituus 30 min/oppilas. Ukulele: Tunneille mukaan oma ukulele ja viritin. Sähköbasso: Tunneille mukaan oma sähköbasso ja piuha.

LAULUN YKSILÖOPETUS

1101210 Laulunopetus A
Ma 16.00–19.00 Sydän-Laukaan koulu, musiikkilka F11, Saralinnantie 3, uusi siipi
12.9.–21.11.2022, 9.1.–3.4.2023
Marja Peura
Kurssilla opetellaan helppoa laulutapaa oikean hengitys- ja äänenmuodostustekniikan kautta opiskelijan lähtökohdista. Monipuolinen lauluohjelmisto tutustuttaa erilaisiin laulun tyylilajeihin. Mahdollisuus esiintymisiin. Opetuskerran pituus 30min/oppilas, 225 €/lukuvuosi (alle 18-v. 169 €). Alaikäraja 15 vuotta.

1101211 Laulunopetus B
Ke 16.00–19.30 Sydän-Laukaan koulu, musiikkilka F11, Saralinnantie 3, uusi siipi
14.9.–23.11.2022, 11.1.–5.4.2023
Marja Peura
Sisältö sama kuin kurssilla 1101210.

1101214 Pop/jazz-laulu Vihtavuori
Ke 16.00–20.45 Vihtavuoren yläkoulu, musiikkiluokka, Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)
14.9.–23.11.2022, 11.1.–5.4.2023
Katja Penttilä
Laulunopetusta vasta-alkajille ja pidemmälle edenneille. Lauletaan sitä mikä tuntuu hyvältä, oli se sitten poppia, rockia, soulia tai iskelmää. Tervetuloa kehittämään ääntäsi ja nauttimaan laulamisen tarjoamasta hyvästä olost. Tunnit räätälöidään jokaisen oppijan omien kiinnostusten ja lähtökohtien mukaan. Opetuskerran pituus 30 min ja kurssimaksu 225 € /lukuvuosi (alle 18-v. 169 €). Alaikäraja 14 vuotta.

1101215 Pop/jazz-laulu kirkonkylä
To 15.00–18.00 Laukaan kirkonkylän koulu, G244, Jokiniementie 11
15.9.–24.11.2022, 12.1.–6.4.2023
Katja Penttilä
Sisältö sama kuin kurssilla 1101214.

KUOROT JA LAULUYHTYEET

1101310 Laukaan mieslaulajat

To 18.00–20.30 Sydän-Laukaan koulu, musiikkilka F11, Saralinnantie 3, uusi siipi
15.9.–24.11.2022, 12.1.–6.4.2023
Jooa Sotejeff-Wilson
Tunteja 30 syksyllä, 36 keväällä
Kurssimaksu 71,00 €
Kuorossa harjoitellaan monipuolista mieskuoro-ohjelmistoa rennolla otteella. Kuoro esiintyy säännöllisesti konserteissa ja tapahtumissa. Uudet laulajat ovat tervetulleita. Nuotinlukutaito tai aiempi kuorokokemus eivät ole edellytyksenä, rohkeasti mukaan vaan ja kokemusta kartuttamaan! Ilmoittautuminen päättyy 1.9.2022.

1101311 Seniorikuoro

Ke 11.45–13.45 Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6
14.9.–23.11.2022, 11.1.–5.4.2023
Jooa Sotejeff-Wilson
Tunteja 30 syksyllä, 36 keväällä
Kurssimaksu 71,00 €
Seniorikuoro on päivisin kokoontuva kuoro kaikkeinikäisille. Mukaan ovat tervetulleita niin aloittelijat kuin kokeneetkin kuorolaulajat. Kuorossa harjoitellaan äänenkäyttöä, opetellaan 3-4-äänisiä lauluja ja nautitaan yhdessä laulamisen tuomasta hyvästä olost. Ohjelmisto koostuu mm. kansanlauluista, iskelmistä ja musikaalisävelmistä. Kuoro esiintyy muutaman kerran lukuvuoden aikana. Esiintymiset ja osa harjoituskerroista sovitaan erikseen. Ilmoittautuminen päättyy 31.8.2022.

1101312 Viihdekuoro

Ti 18.30–21.00 Pääkirjasto, opintosal, Vuojärventie 2
13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023
Malla Kärkkäinen
Tunteja 30 syksyllä, 36 keväällä
Kurssimaksu 71,00 €
Viihdemusiikkia, sekakuorolauluja ja esiintymisiä kaikenikäisille aikuisille. Uudet laulajat ovat tervetulleita mukaan! Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2022.

1101313 ETÄKURSSI: Eroon laululukoista!

To 18.30–20.00 Verkkokurssi
22.9.2022
Marjo Hienonen
Tunteja 2 syksyllä
Kurssimaksu 21,00 €
Miksi jotkut osaavat laulaa ja toisille se on ylitsepääsemättömän vaikeaa? Voiko laulamiseksi kehittyä, jos sävelkorva on kateissa tai oma ääni tuntuu jäävän jumiin jonnekin oman kehon sisälle? Miten laulamista voi harjoitella? Tässä verkkotyöpajassa etsitään vastauksia näihin kysymyksiin ja jokainen voi oman

kotinsa turvissa kokeilla erilaisia harjoituksia, joilla laulamisen estäviä lukkoja avataan.
Kurssi toteutetaan etäopetuksena Zoom-sovelluksen kautta. Tarvitset osallistumiseen tietokoneen, älypuhelimien tai tabletin internet-yhteydellä sekä sähköpostiosoitteen. Ilmoita sähköpostiosoitteesi ilmoittautumisen yhteydessä. Kurssin linkki ja osallistumishjeet toimitetaan ilmoittautuneille ennen kurssin alkua. Ilmoittautuminen päättyy 15.9.2022.

ORKESTERIT, BÄNDIT JA MUU YHTEISSOITTO

1101410 Viihdeorkesteri

Ti 18.00–20.30 Vihtavuoren yläkoulu, musiikki-luokka, Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)
13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023
Mihai Petrescu
Tunteja 30 syksyllä, 36 keväällä
Kurssimaksu 71,00 €
Oletko harrastanut joskus soittamista? Nyt voit elvyttää taitojasi tulella musisoimaan yhdessä muiden kanssa. Kurssin tavoitteena on oppia soittamaan suomalaista ja ulkomaista tanssimusiikkia. Ei soitin-rajoituksia. Uusia soittajia toivotaan mukaan, tule tutustumaan ja mukaan soittamaan! Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2022.

1101411 Kehitysvammaisten nuorten bändi

Ma 17.25–19.25 Vihtavuoren yläkoulu, musiikki-luokka, Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)
12.9.–21.11.2022, 9.1.–3.4.2023
Juulia Ahonen
Tunteja 26,70 syksyllä, 32 keväällä
Kurssimaksu 68,00 €
Bändi on suunnattu 12-35-vuotiaille kehitysvammaisille nuorille. Kurssilla jokaisella on mahdollisuus kokeilla eri bändisoittimia. Soitettava ohjelmisto valitaan osallistujien toiveiden mukaan (suomipop-pia, -rokkia ym.). Kurssin alussa osallistujat jaetaan kahteen ryhmään. Molemmat ryhmät soittavat 60 min./viikko. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2022.

1101412 Kolme sointua pianolla (syksy)

Ti 9.00–10.30 Kansalaisopisto Sararanta, Sävel, Sarakuja 6
13.9.–22.11.2022
Sanna Snellman-Junna
Tunteja 20 syksyllä
Kurssimaksu 76,00 €
Opi soittamaan pianolla ainakin kolme sointua syksyn aikana. Et tarvitse aiempaa kokemusta soittamisesta. Säestyssointujen lisäksi opit myös säestyskompeja ja helppojen melodiodien soittamista nuoteista. Kurssi toteutetaan 2-3 osallistujan pienryhmissä. Voit halutessasi ilmoittautua myös kevään ryhmään jatkamaan soittamista. Opetuksen sisältö suunnitellaan osallistujien tarpeiden mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2022.

1101413 Kolme sointua pianolla (kevät)

Ti 9.00–10.30 Kansalaisopisto Sararanta, Sävel, Sarakuja 6
10.1.–4.4.2023
Sanna Snellman-Junna
Tunteja 24 keväällä
Kurssimaksu 102,00 €
Opi soittamaan pianolla ainakin kolme sointua kevään aikana. Et tarvitse aiempaa kokemusta soittamisesta. Voit myös tulla jatkamaan aiemmin aloitettua soittoharrastusta. Säestyssointujen lisäksi opit myös säestyskompeja ja helppojen melodiodien soittamista nuoteista. Kurssi toteutetaan 2-3 osallistujan pienryhmissä. Opetuksen sisältö suunnitellaan osallistujien tarpeiden mukaan. Maksu kahdessa erässä. Ilmoittautuminen päättyy 27.12.2022.

1101414 Jouluinen yhteismusisointi

Ti 17.30–19.00 Laukaan kirkonkylän koulu, G244, Jokiniementie 11
29.11.–20.12.2022
Merja Kopare-Närhi
Tunteja 6 syksyllä
Kurssimaksu 11,00 €
Kolmen kerran lyhytkurssilla lauletaan ja soitetaan joululauluja aikusten musiikin harrastajien kesken. Voit osallistua, vaikka harrastuksesi olisi vielä alkumetreillä. Ehkä löydät täältä uuden soitto- tai laulukaverin, jonka kanssa jakaa musiikin iloa? Itsenäisyyspäivänä 6.12. ei ole opetusta. Ilmoittautuminen päättyy 15.11.2022.

1101415 Keväinen yhteismusisointi

Ti 17.30–19.00 Laukaan kirkonkylän koulu, G244, Jokiniementie 11
11.–25.4.2023
Merja Kopare-Närhi
Tunteja 6 keväällä
Kurssimaksu 11,00 €
Kolmen kerran lyhytkurssilla lauletaan ja soitetaan yhdessä aikusten musiikin harrastajien kesken. Voit osallistua, vaikka harrastuksesi olisi vielä alkumetreillä. Ehkä löydät täältä uuden soitto- tai laulukaverin, jonka kanssa jakaa musiikin iloa? Ilmoittautuminen päättyy 28.3.2023.

MUSIIKIN PERUSTEET

1101510 Musiikinteoriaa soittamalla

To 17.30–19.00 Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6
1.–15.12.2022
Anu Kauppinen
Tunteja 6 syksyllä
Kurssimaksu 29,00 €
Kolmen viikon lyhytkurssilla opit nuottien nimiä, nuottiviivaston osat ja rytmien lukemisen alkeita.

Osallistujien kiinnostuksen mukaan voidaan käsitellä myös esimerkiksi intervaleja, sävellajeja ja sointuja. Musiikinteoriaan tutustutaan 3-6 osallistujan pienryhmässä pianoa ja muita soittimia hyödyntäen. Ilmoittautuminen päättyy 24.11.2022.

MUSIIKKIKASVATUS

1101610 Kasvata musiikin iloa

La 10.00–13.15, Su 10.00–13.15 Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6
17.–18.9.2022
Anu Kauppinen
Tunteja 8 syksyllä
Kurssimaksu 19,00 €
Haluaisitko hyödyntää musiikkia kasvatustyössä tai kotona lasten kanssa? Jos oma musiikillinen osaaminen epäilyttää, tule hakemaan viikonloppukurssilta rohkeutta ja valmiita ideoita musiikkituokioiden järjestämiseen lapsiryhmissä tai oman perheen parissa. Et tarvitse kokemusta soittamisesta, laulamisesta tai musiikkihetkien ohjaamisesta. Voit osallistua, vaikka käytössäsi ei olisi mitään soittimia. Kurssilla ideoidaan yhdessä valmiita musiikkituokioita, joita voit käyttää sellaisenaan tai soveltaa vaikka aikuisten hoitotyössä käytettäväksi. Kokeilemme myös pianon, kitaran ja ukulelen soittoa ilman aiempaa osaamista. Ilmoittautuminen päättyy 10.9.2022.

MUSIIKKIA AIKUISELLE JA LAPSELLE

1101810 Laululauantai

La 10.00–11.30 Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6
1.–15.4.2023
Anu Kauppinen
Tunteja 4 keväällä
Kurssimaksu 11,00 €
Kahtena kevätlauantaina lauletaan uusia ja vanhoja lastenlauluja eri vuosikymmeniltä. Voit osallistua yksin tai yhdessä lapsen kanssa. Laulamisen, tutustumisen ja leppoisan yhdessäolon lomassa voidaan keittää kahvit ja syödä eväitä. Aikuisten mukana voi osallistua 1-2 lasta ilman lisämaksua. Ilmoittautuminen aikuisen nimellä. Ilmoita lisätiedoissa mukanasi osallistuvien lasten määrä. Kokoontumiset lauantaisin 1.4. ja 15.4. Ilmoittautuminen päättyy 25.3.2023.



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, televisiosta 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 alkeiskurssi A1

Ti 16.00–17.30 Sydän-Laukaan koulu, lka C26, Saralinnantie 3

13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023

Heli Blankenstein

Tunteja 20 syksyllä, 24 keväällä

Kurssimaksu 58,00 €

Tule opiskelemaan englantia rauhalliseen tahtiin!

Kurssi on tarkoitettu aikuisopiskelijoille, jotka eivät ole aikaisemmin opiskelleet englantia. 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.

Perehdyt samalla englannin kielen perusrakenteisiin.

Oppikirja: English for You, too! Starter. Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2022.

120302 Englannin jatkokurssi 3 A2, Hybridikurssi!

Ti 17.30–19.00 Sydän-Laukaan koulu, lka C26, Saralinnantie 3

13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023

Heli Blankenstein

Tunteja 20 syksyllä, 24 keväällä

Kurssimaksu 58,00 €

Kurssi on tarkoitettu aikuisopiskelijoille, jotka ovat opiskelleet noin kolmen vuoden verran englantia.

Kurssi sopii myös niille, jotka haluavat virkistää jo hieman ruostumaan päässyttä englannin kielen taitoaan.

Kirjan tekstit vievät maailmalle ja tutustumaan erilaisiin ihmisiin. Opit lisää matkustamiseen, harrastuksiin ja työelämään liittyvää sanastoa.

Harjoittelemme asioimista matkailijalle tyypillisissä tilanteissa ja teemme paljon suullisia harjoituksia.

Opit myös lisää kielen rakenteita esim. kertomaan menneen ajan tapahtumista. Kurssi pidetään lähiopetuksena luokassa, mutta sille voi osallistua myös etänä Teamsin kautta. Teams -linkki lähetetään opiskelijalle pyydettäessä. Oppikirja: English for You, too! Book 2 (alk. kpl. 6). Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2022.

120303 ETÄKURSSI: Stepping Stones into English A2-B1

Ti 18.00–19.30 Verkkokurssi

13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023

Vilma Pakkala

Tunteja 20 syksyllä, 24 keväällä

Kurssimaksu 58,00 €

Kurssilla harjoitellaan muodostamaan englannin kieliopin mukaisia lauseita ja käyttämään jokapäiväiseen elämään liittyvää perussanastoa ja sanontoja. Tavoitteena on kartuttaa ja laajentaa ilmaisuvarastoa, jolla pystyy ilmaisemaan itseään englanniksi eri tilanteissa. Harjoittelemme kurssilla niin puhumista ja kirjoittamista, kuin kuullun- ja luetunymmärtämistäkin. Aihepiireinä ovat mm. ruoka, ostokset ja itsestä kertominen. Kurssi sopii niille, jotka haluavat viritellä taitoaan keskustella englanniksi, kerrata englannin kieltä tai vahvistaa muutaman vuoden kansalaisopisto-opinnoilla hankittua englannin taitoa. Kurssilla jatketaan edellisvuoden oppikirjaa osiosta 6. Oppikirja: Stepping Stones 1 (Huhtala-Halme, Qvist, Roux). Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2022.

120304 Everyday English - arkipäivän englantia B1-B2

To 17.00–18.30 Sydän-Laukaan koulu, lka C15, Saralinnantie 3

15.9.–24.11.2022, 12.1.–6.4.2023

Vilma Pakkala

Tunteja 20 syksyllä, 24 keväällä

Kurssimaksu 58,00 €

Kurssilla harjoittelemme arkielämän englantia rennossa ja kannustavassa ilmapiirissä. Tavoitteena on vahvistaa englannin kielitaitoa, laajentaa sana- ja ilmaisuvarastoa sekä lisätä varmuutta omasta osamisesta. Kurssin aihepiireinä ovat mm. matkustaminen, kulttuuri ja ruokailu. Kurssin harjoitteet ovat monipuolisia, kehitämme kurssilla kaikkia kielitaidon osa-alueita, (kuullun- ja luetun ymmärtäminen, puhuminen ja kirjoittaminen). Jatkamme edellisen vuoden oppikirjaa osiosta 4. Oppikirja Everyday English 5 (Holopainen, Silventoinen). Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2022.

120305 Englannin keskusteluryhmä B1-B2

Ke 18.00–19.30 Pääkirjasto, neuvotteluhuone,

Vuojärventie 2

14.9.–23.11.2022, 11.1.–5.4.2023

Ronald Ferland

Tunteja 20 syksyllä, 24 keväällä

Kurssimaksu 58,00 €

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 7.9.2022.

VENÄJÄ

120601 Venäjän alkeiskurssi A1.1

Ma 17.00–18.30 Sydän-Laukaan koulu, lka C16, Saralinnantie 3

12.9.–24.11.2022, 9.1.–3.4.2023

Polina Anttonen

Tunteja 20 syksyllä, 24 keväällä

Kurssimaksu 58,00 €

Aloitamme venäjän alkeiden opiskelun rauhalliseen tahtiin. Kurssin alussa tutustumme kyrillisiin aakkosiin ja niiden historiaan. Sen jälkeen opimme mm. tervehtimään venäjäksi, kertomaan nimeämme, esittelemään perheen ja kodin, toimimaan ruokailutilanteissa. Lisäksi opimme kertomaan mistä pidämme ja mistä emme pidä perehtyen samalla venäjän kielen perusrakenteisiin. Kurssin sanastona ovat perheenjäsenet, numerot 1-11, huonekalut ja huoneet, ruoka, ja kansallisuudet. Oppikirja: Možno 1. Kurssilla tarvitaan sekä teksti- että tehtäväkirja. Ilmoittautuminen päättyy 5.9.2022.

120602 Venäjän peruskurssi A2

Ma 18.30–20.00 Sydän-Laukaan koulu, lka C16, Saralinnantie 3

12.9.–24.11.2022, 9.1.–3.4.2023

Polina Anttonen

Tunteja 20 syksyllä, 24 keväällä

Kurssimaksu 58,00 €

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. Tänä lukuvuonna opimme mm. esittelemään talojamme vieraille, kertomaan tehdystä remontista ja keskustelemaan kotitöistä. Lisäksi opimme esittelemään Suomen luontoa, ilmastoa, maisemaa sekä perinteisiä suomalaisia vapaa-ajanviettopaikoja - sauna, kalastus, puutarhanhoito ja joitakin hauskoja urheilulajeja, kuten eukonkanto ja saappaanheitto. Opimme myös keskustelemaan venäjäksi työpaikan sosiaalisissa tilanteissa. Perustamme luokkahuoneeseen venäläisen karaokebaarin ja opettelemme laulamaan venäläisiä lauluja (vanhoja ja uusia, pop- ja kansanlauluja)! Oppimateriaalit saat opettajalta. Tervetuloa myös uudet opiskelijat! Ilmoittautuminen päättyy 5.9.2022.

ESPAÑA

120701 Espanjan alkeiskurssi A1

To 16.00–17.30 Sydän-Laukaan koulu, lka C26, Saralinnantie 3

15.9.–24.11.2022, 12.1.–13.4.2023

Heli Blankenstein

Tunteja 20 syksyllä, 24 keväällä

Kurssimaksu 58,00 €

Kurssi on tarkoitettu aikuisopiskelijoille, jotka eivät ole aikaisemmin opiskelleet espanjaa. Kurssi sopii myös niille, jotka ovat joskus aloittaneet espanjan opiskelun ja haluavat nyt kerrata alkeita ja opiskella lisää. Kurssilla opit käyttämään espanjaa helpoissa puhetilanteissa matkalla (kaupassa, hotellissa, ravintolassa) sekä kertomaan itsestäsi, perheestäsi ja harrastuksista. Harjoitusten pääpaino on suullisessa tuottamisessa. Pehdyt samalla espanjan kielen perusrakenteisiin. Oppikirja: Buenas Migas 1. Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2022.

120702 Espanjan jatkokurssi 1 A1, Hybridikurssi!

Ti 19.00–20.30 Sydän-Laukaan koulu, lka C26, Saralinnantie 3

13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023

Heli Blankenstein

Tunteja 20 syksyllä, 24 keväällä

Kurssimaksu 58,00 €

Kurssi on tarkoitettu noin vuoden verran espanjaa opiskelleille, mutta se sopii myös kielistä aikaisemmin harrastaneille kertausta ja kielen aktivointia kaipaaville. Kurssilla puhumme yhdessä espanjaa, kertaamme jo opittuja rakenteita ja opettelemme uusia kielen saloja kulttuuria unohtamatta. Opit puhumaan matkalla tapaamiesi ihmisten kanssa esim. säästä, nähtävyyksistä, ruuasta ja kertomaan lisää itsestäsi. ¡Vamos a España! Kurssi pidetään lähiopetuksena luokassa, mutta sille voi osallistua myös etänä Teamsin kautta. Teams -linkki lähetetään opiskelijalle pyydettäessä. Oppikirja: Buenas Migas 1 (alk. kpl. 7). Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2022.

120703 Espanjan jatkokurssi 5 B1 Hybridikurssi!

To 17.30–19.00 Sydän-Laukaan koulu, lka C26, Saralinnantie 3

15.9.–24.11.2022, 12.1.–13.4.2023

Heli Blankenstein

Tunteja 20 syksyllä, 24 keväällä

Kurssimaksu 58,00 €

Tule syventämään espanjan kielen taitojasi ja keskustelemaan mm. kulttuurista, matkailusta ja työelämästä! Kurssi on tarkoitettu aikuisopiskelijoille, jotka ovat opiskelleet noin viiden vuoden verran espanjaa. Tervetulleita ovat myös espanjan kielistä pitempään harrastaneet opiskelijat, jotka kaipaavat sanaston ja rakenteiden kertausta ja puhekielen aktivointia. Kulttuuritietoutta espanjankielisestä maailmasta laajennetaan tutustumalla Latinalaiseen Amerikkaan.

Kurssilla opit käyttämään espanjan kieltä uusissa viestintätilanteissa esim. sosiaalisessa mediassa, asioimaan apteekissa, kiinteistövälityksessä jne. Sekä suullista että kirjallista ilmaisua harjoitellaan monipuolisesti. Kurssi pidetään lähiopetuksena luokassa, mutta sille voi osallistua myös etänä Teamsin kautta. Teams -linkki lähetetään opiskelijalle pyydettäessä. Oppikirja: Buenas Migas 3 (alk. kpl. 4). Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2022.

ITALIA

120801 Italian kertauskurssi A2-B1, Hybridikurssi!

To 19.00–20.30 Sydän-Laukaan koulu, lka C26, Saralinnantie 3

15.9.–24.11.2022, 12.1.–13.4.2023

Heli Blankenstein

Tunteja 20 syksyllä, 24 keväällä

Kurssimaksu 58,00 €

Benvenuti a parlare italiano! Kurssi on tarkoitettu aikuisopiskelijoille, jotka ovat opiskelleet noin kolmen vuoden verran italiaa. Kurssin alussa kertaamme jo opittuja rakenteita ja teemme niihin liittyviä suullisia harjoituksia. Se sopii kaikille italiaa opiskelleille, jotka haluavat aktivoida ruostumaan päässeet kielitaitonsa. Kurssilla matkustamme Italiassa, maistelemme ruokapöydän antimia ja siinä lomassa opettelemme keskustelemaan ruuasta, matkailusta ja niihin liittyvistä muistoista. Kurssin käytyäsi saat kertoa omasta kulttuuristamme, perinteistämme ja ruuastamme italialaisille ystäville. Kurssi pidetään lähiopetuksena luokassa, mutta sille voi osallistua myös etänä Teamsin kautta. Teams -linkki lähetetään opiskelijalle pyydettäessä. Oppikirja: In piazza 1 (kpl. 24 alkaen). Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2022.

UKRAINA

120901 Pryvit! Ukrainan kielen ja kulttuurin alkeita, Jyväskylän kansalaisopisto

Ke 18.00–19.30 Verkkokurssi

14.9.–7.12.2022

Riku-Artturi Lilja

Kiinnostaako opiskella ukrainan alkeita? Voit ilmoittautua Jyväskylän kansalaisopistoon: <https://opisto-palvelut.fi/jyvaskyla> tai p. 014 266 0107.

Aloitamme aakkostosta ja etenemme perussanas-ton ja yksinkertaisen keskustelukulttuurin alkeisiin helppojen harjoitusten ja kulttuuriohjelman avulla. Ennakkotietoja ei tarvita. Ukrainalaisten kanssa toimivien kurssilaisten tarpeet pyritään huomioimaan tarpeen mukaan. Sopii slaavilaisiin kieliin ensi kertaa tutustuville ja jo jotakin slaavilaista kieltä osaaville. Kurssi toimii pohjana mahdollisille myöhemmille opinnoille kevätlukukaudella 2023. Oppitunnit ker-ran viikossa Zoomissa keskiviikkoisin klo 18.00-19.30. Saat tarkemmat ohjeet sähköpostilla hieman ennen kurssin alkua. Yhteistyössä muiden opistojen kanssa.



ESITTÄVÄ TAIDE JA KIRJALLISUUS

110601 Meillä on sanottavaa – nuorten kirjoitusryhmä

Ma 16.00–17.45 Pääkirjasto, neuvotteluhuone, Vuojärventie 2

19.9.–22.11.2022, 9.1.–17.4.2023

Jarna Pihlajamäki

Tunteja 20,97 syksyllä, 30,29 keväällä

Kurssimaksu 62,00 €

Nuorten sanataideryhmässä fiilistämme sanoil-la, kielikuvilla, runoilla ja tarinoilla. Tutustumme kirjallisuuteen ja kirjoittamiseen eri tyyli-suuntien ja kirjallisuudenlajien porteista kulkien. Tällä kurs-silla 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 12.9.2022

110602 Luovat Sanat - kirjoittajaryhmä

Ma 18.00–19.45 Pääkirjasto, neuvotteluhuone, Vuojärventie 2

19.9.–21.11.2022, 9.1.–17.4.2023

Jarna Pihlajamäki

Tunteja 20,97 syksyllä, 30,29 keväällä

Kurssimaksu 62,00 €

Luovat sanat -ryhmässä on vapaus etsiä ja löytää sanoja, vahvistaa ilmaisua, sanoittaa mielikuvia. Tervetuloa myös uudet opiskelijat kirjoittamaan! Eri kirjoittamisen tyyli-lajeja kokeillen lähestymme kirjallisuuden aineksia ja aiheita, joita oma elämä jo tarjoaa moninaisesti. Paitsi kaunokirjallisuuden, niin myös musiikin, kuvataiteen, omien uniemme ja haaveittemme ja koko elinympäristömme suomin virikkein heittäydymme kirjoittajan asentoon ja annamme kynän viedä ja yllättää. Ilmoittautuminen päättyy 12.9.2022.

110603 TunneWiisaat

Pe 17.00–21.15 Pääkirjasto, opintosal, Vuojärventie 2

23.9.–2.12.2022, 20.1.–5.5.2023

Jarna Pihlajamäki

Tunteja 20 syksyllä, 25 keväällä

Kurssimaksu 58,00 €

Tunne- ja kokemuspohjaisen kirjoittamisen ja luovan ilmaisun kurssilla annamme ajatustemme ja tunteittemme, muistojemme ja uniemme, haasteidemme ja toiveittemme tulla paperille omalla tyyliillämme, 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-tumiskerrat syksy: 23.9., 28.10., 11.11., 25.11. Kevät: 20.1., 24.2., 17.3., 21.4., 5.5. Ilmoittautuminen päättyy 15.9.2022.

110604 Runopoluilla voimaantuen

Ma 10.30–13.00, Ke 10.30–13.00, Pe 16.30–19.00 Pääkirjasto, opintosal, Vuojärventie 2

14.9.–2.12.2022

Jarna Pihlajamäki

Tunteja 24 syksyllä

Kurssimaksu 39,00 €

Kurssilla tutustumme runouden maailmaan lukien ja kuunnellen, runoista oivaltaen ja hämmästyen, säkeitä kirjoittaen, runokuvia maalaten. Ohjaa-jan tuella syvennymme mm. erilaisiin runokuviin, rytmiin, esteettiseen kieleen ja lyyrisiin maisemiin. Kokeilemme itsekin! Harjoittelemme tulkintaa, ja iloitemme 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 kirjoittajaansa ja lukijaansa. Kokoon-tumiset: 14.9., 28.9., 12.10., 26.10., 9.11., 23.11., ja ma 28.11. Esitys pe 2.12 klo 17.30. Ilmoittautuminen päättyy 7.9.2022.

110605 Terapeuttinen satu – intensiivikurssi

Ke 10.30–13.00 Pääkirjasto, opintosal, Vuojärventie 2

11.1.–5.4.2023

Jarna Pihlajamäki

Tunteja 21 keväällä

Kurssimaksu 32,00 €

Sadut ovat silta lapsuuteemme. Sadut ovat polku alitajuntaiseen, mielikuvitukseemme, ohitettuun sisimpäämme ja luovuuteemme. Sadut kutsuvat meidät muistamaan, heittäytymään, luomaan, tuntemaan ja kirjoittamaan. Satukurssilla saamme tutustua erilaisiin maailmoihin satuhahmojen kautta ja saamme tuntea satujen terapeuttisen ja mieltä hoitavan vaikutuksen. Kurssin aikana pidämme pie-niä satutuokioita tai -retkiä ja kokeilemme kirjoittaa oman voimasatumme. Kokoon-tumiset: 11.1., 25.1., 8.2., 22.2., 8.3., 22.3., 5.4. Ilmoittautuminen päättyy 4.1.2023.

110606 Lukupiiri

Ti 17.30–19.00 Pääkirjasto, neuvotteluhuone, Vuojärventie 2

13.9.–13.12.2022, 10.1.–4.4.2023

Minna Yli-Karjanmaa

Tunteja 10 syksyllä, 10 keväällä

Kurssimaksu 32,00 €

Tule mukaan lukupiiriin! Kokoonnumme kolmen viikon välein keskustelemaan ja jakamaan kokemuksia luetuista kirjoista. Annamme toisten arvaamattomien ajatusten laajentaa näköalojamme ja yllättää meidät! Ensimmäisellä kerralla valitsemme luettavat kirjat osallistujien toiveiden ja ohjaajan ehdotusten pohjalta. Järjestetään yhteistyössä Laukaan kirjaston kanssa. Kokoonnutumiset syksy: 13.9., 4.10., 25.10., 15.11., 13.12., kevät: 10.1., 31.1., 21.2., 14.3., 4.4. Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2022.



KUVATAIDE JA KÄSITYÖ

Ilmoittautuminen: katso ilmoittautumisohjeet sivulta 3.

Opintoneuvonta: Maija Valtola p. 040 7650 492

KUVATAIDE JA MUOTOILU

110301 Piirustus ja maalaus

Ke 17.30–20.00 Sydän-Laukaan koulu, kuvataidelka C12, Saralinnantie 3

14.9.–23.11.2022, 11.1.–5.4.2023

Merja Nykänen

Tunteja 30 syksyllä, 36 keväällä

Kurssimaksu 71,00 €

Kurssilla opit kynäpiirustusta, akvarelli-, akryyli- sekä öljyvärimaalausta. Kurssi sopii sekä maalausta harrastaneille sekä vasta-alkajille. Ota haluamasi omat piirustus- ja maalaustarvikkeet mukaan! Ilmoittautuminen päättyy 7.9.22.

110304 Öljyvärimaalaus (syksy)

Ma 15.00–20.00, Ti 15.00–20.00, Ke 15.00–20.00, To 15.00–20.00 Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6

5.–8.9.2022

Raija Luoma

Tunteja 24 syksyllä

Kurssimaksu 39,00 €

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, maalaus pohja, siveltimet ja pellavaöljy sekä hajuton tärpätti. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2022.

110305 Öljyvärimaalaus (kevät)

Ma 15.00–20.00, Ti 15.00–20.00, Ke 15.00–20.00, To 15.00–20.00 Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6

24.–27.4.2023

Raija Luoma

Tunteja 24 keväällä

Kurssimaksu 39,00 €

Sisältö sama kuin kurssilla 110304.

Ilmoittautuminen päättyy 14.4.2023.

110310 Posliinimaalaus (päivä)

Ti 13.00–16.15 Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6

13.9.–15.11.2022, 10.1.–28.3.2023

Raija Luoma

Tunteja 40 syksyllä, 48 keväällä

Kurssimaksu 101,00 €

Jo tuhansia vuosia sitten Kiinassa alkemistit kehittivät värejä, joilla valmiita posliiniesineitä saattoi koristella. Posliinimaalauksella on pitkät perinteet myös Laukaassa. Kurssilla opit erilaisia sivellintekniikoita, työtapoja, värien käyttöä ja sommittelua. Tervetuloa mukaan niin vasta-alkajat kuin aiemmin harrastaneet. Posliinin polttomaksu 15 €/lukuvuosi sisältyy kurssin hintaan. Kurssikokoonnutuminen pidetään poikkeuksellisesti myös koulujen lomaviikoilla 42 ja 9. Laskutus 2 erässä. Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2022.

110311 Posliinimaalaus (ilta)

Ti 17.00–19.30 Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6

13.9.–15.11.2022, 10.1.–28.3.2023

Raija Luoma

Tunteja 30 syksyllä, 36 keväällä

Kurssimaksu 86,00 €

Sisältö sama kuin kurssilla 110310.

Kurssikokoonnutuminen pidetään poikkeuksellisesti myös koulujen lomaviikoilla 42 ja 9. Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2022.

110315 Ikonimaalauskurssi (syksy)

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

1.–16.10.2022

Raija Luoma

Tunteja 24 syksyllä

Kurssimaksu 39,00 €

Haluatko rauhoittua maalaamaan, kokeilla muna-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 sääntöjen mukaan. Opit Ikonin esiipiirustusta ja maalausta. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että aikaisemmin maalanneille. Kokoonnutumiskerrat: la-su 1.-2.10. ja 15.-16.10.22. Ilmoittautuminen päättyy 22.9.2022.

110316 Ikonimaalauskurssi (kevät)

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

21.1.–12.2.2023

Raija Luoma

Tunteja 24 keväällä

Kurssimaksu 39,00 €

Sisältö sama kuin kurssilla 110315.

Kokoonnutumiskerrat: 21.-22.1. ja 11.-12.2.2023.

Ilmoittautuminen päättyy 12.1.2023.

110330 Keramiikka (torstai)

To 17.30–20.00 Kansalaisopisto Sararanta, KE-LA, Sarakuja 6

15.9.–24.11.2022, 12.1.–13.4.2023

Minna Huusko

Tunteja 30 syksyllä, 36 keväällä

Kurssimaksu 86,00 €

Voit valmistaa kurssilla kotiin tai puutarhaan ruukuja, lyhtyjä, astioita ja veistoksia valintasi mukaan. Kurssilla opettelet saventyöstön perustekniikat, harjoittelet erilaisia koristelumenetelmiä sekä lasittamista. Kurssi sopii kaikille muotoilusta kiinnostuneille. Suunnittelemme ensimmäisellä kerralla työskentelyä ja teemme materiaalitilauksen. Keramiikan polttomaksu 15 €/lukukausi sisältyy kurssin hintaan. Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2022.

110331 Keramiikka (tiistai)

Ti 18.00–20.30 Kansalaisopisto Sararanta, KE-LA, Sarakuja 6

13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023

Minna Huusko

Tunteja 30 syksyllä, 36 keväällä

Kurssimaksu 86,00 €

Sisältö sama kuin kurssilla 110330.

Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2022.

110333 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

11.–25.3.2023

Minna Huusko

Tunteja 16 keväällä

Kurssimaksu 29,00 €

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 pienoisveistoksen. 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 2 €. Materiaalit, savet ja lasitteet, maksetaan opettajalle käytettyjen määrien mukaan. Kokoonnutumiskerrat la-su 11.-12.3. klo 10-15 ja la 25.3. klo 10-13.15. Ilmoittautuminen päättyy 2.3.2023.

110340 Lasityöt syksy (ilta)

To 17.30–20.00 Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6

15.9.–25.11.2022

Katja Rauhamäki

Tunteja 30 syksyllä

Kurssimaksu 51,00 €

Kurssilla voit toteuttaa lasitöitä haluamallasi tekniikalla ja tavalla. Opiston lasinsulatusuneissa 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 7 € sisältyy kurssihintaan. Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2022.

110341 **Lasityöt (päivä)**

Pe 12.00–15.15 Kansalaisopisto Sararanta, KE-LA, Sarakuja 6
16.9.–25.11.2022, 13.1.–14.4.2023
Katja Rauhamäki
Tunteja 40 syksyllä, 48 keväällä
Kurssimaksu 101,00 €
Kurssilla voit toteuttaa lasitöitä haluamallasi tekniikalla ja tavalla. Opiston lasinsulatusuneissa 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 15 €/lukuvuosi sisältyy hintaan. Laskutus 2 erässä. Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2022.

110342 **Lasilahjat jouluksi**

Ke 17.30–19.00, La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00
Kansalaisopisto Sararanta, KE-LA, Sarakuja 6
10.–14.12.2022
Katja Rauhamäki
Tunteja 14 syksyllä
Kurssimaksu 29,00 €
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 2 €. Kurssikokoontumiset: la-su 10.–11.12.2022 klo 10-15 ja ke 14.12.2022 klo 17.30-19. Viimeisellä kerralla lasitöiden viimeistelyä ja nouto. Ilmoittautuminen päättyy 1.12.2022.

110343 **Lasityöt kevät (ilta)**

To 17.30–20.00 Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6
12.1.–13.4.2023
Katja Rauhamäki
Tunteja 36 keväällä
Kurssimaksu 56,00 €
Sisältö sama kuin kurssilla 110340. Lasitöiden polttomaksu 8 € sisältyy kurssihintaan. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2023.

110346 **Betonivalukoristeet**

Ke 17.00–19.30, Pe 17.00–19.30, La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00 Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6
21.4.–13.5.2023
Maija Valtola
Tunteja 28 keväällä
Kurssimaksu 44,00 €
Tule mukaan valamaan betonisia ruukunsuojuksia, tuikkulyhtyjä, lintujen juoma-altaita ja vateja ym. pieniä koristeita kotipihan koristeeksi. Kokeillaan eri-

laisia valutapoja sekä pintakoristelu- ja viimeistelytapoja. Kurssi-info pe 21.4. klo 17-19.30. Kurssipäivät pe 5.5. klo 17-20.15, la-su 6.-7.5 klo 10-15, ke 10.5. klo 17-19.30 ja la 13.5. klo 10-15. Ilmoittautuminen päättyy 13.4.2023.

110352 **Valomaalauskurssi nuorille**

La 16.00–18.30, Su 16.00–18.30 Sydän-Laukaan koulu, lka A11, Saralinnan tie 3
4.–5.2.2023
Keijo Penttinen
Tunteja 6 keväällä
Kurssimaksu 11,00 €
Yhdistä liike ja pimeässä hohtava valo yllätyksellisesti valokuvaan. Viikonloppukurssilla opit valomaalauksen perusteita ideoiden ja kokeiden pienellä porukalla reilussa meiningissä. Jos sinulla on oma digijärjestelmäkamera, niin ota mukaan. Kuvaaminen omalla kännykällä on mahdollista. Kurssi on suunnattu noin 12-16-vuotiaille. Ilmoittautuminen päättyy 26.1.2023.

110353 **Luontokuvauksen perusteet**

Ke 17.30–20.00 Sydän-Laukaa/Lukio, lka B12, Saralinnantie 3
7.9.–16.11.2022
Keijo Penttinen
Tunteja 30 syksyllä
Kurssimaksu 44,00 €
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 31.8.2022.

110354 **Luontokuvauksen jatkokurssi**

Ke 17.30–20.00 Sydän-Laukaa/Lukio, lka B12, Saralinnantie 3
18.1.–12.4.2023
Keijo Penttinen
Tunteja 36 keväällä
Kurssimaksu 48,00 €
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 harrastaneille. Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2023.

110355 **Valokuvausta edistyneille**

Ti 17.30–20.00 Sydän-Laukaa/Lukio, lka B12, Saralinnantie 3
6.9.–15.11.2022, 17.1.–11.4.2023
Keijo Penttinen
Tunteja 30 syksyllä, 36 keväällä
Kurssimaksu 71,00 €
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 sisältöä suunnitellaan yhdessä ja lopputyönä on valokuvanäyttely yhteisesti sovitusta teemasta. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2022.

KÄSITYÖ

110415 **Voimaannuttava Skräppäys**

Pe 17.30–20.00, La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00
Kansalaisopisto Sararanta, Ateljee Innostus, Sarakuja 6
13.–29.1.2023
Eeva Happonen
Tunteja 27 keväällä
Kurssimaksu 44 €
Tervetuloa mukaan Voimaannuttavan Skräppäyksen kurssille, jossa haastan sinut oppimaan uutta! Oletko aina halunnut tallentaa rakkaimmat muistosi valokuva-albumiin? Skräppäys on suosittu askartelun muoto tehdä perinteisestä valokuva-albumista vieläkin ikimuistoisempi. Skräppäyksessä eli leikekirjan kokoamisessa vain luovuus on rajana! Skräppäys on muistiinmerkitsemistä itselle, tarinoiden välittämistä tuleville polville, se on ajan kuvaa ja omaa historiaa. Kurssin aikana saat toteuttaa taiteellista puolta itsensä, hullutella, olla asiallinen tai mennä tunteella. Se antaa vapauden tuoda esille siihen valokuvaan, muistoon tai aikaan liittyvän tunteen ja merkitä sen ylös sellaisena kuin se oli. Voit luoda sivun esim. harrastuksista, matkoista, perhetapahtumista, lemmikeistä, ystävistä jne. Voimaannuttavan skräppäyksen tavoitteena on mahdollistaa osallistujalle tulla nähdyksi omalla tavalla. Skräppäyssivuja tehdään itselle, eikä työn tuloksen tarvitse miellyttää muita tai olla muille ymmärrettävä. Kurssin info pe 13.1. klo 17.30-20.00. Työskentelykerrat la-su 21.-22.1 ja 28.-29.1.23 klo 10-15. Ota haaste vastaan ja tule voimaantumaan! Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2023.

110430 **Kädentaitopaja**

Ti 12.00–14.30 Kansalaisopisto Sararanta, Ateljee Innostus, Sarakuja 6
13.9.–29.11.2022
Maija Valtola
Tunteja 32 syksyllä
Kurssimaksu 48,00 €

Erilaisia tekstiili- ja kädentaitotekniikoita monipuolisesti yhdistävä kurssi, jossa voit mm. solmeilla makramee-miniseinätekstiilin, neuloa tai virkata asusteen, kokeilla hartsikorujen valmistusta tai ommella nopeasti valmistuvan mekon tai tunikan. Tarkempi sisältö suunnitellaan kurssin infokerralla ti 13.9.22. Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2022.

110440 **Kansallispuku – valmista uutta tai tuunaa perinnettä**

Ma 17.30–20.00 Sydän-Laukaan koulu, käsityölka C36, Saralinnantie 3
12.9.–21.11.2022, 9.1.–3.4.2023
Seija Tiihonen
Tunteja 30 syksyllä, 36 keväällä
Kurssimaksu 71,00 €
Onko kaapissasi kansallispuku mutta et oikein tiedä mitä tehdä sen kanssa? Tai haluaisit kansallispuvun mutta et tiedä mistä aloittaa. Kurssilla käydään läpi kansallispuvun käyttöä ja ideoita tuunaa mun perinne- käytöstä sekä puvun huoltoon liittyviä asioita. Voit tulla kunnostamaan vanhaa pukua tai aloittelemaan kokonaan uutta projektia. Jos puku on kutistunut, selvitetään mitä olisi tehtävissä olemassa olevaa pukua muokkaamalla tai täydentämällä pukua uusilla osilla. Tutustumme myös yleisesti kansallispukujen historiaan ja eroihin eri alueiden puvuissa. Kankaita emme tällä kurssilla kudo. Kurssin ensimmäisellä kerralla opiskelijoiden omien tavoitteiden sekä tarvikkeiden kartoitus. Viimeinen ilmoittautumispäivä 5.9.2022.

110442 **Ompelua omaan tahtiin**

Ke 17.30–20.00 Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6
14.9.–23.11.2022, 11.1.–5.4.2023
Maija Valtola
Tunteja 30 syksyllä, 36 keväällä
Kurssimaksu 71,00 €
Tule päivittämään ompelutaitojasi rauhallisesti edeten. Kurssilla voit valmistaa helppoja vaatteita ja sisustustekstiilejä. Saat opastusta vaateen 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. Ilmoittautuminen päättyy 7.9.2022.

110443 Onni ommellessa, Satavuo

La 10.00–16.00 Satavuon koulu, tekstiilityöntila, Tarvaalantie 18
8.10.–3.12.2022, 14.1.–11.3.2023
Kirsi Karhunen
Tunteja 35 syksyllä, 35 keväällä
Kurssimaksu 74,00 €
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. Ilmoittautuminen päättyy 29.9.22.

110445 Sovitusnukke omilla mitoilla

Pe 17.00–20.15, La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00
Satavuon koulu, tekstiilityöntila, Tarvaalantie 18
16.9.–2.10.2022
Kirsi Karhunen
Tunteja 32 syksyllä
Kurssimaksu 38,00 €
Ompeletko paljon vaatteita, joiden sovituksen olet kaivannut apua? Eivätkö vaatteesi istu kunnolla? Tällä kurssilla valmistamme ompelijan käytännöllisen apurin, omien mittojesi ja muotojesi mukaisen sovitusnukun. Nuken päälle voit sovittaa kesken-eräisiä vaatteita, joiden istuvuus juuri sinulle on taattu. Teemme lantiomittaisen ylävartalon nukun, jonka pinta pehmustetaan ja päällystetään muotoon ommellulla trikookankaalla. Valmistamme nukelle myös jalustan vaikkapa kierrätysmateriaaleista. Nuken runko valmistetaan teippaustekniikalla vartalosi päälle. Teippausvaihe tehdään seisten ja se vaatii n. 1-2 h seisomisaikaa, mikä on hyvä huomioida, mikäli sinulla on terveydellisiä esteitä työskennellä seisten. Infokerralla pe 16.9. otamme mitat sekä käymme tarkemmin läpi työtavat ja tarvittavat materiaalit. Työskentelyviikonloput la-su 24.-25.9 ja 1.-2.10.22. Ilmoittautuminen päättyy 8.9.22.

110447 Verhoilukurssi, ajoneuvot ja huonekalut

Ma 17.30–19.00, La 10.00–16.00 Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6
12.9.–26.11.2022, 14.1.–25.3.2023
Teija Ässämäki
Tunteja 38 syksyllä, 48 keväällä
Kurssimaksu 86,00 €
Kurssilla opit verhoilemaan nojatuolin tai veneen, auton, mopon tai moottorikelkan penkit....etkä edes tarvitse aiempaa kokemusta! Ota itse työ mukaan tai vähintään valokuva työstä infokerralle 12.9. klo 17.30-19. Kokoontumislauantait: syksy: 24.9.,8.10.,29.10.,12.11. ja kevät: 14.1.,28.1.,4.2.,18.2.,11.3 ja 25.3. Kurssihintaan sisältyy tarvikemaksua niiteistä ja nauloista 3 €. Tervetuloa verhoiluryhmään luomaan ihmeitä! Ilmoittautuminen päättyy 5.9.2022.

110450 Kankaankudonta (päivä)

Ke 13.00–15.30 Kansalaisopisto Sararanta, Polkula, Sarakuja 6
14.9.–30.11.2022, 11.1.–5.4.2023
Maija Valtola
Tunteja 33 syksyllä, 36 keväällä
Kurssimaksu 74,00 €
Kurssilla opit kangaspuilla kutomisen salat. Perehdyt kankaan suunnitteluun, loimen rakentamisen vaiheisiin, kutomisen käytäntöön sekä kankaan viimeistelyyn. Kudottavat loimet suunnitellaan 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. Voit ilmoittautua päivä- tai iltaryhmään. Kurssille ovat tervetulleita niin vasta-alajat kuin kokeneet kutojat! Pitkäaikainen opiskelu voi päättyä 5 vuoden jälkeen, jos kurssilla on jonoa. Laskenta on aloitettu syksystä 2016. Ilmoittautuminen päättyy 7.9.2022.

110451 Kankaankudonta (ilta)

Ti 17.30–20.00 Kansalaisopisto Sararanta, Polkula, Sarakuja 6
13.9.–29.11.2022, 10.1.–4.4.2023
Maija Valtola
Tunteja 33 syksyllä, 36 keväällä
Kurssimaksu 74,00 €
Sisältö sama kuin kurssilla 110450. Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2022.

110464 Seitsemän veljeksien puukko

Pe 18.00–21.15, La 9.00–15.45, Su 9.00–15.45
Vattipaja, Rokkakankaantie 3
4.–13.11.2022
Taisto Kuortti
Tunteja 40 syksyllä
Kurssimaksu 83,00 €
Tule valmistamaan historiallinen puukko, jonka esikuva on löydetty läheltä Aleksis Kiven asuinpaikkaa. Puukon suunnitteli sotien jälkeen taiteilija Teuvo-Pentti Pakkala. Kurssilla käytetään mallina alkuperäistä seppä Kalle Seppälän valmistamaa puukkoa. Tarvikemaksu on 50 €. Se maksetaan opettajalle kurssin alussa. Opettajana toimii NTM Taisto Kuortti. Kurssikokoontuminen: pe-su 4.-6. ja 11.-13.11.22. Ilmoittautuminen päättyy 27.10.2022.

110470 Puutyöt, kirkonkylä

Ke 18.00–20.30 Laukaan kk:n koulu, B-rak. teknisen työn lka, Jokiniementie 11
14.9.–23.11.2022, 11.1.–5.4.2023
Vesa Vekkeli
Tunteja 30 syksyllä, 36 keväällä
Kurssimaksu 71,00 €

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 7.9.2022.

110471 Puutyöt, Leppävesi

Ma 18.00–20.30 Leppäveden koulu, Tiituspohjantie 50
12.9.–21.11.2022, 9.1.–3.4.2023
Tapio Paulov
Tunteja 30 syksyllä, 36 keväällä
Kurssimaksu 71,00 €
Sisältö sama kuin kurssilla 110470. Ilmoittautuminen päättyy 5.9.2022.

110472 Puutyöt, Vihtavuori

Ti 18.00–20.30 Vihtavuoren alakoulu, teknisentyöntila, Koulutie 2
13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023
Tommi Jääskeläinen
Tunteja 30 syksyllä, 36 keväällä
Kurssimaksu 71,00 €
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 6.9.2022.

110485 Muotoilola-ryhmä (7–10 v.)

To 16.30–18.00 Kansalaisopisto Sararanta, Ateljee Innostus, Sarakuja 6
15.9.–1.12.2022, 12.1.–20.4.2023
Maija Valtola
Tunteja 22 syksyllä, 28 keväällä
Kurssimaksu 62,00 €
Hei sinä 7 - 10 -vuotias, innostu käsityöstä ja kuvataiteesta! Tule mukaan aloittamaan tai jatkamaan aiempaa harrastusta; piirtämään, maalaamaan, kuvioimaan, punomaan, muovaillemaan ja rakentelemaan. Saat kokeilla erilaisia luovia työtapoja ja tutustua erilaisiin materiaaleihin. Kokoontuminen torstaisin klo 16.30 - 18.00 Ateljee Innostuksessa, Sarakuja 6, Laukaa. Kurssimaksu koko lukuvuodeksi on 62 € ja tarvikemaksu 60 €, sisaralennus 10 € / lukukausi. Laskutus tapahtuu kahdessa erässä. Kurssi valmentaa myös taiteen perusopetuksen opintoihin. Ilmoittaudu rohkeasti mukaan 8.9. mennessä!

110490 Hyönteishotelli kevään pörriäisille (Lapsi-aikuisen)

La 10.00–13.15 Kansalaisopisto Sararanta, Ateljee Innostus, Sarakuja 6
22.4.2023
Maija Valtola
Tunteja 4 keväällä
Kurssimaksu 19,00 €
Valmista puutarhan pölyttävälle hyönteisille pieni hauska pesä- ja suojapaikka. Kokoa se valmiiseen talorunkoon yksin tai yhdessä kaverin kanssa. Hotellipajassa on valmiina käyttöösi luonnonmukaisia tarveaineita. Voit tuoda mukasi myös omia sisustusmateriaaleja esimerkiksi käpyjä, kaarnaa, oksia, reikätiiliä. Työskentelyssä voit käyttää kurssipaikan työvälineitä, käsisahaa, porakonetta, vasaraa, sivuleikkureita. Tarvikemaksu 8 €/hotelli sisältyy osallistujien kurssimaksuun. Ilmoittautuminen päättyy 13.4.2023.

110491 Joulupaja (Lapsi-aikuisen)

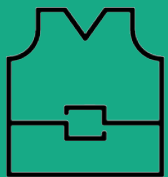
La 10.00–15.00 Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6
3.12.2022
Maija Valtola
Tunteja 6 syksyllä
Kurssimaksu 11,00 €
Tule valmistamaan pieniä joululahjoja, jouluisia tervehdyksiä ja kodin koristeita yksin tai yhdessä kaverin kanssa. Tarvikkeet voit ostaa kurssilta. Ilmoittautuminen päättyy 24.11.22.

110495 Inspis-ryhmä (syksy)

To 10.00–14.00 Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6
15.9.–15.12.2022
Maija Valtola
Tunteja 65 syksyllä
Kädentaitoryhmässä valmistetaan koriste- ja käyttöesineitä erityisesti kierrätysmateriaaleja hyödyntäen. Osallistujat voivat itse vaikuttaa toiminnan sisältöön. Työskentelyssä korostuu luovuus ja uusien taitojen oppiminen. Kokoontumisien tarkoituksena on tarjota mielekästä tekemistä sekä lisätä osallistujien hyvinvointia. Toimintaan sisältyy yhdessä tekemistä, sekä vierailuja ja retkiä mahdollisuuksien mukaan. Tämä on kuntouttavan työtoiminnan kurssi, johon ilmoit-taudutaan kunnan työllistämispalvelujen kautta. Ei kokoontumista koulujen lomaviikolla 42.

110496 Inspis-ryhmä (kevät)

To 10.00–14.00 Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6
12.1.–13.4.2023
Maija Valtola
Tunteja 65 keväällä
Sisältö sama kuin kurssilla 110495. Ei kokoontumista koulujen lomaviikolla 9.

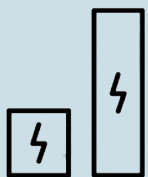


JÄRJESTÖKOULUTUS

320501 **Kaikki irti Googlen hausta!**
Hakukoneoptimoinnin verkkotyöpaja yhdistyksille
 To 17.00–18.30 Verkkokurssi
 27.10.2022

Tunteja 2 syksyllä

Mitä on hakukoneoptimointi? Miten parantaa ilmaista Google-näkyvyyttä yhdistyksen verkkosivuilla ja somessa? Verkkotyöpajassa saat helppoja ja käytännölläisiä vinkkejä hakukonenäkyvyyden parantamiseen. Työskentelyosuudessa pääset tutkimaan oman yhdistyksesi kannalta tärkeitä hakusanoja ja harjoittelemaan ytimekkäiden kuvausten kirjoittamista. Työpajan vetävät viestintäyrittäjät Jesse Raitapuro ja Johanna Berlin, Aargh! Digital Oy. Linkki ja osallistumishjeet lähetetään ilmoittautuneille ilmoittautumisaajan päätyttyä. Ilmainen verkkotyöpaja on tarkoitettu sosiaali- ja terveysjärjestöissä ja muissa yleishyödyllisissä yhdistyksissä toimiville. Järjestetään yhteistyössä Keski-Suomen Yhteisöjen Tuen KYT-järjestöpalveluiden, Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistyksen ja Koskelan settlementti ry:n kanssa. Ilmoittautuminen päättyy 24.10.2022.



TIETOTEKNIikka

Syyskaudella, syyskuusta alkaen järjestetään maksutonta digineuvontaa pääkirjastolla ja Leppäveden kirjastolla. Lisäksi digitutor-toiminnasta kiinnostuneille järjestetään infotilaisuus syksyn aikana. Seuraa kirjaston tiedotusta molemmista aiheista. Kansalaisopiston kevätkauden tietotekniikan kurseista ja digineuvonnasta tiedotetaan vuoden vaihteessa.



TURVALLISUUS

951101 **Järjestyksenvalvojan kertauskurssi**
 La 9.00–15.45 Pääkirjasto, opintosal, Vuojärventie 2
 8.10.2022

Miikka Holmavuo

Tunteja 8 syksyllä

Kurssimaksu 38,00 €

Kurssi on tarkoitettu järjestyksenvalvojaksi hyväksytyille henkilöille, jotka ovat uusimassa järjestyksenvalvojaksi hyväksymistään. Kurssiin sisältyy teoria-koulutuksen lisäksi turvallisuustarkastuksiin liittyvää käytännön harjoittelua ja se on sisällöltään sisäministeriön määrittelemän mukainen. Voit osallistua kertauskurssille milloin tahansa peruskoulutuksen suorittamisen jälkeen. Kurssitodistus on voimassa 6 kk koulutuksesta. Uutta järjestyksenvalvojakorttia haetaan poliisilta ja edellytyksenä on hyväksytysti suoritettu järjestyksenvalvojan kertauskurssin suorittaminen. Huomioithan, että ennen 1.3.2007 suoritettu peruskurssi on vanhentunut. Jos korttisi voimassaolo ehtii päättyä ennen uuden hyväksynnän hakemista, sinun tulee suorittaa peruskurssi uudestaan. Uudemmat peruskurssit eivät vanhene. Huom! Työnantajan tarjoamat liikunta- ja kulttuurietuudet eivät käy kurssin maksuvälineenä. Ilmoittautuminen päättyy 29.9.2022.



MAATALOUS, PUUTARHATALOUS

710301 **Pajukenkeli**

La 10.00–16.00 Kansalaisopisto Sararanta, Ateljee Innostus, Sarakuja 6

12.11.2022

Miia Raitio

Tunteja 7 syksyllä

Kurssimaksu 19,00 €

Kurssilla punomme luonnonpajusta enkeliin. Enkeli sopii koristeeksi parvekkeelle tai puutarhaan. Saat pajunkerruu ohjeet kurssin ilmoittautumisaajan päätyttyä. Enkeleitä, onhan heitä! Ilmoittautuminen päättyy 2.11.2022.

710302 **Joulukranssi**

La 13.00–15.30 Kansalaisopisto Sararanta, Ateljee Innostus, Sarakuja 6

26.11.2022

Miia Raitio

Tunteja 3 syksyllä

Kurssimaksu 36,00 €

Kurssilla sidomme kauniin havukranssin erikoishavuista; pihdasta, buxuksesta jne. Voit koristella kranssin haluamallasi tavalla. Koristeita ja nauhoja ym. voi ostaa opettajalta. Muilta osin materiaalikustannukset sisältyvät kurssin hintaan. Matka jouluun voi alkaa!

Ilmoittautuminen päättyy 16.11.2022.

710305 **Kevätkranssi**

La 13.00–15.30 Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6

18.3.2023

Miia Raitio

Tunteja 3 keväällä

Kurssimaksu 36,00 €

Kranssikurssilla sidomme keväisistä materiaaleista kranssin, jonka voit ripustaa joko ulos tai sisälle. Käytämme sekä kuivia että kauniisti kuivuvia tuoreita materiaaleja; koivun oksia, eucalyptusta, limoniumia, kultahehkon kultaisia palleroita, pellavaa, jänönhäntiä sekä luonnosta kehräviä pajunkissoja. Kranssin kukkamateriaalien sävyt ovat keltaisen, beesin sävy-paletista. Voit halutessasi lisätä kranssiin höyheniä, viiriäisenmunia, rusetin ja/tai pupukoristeen, joita voi ostaa opettajalta. Muilta osin materiaalikustannukset sisältyvät kurssin hintaan. Tervetuloa kevät! Ilmoittautuminen päättyy 8.3.2023.



KOTITALOUS

810201 **Hatšapuri eli georgialainen juustoleipä**

La 11.00–14.00 Sydän-Laukaan koulu, kotitalouslka A12, Saralinnantie 3

1.10.2022

Polina Anttonen

Tunteja 3,67 syksyllä

Kurssimaksu 16,00 €

Tervetuloa tutustumaan georgialaiseen keittiöön ja valmistamaan hatšapuria - yhtä georgialaisen keittiön herkullisimmista leivonnaisista. Kurssilla opit valmistamaan hatšapuritaikinaa ja tekemään siitä kaksi eri versiota. Taikinan valmistuksen välissä tutustut hatšapurin historiaan, saat tietoa sen eri versioista Georgian alueista riippuen, sekä vinkkiä juustotäytteen valmistamiseen ja hatšapurin muotoiluun. Lisäksi saat kotiin vietäväksi kattavan ohjepaketin. Kurssin lopuksi maistelemme yhdessä tuotoksiamme ja loput piirakat saamme kotiin vietäviksi. Ota mukaan oma essu, keittiötyöhön sopivat jalkineet ja pussi tai rasia. Kurssimaksu sisältää raaka-aineet 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 22.9.2022.

810202 **Provencelaista kasvisruokaa**

La 14.30–19.00 Sydän-Laukaan koulu, kotitalouslka A12, Saralinnantie 3

8.10.2022

Ritva Olsbo

Tunteja 5,33 syksyllä

Kurssimaksu 36,00 €

Kurssilla teemme makumatkan Etelä-Ranskan Provenceen. Oliiviöljy, värikkäät kasvikset, hedelmät sekä mantelit ovat raaka-aineitamme. Ota mukaan oma essu, viinilasi ja keittiötyöhön sopivat jalkineet. Kurssimaksu sisältää raaka-aineet 25 €. Ilmoittautuminen päättyy 29.9.2022.

810203 **Venäläinen liha- ja kalaseljanka**

La 11.00–14.00 Sydän-Laukaan koulu, kotitalouslka A12, Saralinnantie 3

5.11.2022

Polina Anttonen

Tunteja 3,67 syksyllä

Kurssimaksu 18,00 €

Seljanka-keittoa pidetään yhtenä herkullisimmista ruoista venäläisessä keittiössä. Kurssilla valmistamme sekä kala- että lihaseljankaa. Opit muun muassa lihaseljangan ainutlaatuinen hieman happaman maun salaisuuden ja saat vinkkejä hyvän liha- ja



TERVEYS JA HYVINVOINTI

kalaliemen valmistamiseen. Kurssin lopuksi maistamme yhdessä tuotoksiamme. Dobro pozalovaty k stolu - Tervetuloa pöytään! Ota mukaan oma essu, keittötyöhön sopivat jalkineet ja säilytysrasia ylijäävän keiton kotiin viemistä varten. Kurssimaksu sisältää raaka-aineet 7 €. Ilmoittautuminen päättyy 27.10.2022.

810204 Herkulliset karkit

Ke 17.00–19.30 Sydän-Laukaan koulu, kotitalouslka A12, Saralinnantie 3
9.11.2022
Jonna Ortju
Tunteja 3 syksyllä
Kurssimaksu 22,00 €
Karkkikurssilla loihdimme maukkaita herkkuja juhlaan sekä arkeen 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 keittötyöhön sopivat jalkineet. Kurssimaksu sisältää raaka-aineet 11 €. Tule viettämään aikaa yhdessä perheen kanssa karkkeja valmistaen! Ilmoittautuminen päättyy 2.11.2022.

810205 Ranskalainen joulu

La 14.30–19.00 Sydän-Laukaan koulu, kotitalouslka A12, Saralinnantie 3
26.11.2022
Ritva Olsbo
Tunteja 5,33 syksyllä
Kurssimaksu 41,00 €
Kurssilla tutustumme ranskalaiseen joulunviettoon ja valmistamme mm. Vin chaud'ta eli kuumaa viiniä sekä lintupaistia ja jouluhalon ranskalaisittain. Ota mukaan oma essu, viinilasi ja keittötyöhön sopivat jalkineet. Kurssimaksu sisältää raaka-aineet 30 €. Ilmoittautuminen päättyy 17.11.2022.

810208 Venäläiset piirakat

La 11.00–14.00 Sydän-Laukaan koulu, kotitalouslka A12, Saralinnantie 3
11.2.2023
Polina Anttonen
Tunteja 3,67 keväällä
Kurssimaksu 16,00 €
Tervetuloa tutustumaan venäläisten piirakoiden valmistukseen! Kurssilla opit valmistamaan vatrushkoja, rasstegaita sekä muita suolaisia ja makeita piirakoita erilaisin täyttein. Maistamme yhdessä tuotoksiamme ja loput piirakat otamme kotiin vietäviksi. Ota mukaan oma essu, keittötyöhön sopivat jalkineet sekä pussi tai rasia. Kurssimaksu sisältää raaka-aineet 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 2.2.2023.

830201 TRE- peruskurssi

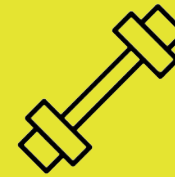
Su 15.00–18.00, Su 14.00–16.00 Taitojen talo, Kantolantie 442
9.–30.10.2022
Gila Heimonen
Tunteja 6,67 syksyllä
Kurssimaksu 24,00 €
TRE (Trauma and Tension Releasing Exercises)-menetelmä perustuu yksinkertaiseen ja tehokkaan liikesarjaan, jota voit hyödyntää stressistä ja traumaattisista kokemuksista palautumiseen. Kurssilla opit tekemään TRE-harjoituksen niin, että voit tehdä harjoitusta myös itsenäisesti. Lisäksi opit ymmärtämään autonomisen hermoston toimintaa erilaisissa tilanteissa ja säätelemään vireystilaasi hyvinvointia ja toimintakykyä edistääksesi. Menetelmä soveltuu itsehoitomenetelmäksi, tukemaan terapiaprosesseja ja erityisen hyvin ammattiryhmille, jotka altistuvat työssään sijaistraumatisoitumiselle. Osallistujat haastatellaan lyhyesti puhelimitse ennen kurssin alkua. Kokoontumiset 9.10 klo 15.00-18.00 ja 30.10 klo 14.00-16.00. Ilmoittautuminen päättyy 29.9.2022.

830202 Mindfulness työssä 1

La 10.00–16.00 Taitojen talo, Kantolantie 442
19.11.2022 Gila Heimonen
Tunteja 7 syksyllä
Kurssimaksu 19,00 €
Haluatko saada konkreettisia työkaluja työssä jaksamiseen ja edistää työkykyäsi? Tällä mindfulness- eli hyväksyvän, tietoisien läsnäolon kurssilla opit tunnistamaan, mitkä tekijät kuormittavat työssäsi ja mitkä innostavat ja antavat voimavaroja. Opit tekemään yksinkertaisia, omaan työhön liitettäviä harjoituksia, joiden avulla voit lisätä kykyäsi kuunnella itseäsi sekä omia tarpeitasi, kykyä säädellä kokemaasi stressiä ja työn kuormittavuutta sekä edistää palautumista ja mielenrauhaa. Saat opettajalta pienen ennakko-tehtävän ennen kurssin alkamista. Ilmoittautuminen päättyy 10.11.2022.

830205 Mindfulness työssä 2

La 10.00–16.00 Taitojen talo, Kantolantie 442
25.3.2023 Gila Heimonen
Tunteja 7 keväällä
Kurssimaksu 19,00 €
Sisältö sama kuin kurssilla 830202. Ilmoittautuminen päättyy 16.3.2023.



LIIKUNTA JA TANSSI

Ilmoittautuminen: katso ilmoittautumisohjeet sivulta 3.

Opintoneuvonta: Maija-Leena Ström 040 1833 456

LIIKUNNAN JA TANSSIN KOKEILUVIIKOT

Useimmilla koko lukuvuoden kestävillä liikunta- ja tanssikursseilla on ”kokeiluvii kot”: viikot 37 ja 38. Voit käydä näillä viikoilla kokeilemassa, mikä kurssi sopisi sinulle. Ilmoittaudu kurssille normaalisti. Kun saat kurssipaikan, voit käyttää 2 kokeilukertaa. Jos kokeilukertojen jälkeen toteat, että kurssi ei soviukaan sinulle, voit perua ilmoittautumisesi maksutta 25.9.2022 mennessä 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. 014 267 5761
- sähköpostilla kansalaisopisto@laukaa.fi ilmoittamalla nimesi, peruttavan kurssin nimen ja numeron. Poisjäänti ei ole peruutus. Ilmoittautuminen on sitova 26.9.2022 alkaen. Kokeiluvii kotit eivät koske lyhytkursseja, eikä kursseja, joiden kuvauksen perässä lukee ”ei kokeilukertoja”. Varapaikalta kokeilu ei ole mahdollista. Liikunta- ja tanssikurssit käynnistyvät, mikäli ennakkoilmoittautuneita opiskelijoita on yhdeksän (9). Jos kurssin osallistujamäärä on kokeiluvii kotien jälkeen alle yhdeksän, kurssi peruuntuu.

LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA

830102 Liikkis (7-11 v)

Ma 17.30–18.30 Satavuon koulu, liikuntasali, Tarvaalantie 18
12.9.–14.11.2022, 9.1.–27.3.2023
Reija Jäälaakso
Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä
Kurssimaksu 61,00 €
Rennonhauskaa ja monipuolista liikuntaa kaikille 7-11 –vuotiaille sekä sisällä että ulkona. Tunneilla kehität perusliikunta- ja koordinaatiotaitoja, liikuvuutta sekä yhteistyötaitoja leikkien, pelaten ja temppuillen. Tunneilla koet onnistumisen iloa sekä saat punaiset posket ja hyvän mielen. Varusteiksi joustavat, liikkumisen sallivat sisävaatteet ja juoma-

pullo sekä erikseen ilmoitettuna ajankohtana säänmukaiset ulkovaatteet. Turvallisuussyistä liikumme sisällä paljain jaloin tai liukuestetossuilla. Liikkuessa ei tarvita kännykkää, joten pidäthän kännykän kiinni ja säilytät sen repussa tai muuten sivussa tunnin ajan. Ulkoliikuntakerroista ilmoitetaan erikseen viimeistään edellisenä päivänä sähköpostitse. Muistatethan ilmoittaa ilmoittautuessanne voimassa olevan sähköpostiosoitteenne, ja tarkistatethan viikoittain sähköpostin ennen Liikkisen alkamista. Sisäänkäynti liikuntasaliin Saviontien puolelta. Tämän kurssin tunnit pidetään myös syyslomaviikolla ma 17.10.2022 sekä talvimaviikolla ma 27.2.2023. Ilmoittautumisen päättyy 5.9.2022.

830103 Telinevoimistelu A (7-9 v)

Ke 17.00–18.00 Leppäveden liikuntahalli, Tiituspohjantie 50
14.9.–23.11.2022, 11.1.–5.4.2023
Viivi Nieminen
Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä
Kurssimaksu 61,00 €
Tunneilla temppuillaan ja harjoitellaan rennossa ilmapiirissä voimistelun perusliikkeitä ja -asentoja. Tutuksi tulevat myös vaativammatkin liikkeet, kuten kärrynpyörä, käsilläseisonta ja voltit. Voimistelu kehittää mm. koordinaatiokykyä, kehonhallintaa, notkeutta sekä voimaa. Voit edetä harjoitteissa rauhassa oman uskalluksen ja omien taitojen mukaan. Varusteiksi joustavat, liikkumisen 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. Sisäänkäynti liikuntahallin pääovesta. Oven yläpuolella kyltti ”Liikuntahalli”. Ilmoittautuminen päättyy 7.9.2022.

830104 Telinevoimistelu B (10-13 v)

Ke 18.00–19.00 Leppäveden liikuntahalli, Tiituspohjantie 50
14.9.–23.11.2022, 11.1.–5.4.2023
Viivi Nieminen
Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä
Kurssimaksu 61,00 €
Sisältö sama kuin kurssilla 830103. Sisäänkäynti liikuntahallin pääovesta. Oven yläpuolella kyltti ”Liikuntahalli”. Ilmoittautuminen päättyy 7.9.2022.

830105 **Temppujami (7-12 v)**

Ke 17.00–17.45 Vehniän koulu, Vehniän kylätie 52
14.9.–23.11.2022, 11.1.–5.4.2023

Ronja Linna

Tunteja 10 syksyllä, 12 keväällä

Kurssimaksu 54,00 €

Rennonhauskaa, monipuolista temppuailua ja akrobatiaa kaikille 7-12 –vuotiaalle. Tavoitteena on, että jokainen oppii ainakin yhden uuden tempun. Tunneilla 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 liikkumme paljain jaloin tai liukuestetossuilla. Liikkuessa ei tarvita kännykkää, joten pidäthän kännykkäsi kiinni ja säilytät sen repussa tai muuten sivussa tunnin ajan. Ilmoittautuminen päättyy 7.9.2022.

830106 **Temppuakro A (7-12 v)**

Ma 16.00–17.00 Laukaan kirkonkylän koulun

liikuntasali, Jokiniementie 11

12.9.–21.11.2022, 9.1.–3.4.2023

Anastasia Tsekoura

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 61,00 €

Monipuolisia akrobatialiikkeitä sekä kehonhallinnan ja liikkuvuuden harjoitusta kannustavassa ilmapiirissä kaikille 7-12 –vuotiaille. Tutuksi tulevat muun muassa kärrynpyörät, päällä- ja käsilläseisonnat ja erilaiset voltit. Tunneilla kehitetään perusliikunta- ja koordinaatiotaitoja sekä liikkuvuutta. Yhteistyötaitoja kehitetään alkulämmittelynä toteutettavien leikkien avulla. Voit edetä tempuissa oman uskalluksen ja taitotason mukaan. Varusteiksi joustavat, liikkumiseen sallivat vaatteet ja juomapullo. Turvallisuussyistä liikkumme paljain jaloin tai liukuestetossuilla. Liikkuessa ei tarvita kännykkää, joten pidäthän kännykkäsi kiinni ja säilytät sen repussa tai muuten sivussa tunnin ajan. Pysäköinti koulun parkkipaikalle, Jokiniementie 11. Liikuntasali sijaitsee koulurakennuksen H-siivessä, joka löytyy kun tulet parkkipaikalta koulun pihaan ja kuljet suoraan kohti pisintä, uusinta rakennuksen osaa. Liikuntasalin ovi on H106, vasemmalla väliköössä. Koulu on kengätön, kengät jätetään tuulikaapin hyllyille. Ilmoittautuminen päättyy 5.9.2022.

830107 **Temppuakro B (7-9 v)**

Ke 16.00–17.00 Leppäveden liikuntahalli,
Tiituspohjantie 50

14.9.–23.11.2022, 11.1.–5.4.2023

Viivi Nieminen

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 61,00 €

Monipuolisia akrobatialiikkeitä sekä kehonhallinnan ja liikkuvuuden harjoitusta kannustavassa ilmapiirissä kaikille 7-9 –vuotiaille. Tutuksi tulevat muun muassa kuperkeikat, päällä- ja käsilläseisonta sekä kärrynpyörä. Tunneilla kehitetään perusliikunta- ja koordinaatiotaitoja sekä liikkuvuutta. Yhteistyötaitoja kehitetään alkulämmittelynä toteutettavien leikkien avulla. Voit edetä tempuissa oman uskalluksen ja taitotason mukaan. Varusteiksi joustavat, liikkumiseen sallivat vaatteet ja juomapullo. Turvallisuussyistä liikkumme paljain jaloin tai liukuestetossuilla. Liikkuessa ei tarvita kännykkää, joten pidäthän kännykkäsi kiinni ja säilytät sen repussa tai muuten sivussa tunnin ajan. Sisäänkäynti liikuntahallin pääovesta. Oven yläpuolella kyltti ”Liikuntahalli”. Ilmoittautuminen päättyy 7.9.2022.

830108 **Temppuakro C (7-12 v)**

Ke 17.55–18.55 Vihtavuoren liikuntahalli, Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)

14.9.–23.11.2022, 11.1.–5.4.2023

Anastasia Tsekoura

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 61,00 €

Monipuolisia akrobatialiikkeitä sekä kehonhallinnan ja liikkuvuuden harjoitusta kannustavassa ilmapiirissä kaikille 7-12 –vuotiaille. Tutuksi tulevat muun muassa kärrynpyörät, päällä- ja käsilläseisonnat ja erilaiset voltit. Tunneilla kehitetään perusliikunta- ja koordinaatiotaitoja sekä liikkuvuutta. Yhteistyötaitoja kehitetään alkulämmittelynä toteutettavien leikkien avulla. Voit edetä tempuissa oman uskalluksen ja taitotason mukaan. Varusteiksi joustavat, liikkumiseen sallivat vaatteet ja juomapullo. Turvallisuussyistä liikkumme paljain jaloin tai liukuestetossuilla. Liikkuessa ei tarvita kännykkää, joten pidäthän kännykkäsi kiinni ja säilytät sen repussa tai muuten sivussa tunnin ajan. Sisäänkäynti liikuntahallin pääovesta. Ilmoittautuminen päättyy 7.9.2022.

LIIKUNTAA AIKUISELLE JA LAPSELLE

830113 **Nyt aikuiset ja lapset liikkumaan A**

To 17.00–17.45 Laukaan kirkonkylän koulun liikuntasali, Jokiniementie 11

15.9.–24.11.2022, 12.1.–13.4.2023

Suvi-Tuulikki Reina

Tunteja 10 syksyllä, 12 keväällä

Kurssimaksu 54,00 €

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 onnistu-

misen elämyksiä. Varusteiksi joustavat, liikkumiseen sallivat vaatteet. Turvallisuussyistä liikkumme paljain jaloin tai liukuestetossuilla. Pysäköinti koulun parkkipaikalle, Jokiniementie 11. Liikuntasali sijaitsee koulurakennuksen H-siivessä, joka löytyy kun tulet parkkipaikalta koulun pihaan ja kuljet suoraan kohti pisintä, uusinta rakennuksen osaa. Liikuntasalin ovi on H106, vasemmalla väliköössä. Koulu on kengätön, kengät jätetään tuulikaapin hyllyille. Tuntia ei pidetä kiirastorstaina 6.4.2023. Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2022.

830114 **Nyt aikuiset ja lapset liikkumaan B**

Ti 18.00–18.45 Leppäveden liikuntahalli,

Tiituspohjantie 50

13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023

Suvi-Tuulikki Reina

Tunteja 10 syksyllä, 12 keväällä

Kurssimaksu 54,00 €

Sisältö sama kuin kurssilla 830113. Sisäänkäynti liikuntahallin pääovesta. Oven yläpuolella kyltti ”Liikuntahalli”. Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2022.

830115 **Nyt aikuiset ja lapset tanssimaan**

Ke 17.00–17.45 Vihtavuoren liikuntahalli, Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)

14.9.–23.11.2022, 11.1.–5.4.2023

Anastasia Tsekoura

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 61,00 €

Nyt aikuiset ja lapset yhdessä tanssimaan! Tanssillinen tunti 5-7-vuotiaille lapsille ja aikuiselle. Ryhmän toimivuuden vuoksi 1 aikuinen / max 2 lasta. Ilmoittautuminen aikuisen nimellä. Tunnilla liikutaan musiikista, rytmistä ja yhdessäolosta nauttien. Monipuolisen kehonkäytön kautta koetaan oivaltamisen iloa ja onnistumisen elämyksiä. Tunti sopii kaikille, aikaisempaa tanssikokemusta ei tarvitse olla. Sisäänkäynti liikuntahallin pääovesta. Ilmoittautuminen päättyy 7.9.2022.

830116 **Jooga aikuiselle ja lapselle**

Su 16.45–17.45 Leppäveden vanha koulu,
liikuntasali, Seppäläntie 22

11.9.–2.10.2022

Heta Viinikainen

Tunteja 5,32 syksyllä

Kurssimaksu 11,00 €

Aikuisen ja lapsen jooga on hetki, jossa on aikaa ja tilaa olla yhdessä. Aikuisen ja lapsen joogaan voi osallistua aikuinen yhdessä 3-8 –vuotiaan lapsen kanssa. Ryhmän toimivuuden vuoksi 1 aikuinen / 1 lapsi. Ilmoittautuminen aikuisen nimellä. Tunti sisältää joogasadan, liikuntaleikkejä ja loppurentouksen. Otatthan mukaan kevyet peitot ja itsenne mittaiset alustat. Jokainen tunnille osallistuja joogaa omista lähtökohdistaan, aiempaa kokemusta joogasta ei tarvita. Salissa on viileää. Suosittelemme

kerrospukeutumista ja lämpimiä sukkia. Sisäänkäynti koulurakennuksen päädyssä, katoksen suojassa olevasta pääovesta. Ei kokeilukertoja. Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022.

JOOGA

830117 **ETÄKURSSI: SJL® - jooga**

Pe 18.00–19.30 Etäopetus

16.9.–25.11.2022, 13.1.–14.4.2023

Kari Laitinen

Tunteja 20 syksyllä, 22 keväällä

Kurssimaksu 69,00 €

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 perusperiaatteita. 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. Tarvitset harjoitusta varten itsesi pituinen alustan ja mukavan joustavan vaatetuksen. Rentoutumisosuudessa voit halutessasi käyttää kevyttä peittoa. Kurssi toteutetaan etäopetuksena Zoom-sovelluksen kautta. Tarvitset osallistumiseen tietokoneen, älypuhelimien tai tabletin internet-yhteydellä sekä sähköpostiosoitteen. Ilmoita sähköpostiosoitteesi ilmoittautumisen yhteydessä. Kurssin linkki ja osallistumisohjeet toimitetaan ilmoittautuneille ennen kurssin alkua. Tuntia ei pidetä pitkäperjantaina 7.4.2023. Ilmoittautuminen päättyy 11.9.2022.

830118 **Hathajooga A**

To 9.00–10.30 Laukaan kirkonkylän koulun mattosali, E-siipi, Jokiniementie 11

15.9.–24.11.2022, 12.1.–6.4.2023

Mari Mikkilä

Tunteja 20 syksyllä, 24 keväällä

Kurssimaksu 69,00 €

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! Kirkonkylän koulun E-siipi on parkkipaikalta katsoen vasemmalla, päädyssä päiväkodin tilat ja aidattu piha. Sisäänkäynti mattosaliin Laukaantien puolelta. Kulku päiväkodin aidatun pihan läpi. Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2022.

830119 Hathajooga B

Ti 20.00–21.00 Satavuon koulu, liikuntasali, Tarvaalantie 18
13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023
Milla Salonen
Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä
Kurssimaksu 61,00 €
Tunti koostuu helpoista kehoa vahvistavista ja tasapainottavista asanoista. Kehon avaamisen ja vahvistamisen lisäksi pääset hellimään myös mieltäsi. Pysähdellemme harjoituksen aikana asanoihin hengitteleeseen muutamien hengityskierrosten ajaksi ennen kuin jatkamme seuraavaan, luvassa siis mukavan rauhalliseen tahtiin etenevä harjoitus. Harjoituksen alkuun teemme dynaamisemman osion, loppua kohden rauhoittelemme ja laskeudumme vähitellen lattiatasoon. Salissa voi olla viileää, suosittelemme kerrospukeutumista. Otathan mukaan itsesi pituisen alustan. Sisäänkäynti liikuntasaliin Saviontien puolelta. Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2022.

830120 SJL® - jooga A

Ma 19.45–21.00 Sydän-Laukaan koulu, liikuntasali, Saralinnantie 3
26.9.–28.11.2022, 9.1.–24.4.2023
Kari Laitinen
Tunteja 16,70 syksyllä, 20,04 keväällä
Kurssimaksu 66,00 €
SJL® -jooga on Suomen joogaliiton mukaista hatha-joogaa, 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 kehontuntemusta sekä oppia yhdistämään hengitys liikkeeseen. Pyrimme löytämään kehon ja mielen harmonian sekä omakohtaisen joogakokemuksen, jolloin jokainen suorittaa osan harjoituksesta itsenäisesti ilman ohjausta. Salissa voi olla viileää, suosittelemme kerrospukeutumista. Ota mukaan itsesi pituinen alusta sekä rentoutumisosuutta varten kevyt peitto. Sisäänkäynti Laukaatien puolelta, Saralinnantietä lähinnä olevasta ovesta. Tämän kurssin tunnit pidetään myös syyslomaviikolla ma 17.10.2022 sekä talvilomaviikolla ma 27.2.2023. Tunteja ei pidetä 13.3., 20.3. eikä 27.3.2023 ylioppilaskirjoituksista johtuvien saliperuutusten vuoksi. Tuntia ei pidetä myöskään 2. pääsiäispäivänä 10.4.2023. Ilmoittautuminen päättyy 19.9.2022.

830121 SJL® -jooga B

Ke 19.30–21.00 Vihtavuoren koulun liikuntasali, Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)
14.9.–23.11.2022, 11.1.–5.4.2023
Kari Laitinen
Tunteja 20 syksyllä, 24 keväällä
Kurssimaksu 69,00 €

Sisältö sama kuin kurssilla 830120. Ota mukaan itsesi pituinen alusta alusta sekä rentoutumisosuutta varten kevyt peitto. Vihtavuoren koulun liikuntasali (= entinen yläkoulun liikuntasali) sijaitsee koulu-rakennuksen C-siivessä, liikuntahallin puoleisella seinustalla. Liikuntasalin ovesta on koodi E008 ja oven vieressä kyltti ”Liikuntasali”. Ilmoittautuminen päättyy 7.9.2022.

830122 Äijäjooga

Ma 18.30–19.45 Sydän-Laukaan koulu, liikuntasali, Saralinnantie 3
26.9.–28.11.2022, 9.1.–24.4.2023
Kari Laitinen
Tunteja 16,70 syksyllä, 20,04 keväällä
Kurssimaksu 66,00 €
Äijäjooga on Suomen joogaliiton (SJL) mukaista hathajoogaa, 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. Salissa voi olla viileää, suosittelemme kerrospukeutumista. Ota mukaan itsesi mittainen alusta ja kevyt peitto rentoutumisosuutta varten. Sisäänkäynti Laukaatien puolelta, Saralinnantietä lähinnä olevasta ovesta. Tämän kurssin tunnit pidetään myös syyslomaviikolla ma 17.10.2022 sekä talvilomaviikolla ma 27.2.2023. Tuntia ei pidetä 13.3., 20.3. sekä 27.3.2023 ylioppilaskirjoituksista johtuvien saliperuutusten vuoksi. Tuntia ei pidetä myöskään 2. pääsiäispäivänä 10.4.2023. Ilmoittautuminen päättyy 19.9.2022.

830123 Yin-jooga A

To 19.00–20.30 Vihtavuoren koulun liikuntasali, Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)
15.9.–24.11.2022, 12.1.–13.4.2023
Kari Laitinen
Tunteja 20 syksyllä, 24 keväällä
Kurssimaksu 69,00 €
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. Vihtavuoren koulun liikuntasali (= entinen yläkoulun liikuntasali) sijaitsee koulurakennuksen C-siivessä. Sisäänkäynti liikuntahallin puoleiselta seinustalta, ovesta E008. Oven vieressä kyltti ”Liikuntasali”. Tuntia ei pidetä kiirastorstaina 6.4.2022. Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2022.

830124 Yin-jooga B

Ti 18.30–19.45 Taitojen talo, Kantolantie 442
13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023
Jarna Paalanen-Flyktman
Tunteja 16,70 syksyllä, 20,04 keväällä
Kurssimaksu 66,00 €
Yin-joogassa annetaan kehon, hengityksen ja hermoston rauhoitusta 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. Liikuntasali on yläpuolelta kelta-harmaassa rakennuksessa. Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2022.

830125 Yin & Yang -jooga

Su 18.00–19.00 Leppäveden vanha koulu, liikuntasali, Seppäläntie 22
18.9.–27.11.2022, 15.1.–16.4.2023
Heta Viinikainen
Tunteja 10,64 syksyllä, 15,96 keväällä
Kurssimaksu 56,00 €
Yin & Yang –tunti yhdistää rauhoittavan ja syvävyttävän Yin-tunnin ja dynaamisen, vahvistavan Yang-tunnin tasapainoiseksi kehoa ja mieltä rentouttavaksi kokonaisuudeksi. Tunnin alkuosa pitää sisällään voimakkaampia dynaamisia jooga-asentoja, joita tehdessä opit yhdistämään liikkeen ja hengityksen. Tunnin loppuosa on lempeää yin-joogaa. Tunti kehittää lihaskuntoa, tasapainoa, liikkuvuutta ja päättyy loppurentoutukseen. Tunti soveltuu myös vasta-alkajille. Salissa on viileää, suosittelemme kerrospukeutumista. Otathan oman kevyen peiton ja itsesi mittaisen alustan mukaan. Sisäänkäynti koulu-rakennuksen päädyssä, katoksen suojassa olevasta pääovesta. Tuntia ei pidetä 9.10., syyslomaviikolla 23.10. eikä 6.11.2022. Kevätlukukaudella tuntia ei pidetä talvilomaviikolla 5.3. eikä pääsiäisenä 9.4.2023. Ilmoittautuminen päättyy 11.9.2022.

830127 Joogaa selän hyvinvointiin A

Ti 17.30–18.30 Taitojen talo, Kantolantie 442
1.–29.11.2022
Jarna Paalanen-Flyktman
Tunteja 6,65 syksyllä
Kurssimaksu 12,00 €
Kurssilla tehdään hatha- ja yinjoogaharjoitteita monipuolisesti, painopisteenä erityisesti selän hyvinvointi. Tunti on rytmiltään ja luonteeltaan lempeä, mutta ala- ja keskivartalon lihaksia vahvistava, liikkuvuutta lisäävä ja lihaskalvoja ja tukoksia avaava. Sopii kaikille, ei tarvitse olla mitään erityistä ongelmaa selän suhteen, tunti on hyvä joogan perusharjoitus. Ylle joustavat, lämpimät vaatteet. Otathan mukaan itsesi mittaisen alustan, viltin ja

ison tyynyn. Liikuntasali on yläpuolelta kelta-harmaassa rakennuksessa. Ei kokeilukertoja. Ilmoittautuminen päättyy 25.10.2022.

830128 Joogaa selän hyvinvointiin B

Ti 17.30–18.30 Taitojen talo, Kantolantie 442
7.3.–4.4.2023
Jarna Paalanen-Flyktman
Tunteja 6,65 keväällä
Kurssimaksu 12,00 €
Sisältö sama kuin kurssilla 830127. Liikuntasali on yläpuolelta kelta-harmaassa rakennuksessa. Ei kokeilukertoja. Ilmoittautuminen päättyy 21.2.2023.

830129 Lempeää joogaa ja rentoutusharjoituksia

Ti 17.30–18.30 Taitojen talo, Kantolantie 442
17.1.–14.2.2023
Jarna Paalanen-Flyktman
Tunteja 6,65 keväällä
Kurssimaksu 12,00 €
Kurssilla ohjataan kehoa ja hermostoa rentoutumaan lempeällä joogatyöskentelyllä, joka poistaa jännittyneisyyttä, lisää liikkuvuutta ja parantaa itsemyyötätuntoa ja jaksamista. Tehdään yksinkertaisia rentoutus- ja hengitysharjoituksia, jotka opittuaan pystyy siirtämään myös arkeen. Sopii kaikille. Ylle joustavat, lämpimät vaatteet. Otathan mukaan itsesi mittaisen alustan, viltin ja ison tyynyn. Liikuntasali on yläpuolelta kelta-harmaassa rakennuksessa. Ei kokeilukertoja. Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2023.

KUNTONYRKKEILY, KUNTOSALI

830131 Kuntonyrkkeily A

Ti 17.00–18.30 Satavuon koulu, liikuntasali, Tarvaalantie 18
13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023
Milla Salonen
Tunteja 20 syksyllä, 24 keväällä
Kurssimaksu 69,00 €
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. Nyrkkeilyhanskat voit hankkia hyvin varustellusta tavaratalosta, urheiluvälineliikkeestä tai verkkokaupasta. Kivijalkamyymälöissä myyjät osaavat neuvoa hanskojen valinnassa. Jos haluat vinkkiä nyrkkeilyhanskojen valintaan, voit pyytää opettajan yhteystiedot tekstiviestillä opiston toimistosta puh. 050 315 3503. Otathan tunneille mukaan oman alustan. Sisäänkäynti liikuntasaliin Saviontien puolelta. Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2022.

830132 Kuntonyrkkeily B

Ti 18.30–20.00 Satavuon koulu, liikuntasali, Tarvaalantie 18

13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023

Milla Salonen

Tunteja 20 syksyllä, 24 keväällä

Kurssimaksu 69,00 €

Sisältö sama kuin kurssilla 830131. Sisäänkäynti liikuntasaliin Saviontien puolelta. Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2022.

830133 Kuntosaliharjoittelun starttikurssi A

To 17.15–18.30 Leppäveden kuntosal, liikuntahalli, Tiituspohjantie 50

15.9.–13.10.2022

Salla Ihalainen

Tunteja 9,35 syksyllä

Kurssimaksu 84,00 €

Aloittelijoille tarkoitettu kuntosalikurssi, josta saat eväät omatoimiseen kuntosaliharjoitteluun. Kirjallinen kuntosaliohjelma ja joulukuun 2022 loppuun voimassa oleva kuntosalin avainlätke Leppäveden kuntosalille sisältyvät kurssin hintaan. Kuntosalin avainlätken saat opettajalta kurssin aikana. Sisäänkäynti liikuntahallin pääovesta. Oven yläpuolella kyltti ”Liikuntahalli”. Tutustuthan kuntosalien aukioloaikoihin ja perustietoihin osoitteessa <https://www.laukaa.fi/>. Ei kokeilukertoja. Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2022.

830134 Kuntosaliharjoittelun starttikurssi B

To 19.00–20.15 Vihtavuoren kuntosal, Vihtavuoren liikuntahalli, Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)

15.9.–13.10.2022

Salla Ihalainen

Tunteja 9,35 syksyllä

Kurssimaksu 84,00 €

Aloittelijoille tarkoitettu kuntosalikurssi, josta saat eväät omatoimiseen kuntosaliharjoitteluun. Kirjallinen kuntosaliohjelma ja joulukuun 2022 loppuun voimassa oleva kuntosalin avainlätke Vihtavuoren kuntosalille sisältyvät kurssin hintaan. Kuntosalin avainlätken saat opettajalta kurssin aikana. Sisäänkäynti liikuntahallin pääovesta. Tutustuthan kuntosalien aukioloaikoihin ja perustietoihin osoitteessa <https://www.laukaa.fi/>. Ei kokeilukertoja. Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2022.

830135 Kuntosaliharjoittelun starttikurssi C

To 19.00–20.15 Kirkonkylän kuntosal, Sydän-Laukaan koulu, Saralinnantie 3

19.1.–16.2.2023

Salla Ihalainen

Tunteja 9,35 keväällä 84,00 €

Aloittelijoille tarkoitettu kuntosalikurssi, josta saat eväät omatoimiseen kuntosaliharjoitteluun. Kirjallinen kuntosaliohjelma ja huhtikuun 2023 loppuun

voimassa oleva kuntosalin avainlätke Laukaan kirkonkylän kuntosalille (Sydän Laukaan koulun tiloissa) sisältyvät kurssin hintaan. Kuntosalin avainlätken saat opettajalta kurssin aikana. Sisäänkäynti Laukaatien puolelta, Saralinnantietä lähinnä olevasta ovesta. Tutustuthan kuntosalien aukioloaikoihin ja perustietoihin osoitteessa <https://www.laukaa.fi/>. Ei kokeilukertoja. Ilmoittautuminen päättyy 12.1.2023.

830136 Painonnostotekniikat kuntoon

To 17.15–18.30 Vihtavuoren kuntosal, Vihtavuoren liikuntahalli, Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)

23.2.–30.3.2023

Salla Ihalainen

Tunteja 8,35 keväällä

Kurssimaksu 15,00 €

Kuntosaliharjoittelijoiden ja aloittelevien painonnoston perusliikkeiden; tempauksen, työnnön, vauhtipunnerruksen ja etukyykyn, tekniikat kuntoon. Teemme myös painonnostoa tukevia harjoituksia sekä liikkuvuusharjoitteita. Aiempaa kokemusta painonnostosta ei tarvitse olla. Kurssi ei sovellu aloitteleville liikkujille. Opettaja päästää osallistujat sisään, joten et tarvitse omaa, kurssin aikana voimassa olevaa avainlätkeä kuntosalille. Sisäänkäynti liikuntahallin pääovesta. Tuntia ei pidetä talviloma-viikolla to 2.3.2023. Ei kokeilukertoja. Ilmoittautuminen päättyy 16.2.2023.

830137 Voimanostotekniikat kuntoon

To 17.15–18.30 Vihtavuoren kuntosal, Vihtavuoren liikuntahalli, Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)

19.1.–16.2.2023

Salla Ihalainen

Tunteja 8,35 keväällä

Kurssimaksu 15,00 €

Kuntosaliharjoittelijoiden ja aloittelevien voimailijoiden kurssi, jossa opetellaan ja hiotaan voimannoston perusliikkeiden, penkkipunnerruksen, maastavedon ja jalkakyykyn, tekniikat kuntoon. Teemme myös oheisharjoittelua ja voimannostoa tukevia harjoituksia. Kurssi ei sovellu aloitteleville liikkujille. Opettaja päästää osallistujat sisään, joten et tarvitse omaa, kurssin aikana voimassa olevaa avainlätkeä kuntosalille. Sisäänkäynti liikuntahallin pääovesta. Ei kokeilukertoja. Ilmoittautuminen päättyy 12.1.2023.

KEHONHUOLTO

830139 ETÄKURSSI: Kehonhuolto

To 18.30–19.30 Etäopetus

15.9.–24.11.2022, 12.1.–13.4.2023

Jarna Paalanen-Flyktman

Tunteja 13,30 syksyllä, 16 keväällä

Kurssimaksu 61,00 €

Kehonhuoltotunnilla lisää 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. Ilmoita sähköpostiosoitteesi ilmoittautumisen yhteydessä. Kurssin linkki ja osallistumisohteet toimitetaan ilmoittautuneille ennen kurssin alkua. Tuntia ei pidetä kiirastorstaina 6.4.2023. Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2022.

830140 ETÄKURSSI: Lempeää liikuntaa ja hengitysharjoituksia

To 17.30–18.30 Etäopetus

15.9.–13.10.2022

Mari Mikkilä

Tunteja 6,65 syksyllä

Kurssimaksu 12,00 €

Tällä kurssilla rauhoitetaan kehoa ja mieltä lempeiden liikkeiden sekä hengitysharjoitusten avulla. Helpot, lempeät liikkeet vilkastuttavat verenkiertoa ja lisäävät liikkuvuutta. Kurssilla opit hengittämään tavalla, joka auttaa sinua rauhoittumaan arjessa ja elämän kuormitustilanteissa. Lämmin ja joustava pukeutuminen. Kurssi toteutetaan etäopetuksena Zoom-sovelluksen kautta. Tarvitset osallistumiseen tietokoneen, älypuhelimien tai tabletin internet-yhteydellä sekä sähköpostiosoitteen. Ilmoitathan sähköpostiosoitteesi ilmoittautumisen yhteydessä. Kurssin linkki ja osallistumisohteet toimitetaan ilmoittautuneille ennen kurssin alkua. Ei kokeilukertoja. Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2022.

830141 Fasciamethod®

Ti 17.10–18.10 Laukaan kirkonkylän koulun

mattosal, E-siipi, Jokiniementie 11

13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023

Elina Tourunen

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 61,00 €

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 kurottamiseen. Otathan tunnille mukaan alustan ja vesipullon. Mattosalissa liikutaan avoaloin, sukkasillaan tai kangaspohjaisilla tossuilla. Salissa ei käytetä kenkiä. Kirkonkylän koulun E-siipi on parkkipaikalta katsoen vasemmalla, päädyssä päiväkodin tilat ja aidattu piha. Sisäänkäynti koulurakennuksen sisäpihalta, ensimmäisestä väliköistä, ovi vasemmalla. Opettaja avaa kaikille yhteisesti oven vähän ennen tunnin alkua. Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2022.

830143 Kehonhuolto

Ti 19.10–20.10 Leppäveden vanha koulu, liikuntasali, Seppäläntie 22

13.9.–30.11.2022, 1.2.–4.4.2023

Anastasia Tsekoura

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 61,00 €

Kehonhuoltotunnilla lisää liikkuvuutta ja vetreyttä, vahvistat lihaskuntoa, kehität kehonhallintaa sekä rentoutat mieltä ja kehoa. Tunti rakentuu kehoa lämmittävistä, vahvistavista ja rentouttavista liikkeistä. Otathan tunnille mukaan oman jumppa-alustan. Salissa on viileää, suosittelemme lämpimiä sukkia tai tossuja sekä kerrospukeutumista. Sisäänkäynti koulurakennuksen päädyssä, katoksen suojassa olevasta pääovesta. Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2022.

830144 Lisää liikkuvuutta A

Ti 19.10–19.55 Laukaan kirkonkylän koulun

liikuntasali, Jokiniementie 11

13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023

Heli Pekkarinen

Tunteja 10 syksyllä, 12 keväällä

Kurssimaksu 54,00 €

Liikkuvuustreeni, jonka avulla lisää selän ja nivelten liikelaajuuksia 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. Pysäköinti koulun parkkipaikalle, Jokiniementie 11. Liikuntasali sijaitsee koulurakennuksen H-sivissä, joka löytyy kun tulet parkkipaikalta koulun pihaan ja kuljet suoraan kohti pisintä, uusinta rakennuksen osaa. Liikuntasalin ovi on H106, vasemmalla väliköissä. Koulu on kengätön, kengät jätetään tuulikaapin hyllyille. Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2022.

830145 Lisää liikkuvuutta B

To 19.00–19.45 Leppäveden liikuntahalli,

Tiituspohjantie 50

15.9.–24.11.2022, 12.1.–13.4.2023

Heli Pekkarinen

Tunteja 10 syksyllä, 12 keväällä

Kurssimaksu 54,00 €

Sisältö sama kuin kurssilla 830144. Sisäänkäynti liikuntahallin pääovesta. Oven yläpuolella kyltti ”Liikuntahalli”. Tuntia ei pidetä kiirastorstaina 6.4.2023. Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2022.

830146 Pilates A (alkeet)

Ma 18.00–19.00 Vihtavuoren koulun liikuntasali,
Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)
12.9.–21.11.2022, 9.1.–3.4.2023
Saara Hämäläinen
Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä
Kurssimaksu 61,00 €
Pilateksen 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. Vihtavuoren koulun liikuntasali (= entinen yläkoulun liikuntasali) sijaitsee koulurakennuksen C-siivessä. Sisäänkäynti liikuntahallin puoleiselta seinustalta, ovesta E008. Oven vieressä kyltti ”Liikuntasali”. Ilmoittautuminen päättyy 5.9.2022.

830147 Pilates B (jatko)

Ma 19.00–20.00 Vihtavuoren koulun liikuntasali,
Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)
12.9.–21.11.2022, 9.1.–3.4.2023
Saara Hämäläinen
Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä
Kurssimaksu 61,00 €
Pilateksen 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. Vihtavuoren koulun liikuntasali (= entinen yläkoulun liikuntasali) sijaitsee koulurakennuksen C-siivessä. Sisäänkäynti liikuntahallin puoleiselta seinustalta, ovesta E008. Oven vieressä kyltti ”Liikuntasali”. Ilmoittautuminen päättyy 5.9.2022.

830149 Shindo®-rentoutusvenyttely

Ti 18.15–19.30 Laukaan kirkonkylän koulun mattosa-
li, E-rakennus, Jokiniementie 11
13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023
Elina Tourunen
Tunteja 16,70 syksyllä, 20,04 keväällä
Kurssimaksu 66,00 €
Shindo-venyttelyssä tehdään kuusi helppoa veny-
tyssarjaa, joissa jokainen venyttelee 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.
Mattosalissa liikutaan avoaloin, sukilla tai kangas-
pohjaisilla tossuilla. Kirkonkylän koulun E-siipi on
parkkipaikalta katsoen vasemmalla, päädyssä päivä-

kodin tilat ja aidattu piha. Sisäänkäynti sisäpihalta,
ensimmäisestä väliköistä, ovi vasemmalla. Opettaja
avaa kaikille yhteisesti oven vähän ennen tunnin
alkua. Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2022.

830150 Venyttely A

Ti 19.00–19.45 Vihtavuoren koulun liikuntasali,
Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)
13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023
Kirsi Tossavainen
Tunteja 10 syksyllä, 12 keväällä
Kurssimaksu 54,00 €
Kevyen alkulämmittelyn jälkeen pitkäkestoisia, rau-
hallisia venytyksiä. Tunti sopii hyvin myös aloittelevil-
le liikkujille. Otathan oman venyttelyalustan mukaan.
Vihtavuoren koulun liikuntasali (= entinen yläkoulun
liikuntasali) sijaitsee koulurakennuksen C-siivessä.
Sisäänkäynti liikuntahallin puoleiselta seinustalta,
ovesta E008. Oven vieressä kyltti ”Liikuntasali”.
Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2022.

830151 Venyttely B

Ke 18.45–19.30 Vehniän koulu, Vehniän kylätie 52
14.9.–23.11.2022, 11.1.–5.4.2023
Ronja Linna
Tunteja 10 syksyllä, 12 keväällä
Kurssimaksu 54,00 €
Kevyen alkulämmittelyn jälkeen pitkäkestoisia, rau-
hallisia venytyksiä. Tunti sopii hyvin myös aloittelevil-
le liikkujille. Otathan oman jumppa-alustan mukaan.
Ilmoittautuminen päättyy 7.9.2022.

830152 Venyttely C

Ti 11.00–12.00 Laukaan kirkonkylän koulun mattosa-
li, E-rakennus, Jokiniementie 11
25.10.–29.11.2022, 10.1.–21.2.2023
Maikku Ström
Tunteja 8 syksyllä, 9,33 keväällä
Kurssimaksu 32,00 €
Helpon alkulämmittelyn jälkeen sekä dynaamisia
että pitkäkestoisia venytyksiä. Rauhallinen tunti, joka
edistää nivelten liikkuvuutta sekä kehon elastisuutta,
lihastasapainoa ja palautumista. Tunti sopii hyvin
myös aloitteleville liikkujille. Ylle joustavat, liikkumi-
sen sallivat vaatteet. Otathan oman venyttelyalustan
mukaan. Koulu toivoo, että autot pysäköidään päi-
väaikaan kirkon alapuolella olevalle parkkipaikalle.
Kirkonkylän koulun E-siipi on koulun parkkipaikalta
katsoen vasemmalla, päädyssä päiväkodin tilat ja
aidattu piha. Sisäänkäynti mattosaliin Laukaantien
puolelta. Kulku päiväkodin aidatun pihan läpi. Matto-
salissa liikutaan avoaloin, sukilla tai kangaspohjaisil-
la tossuilla. Salissa ei käytetä kenkiä. Ei kokeilukerto-
ja. Ilmoittautuminen päättyy 11.10.2022.

830153 Tutustu Asahi®-terveysliikuntaan

Ti 16.00–16.45 Laukaan kirkonkylän koulun liikunta-
sali, Jokiniementie 11
23.8.–6.9.2022
Heli Pekkarinen
Tunteja 6 syksyllä
Kurssimaksu 12,00 €
Asahi® on terveysliikuntamuoto, joka sopii kaiken-
ikäisille- ja kuntoisille. Se on yksinkertaista, kokonais-
valtaista ja tehokasta terveysliikuntaa, joka auttaa
ihmistä kohentamaan terveyttään ja elämänlaatu-
aan. Asahin liikkeet ovat rauhallisia ja ne tehdään hi-
taan hengityksen tukemana. Virtaavat liikkeet saavat
nivelnesteet liikkeelle ja verenkierron tehostumaan.
Harjoittelu kehittää pystylinjaa, kehonhallintaa ja
kehotietoisuutta. Tunnilla ei laskeuduta lattiatasoon.
Asahi® -tunneilla ei tarvita kenkiä eikä alustaa.
Pysäköinti koulun parkkipaikalle, Jokiniementie 11.
Liikuntasali sijaitsee koulurakennuksen H-siivessä,
joka löytyy, kun tulet parkkipaikalta koulun pihaan
ja kuljet suoraan kohti pisintä, uusinta rakennuksen
osaa. Liikuntasalin ovi on H106, vasemmalla välikös-
sä. Koulu on kengätön, kengät jätetään tuulikaapin
hyllyille. Ei kokeilukertoja. Ilmoittautuminen päättyy
16.8.2022.

KUNTOJUMPAT JA MUU KUNTO-/TERVEYSLIIKUNTA

830162 Kirkonkylän kunnon jumppa

To 18.00–19.00 Laukaan kirkonkylän koulun
liikuntasali, Jokiniementie 11
15.9.–24.11.2022, 12.1.–13.4.2023
Suvi-Tuulikki Reina
Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä
Kurssimaksu 61,00 €
Kuntojumppatunti, joka sisältää alkulämmittelyn,
hikeä pintaan nostattavan liikkuvan osan, lihas-
kuntoliikkeitä ja venyttelyt. Tunti ei sisällä vaikeita
askelsarjoja ja lihaskuntoliikkeissä jokainen voi
tehdä oman kuntonsa mukaan ohjaajan antamien
vaihtoehtojen avulla. Tunti sopii myös liikuntaharras-
tusta aloitteleville. Otathan oman jumppa-alustan
mukaan. Pysäköinti koulun parkkipaikalle, Jokinie-
mentie 11. Liikuntasali sijaitsee koulurakennuksen
H-siivessä, joka löytyy, kun tulet parkkipaikalta
koulun pihaan ja kuljet suoraan kohti pisintä, uusinta
rakennuksen osaa. Liikuntasalin ovi on H106, vasem-
malla väliköissä. Koulu on kengätön, kengät jätetään
tuulikaapin hyllyille. Tuntia ei pidetä kiirastorstaina
6.4.2023.
Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2022.

830163 Leppäveden kunnon jumppa

Ti 19.00–20.00 Leppäveden liikuntahalli, Tiituspo-
hantie 50
13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023
Suvi-Tuulikki Reina
Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä
Kurssimaksu 61,00 €
Sisältö sama kuin kurssilla 830162. Sisäänkäynti
liikuntahallin pääovesta. Oven yläpuolella kyltti ”Li-
ikuntahalli”. Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2022.

830164 Vehniän kunnon jumppa

Ke 17.45–18.45 Vehniän koulu, Vehniän kylätie 52
14.9.–23.11.2022, 11.1.–5.4.2023
Ronja Linna
Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä
Kurssimaksu 61,00 €
Sisältö sama kuin kurssilla 830162. Ilmoittautuminen
päättyy 7.9.2022.

830165 Vihtavuoren kunnon jumppa

Ti 18.00–19.00 Vihtavuoren koulun liikuntasali,
Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)
13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023
Kirsi Tossavainen
Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä
Kurssimaksu 61,00 €
Sisältö sama kuin kurssilla 830162. Vihtavuoren
koulun liikuntasali (= entinen yläkoulun liikuntasali
) sijaitsee koulurakennuksen C-siivessä. Sisäänkäynti
liikuntahallin puoleiselta seinustalta, ovesta E008.
Oven vieressä kyltti ”Liikuntasali”. Ilmoittautuminen
päättyy 6.9.2022.

830167 Kuntoa jumpaten

Ke 17.15–18.15 Vihtavuoren koulun liikuntasali,
Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)
14.9.–23.11.2022, 1.2.–26.4.2023
Maikku Ström
Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä
Kurssimaksu 61,00 €
Kuntojumppatunti, jossa tavoitteena on parantaa
liikkuvuutta ja kehonhallintaa, ylläpitää lihaskuntoa
sekä edistää sydän- ja verenkiertoelimistön hy-
vinvointia. Ei pitkiä eikä vaikeita askelsarjoja. Voit
helposti säädellä jumpan tehon itsellesi sopivak-
si. Otathan oman alustan mukaan. Vihtavuoren
koulun liikuntasali (= entinen yläkoulun liikuntasali
) sijaitsee koulurakennuksen C-siivessä. Sisäänkäynti
liikuntahallin puoleiselta seinustalta, ovesta E008.
Oven vieressä kyltti ”Liikuntasali”. Ilmoittautuminen
päättyy 7.9.2022.

830168 **Jokamiähen reeniryhmä**

Ke 18.25–19.25 Vihtavuoren koulun liikuntasali,
Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)
14.9.–23.11.2022, 11.1.–5.4.2023
Maikku Ström
Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä
Kurssimaksu 61,00 €
Kurssi on tarkoitettu miähillä, joilla liikuntareenit ovat viime vuosina jääneet vähiin tai jotka haluavat liikkuvuus- ja lihaskuntoharjoituksia muun liikku-
misensa lisäksi. Tarjolla kuntojumppaa: alkuläm-
mittely, monipuolisia liikkuvuus-, kehonhallinta- ja
lihaskuntoharjoituksia sekä venyttelyt. Voit helposti
säädellä tunnin tehon itsellesi sopivaksi. Reenail-
laan tosissaan, muttei totisina. Vihtavuoren koulun
liikuntasali (= entinen yläkoulun liikuntasali)
sijaitsee koulurakennuksen C-siivessä. Sisäänkäynti
liikuntahallin puoleiselta seinustalta, ovesta E008.
Oven vieressä kyltti ”Liikuntasali”. Ilmoittautuminen
päättyy 7.9.2022.

830169 **Core & Stretch**

Ke 19.10–20.10 Laukaan kirkonkylän koulun
liikuntasali, Jokiniementie 11
14.9.–23.11.2022, 11.1.–5.4.2023
Milla Salonen
Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä
Kurssimaksu 61,00 €
Tunti koostuu kahdesta teemasta: keskivartalon
lihasten vahvistaminen ja kehonhallinta (core) sekä
liikkuvuuden parantaminen, liikeratojen avaaminen
ja lihaskireyksen vähentäminen (stretch). Tunnin
alussa on kehoa herättävä alkulämmittely, jonka
jälkeen tehdään erityisesti selkää, vatsaa ja kylkiä
vahvistava voimaosuus. Tunti päättyy pitkiin veny-
tyksiin. Ei haastavia koreografioita. Otathan oman
alustan mukaan. Pysäköinti koulun parkkipaikalle,
Jokiniementie 11. Liikuntasali sijaitsee kouluraken-
nuksen H-siivessä, joka löytyy, kun tulet parkkipai-
kalta koulun pihaan ja kuljet suoraan kohti pisintä,
uusinta rakennuksen osaa. Liikuntasalin ovi on H106,
vasemmalla väliköissä. Koulu on kengätön, kengät
jätetään tuulikaapin hyllyille. Ilmoittautuminen
päättyy 7.9.2022.

830170 **Cross training**

To 18.00–19.00 Leppäveden liikuntahalli,
Tiituspohjantie 50
13.9.–24.11.2022, 12.1.–13.4.2023
Kirsi Tossavainen
Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä
Kurssimaksu 61,00 €
Cross training -kurssin tunti on kiertoharjoittelua,
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. Si-
säänkäynti liikuntahallin pääovesta. Oven yläpuolella
kyltti ”Liikuntahalli”. Tuntia ei pidetä kiirastorstaina
6.4.2023. Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2022.

830171 **STRONG Nation®**

Ke 17.00–18.00 Laukaan kirkonkylän koulun
liikuntasali, Jokiniementie 11
14.9.–23.11.2022, 11.1.–5.4.2023
Milla Salonen
Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä
Kurssimaksu 61,00 €
Mukaansatempaava musiikki on yksi tärkeimmis-
tä elementeistä tässä HIIT -tyylisessä treenissä ja
musiikin siivittämänä pääset kehittämään kestävyyt-
tä, 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 si-
sältävät sykkeen nosta, lihaskuntoa ja jonkin verran
myös kamppailulajeista tuttuja elementtejä, kuten
lyönnejä ja potkuja. Otathan oman alustan mukaan.
Pysäköinti koulun parkkipaikalle, Jokiniementie 11.
Liikuntasali sijaitsee koulurakennuksen H-siivessä,
joka löytyy, kun tulet parkkipaikalta koulun pihaan
ja kuljet suoraan kohti pisintä, uusinta rakennuksen
osaa. Liikuntasalin ovi on H106, vasemmalla välikös-
sä. Koulu on kengätön, kengät jätetään tuulikaapin
hyllyille. Ilmoittautuminen päättyy 7.9.2022.

830172 **Perinteisen hiihdon tekniikkakurssi**

Ma 17.00–18.30 Mustanvuoren ulkoilualue,
Kuopiontie 1227
23.1.–20.2.2023
Ronja Linna
Tunteja 10 keväällä
Kurssimaksu 13,00 €
Perinteisen hiihdon tekniikkakurssilla harjoittelem-
me monipuolisesti perinteisen hiihdon perusteita.
Kurssi on tarkoitettu aikuisille ja yli 13-vuotiaille
nuorille. Aiempaa hiihtokokemusta ei tarvitse olla,
tarvitset ainoastaan omat välineet ja kiinnostuksen
tätä talviliikuntamuotoa kohtaan. Aloitamme perin-
teisen hiihdon alkeista tasamaalla, osallistuminen on
mahdollista kuntotasosta riippumatta. Käymme läpi
vuorohiihdon, tasatyönnon ja 1-potkuisen hiihdon
tekniikat. Saat vinkkejä välineistä ja lataturvalli-
suudesta sekä olennaisia ideoita taloudellisempaa
hiihtoa varten. Kurssilaisten tapaamispaikka on
9-tien vieressä oleva Mustavuoren ulkoilualueen
lähtöpaikka. Kurssin ajankohta voi muuttua sääolo-
suhteiden vuoksi. Kurssimuutoksista ilmoitetaan
kurssin kohdalla osoitteessa www.opistopalvelut.fi/laukaa Ilmoittautuneille lähetetään muutoksista
tekstiviesti. Ei kokeilukertoja. Ilmoittautuminen
päättyy 16.1.2023.

830173 **Vapaan hiihtotavan tekniikkakurssi**

Ma 18.40–20.10 Mustanvuoren ulkoilualue,
Kuopiontie 1227
23.1.–20.2.2023
Ronja Linna
Tunteja 10 keväällä
Kurssimaksu 13,00 €
Vapaan hiihtotavan tekniikkakurssilla harjoittelemme
monipuolisesti luisteluhiihdon perustekniikoita eli
kuokkaluistelua, sauvoitta luistelua, mogren-tekniik-
kaa ja wassberg-tekniikkaa. Saat vinkkejä välineistä
ja lataturvallisuudesta sekä olennaisia ideoita
taloudellisempaan hiihtoon. Kurssi on tarkoitettu
aikuisille ja yli 13-vuotiaille nuorille. Aiempaa hiihto-
kokemusta ei tarvitse olla, tarvitset ainoastaan omat
välineet ja kiinnostuksen tätä talviliikuntamuotoa
kohtaan. Osallistuminen on mahdollista kuntota-
sosta riippumatta. Kurssilaisten tapaamispaikka on
9-tien vieressä oleva Mustavuoren ulkoilualueen
lähtöpaikka. Kurssin ajankohta voi muuttua sääolo-
suhteiden vuoksi. Kurssimuutoksista ilmoitetaan
kurssin kohdalla osoitteessa www.opistopalvelut.fi/laukaa Ilmoittautuneille lähetetään muutoksista
tekstiviesti. Ei kokeilukertoja. Ilmoittautuminen
päättyy 16.1.2023.

TANSSI (LAPSET JA NUORET)

110510 **Dancemix (7-10 v)**

Ma 18.10–18.55 Laukaan kirkonkylän koulun liikun-
tasali, Jokiniementie 11
12.9.–21.11.2022, 9.1.–3.4.2023
Anastasia Tsekoura
Tunteja 10 syksyllä, 12 keväällä
Kurssimaksu 54,00 €
Dancemix-kurssilla saat parhaat palat eri tans-
seista! Tunnelmat vaihtuvat latinalaistansseista
jazz-tanssiin, nykytanssista hip hoppiin ja show-
tanssiin. Pidetään hauskaa, nautitaan liikkumisesta
ja kehitetään kehonhallintaa, koordinaatiokykyä,
luovuutta ja rytmitajua. Tuntiin kuuluu lämmittely,
tekniikka harjoitteita ja erilaisia tanssisarjoja. Kurssi
sopii kaikille tanssista kiinnostuneille 7-10 -vuotiaille
lähtötasosta riippumatta. Pysäköinti koulun park-
kipaikalle, Jokiniementie 11. Liikuntasali sijaitsee
koulurakennuksen H-siivessä, joka löytyy, kun tulet
parkkipaikalta koulun pihaan ja kuljet suoraan kohti
pisintä, uusinta rakennuksen osaa. Liikuntasalin ovi
on H106, vasemmalla väliköissä. Koulu on kengätön,
kengät jätetään tuulikaapin hyllyille. Ilmoittautumi-
nen päättyy 5.9.2022.

110511 **Street Dance (7-10 v)**

Ti 16.00–16.45 Leppäveden liikuntahalli, Tiituspoh-
jantie 50
13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023
Anastasia Tsekoura
Tunteja 10 syksyllä, 12 keväällä
Kurssimaksu 54,00 €
Rytmiä, luovuutta ja energiaa! Street dance –kurs-
seilla tanssitaan hyvällä fiiliksellä sekoittaen eri
katutanssityylejä kuten hiphoppia, housea, break-
dancea, old schoolia ja new styleä. Lisäksi tunneilla
harjoitellaan street tanssille tyypillisiä akrobatialiik-
keitä. Tunnit koostuvat lämmittelystä, tekniikkahar-
joitteista, erilaisista tanssisarjoista ja koreografioista.
Tunnit kehittävät kehonhallintaa, koordinaatiokykyä,
luovuutta ja rytmitajua. Kurssi sopii kaikille tanssista
kiinnostuneille 7-10 -vuotiaille lähtötasosta riippu-
matta. Sisäänkäynti liikuntahallin pääovesta. Oven
yläpuolella kyltti ”Liikuntahalli”. Ilmoittautuminen
päättyy 6.9.2022.

110512 **Showtanssi A (11-15 v)**

Ma 17.05–18.05 Laukaan kirkonkylän koulun liikun-
tasali, Jokiniementie 11
12.9.–21.11.2022, 9.1.–3.4.2023
Anastasia Tsekoura
Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä
Kurssimaksu 61,00 €
Vauhdikas, näyttävä ja energinen showtanssi yhdis-
telee elementtejä eri lajeista kuten street-, disco-,
nyky-, jazz- ja latinalaistanssit. Tunneilla huolletaan
kehoa, harjoitellaan monipuolisesti tekniikkaa ja
tanssisarjoja sekä ennen kaikkea nautitaan tanssi-
misesta. Pysäköinti koulun parkkipaikalle, Jokinie-
mentie 11. Liikuntasali sijaitsee koulurakennuksen
H-siivessä, joka löytyy, kun tulet parkkipaikalta
koulun pihaan ja kuljet suoraan kohti pisintä, uusinta
rakennuksen osaa. Liikuntasalin ovi on H106, vasem-
malla väliköissä. Koulu on kengätön, kengät jätetään
tuulikaapin hyllyille. Ilmoittautuminen päättyy
5.9.2022.

110513 **Showtanssi B (11-15 v)**

Ti 16.45–17.45 Leppäveden liikuntahalli, Tiituspoh-
jantie 50
13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023
Anastasia Tsekoura
Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä
Kurssimaksu 61,00 €
Sisältö sama kuin kurssilla 110512. Sisäänkäynti
liikuntahallin pääovesta. Oven yläpuolella kyltti ”Li-
kuntahalli”. Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2022.

TANSSI JA TANSSILLINEN LIIKUNTA (AIKUISET JA NUORET)

110520 Lavis® A

Ti 17.00–18.00 Laukaan kirkonkylän koulun liikuntasali, Jokiniementie 11

13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023

Heli Pekkarinen

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 63,00 €

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 humppa, valssi, polkka, foxi, salsa, jenkka, rock, cha cha ja samba. Kurssimaksu sisältää järjestäjälisenssimaksun. Pysäköinti koulun parkkipaikalle, Jokiniementie 11. Liikuntasali sijaitsee koulurakennuksen H-siivessä, joka löytyy, kun tulet parkkipaikalta koulun pihaan ja kuljet suoraan kohti pisintä, uusinta rakennuksen osaa. Liikuntasalin ovi on H106, vasemmalla välikös-sä. Koulu on kengätön, kengät jätetään tuulikaapin hyllyille. Ilmoittautuminen päättyy 16.9.2022.

110521 Lavis® B

To 17.00–18.00 Leppäveden liikuntahalli, Tiituspohjantie 50

15.9.–24.11.2022, 12.1.–13.4.2023

Heli Pekkarinen

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 63,00 €

Sisältö sama kuin kurssilla 110520. Sisäänkäynti liikuntahallin pääovesta. Oven yläpuolella kyltti ”Liikuntahalli”. Tuntia ei pidetä kiirastorstaina 6.4.2023. Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2022.

110522 Lavis® C

Pe 17.30–18.30 Vehniän koulu, Vehniän kylätie 52

16.9.–25.11.2022, 13.1.–14.4.2023

Heli Pekkarinen

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 63,00 €

Sisältö sama kuin kurssilla 110520. Tuntia ei pidetä pitkäperjantaina 7.4.2023.

Ilmoittautuminen päättyy 9.9.2022.

110523 Latinotansseja A

Ti 18.00–19.00 Laukaan kirkonkylän koulun

liikuntasali, Jokiniementie 11

13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023

Heli Pekkarinen

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 61,00 €

Latinotansseja on hauska ja vauhdikas tanssillinen tunti, joka sopii sekä aloittelijoille että jo aiemmin tanssineille. Lajeina mm. salsa, samba, rumba, jive, chacha ja merenque. Opit tanssien askeleita sekä tanssilajeille tyypillistä kehonkäyttöä. Tällä tunnilla ei paneuduta tanssitekniikan hienosäätöön vaan haetaan hiki pintaan ja liikettä lantioon. Pysäköinti koulun parkkipaikalle, Jokiniementie 11. Liikuntasali sijaitsee koulurakennuksen H-siivessä, joka löytyy, kun tulet parkkipaikalta koulun pihaan ja kuljet suoraan kohti pisintä, uusinta rakennuksen osaa. Liikuntasalin ovi on H106, vasemmalla välikössä. Koulu on kengätön, kengät jätetään tuulikaapin hyllyille. Ilmoittautuminen päättyy 06.9.2022.

110524 Latinotansseja B

To 18.00–19.00 Leppäveden liikuntahalli,

Tiituspohjantie 50

15.9.–24.11.2022, 12.1.–13.4.2023

Heli Pekkarinen

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 61,00 €

Sisältö sama kuin kurssilla 110523. Sisäänkäynti liikuntahallin pääovesta. Oven yläpuolella kyltti ”Liikuntahalli”. Tuntia ei pidetä kiirastorstaina 6.4.2023. Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2022.

110525 Nykytanssi

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

14.9.–23.11.2022, 11.1.–5.4.2023

Anastasia Tsekoura

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 61,00 €

Nykytanssitunneilla yhdistyvät modernin tanssin, jazz-tanssin, lyrical-tanssin, Acro-dancen sekä klassisen baletin elementit. Tunteihin sisältyvät lämmit-tely, tekniikkaharjoitteita, erilaisia tanssisarjoja sekä koreografioita. Nautitaan tanssimisesta ja kehitetään kehonhallintaa, koordinaatiokykyä ja luovuutta. Tunnit antavat mahdollisuuden harjoitella ja kokea kehon ja mielen yhteyttä. Kurssi sopii kaikille tanssis-ta kiinnostuneille aikuisille ja yli 14-vuotiaille nuorille lähtötasosta riippumatta. Sisäänkäynti liikuntahallin pääovesta. Ilmoittautuminen päättyy 7.9.2022.

110526 Tanssimix A

Ma 19.00–20.00 Laukaan kirkonkylän koulun liikun-tasali, Jokiniementie 11

12.9.–21.11.2022, 9.1.–3.4.2023

Anastasia Tsekoura

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 61,00 €

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 koordinaatiokykyä. Kurssi sopii kaikille tanssista kiinnostuneille aikuisille ja yli 16 v. nuorille lähtöta-sosta riippumatta. Pysäköinti koulun parkkipaikalle, Jokiniementie 11. Liikuntasali sijaitsee kouluraken-nuksen H-siivessä, joka löytyy, kun tulet parkkipai-kalta koulun pihaan ja kuljet suoraan kohti pisintä, uusinta rakennuksen osaa. Liikuntasalin ovi on H106, vasemmalla välikössä. Koulu on kengätön, kengät jätetään tuulikaapin hyllyille. Ilmoittautuminen päättyy 5.9.2022.

110527 Tanssimix B

Ti 18.05–19.05 Leppäveden vanha koulu, liikuntasali, Seppäläntie 22

13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023

Anastasia Tsekoura

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 61,00 €

Sisältö sama kuin kurssilla 110526. Sisäänkäynti kou-lurakennuksen päädyssä, katoksen suojassa olevasta pääovesta. Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2022.

110528 Zumba®

Ke 18.05–19.05 Laukaan kirkonkylän koulun liikuntasali, Jokiniementie 11

14.9.–23.11.2022, 11.1.–5.4.2023

Milla Salonen

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 61,00 €

Zumba-tunti on hauska ja vauhdikas latinovaikut-teinen fitness-tanssitunti, joka yhdistää liikunnan ilon, liikkeiden helppouden ja latinalaisrytmit.

Tällä tunnilla et tarvitse aiempaa tanssitaustaa, sillä menemme täysin omalla tyyliillä ja riittää, että nautit musiikista ja pidät hauskaa. Näin ollen tunti sopii niin vasta-alkajille, kuin liikuntaa jo pidempään harrastaneille. Tuntiin sisältyy tanssillisten askelsar-jojen lisäksi myös helppoa ja hauskaa lihaskuntaa ja loppuun jäähdyttelyt. Pysäköinti koulun park-kipaikalle, Jokiniementie 11. Liikuntasali sijaitsee koulurakennuksen H-siivessä, joka löytyy, kun tulet parkkipaikalta koulun pihaan ja kuljet suoraan kohti pisintä, uusinta rakennuksen osaa. Liikuntasalin ovi on H106, vasemmalla välikössä. Koulu on kengätön, kengät jätetään tuulikaapin hyllyille. Ilmoittautumi-nen päättyy 7.9.2022.

110530 Tutustu Lavis®-lavatanssijumppaan A

Ti 17.00–18.30 Laukaan kirkonkylän koulun

liikuntasali, Jokiniementie 11

23.8.–6.9.2022

Heli Pekkarinen

Tunteja 6 syksyllä

Kurssimaksu 13,00 €

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 humppa, valssi, polkka, foxi, salsa, jenkka, rock, cha-cha ja samba. Kurssimaksu sisältää järjestäjälisenssimaksun. Pysäköinti koulun parkkipaikalle, Jokiniementie 11. Liikuntasali sijaitsee koulurakennuksen H-siivessä, joka löytyy, kun tulet parkkipaikalta koulun pihaan ja kuljet suoraan kohti pisintä, uusinta rakennuksen osaa. Liikuntasalin ovi on H106, vasemmalla välikös-sä. Koulu on kengätön, kengät jätetään tuulikaapin hyllyille. Ei kokeilukertoja. Ilmoittautuminen päättyy 16.8.2022.

110531 Tutustu Lavis®-lavatanssijumppaan B

To 17.30–19.00 Satavuon koulu, liikuntasali, Tarvaalantie 18

25.8.–8.9.2022

Heli Pekkarinen

Tunteja 6 syksyllä

Kurssimaksu 13,00 €

Sisältö sama kuin kurssilla 110530. Kurssimaksu sisältää järjestäjälisenssimaksun. Sisäänkäynti Satavuon koulun liikuntasaliin Saviontien puolelta. Ei kokeilukertoja. Ilmoittautuminen päättyy 18.8.2022.

110532 Tutustu latinotansseihin A

Ti 18.30–19.30 Laukaan kirkonkylän koulun liikuntasali, Jokiniementie 11

23.8.–6.9.2022

Heli Pekkarinen

Tunteja 3,99 syksyllä

Kurssimaksu 10,00 €

Tutustu latinotansseihin on hauska ja vauhdikas tanssillinen tunti, joka sopii sekä aloittelijoille että jo aiemmin tanssineille. Lajeina mm. salsa, samba, rumba, jive, cha-cha ja merenque. Opi tanssien askeleita sekä tanssilajeille tyypillistä kehonkäyttöä. Tällä tunnilla ei paneuduta tanssitekniikan hienosäätöön vaan haetaan hiki pintaan ja liikettä lantioon. Pysäköinti koulun parkkipaikalle, Jokiniementie 11. Liikuntasali sijaitsee koulurakennuksen H-siivessä, joka löytyy, kun tulet parkkipaikalta koulun pihaan ja kuljet suoraan kohti pisintä, uusinta rakennuksen osaa. Liikuntasalin ovi on H106, vasemmalla välikörsä. Koulu on kengätön, kengät jätetään tuulikaapin hyllyille. Ei kokeilukertoja.

Ilmoittautuminen päättyy 16.8.2022.

110533 Tutustu latinotansseihin B

To 19.00–20.00 Satavuon koulu, liikuntasali, Tarvalantie 18

25.8.–8.9.2022

Heli Pekkarinen

Tunteja 3,99 syksyllä

Kurssimaksu 10,00 €

Sisältö sama kuin kurssilla 110532. Sisäänkäynti Satavuon koulun liikuntasaliin Saviontien puolelta. Ei kokeilukertoja. Ilmoittautuminen päättyy 18.8.2022.

Tiesitkö tämän Laukaan kansalaisopistosta?

- kaikille avoin oppilaitos, jossa voi oppia uutta ja harrastaa läpi elämän
- kursseille voi osallistua yli kunta-rajoiden
- 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



SISÄLLYSLUETTELO VAPAA-AIKAPALVELUT

YHTEYSTIEDOT	44
OHJATTU LIIKUNTA	45
TAPAHTUMAT	48
SYYSLEIRIT	49
TALVILEIRIT	49
NUORISOPALVELUT	50
VAPAA-AJAN TILAT	51
VUOKRAVÄLINEET	53
TERVETULOA KIRJASTOON!	54



TERVETULOA VAPAA-AIKAPALVELUIDEN PARIIN!

Laukaan kunnan vapaa-aikapalvelut vastaa liikunta-, kulttuuri- ja nuorisopalveluista sekä Vattipajan toiminnasta. Tästä esitteestä löydät tietoa vapaa-aikapalveluiden tarjonnasta syys-talvikaudella 2022–2023.

Yhteystiedot

Asiakaspalvelu

vattitoimisto@laukaa.fi
p. 014 267 5725, ma–pe klo 9.00–15.00
Laukaan kunnanvirasto, väistö (2. krs), Laukaantie 14, käynti Saravedentien puolelta
www.laukaa.fi/vapaa-aika
www.facebook.com/laukaanvapaa.aikatoimi

Henkilökunta

Sähköpostiosoitteet ovat muotoa etunimi.sukunimi@laukaa.fi.
Vapaa-aikajohtaja: Salla Turpeinen, p. 050 473 0121 (vanhempainvapaalla 24.8. alk.)
Vs. vapaa-aikajohtaja: Satu Rautiainen, p. 040 764 1896 (24.8.2022 alk.)
Toimistosihteri: Anitta Viinikangas, p. 014 267 5725
Erityisryhmien liikunnanohjaaja: Satu Rautiainen, p. 040 764 1896 (23.8.2022 saakka)
Terveysliikunnan suunnittelija-ohjaaja: Maija-Leena Ström, p. 040 183 3456
Kenttäemestari, ulkoilureitit: Pentti Hirvonen, p. 0400 772 550
Liikuntapaikkojenhoitaja, kirkonkylä: Pertti Laukkanen, p. 0400 540 083
Liikuntapaikkojenhoitaja, Vihtavuori: Raimo Kinnunen, p. 050 452 3524
Liikuntapaikkojenhoitaja, Leppävesi: Atte Turtiainen, p. 0400 571 839
Liikuntapaikkojenhoitaja, haja-asutusalueet: Reijo Rutanen, p. 050 595 7858
Liikuntapaikkamestari, Lievestuore: Petri Janhonen, p. 0400 012 605
Vapaa-aikaohjaajat Leppävesi: Jere Pulli, p. 040 532 1615, ja Eero Parviainen, p. 040 536 8459 (31.10.2022 saakka)
Vapaa-aikaohjaaja kirkonkylä: Jenni Pekonen, p. 040 776 1381
Vapaa-aikaohjaaja Lievestuore: Santtu Purokuru, p. 040 725 9967
Vapaa-aikaohjaaja Vihtavuori: Reija Kehusmaa, p. 040 670 7608

Vattipaja

Työpajaesimies Pasi Muttonen, p. 040 041 0164
Nuorten Startti: Henna Ahokas, p. 040 833 7246
Mediapaja Pikseli: Petteri Kauppinen, p. 040 184 1685
Digi- ja pelipaja: Juha Rautiainen, p. 040 630 6162
Auto-, metalli- ja puupaja: Pekka Lepikko, p. 050 911 6518
Kahviot ja Vattiapu: Anne Oksanen, p. 040 186 7135
Ulkoilualuetyöt: Tommi Koukka, p. 040 832 0520
Rakentaminen ja kiinteistöt: Juha Haarala, p. 040 091 7665
Vattipaja Lievestuore: Juha Laitinen, p. 040 484 2408



Ohjattu liikunta

Vapaa-aikapalveluiden ohjattua liikuntaa järjestetään kaikenikäisille: lapsille, nuorille, työikäisille ja ikäihmisille. 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 osallistujat ovat tervetulleita mukaan! Mukaan voit tulla myös kesken kauden. Ryhmien aikatauluissa kerrotaan, kenelle ryhmät ovat suunnattuja. Lisätietoa liikuntaryhmistä eri ikäisille www.laukaa.fi/liikunta tai kysy lisää liikunnanohjaajalta!

Toimintakaudet 2022-2023:

Syysy 1.9.–21.12.2022 ja kevät 10.1.2022–20.5.2022

Hinnat:

Kuntosaliryhmät: 35€ / toimintakausi
Vesijumppparyhmät: 35€ / toimintakausi
Muut ryhmät: 35€ / toimintakausi

Seniorikortti 65€

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. Voit ostaa seniorikortin suoraan liikunnanohjaajilta liikuntaryhmiin ilmoittautumisen yhteydessä! Kuntosalin käyttöä varten lunastettava 15 € esmikko-lätkä. Lätkä lunastetaan kuntosalivastaavilta, ks yhteystiedot kuntosalien kohdalta, s. 52.

Ilmoittautumiset:

Liikuntaryhmiin ilmoittautumiset 15.8.2022 alkaen, ensisijaisesti viestillä tai sähköpostitse erityisliikunnanohjaajalle: p. 040 1931691 tai liikkuvalaukaa@laukaa.fi.

Ryhmien aikataulut:

Poikkeukset ryhmien aikatauluissa tai kokoontumispaikoissa ovat mahdollisia. Ajankohtaiset tiedot on kerrottu kunnan nettisivuilla, ja lisätietoa voit kysyä suoraan liikunnanohjaajilta.

Vesijumppparyhmät

Vesiliikunnassa kuormituksen voit helposti säädellä oman kuntotasoon ja toimintakykyyn sopivaksi. Tavoitteena on parantaa niveltä liikkuvuutta, lihasvoimaa, tasapainoa sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa; ryhmät on suunnattu kaikenikäisille. Vesijumpissa ryhmämaksun lisäksi tulee Peurungan kertaintimaksi voimassa olevien hinnastojen mukaisesti.

Peurunka:

Maanantai klo 10.30–11.05
Maanantai klo 11.15–11.50
Maanantai klo 16–16.45
(Sydänryhmä, kysy lisätietoa liikunnanohjaajilta)

Wellamo:

Torstai klo 12.00–12.40

Eläkeläisten uinti

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 oikeudesta uintilennukseen.

Kuntosaliryhmät aikuisille ja senioreille

Tiistaisin:

Sydän-Laukaan koulun kuntosali
RYHMÄ 1 15.15–16.15
RYHMÄ 2 16.15–17.15

Keskiviikkoisin:

Sarahovin Kuntosali
RYHMÄ 1 8.15–9.00 (omatoimiryhmä)
RYHMÄ 2 9.00–9.45
RYHMÄ 3 9.45–10.30
RYHMÄ 4 10.30–11.15
RYHMÄ 5 11.45–12.30
RYHMÄ 6 12.30–13.15

Leppäveden liikuntahallin kuntosali
RYHMÄ 1 10.00–11.00

Vihtavuoren kuntosali
RYHMÄ 1 11.30–12.30

Torstaisin

Sarahovin kuntosali
RYHMÄ 7 12.45–13.30
RYHMÄ 8 13.30–14.15

Perjantaisin:

Sarahovin kuntosali
RYHMÄ 9 9.15–10.00
RYHMÄ 10 10.00–10.45
RYHMÄ 11 10.45–11.30
RYHMÄ 12 12.00–12.45
RYHMÄ 13 12.45–13.30

Omatoiminen kuntosaliharjoittelu

Eläkeläiset yli 65-vuotiaat maksutta Laukaan kunnan kuntosaleille (kaikki lunastavat 15 € esmikkolätkän). Esmikkolätkä lunastetaan kuntosalivastaavilta, ks. yhteystiedot kuntosalien kohdalta s. 52.

Muut liikuntaryhmät

Kevennetyt jumpat

Harjoitetaan tasapainoa ja lihasvoimaa sekä venyttää. Yksilöllistä ohjausta jokaisen toimintakyky huomioiden. Hyödynnetään helppoja välineitä. Aikuisille ja senioreille.

Maanantaisin

Peurunka, ergo- tai voimistelusalii
Ryhmä 1 9.30–10.15 Peurunka ergo-Sali

Lievestuore, Laurinkylän koulun liikuntasali/ulkokenttä
Ryhmä 2 14.00–14.45

Tiistaisin

Leppäveden liikuntahalli
RYHMÄ 3 11.00–11.45

Laukaan KK-koulu/Mattosali
RYHMÄ 4 12.15–13.00

Vihtavuoren koulun liikuntasali
RYHMÄ 5 14.15–15.00

Torstaisin

Laukaan KK-koulu/ Mattosali
RYHMÄ 6 10.30–11.15

Senioritanssirymät

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.

Keskiviikkoisin

Laukaan keskustan vanha nuokkari
klo 9.00–9.45

Mielenterveyskuntoutujien /työttömien ryhmät

Kuntosalia, vesiliikuntaa, pelejä tai ulkoilua vaihdellen toiveiden mukaisesti. Erillinen maksu. Lisätietoa liikunnanohjaajilta.

Keskiviikkoisin

Peurunka/Keskusta
klo 13.15–14

Veteraanijumppa

Vuoroviikoin keilaus, salijumppa, vesijumppa. Lisätietoa ja ilmoittautuminen p. 040 764 1896/ Satu

Keskiviikkoisin

Peurunka
klo 14.00–14.45

Erityislusten liikuntaryhmä

Liikuntaryhmä perheille, joissa erityislapsia. Maksuton. Ryhmään voi osallistua aikuinen erityislapsen kanssa. Perheliikuntaryhmässä liikutaan yhdessä leikin ja musiikin avulla, opetellen perusliikuntataitoja. Kokeillaan myös tanssia ja Parkouriin kuuluvia kiipeily- ja tasapainoharjoituksia. Jokainen voi osallistua omien taitojensa ja tilanteensa mukaan.

Keskiviikkoisin

Laukaan KK koulu / Mattosali
klo 17–17.45

Kehitysvammaisten aikuisten /nuorten liikuntaryhmä

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

Keskiviikkoisin

Laukaan KK koulu / Mattosali
klo 16–16.45

Liikuntaneuvonta (maksuton)

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. Neuvonta suunnattu erityisesti terveytensä kannalta liian vähän liikkuville tavoitteena terveyden edistäminen ja liian vähäisestä liikunnasta aiheutuvia terveyshaittojen ehkäiseminen. Liikkuva Laukaa-hankkeen avulla käynnistetty liikuntaneuvonta on maksuton palvelu eri ikäisille. Varaa aika suoraan ohjaajalle tai liikkuvialaukaa@laukaa.fi. Liikuntaneuvojalle voi tulla myös terveystietä tai muun ammattilaisen ohjaamana.

Liikunnan starttirymät (maksuton)

Matalan kynnyksen liikuntaryhmät, yksilöllistä ohjausta. Sisältää erilaisia voima- ja tasapainoharjoituksia sekä liikuntapelailuja. Osallistuminen liikuntaneuvonnan kautta tai ilmoittaudu suoraan liikunnanohjaajalle. Aikuisille ja senioreille.

Maanantaisin

Laukaan KK-koulu/ Mattosali
RYHMÄ 1 klo 15.30–16.15

Torstaisin

Laukaan KK-koulu/ Mattosali
RYHMÄ 2 klo 11.15–12

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. Kuntosalivuorot ovat omatoimivuoroja.

Voit käydä asuinpaikastasi riippumatta missä tahansa ryhmässä. Ilmoittautuminen ryhmiin tapahtuu paikan päällä. 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 järjestää 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/verttaiohjatut-liikunta sekä ohjaajilta.

KUHANIEMI To klo 18.00–19.00

Kuhaniemen koulun liikuntasali, Kuhaniementie 14
Syksy 1.9.–1.12.2022, kevät 12.1.–27.4.2023
Kuntoliikuntaa kaiken kuntosille vaihtelevalla ohjelmistolla, välineillä ja ilman. Ei vaikeita askelsarjoja. Lisätietoa Jarna Paalanen-Flyktman p. 040 486 0718.

LANKAMAA Ke klo 18.30–19.30

Entinen koulu, Lankaniementie 4
Syksy 7.9.–30.11.2022, kevät 11.1.–26.4.2023
Kuntoliikuntaa kaiken kuntosille vaihtelevalla ohjelmistolla välineillä ja ilman. Ei vaikeita askelsarjoja. Lisätietoa Päivi Turunen p. 0400 882 973, Eila Sysmäläinen p. 050 3788 474.

LEPPÄVESI La klo 14.00–15.00

Leppäveden kuntosali, Leppäveden liikuntahalli, Tiituspohjantie 50
Syksy 17.9.–17.12.2022, kevät 14.1.–29.4.2023
Omatoimivuoro kuntosaliharjoitteluun, ei ohjausta. Sisäänkäynti liikuntahallin pääovesta, jonka yläpuolella kyltti Liikuntahalli. Lisätietoa Arja Hujanen p. 040 763 7881.

METSOLAHTI Su 18.00–19.00

Kylätalo, Metsolahdentie 105
Syksy 25.9.–11.12.2022, kevät 15.1.–23.4.2023
Kuntoliikuntaa kaiken kuntosille 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 22.9.–15.12.2022, kevät 12.1.–27.4.2023
Kuntoliikuntaa kaiken kuntosille 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.

Ti klo 18.30–19.30

Vihtavuoren kuntosali, Vihtavuoren liikuntahalli, käyntiosoite: Haavistontie 11

Syksy 20.9.–13.12.2022, kevät 10.1.–25.4.2023
Omatoimivuoro kuntosaliharjoitteluun, ei ohjausta. Sisäänkäynti liikuntahallin pääovesta. Kokoontuminen liikuntahallin pääovella ennen vuoron alkua. Vastuuhenkilö: Pirjo Nykänen.



Tapahtumat

Suunnistusmestaruuskilpailut

ti 9.8.2022 Hirsikangas.
Opastus Yt 637 Leppävesi-Vihtavuori.

Kulttuurikujeilut

Lasten ja nuorten perinteinen kulttuuritapahtumaviikko Kulttuurikujeilut tullaan järjestämään pienimuotoisena tapahtumana syksyn 2022 aikana. Tapahtumasta ilmoitetaan tarkemmin vapaa-aikapalveluiden somessa ja nettisivuilla.

100-kuntoilija

Aktiivikuntoilijakampanja pyörähti käyntiin 1.5. ja jatkuu aina 31.10. saakka. Tavoitteena on kahdenkymmenenkuuden 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-sivulta, kirjastoista ja vattitoimistosta, palautus 11.11. mennessä vattitoimistoon.

Mestarihyöräilijä-kampanja

Pyörähti käyntiin 1.5. ja päättyy 31.10. Mestarihyöräilijä arvontaan pääsee jokainen, joka on pyöräillyt em. aikana vähintään 600 km. Kaikkien vähintään 600 kilometriä pyöräillen kesken arvotaan palkintoja. Mestarihyöräilijän osallistumiskortteja saa kunnan www-sivulta, kirjastoista ja vapaa-aikatoimistosta, palautus 11.11. mennessä vattitoimistoon.

VUONTEE

Ke klo 19.00–20.00

Satavuon koulun liikuntasali, Tarvaalantie 18
Syksy 14.9.–30.11.2022, kevät 11.1.–26.4.2023
Kuntoliikuntaa kaiken kuntoisille vaihtelevalla ohjelmistolla, välineillä ja ilman. Ei vaikeita askelsarjoja. Sisäänkäynti liikuntasaliin Saviontien puolelta. Lisätietoa Marja 0400 391 547.

ÄIJÄLÄ

Ke klo 18.30–19.30

Seurantalo, Äijäläntie 1105

Syksy 31.8.–30.11.2022, kevät 11.1.–5.4.2023
Kuntoliikuntaa kaiken ikäisille vaihtelevalla ohjelmistolla ja erilaisilla välineillä tai ilman. Ei vaikeita askelsarjoja. Lisätietoja Riikka Jäppinen p. 040 769 4280.

Mestarisuoksittelija-kampanja

Pyörähtää käyntiin 1.12.2022 ja päättyy 30.4.2023. Kaikkien vähintään 400 km hiihtäneiden kesken arvotaan palkintoja. Mestarihiihtäjän osallistumiskortteja saa kunnan 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. Pistet lasketaan neljästä osakilpailusta. Seuraa talvella vattipalstaa, nettisivuja ja somea.

Kunnan mestaruuskilpailut

Talven aikana järjestetään kunnan mestaruuskilpailut hiihdossa. Kilpailuista ilmoitetaan tarkemmin Laukaa-Konnevesi lehden vattipalstalla, nettisivuilla ja somessa.

Kuntokatsastus-tempaukset

Likesin Kuntokatsastusradoilla sekä Laukaan keskustan urheilukentällä kävely- ja tasapainotestit tiistaina 30.8.2022. Testit ovat avoimia kaikille ja suunnattu erityisesti eläkkeellä oleville, ikäihmisille sekä työikäisille aikuisille. Lisäksi ohjattu yhteinen alkulämmittely. Voit osallistua myös ilman ajanottoa. Seuraa ilmoittelua Laukaa-Konnevesi-lehden vattipalstalla. Lisätietoa p. 040 1931691. Aikataulu: Mustavuoren ulkoilualue klo 10, Vihtavuoren urheilukenttä klo 13, Laukaan keskustan urheilukenttä klo 16.30



Syysleirit

Vapaa-aikapalveluiden mainiot syysleirit ovat täällä taas! Tervetuloa mukaan Multamäen leirikeskukseen nauttimaan mukavista ja toiminnallisista syysleireistä.

Leireille ilmoittautumiset kuntapalvelut.fi/laukaan-VATTI/ tai vattitoimistoon p. 014 2675 725 ja 014 2675 761. Ilmoittautumisnumero löytyy otsikon alusta. Syksyn leireille ilmoittautuminen alkoi ke 1.6.2022 klo 9.00. Huom. Ulkopaikkakuntalaisille leirien lisämaksu on 42 €.

300062 Äidit ja lapset pe-su 9.–11.9.
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 rauhoittumme miellyttävässä savusaunassa. Leirin hinta aikuisilta 68 € ja lapsilta 10 €. Sis. ohjattua toimintaa, mökkimajoituksen, ruoat ja vakuutuksen.

300063 Isät ja lapset pe-su 16.–18.9.
Toimintaan innostava viikonloppu isille ja lapsille sekä isoisille 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 aikuisilta 68 € ja lapsilta 10 €. Sis. ohjattua toimintaa, mökkimajoituksen, ruoat ja vakuutuksen.

Talvileirit

Vapaa-aikapalvelut järjestää talvilomalla kaksi leiriä lapsille. Leirit pidetään Multamäen leirikeskuksen hirsihuivilassa, Katvelassa. Leireille ilmoittautuminen alkaa ma 9.1.2023 klo 9.00. Huom. Ulkopaikkakuntalaisille leirien lisämaksu on 42 €.

301007 TAIKATALVI-LEIRI ma-ke 27.2.–1.3.2023 7–9 v.
Tule mukaan taianomaiselle seikkailulle Multamäkeen. Leirillä nautitaan ulkoilmasta, lumesta ja mukavasta toiminnasta. Lasketaan yhdessä mäkeä, tutkitaan ja tunnustetaan hangella olevia jälkiä ja tehdään iltaretki lumikengillä. Pakkasen yllättäessä askarrellaan ja pelaillaan lautapelejä sisällä. Pakkaa reppuun lämpimiä vaatteita, sekä ota mukaan pulkka

300064 Syyssäpinät ma-ke 17.–19.10. 7–10 v.
Syyssäpinät valtaavat koko Multamäen leirikeskuksen. Tule mukaan nauttimaan syyslomasta mahtavan toiminnan ja uusien ystävien kanssa. Leirin hinta 68 €

300065 Toiveleiri ke-pe 19.–21.10. 11–13 v.
Mitä sä haluisit 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 68 €

300067 Tonttuleiri pe-su 9.–11.12. 7–9 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. Leirin hinta 68 €



tai liukuri ja kypärä mäenlaskua varten. Leirille mahtuu 16 leiriläistä. Leirin hinta 68 €.

301008 TALVIRIEHA-LEIRI ke-pe 1.3.–3.3.2023 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! Leirille mahtuu 16 leiriläistä. Leirin hinta 68 €.



NUORISOPALVELUT

Nuorisotilat

Nuorisotilat neljässä taajamassa ovat auki 6.9.-16.12.2022 ja 9.1.-28.4.2023.

Kirkonkylän nuorisotila

Kirkonkylän nuorisotalo muuttaa syksyllä 2022 uusiin tiloihin Koulunmäelle. Nuokkarin aukeamisesta sekä nuorten iltojen ja kahvilailtojen aikataulusta ilmoitetaan erikseen.

Lisätietoja saat vattipalstalta, Nuokkarin Facebookista, Jennin Instagramista ja kunnan nettisivuilta.

Yhteystiedot:

Vapaa-aikaohjaaja Jenni Pekonen

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

Some:

FB: kirkonkyla.nuokkari

IG: @jennivatti

SC: jennivatti ja kknuokkari

Lievestuoreen nuorisotila

Nuortenillat:

ti	16–20	nuoret
ke	16–19	5.–6. lk
to	16–20	nuoret
su	15–19	5.lk–nuoret

Nuorisokahvilat:

Noin joka toinen perjantai

SYKSY 2022

16.9., 30.9., 14.10., 28.10., 11.11., 25.11., 9.12. ja

16.12.

KEVÄT 2023

13.1., 27.1., 10.2., 24.2., 10.3., 24.3., 14.4. ja 28.4.

Muutokset mahdollisia.

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

Yhteystiedot:

Vapaa-aikaohjaaja 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:

ti	klo 17–20	nuoret
ke	klo 15–17	5.–6.lk
to	klo 17–20	nuoret
su	klo 17–20	nuoret

Nuorisokahvilat:

Noin joka toinen perjantai

SYKSY 2022

16.9., 30.9., 14.10., 28.10., 11.11., 25.11., 9.12. ja

16.12.

KEVÄT 2023

13.1., 27.1., 10.2., 24.2., 10.3., 24.3., 14.4. ja 28.4.

Muutokset mahdollisia.

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

Yhteystiedot:

Vapaa-aikaohjaaja Reija Kehusmaa

p. 040 670 7608, reija.kehusmaa@laukaa.fi

Koulutie 2, 41330 Vihtavuori

Internetissä:

FB: Vihtavuoren nuorisotalo

IG: @vipannuokkari

SC: vipannuokkari

TIKTOK: vipannuokkari

Leppäveden nuorisotalo Reppula

Nuortenillat

ma	klo 16–18	5–6lk
ti	klo 17–20	nuoret
to	klo 17–20	nuoret
su	klo 17–20	nuoret

Nuorisokahvilat

Noin joka toinen perjantai:

SYKSY 2022

16.9., 30.9., 14.10., 28.10., 11.11., 25.11., 9.12. ja

16.12.

KEVÄT 2023

13.1., 27.1., 10.2., 24.2., 10.3., 24.3., 14.4. ja 28.4.

Muutokset mahdollisia.

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

Yhteystiedot:

Vapaa-aikaohjaaja Eero Parviainen

p. 040 536 8459, eero.parviainen@laukaa.fi

Jere Pulli, p. 040 532 1615, jere.pulli@laukaa.fi

Tiituspohjantie 50, 41310 Leppävesi

Some:

www.facebook.com/leppaveden nuorisotalo

FB: Leppäveden Nuorisotalo

IG: @leppavedennuokkari

IG: @jerep_ohjaaja

SC: jerepohjaaja

Koulunuorisotyö

Laukaan kunnan vapaa-aikapalveluiden vapaa-aikaohjaajat ja seurakunnan nuorisotyöntekijät tekevät nuorisotyötä myös kouluilla koulupäivien aikana. Ohjaajat ovat pääsääntöisesti kouluilla kerran viikossa, joillakin kouluilla useammin, ruokavälituntien ajan tarjoten monipuolista toimintaa yläkoululaisille. Olemme laajentaneet toimintaa myös alakoululaisien pariin.

Jokaisella kerralla toiminnassa on vaihtuvia teemoja sekä erilaista toimintaa esim. askartelu, kisailu yms. Meiltä voi tulla myös kysymään nuorisotalojen tai seurakunnan toiminnasta, ilmoittautumisista, tai tulla vain porisemaan mukavia. Koulun nuorisotyön yhteydessä nähdään vapaa-aikaohjaajan ja seurakunnan nuorisotyöntekijän lisäksi välillä myös vierailijoita mm. etsivä nuorisotyöntekijä, jolta saa infoa esim. opiskelusta, työelämästä, armeijasta ja monesta muusta asiasta.

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



VAPAA-AJAN TILAT

Multamäen leirikeskus

Käyntiosoite Finnintie 292, 41350 Laukaa as.

Multamäen leirikeskus sijaitsee Peurunkajärven rannalla. Käytössä on kaksikerroksinen ohjaajarakennus, 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 kylmätilat. Ruokasaliin mahtuu n. 40 henkeä. Harrastetilassa (73 m²) voi järjestää kokouksia, illanviettoja ja erilaisia tilaisuuksia. Tavallisen rantasaunan lisäksi Multamäessä voi sauna savusaunassa. Leirikeskusta voi vuokrata kokouskäyttöön ja illanviettoihin. sekä kaikenlaiseen hauskanpitoon ystävien, työkaverien tai perheiden kanssa. Alueella on hyvät ulkoilu-mahdollisuudet, mm. luontopolku, yhteys Metsoreille, kotia ja laavuja.

Tiedustelut: Multamäen isäntä Pasi Muttonen

p. 0400 410 164. Leirikeskuksen varaukset

virka-aikaan vapaa-aikatoimistosta p. 014 267 5725.

Leppäveden liikuntahalli

Käyntiosoite Tiituspohjantie 50 B, 41310 Leppävesi Liikuntasalin kokonaispinta-ala on 753 neliötä. Hallissa voi harrastaa judoa, voimistelua, lentopalloa, koripalloa, salibandyä, sulkapalloa ym. pallopelejä. Hallissa sijaitsee liikuntasalin lisäksi maksullinen kuntosali. Hallin tiloissa voi järjestää discoja, konsertteja ym. tilaisuuksia. Vapaana olevia käyttövuoroja voi tiedustella vapaa-aikatoimistosta 014 267 5725.

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, sulkapalloa ym. pallopelejä. Hallissa sijaitsee liikuntasalin lisäksi maksullinen kuntosali. Hallin tiloissa voi järjestää diskoja, konsertteja ym. tilaisuuksia. Vapaana olevia käyttövuoroja voi tiedustella vapaa-aikatoimistosta 014 267 5725.

Satavuon koulun liikuntasali

Käyntiosoite Tarvaalantie 18, 41330 Vihtavuori

Satavuon koulun liikuntasalin koko on 297 m².

Liikuntasali soveltuu monenlaiseen liikuntaan.

Sydän-Laukaan koulun liikuntasali

Käyntiosoite Saralinnantie 3, 41340 Laukaa
Sydän-Laukaan koulun liikuntasalin koko on 900 m². Hallissa voi harrastaa voimistelua, lentopalloa, koripalloa, salibandyä, sulkapalloa ym. pallopelejä. Hallissa sijaitsee liikuntasalin lisäksi maksullinen kuntosalisali. Hallin tiloissa voi järjestää diskoja, konsertteja ym. tilaisuuksia. Vapaana olevia käyttövuoroja voi tiedustella vapaa-aikatoimistosta 014 267 5725.

Kirkonkylän koulun liikuntasali

Käyntiosoite Jokiniityntie 11, 41340 Laukaa
Kirkonkylän koulun liikuntasalin koko on 924 m². Liikuntasali soveltuu monenlaiseen liikuntaan.

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, kioskki ja reilut katsomotilat. Hallin yhteydessä on maksullinen kuntosalisali. Liikuntahallin vapaita käyttövuoroja voi tiedustella vapaa-aikatoimistosta, p. 014 267 5725.

Vihtavuoren koulun liikuntasali

Käyntiosoite Haavistontie 11, 41330 Vihtavuori
Vihtavuoren koulun liikuntasalin koko on 449 m². Sali soveltuu monenlaiseen liikuntaan. Hallin yhteydessä on maksullinen kuntosalisali. Liikuntasalin vapaita käyttövuoroja voi tiedustella vapaa-aikatoimistosta, p. 014 267 5725.

Kuntosalit

Laukaan kunta ylläpitää neljää kuntosalia, jotka sijaitsevat Laukaan kirkonkylässä Sydän-Laukaan koulun tiloissa, Leppäveden liikuntahallilla, Lievestuoreen koulun yhteydessä ja Vihtavuoreen liikuntahallin yhteydessä. Sivustolta www.laukaa.fi löydät tietoa aukioloajoista ym. tarpeellista tietoa. 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. Myös alle 16-vuotiaat nuoret voivat hankkia kulkulätkän, mikäli käyvät ohjatun tunnin mittaisen kuntosalikurssin. Kysy lisätietoa kurssista koulusi liikunnanopettajalta tai alueesi vapaa-aikaohjaajalta.

Kuntosalien hinnat vuonna 2022:

Aikuiset: Kausikortti: 1 kk 30 €, 3 kk 80 €, 6 kk 125 €, vuosikortti 160 €.

Nuoret alle 18 v., opiskelijat ja työttömät; Kausikortti: 1 kk 20 €, 3 kk 55 €, 6 kk 85 €, vuosikortti 110 €. Yli 65 v. ja eläkeläiset maksutta. Kaikkien tulee lunastaa 15 € kulkulätkä, joka laskutetaan erikseen.

Tiedustelut kuntosalivastaavilta:

Leppävesi Atte Turtiainen p. 0400 571 839
Vihtavuori Raimo Kinnunen p. 050 452 3524
Kirkonkylä Pertti Laukkanen p. 0400 540 083
Lievestuore Vesa-Pekka Rautio p. 040 184 7877

Jääalueet

Kirkonkylän, Vihtavuoren, Leppäveden ja Lievestuoreen jääalueiden käyttövuorot talvikaudeksi 2022–2023 on haettavissa 12.11.2022 mennessä. Hakemuksesta tulee ilmetä jääalue, aika ja hakijan yhteystiedot (nimi, osoite, puh ja sähköpostiosoite mikäli on). Vuoron käyttäjien ikäryhmä sekä liikuntalaji. Haku vattitoimistosta tai nettiosoitteesta www.laukaa.fi/liikuntapaikat sivulla olevalla kaavakkeella. Vakiovuorojen ulkopuolella jääalueet ovat kaikkien vapaassa käytössä.

Skeittipaikat

Laukaan kunnan skeittipaikat sijaitsevat kirkonkylällä nuorisotalon pihalla, Leppävedellä liikuntahallin pihalla ja Lievestuoreella Laurinkylän koulun alueella Vattipajan vieressä. Kirkonkylälle ja Vihtavuoreen on valmistumassa uudet skeittipaikat vuosien 2022–2023 aikana.

Skeittipaikkojen säännöt:

- 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

Hiihtoladut

Laukaassa on hiihtolatuja lähes 250 kilometriä vaihtelevissa maastoissa. Pisin yhtenäinen latureitti on 50 kilometrin mittainen Metsoreitti Ampujienmajalta Leppäveden ja Vihtavuoren kautta Peurunkaan, jatkuen Kuusan kautta Haapalaan ja aina Suolahteen tai Äijälään saakka. Metsoreitin eteläinen osa on valaistua reittiä Kuusaaseen saakka. Reitistön varrella on useita kotia ja laavuja. Metsoreitin opastusta ja karttoja ollaan uusimassa vuoden 2022 aikana.

Lievestuoreella Mustanvuorella on tarjolla 3 km, 5 km, 7 km ja 9 km laadukkaat hiihtolenkit. Mustanvuoresta lähtee yhdyslatu varikon kautta Paavonkujalle kohti Lievestuoreen taajamaa. Vehniällä on myös tarjolla laadukkaat ladut, joilta on yhteys Jyväskylän Tikkakosken monipuoliseen latuverkostoon. Kaikista neljästä Laukaan kunnan taajamasta löytyy valaistut hiihtoladut, joita kunnostetaan etenkin koulu- ja laisten tarpeisiin. Jäälatuja tehdään järvenjäille olosuhteiden niin salliessa.

Laukaan kunnan vapaa-aikapalvelut kunnostaa latuja kahdella latukoneella: toinen kone kulkee Lievestuoreella ja toinen Metsoreitillä sekä sen yhdysladuilla. Latukoneet ajavat latuja vähintään kolme kertaa viikossa ja säätilanteen mukaan, käytetyimpiä latuja priorisoiden. Lisäksi latuja kunnostetaan moottorikelkoilla. Latujen kunnostamisen tilanteen voi tarkistaa Jyväskylän yhteisestä Latuinfosta, jota ollaan uudistamassa vuoden 2022 aikana. Uudesta latuinfosta tiedotetaan Laukaan kunnan ja vapaa-aikapalveluiden nettisivuilla ja somessa sekä paikallislehden vattipalstalla.

Talviaikaan ladut on tarkoitettu vain hiihtäjille. Muu kulkeminen laduilla on ehdottomasti kielletty. Poikkeuksena tähän on kirkonkylän Kataanmäen monikäyttöreitti, jossa saa kulkea hiihtäen, pyörällä, kävellen ja koiraa ulkoiluttaen. Monikäyttöreitin toimintaohjeet on kerrottu reitin varrella olevissa infotauluissa.



UUOKRAVÄLINEET

Vattipajalta (Rokkakankaantie 3, puh. 040 832 0520) vuokrattavissa kaasugrilli, pomppulinna, esiintymislava (traktorivetoinen) sekä siirrettävä katsomo (henkilöautolla vedettävä).

Vattipajalta Pikselistä (Rokkakankaantie 3, puh. 040 838 2597) voi vuokrata nappikone, lumikenkiä ja rinkkoja.

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

Vapaa-aikaohjaajilta vuokrattavat (puh. 040 536 8459, 040 776 1381, 040 725 9967 ja 040 370 7608): 10-teltoa (puolijoukkueetelta), discovalot ja sumopuvut.

Vattitoimistosta (Laukaantie 14, puh. 014 267 5725 ja 014 267 5761) vuokrattavissa fender (äänenvahvistin).

Kaikki vuokravälineet ovat maksullisia.



TERVETULOA KIRJASTOON!

Pääkirjasto

Vuojärventie 2, 41340 Laukaa, p. 014 2675 710,
paakirjasto@laukaa.fi

Aukioloajat 29.8. alkaen

ma klo 9-20, itsepalvelu 9 – 11
ti-to klo 9-19, itsepalvelu 9-11
pe klo 9-17, itsepalvelu 9-10
la klo 9-15, itsepalvelu 9-10
Lehtisali ja näyttelyaula avataan klo 9.

Kirjastoauto

p. 0400 342 016, kirjastoauto@laukaa.fi
Kirjastoauton ajantasainen aikataulu:
www.laukaa.fi/kirjasto
Aikatauluja saatavana kirjastoista.

Lähikirjastot

Leppäveden kirjasto

Tiituspohjantie 39, 41310 Leppävesi, p. 050 5539
553, lvesi.kirjasto@laukaa.fi
palveluajat:
ma klo 14-19, ti klo 10-15, ke klo 10-15, to klo 14-19

Liestuoreen kirjasto

Laurinkyläntie 5, 41400 Lievestuore, p. 050 3153
493, ltuore.kirjasto@laukaa.fi
palveluajat:
ti klo 14-19, ke klo 10-15, to klo 14-19, pe klo 10-15

Vihtavuoren kirjasto

Koulutie 2, 41330 Vihtavuori, p. 040 7082 467,
vihtavuori.kirjasto@laukaa.fi
palveluajat:
ma klo 10-15, ke klo 14-19, pe klo 10-15

Palveluaikojen ulkopuolella lähikirjastot toimivat omatoimikirjastoina ma-su 8-21. Omatoimikirjastoon pääsee kirjautumalla sisään kirjastokortilla ja pin-koodilla. Omatoimikirjastoja voivat käyttää automaattisesti kaikki 15 vuotta täyttäneet, joilla on Keski-kirjastojen kirjastokortti ja siihen liitetty PIN-koodi. Omatoimikirjaston käyttöoikeus on henkilökohtainen. Poikkeuksena täysi-ikäinen henkilö saa päästää oman kulkunsa mukana lapsensa tai muun huollettavanaan olevan henkilön kirjaston tilaan. Kirjastokortin haltija on kirjastossa vastuussa mukanaan päästämistään henkilöistä. Alle 15-vuotiaat voivat saada luvan omatoimikirjaston itsenäiseen käyttöön, mikäli kirjaston asiakasrekisteriin merkitty huoltaja tai takaaja antaa siihen luvan. Huoltajan lupa pitää antaa käymällä lapsen kanssa kyseisessä kirjaston toimipisteessä, johon lupa halutaan.

Kirjaston e-palvelut ja tiedotus

www.keskikirjastot.fi, www.laukaa.fi/kirjasto ja
www.facebook.com/laukaan.kunnankirjasto
Instagram: @laukaan.kunnankirjasto

Kirjastotoimenjohtaja

Risto Heikkinen,
risto.heikkinen@laukaa.fi p. 050 315 3495

Uusi kirjastokortti vikkelämmin käyttöön!

Voit nopeuttaa kortin saamista tallentamalla tietojasi etukäteen kirjaston asiakasrekisteriin lomakkeella, johon pääset Keski-verkkokirjastosta (keski.finna.fi/Content/info, klikkaa linkkiä "Hae kirjastokorttia"). Kortin voit hakea kirjastosta aikaisintaan seuraavana päivänä kirjaston palveluaikoina.

Laukaan kansalaisopisto

kansalaisopisto@laukaa.fi
puh. 014 2675 761 ma–pe klo 9.00–15.00
Laukaan kunnanvirasto, Väistö (2. 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–pe klo 9.00–15.00
Laukaan kunnanvirasto, väistö (2. 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:

Hyyppään huipulla, Marko Poikonen

Sisustustaulu kässäkoulu, Reetta Hirsimäki

Sulat ja kädet kässäkoulu, Reetta Hirsimäki

Nykytanssi, Anastasia Tsekoura