

Löydät
kaikki kurssit
verkkosivuiltamme
uusi.opistopalvelut.fi/laukaa



KURSSITARJONTA
KEVÄT 2025



Sisällys

LAUKAAN KANSALAIPOISTON KEVÄÄN 2025 KURSSITARJONTA	1
Kansalaisopiston kurssit ja luennot kevätlukukaudella 2025	4
MUSIIKKI	4
KUVATAIDE JA MUOTOILU	5
KÄSITYÖ	6
TIETOTEKNIikka	8
LUENNOT, Ikääntyvien yliopiston luennot	9
MAKSUTTOMAT TAPAHTUMAT	10
TERVEYS JA HYVINVOINTI	10
LIIKUNTA	11
NÄYTTÄMÖTAITEET	15
TAITEEN PERUSOPETUS, teatteritaide	15
TAITEEN PERUSOPETUS, käsityö	16

LAUKAAN KANSALAI SOPISTON KEVÄÄN 2025

KURSSITARJONTA

Kevätlukukauden kursseille ilmoittautuminen on käynnistynyt. Lisää tietoa kursseista löydät oheisesta esitteestä. Kevätlukukauden opetus käynnistyy ma 6.1.2025

ILMOITTAUTUMINEN

- verkossa osoitteessa uusi.opistopalvelut.fi/laukaa tai
- puhelimitse 050 315 3503

Kurssien sisältöön, maksuihin, peruutusehtoihin ja mahdollisiin muutoksiin kannattaa perehtyä jo ennen ilmoittautumista. Opintoneuvontaa on saatavilla aineen vastuunopettajalta. Kursseille ilmoittautuminen päättyy pääsääntöisesti **1-2 viikkoa ennen** kurssin alkamista. Tämän jälkeen vapaita kurssipaikkoja voi tiedustella toimistosta.

Kaikille syksyllä alkaneille koko lukuvuoden kursseille, joilla on tilaa, voi ilmoittautua verkossa 10.1.2025 saakka ja sen jälkeen ainoastaan puhelimitse p. 050 315 3503.

Verkkosivuilta löytyvät myös tarkemmat kurssitiedot ja kevätkauden hinnat.

YHTEYSTIEDOT

kansalaisopisto@laukaa.fi

www.laukaa.fi/kansalaisopisto

Toimisto: Laukaan kunnanvirasto, Väistötila, 1.krs, Laukaantie 14, p. **050 315 3503**

Avoinna ma – pe klo 9.00 – 15.00

Asiakaspalvelua ei ole 23.12.2024 – 1.1.2025 välisenä aikana.

kansalaisopisto somessa:

www.facebook.com/laukaankansalaisopisto

www.instagram.com/laukaankansalaisopisto

OPETUSPAIKAT

Opistotalo Sararanta: Sarakuja 6, 41340 Laukaa

Koulujen opetustilat ja muut toimipaikat

HENKILÖKUNTA

etunimi.sukunimi@laukaa.fi

rehtori Marjut Penttinen p. 050 597 0960

toimistosihteeri Eija Voutilainen p. 050 315 3503

musiikinopettaja Anu Kauppinen p. 040 765 0486

kädentaitojen opettaja Maija Valtola p. 040 765 0492

liikunnan ja tanssin suunnittelija Maija-Leena Ström p. 040 183 3456

Ilmoittautuminen

Tervetuloa Laukaan kansalaisopistoon!

Löydät kaikki lukuvuoden 2024-2025 kurssit täältä.

Hae



Teema



- ☐ Etäkurssi 18
- ☐ Ajankohtainen 8
- ☐ Kansalaistaitokurssi 11

Osasto



- ☐ Laukaa 156

Ainealue



Teatterikurssi

110201

UUSI KURSSI!

Kevätlukausi

25.1.-26.4.2025

Päivä ja kellonaika

La 12:15-14:15

Opettaja

Anna-Maija Ojansivu, Päivi Hammarén-Jokela

Opetuspaikka

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

[Katso kartalla](#)

Opetusmuoto

Lähiopetus

46,00 €

Lisää ostoskoriin

Ilmoittautuminen on avoinna

Ilmoittaudu viimeistään

15.1.2025 23:59

Vapaita paikkoja

[Lisätietoja kursseista »](#)

Ostoskori 1
20 min



Olen lukenut
ilmoittautumisohjeet ja hyväksyn
ehdot Tietosuojaseloste

Lähetä ilmoittautuminen

netissä

1

Siirry verkkosivulle

Mene verkko-osoitteeseen
uusi.opistopalvelut.fi/laukaa



2

Kurssihaku

Hae kurssia kurssin nimen, numeron tai opettajan mukaan tai selaa tarjontaa esimerkiksi ainealueittain

3

Lisää kurssi ostoskoriin

Siirrä haluamasi kurssi/t ostoskoriin
Lisää ostoskoriin -painikkeesta

4

Siirry ostoskoriin

Siirry ostoskoriin sivun oikeasta yläkulmasta.

5

Täytä tiedot ja lähetä ilmoittautuminen

Täytä pyydetty tiedot huolellisesti, lue ja hyväksy ehdot. Lopuksi paina

Lähetä ilmoittautuminen -painiketta.

Saat vahvistusviestin sähköpostiisi.

Opisto lähettää laskun kurssin alkamisen jälkeen.

Kansalaisopiston kurssit ja luennot kevätlukukaudella 2025

MUSIIKKI

Musiikin yksilöopetus

1101100 Ilmoittautuminen musiikin yksilöopetukseen, kevät

Ilmoittaudu tälle kurssille jonottamaan paikkaa musiikin yksilöopetukseen. Vapaita paikkoja on useissa soittimissa (piano, viulu, alttoviulu, kantele, kitara, rumpusetti, basso, ukulele) sekä laulun yksilöopetuksessa. Ilmoita lisätiedoissa mitä soitinta tai laulua haluat opiskella. Ilmoita myös mahdollisista aikataulurajoituksistasi. Yritämme järjestää paikan mahdollisimman monelle. Opistolta otetaan sinuun yhteyttä, jos paikka vapautuu. Paikat jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä.

Kevätkauden hinta uusilta osallistujilta lasketaan jäljellä olevien opetuskertojen mukaan.

Jäljellä olevien kertojen määrä vaihtelee eri kurssien kesken. Kevätkauden kurssimaksut:

Aikuinen 15 min 105 tai 123 € (12 kertaa tai 14 kertaa)

Alle 18-v. 15 min. 72 tai 84 €

Aikuinen 30 min. 150 tai 175 €

Alle 18-v. 30 min. 115 tai 135 €

Ilmoittautuminen päättyy 15.12.2024

Muut musiikin kurssit

1101910 Biisintekokurssi

Ke 17.30–19.00 Sydän-Laukaan koulu, lka B12, Saralinnantie 3

8.1.–2.4.2025, 24 tuntia

Antti Korhonen

Kurssimaksu 74,00 €

Pienryhmä, enintään 7 osallistujaa. Haaveiletko laulun kirjoittamisesta? Tai ehkä pöytälaatikkoosi on kertynyt kasa biisejä, joita et vain tunnu saavan valmiiksi. Kurssilta saat sisältöä laulun tekijän työkalupakkiin ja pääset työstämään omaa musiikkiasi. Perehdyt sanoittamisen ja säveltämisen tekniikkaan. Analysoit suomalaista populaarimusiikkia, teet kirjoitustehtäviä sekä oman kappaleen. Voit jatkaa keskeneräistä biisiä tai tehdä kokonaan uuden. Opettaja on jyväskyläläinen laulun tekoon perehtynyt muusikko ja musiikkipedagogi, joka julkaisee omaa musiikkiaan nimellä Antti Roihu sekä tuottaa biisejä Popverstas-yrityksensä kautta. Tule opiskelemaan laulun tekoa mukavassa pienryhmässä ja keskusteleavassa ilmapiirissä! Otathan muistiinpanovälineet mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 30.12.2024

KUVATAIDE JA MUOTOILU

110303 Ikonimaalauskurssi (kevät)

La ja su klo 10.00–15.00 Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6

18.1.–2.2.2025, 24 tuntia

Raija Luoma

Kurssimaksu 46,00 €

Haluatko rauhoittua maalaamaan, kokeilla muna-temperamaalausta? Ikonimaalaus kehittyi taidemuodoksi Bysantin aikana ja siitä tuli pyhää taidetta. Kurssilla saat käyttää omaa luovuutta, mutta silti sinun on maalattava satoja vuosia vanhojen sääntöjen mukaan. Opit ikonin esipiirustusta ja maalausta. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että aikaisemmin maalanneille. Kokoon-tumiskerrat: 18.-19.1. ja 1.-2.2.2025.

Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2025.

110304 Öljyvärimaalaus (kevät)

Ma, ti, ke, to klo 15.00–20.00 Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6

14.–17.4.2025, 24 tuntia

Raija Luoma

Kurssimaksu 46,00 €

Kurssilla maalaat mieleistäsi aihetta. Työskennellessäsi saat ohjausta tarpeidesi ja taitotasosi mukaan ja opit esimerkiksi sommittelua ja värien sekoittamista. Kurssi on tarkoitettu sekä vasta-alkajille että kauemmin maalanneille. Ota mukaasi värit, maalauspohja, siveltimet ja pellavaöljy sekä hajuton tärpätti. Ilmoittautuminen päättyy 6.4.2025.

110323 Keramiikka, viikonloppu

La 10.00–15.00 /10.00–13.15, Su 10.00–15.00 Kansalaisopisto Sararanta, KE-LA, Sarakuja 6

18.1.–1.2.2025, 16 tuntia

Titta Himanko

Kurssimaksu 41,00 €

Keramiikkakurssilla pääset tutustumaan keramiikan kiehtovaan maailmaan. Kurssin aikana voit valmistaa pienesineitä kuten astioita tai koriste-esineitä. Esineiden valmistamiseen käytät käsinrakennustekniikoita eikä sinun tarvitse osata ennakoon vaan opettaja neuvoo sinua. Voit siis olla vasta-alkaja tai keramiikan harrastaja. Ensimmäisenä viikonloppuna valmistat esineet raakapoltettaviksi. Viimeisellä opetuskerralla teet niille lasituksen, jonka jälkeen työt poltetaan uudelleen. Valmiiden töiden noutoaika sovitaan erikseen.

Kurssihintaan kuuluu polttomaksu 3 €. Materiaalit maksetaan erikseen opettajalle.

Tervetuloa innostumaan keramiikasta! Kokoon-tumiskerrat la-su 18.-19.1. klo 10-15 ja la 1.2. klo 10-13.15. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2025.

110332 Lasityöt (kevät)

Pe 16.30–19.45 /16.00–17.30, La 10.00–16.00 Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6
14.–22.3.2025, 13 tuntia

Katja Rauhamäki

Kurssimaksu 37,00 €

Keväisellä lasikurssilla pääset tutustumaan monipuoliseen lasinsulatustekniikkaan. Opit valmistamaan pieniä lasitöitä, kuten koristeita, koruja ja lautasia. Materiaaleina hyödynnetään valintasi mukaan edullista kierrätyslasiä ja värikästä taidelasia. Ennakko-osaamista ei tarvita ja jokainen pääsee helposti alkuun. Aiemmin lasitöitä tehneet voivat keskittyä oman osaamisen mukaan sulatuslasitöihin. Kaikkia materiaaleja ja tarvikkeita voi ostaa opettajalta. Kurssihintaan sis. töiden polttomaksua 4 €.

Kurssikokoontumiset: pe 14.3. klo 16.30-19.45 ja la 15.3. klo 10-16. Töiden viimeistely ja nouto pe 21.3. klo 16-17.30. Ilmoittautuminen päättyy 6.3.2025.

110342 Luontokuvaus

Ke 17.30–20.00 Sydän-Laukaan koulu, lka B23, Saralinnantie 3

15.1.–9.4.2025, 36 tuntia

Keijo Penttinen

Kurssimaksu 58,00 €

Haluatko oppia luontokuvauksesta ja saada ottamistasi valokuvista parempia?

Luontokuvauksenkurssilla 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 lähiluontoon. Katselemme kurssin aikana opiskelijoiden ottamia valokuvia ja analysoimme niitä hyvässä hengessä. Kurssi sopii sekä aloittaville että jatkaville opiskelijoille.

Ilmoittautuminen päättyy 6.1.2025.

KÄSITYÖ

110414 ETÄKURSSI: Tilkkutöitä pikatekniikoilla

To 10.00–12.15 Verkkokurssi

16.1.–27.3.2025, 30 tuntia

Maija Valtola

Kurssimaksu 53,00 €

Tutustu tilkkutöiden erilaisiin pikatekniikoihin ja valmista niistä pieniä tuotteita, kuten pussukoita ja kodintekstiilejä. Osallistuaksesi tarvitset nettiyhteyden, tietokoneen ja

kameran sekä mahdollisuuden tulostaa lähetetyt mallit. Opetus järjestetään Teams-yhteydellä, joka toimii myös ilman kirjautumista. Ohjeet ja videot jaetaan myös TIM-oppimisympäristössä, johon on ilmainen kirjautuminen.

Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2025.

110425 Neulo ja virkkaa kesäksi

To 17.30–20.00 Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6

9.1.–3.4.2025, 30 tuntia

Maija Valtola

Kurssimaksu 53,00 €

Tällä kurssilla voit neuloa tai virkata paidan tai topin. Opit esimerkiksi ohjeiden lukemista, työn muotoilua silmukoita lisäämällä tai poistamalla sekä pitsi- ja kirjoneuleen että kirjovirkkauksen perusteita. Opetuspaikalta löytyy joitakin valmiita malleja tai voit hankkia oman mallin. Mikäli haluat työn valmistuvan kurssin aikana, edellyttää se neulomista/virkkaamista myös opetuskertojen välissä. Ensimmäisellä kerralla tutustumme opetuspaikan malleihin, joten langat voit hankkia tämän opetuskerran jälkeen. Ei opetusta 20.2. ja 27.3. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2025.

110451 Aikuisten askarteluviikonloppu

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

5.–6.4.2025, 14 tuntia

Maija Valtola

Kurssimaksu 53,00 €

Vietä rentouttava viikonloppu kädentaitojen parissa. Valmistetaan erilaisista materiaaleista esim. koruja ja koristeita kotiin tai puutarhaan. Kurssi sopii erinomaisesti niin aloittelijoille kuin kokeneemmillekin askartelijoille. Kurssimaksu sisältää materiaalmaksun 20€, joten sinun ei tarvitse huolehtia tarvikkeiden hankkimisesta erikseen.

Ilmoittautuminen päättyy 27.3.2025.

110493 Pääsiäispaja (Lapsi-aikuinen)

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

30.3.2025, 6 tuntia

Maija Valtola

Kurssimaksu 24,00 €

Tule valmistamaan keväisiä koristeita kotiin yhdessä lapsen kanssa. Tehdään myös pieniä koristeita virpomisvitsoihin. Kurssimaksu sisältää materiaalmaksun 10 €. Vain aikuinen ilmoittautuu kurssille. Ilmoittautuminen päättyy 20.3.2025.

TIETOTEKNIikka

340103 ETÄKURSSI: Canvan alkeet

Ma 18.30–20.45 Verkkokurssi

20.1.–17.2.2025, 15 tuntia

Maija Valtola

Kurssimaksu 33,00 €

Tulet tutustumaan visuaalisen sisällön, kuten sosiaalisen median kuvien, esitysten sekä esitteiden, tuottamiseen Canva-ohjelman ilmaisversiolla. Opit mm. työkalujen ja valmiiden mallipohjien käyttöä sekä työn suunnittelua ja toteutusta tyhjälle pohjalle. Tämä kurssi tarjoaa sinulle Canvan käytön perusteet, joiden avulla pääset jo tuottamaan monia näyttäviä lopputuloksia. Osallistuaksesi tarvitset nettiyhteyden sekä tietokoneen. Opetus järjestetään Teams-yhteydellä, joka toimii myös ilman kirjautumista.

Ilmoittautuminen päättyy 12.1.2025.

340105 ETÄKURSSI: Canvan jatko

Ma 18.30–20.45 Verkkokurssi

3.–31.3.2025, 15 tuntia

Maija Valtola

Kurssimaksu 25,00 €

Canvan jatko -kurssi syventää taitojasi suositun graafisen suunnitteluohjelman parissa. Opit hyödyntämään työkaluja entistä monipuolisemmin, tutustut Canvan tekoälyominaisuuksiin sekä harjoittelet videoeditoinnin perusteita Canvan tarjoamien ominaisuuksien avulla. Tämä kurssi on sopiva niille, jotka ovat jo käyneet peruskurssin tai omaavat muuten perustaidot Canvan käytöstä. Osallistuaksesi tarvitset nettiyhteyden sekä tietokoneen. Opetus järjestetään Teams-yhteydellä, joka toimii myös ilman kirjautumista.

Ilmoittautuminen päättyy 23.2.2025.

340121 ETÄKURSSI: Tutustu ohjelmointiin

Ti 15.00–16.00 Verkkokurssi

14.1.–18.2.2025, 8 tuntia

Maija Valtola

Kurssimaksu 23,00 €

Tutustu ohjelmointiin visuaalisella, lohkopohjaisella Scratch-ohjelmointikielellä. Opit esimerkiksi ohjelmoinnillista ajattelua, muuttujien käyttöä sekä erilaisten ehtojen ja toistorakenteiden hyödyntämistä. Harjoituksissa koodaamme animaatioita sekä pieniä pelejä. Kurssi sopii kaikille ohjelmoinnista kiinnostuneille eikä aikaisempaa kokemusta tarvita. Osallistuaksesi tarvitset nettiyhteyden sekä tietokoneen. Opetus järjestetään Teams-yhteydellä, joka toimii myös ilman kirjautumista. Ilmoittautuminen päättyy 6.1.2025.

Syksyllä 2024 alkaneiden kurssien kevätlukukauden tiedot löytyvät osoitteesta uusi.opistopalvelut.fi/laukaa Useilla kursseilla on tilaa!

LUENNOT, IKÄÄNTYVIEN YLIOPISTO

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, eikä niihin tarvitse ilmoittautua etukäteen. Tule mukaan!

Maksuttomat IKIS-luennot ovat keskiviikkoisin

Verkkoluennot klo 14-16: Sydän-Laukaan koulu, auditorio, Saralinnantie 3

Lounasluennot klo 11-13.30: Laukaan Seurakuntatalo, Saravedentie 4. Lounasluennon yhteydessä voit halutessasi osallistua ruokailuun, maksu 5 € paikan päällä kortilla tai käteisellä. Aikataulu: klo 11-12 lounas, klo 12-13.30 luento, klo 13.30 kahvit ja keskustelua.

999918 IKIS-verkkoluento: Venäjän 'pyhä sota' Ukrainassa

Ke 22.1.2025 klo 14.00–16.00

Kirkkohistorian dosentti, TT Juha Meriläinen, Helsingin yliopisto

999920 IKIS-verkkoluento: Kauhee akka! - Mytologisia naisia ja naiseuden kulttuurihistoriaa

Ke 19.2.2025 klo 14.00–16.00 Sydän-Laukaan koulu, auditorio

Toimittaja Kaisa Pulakka

999922 IKIS-lounasluento: Selviytymiskykyisyys vanhemmalla iällä

ke 12.3.2025 klo 11.00–14.00 Seurakuntatalo, kahvio

kokemusasiantuntija, sosionomi (AMK) Anne Laimio

999922 IKIS-lounasluento: Hyvän muodon salaisuus - hyvä ja huono arjen muotoilu

Ke 2.4.2025 klo 11.00–14.00 Seurakuntatalo

Juhani Risku, Arkkitehti SAFA, FT

999926 IKIS-verkkoluento: Mitä minun tulee tietää omasta lääkityksestäni?

Ke 23.4.2025 klo 14.00–16.00 Sydän-Laukaan koulu, auditorio

Farmasian tohtori Jouni Ahonen, Pohjois-Savon hyvinvointialueen apteekkari, LHKA-erityispätevyys.

MAKSUTTOMAT TAPAHTUMAT

Keskiviikkona 4.12.2024 klo 17 alkaen opiston pop/jazz-laulajat ja Seniorikuoro esittävät tunnelmallista musiikkia Laukaan pääkirjaston Jouluetkot tapahtumassa. Tapahtumaan on vapaa pääsy. Tervetuloa!

Kevätnäyttely 2025 järjestetään Laukaan pääkirjaston näyttelyaulassa 1.–29.4.2025. Nähtävänä on teoksia opiston käsityö-, kuvataide- ja taiteen perusopetusryhmistä.

TERVEYS JA HYVINVOINTI

830202 Hypnoterapia avuksi painonhallintaan UUSI KURSSI!

To 20.00–21.15 Taitojen talo, Kantolantie 442, 41340 Laukaa

16.–30.1.2025, 5 tuntia

Katja Penttilä

Kurssimaksu 14,00 €

Kurssin teemoja ovat motivaation vahvistaminen, haitallisten tottumusten muuttaminen (esim. sokerista luopuminen) ja niihin liittyvien tunteiden tunnistaminen, ruokarytmin vahvistaminen, oman ihannekuvan ja minäkuvan vahvistaminen sekä stressinhallinta. Kurssilta saat työkaluja myös itsehypnoosin toteuttamiseen, jotta voit kurssin jälkeen jatkaa hyvinvointisi tukemista kotiooloissa.

Tunteet määrittelevät meidän jokapäiväisiä elämän valintoja. Siitä syystä hypnoterapiaa käytetään painonhallinnan tukena, koska sen avulla pystytään vaikuttamaan alitajuisen mielen tunnekokemuksiin, ja sitä kautta ajatteluun ja päätöksiin. Hypnoterapia ei ole mikään taikatemppu, mutta hyvän motivaation kanssa yhdessä se on tehokas työkalu painonhallintaan liittyvien päätösten vahvistamisessa. Kurssi on oiva tilaisuus tutustua hypnoosin mahdollisuuksiin painonhallinnan ja hyvinvoinnin vahvistamisen keinona, mukavasti ryhmässä. Kurssin vetäjänä toimii ICH Kliininen Hypnoterapeutti. Ota mukaan oma jumppamatto, viltti ja pieni tyyny.

Mitä hypnoosi on? Hypnoosi on mieleemme luonnollinen, syvä rentoutuneisuuden tila, joka on kaikille tuttu jokapäiväisestä elämästä. Olemme tuossa tilassa esimerkiksi aamulla, kun olemme heräämässä, mutta emme ihan vielä hereillä, sekä iltaisin, kun olemme nukahtamassa, mutta emme ihan vielä unessa. Hypnoositilaa tavoittaessamme ohjaamme kehomme syvään rentoutumistilaan, jossa teemme mielikuvitusmatkan. Tämä tapahtuu mielikuvituksemme ja ajatustemme kohdentamisen avulla. Ihmistä ei voi koskaan saattaa hypnoositilaan ilman hänen omaa tahtoaan. Huom. Hypnoosi ei sovellu henkilölle, jolla on tai on ollut psykoottinen sairaus, tai joka kuuluu psykiatrisen hoidon piiriin. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025.

LIIKUNTA

Nuorten liikunta ja tanssi

830103 Akrobatia B (12-15 v)

Ti 17.15–18.15 Laukaan kirkonkylän koulu, liikuntasali, H-siipi, Jokiniementie 11

7.1.–1.4.2025, 15,96 tuntia

Annika Järvenpää

Kurssimaksu 72,00 €

Pienryhmä. Monipuoliset, tehokkaat ja turvalliset akrobatiatunnit kehittävät voimaa, liikkuvuutta, kehonhallintaa ja yhteistyötaitoja. Opit sekä yksin tehtäviä että parin kanssa tehtäviä akrobatialiikkeitä. Tutuksi tulevat erilaiset kuperkeikat, kärrynpyörät, käsilläseisonta ja monet muut lattialla tehtävä akrobaattiset liikkeet. Tärkeänä osana harjoittelussa ovat myös akrobatiaa tukevat liikkuvuusharjoitteet ja venytykset. Turvallisuussyistä liikumme paljain jaloin tai liukuestetossuilla. Liikkuessa et tarvitse kännykkää, joten pidäthän kännykkäsi kiinni ja säilytät sen repussa tai muuten sivussa tunnin ajan. Ei kokeilukertoja.

Pysäköinti koulun pysäköintialueelle, Jokiniementie 11. Liikuntasali on koulurakennuksen H-siivessä. H-siiven ulkoseinässä pysäköintialueen puolella on kello ja kellon yläpuolella teksti ”Kirkonkylän koulu”. Liikuntasalin ulko-ovi on vasemmalla välikössä, ovi F137. Koulu on kengätön, jätähän kengät tuulikaapin hyllylle.

Ilmoittautuminen päättyy 13.12.2024

Liikunnan yksilöopetus

830170 Hathajooga, yksilöopetus A

To 10.35–11.50 Kansalaisopisto Sararanta, Tikkilä, Sarakuja 6

9.–16.1.2025, 3,34 tuntia

Mari Mikkilä

Kurssimaksu 80,00 €

Hathajoogan yksilötunnilla pääset tutustumaan ikivanhaan itsehoitomenetelmään. Tunnit soveltuvat sekä vasta-alkajille että jo aiemmin joogaa harrastaneille. Tarpeidesi mukaan voimme perehtyä esimerkiksi liikekoordinaatioon, sinun kehollesi sopivaan tapaan toteuttaa liikkeitä ja olla asennoissa. Syvennämme hengitysharjoituksia sinulle sopivaksi. Täällä opetellaan hahmottamaan ja kunnioittamaan kehosi rajoja mahdolliset rajoitteet huomioiden. Tunnit tarjoavat sinulle mahdollisuuden kysyä ja edetä joogataipaleellasi eteenpäin. Voit käyttää tunnilla opettajan mukanaan tuomaa alustaa tai ottaa oman alustan mukaan. Autojen pysäköinti entisen nuorisotalon pihaan, Sarakuja 2. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2025.

830171 Hathajooga, yksilöopetus B HUOM! ALKAMISAIKA MUUTTUNUT!

To 10.35–11.50 Kansalaisopisto Sararanta, Tikkilä, Sarakuja 6

6.–13.2.2025, 3,34 tuntia

Mari Mikkilä

Kurssimaksu 80,00 €

Sisältö sama kuin 830170. Ilmoittautuminen päättyy 22.1.2025.

830172 Hathajooga, yksilöopetus C HUOM! ALKAMISAIKA MUUTTUNUT!

To 10.35–11.50 Kansalaisopisto Sararanta, Tikkilä, Sarakuja 6

6.–13.3.2025, 3,34 tuntia

Mari Mikkilä

Kurssimaksu 80,00 €

Sisältö sama kuin 830170. Ilmoittautuminen päättyy 19.2.2025.

830173 Hathajooga, yksilöopetus D HUOM! ALKAMISAIKA MUUTTUNUT!

To 10.35–11.50 Kansalaisopisto Sararanta, Tikkilä, Sarakuja 6

20.–27.3.2025, 3,34 tuntia

Mari Mikkilä

Kurssimaksu 80,00 €

Sisältö sama kuin 830170. Ilmoittautuminen päättyy 5.3.2025.

Hiihto

830174 Hiihto, yksilöopetus A

Ma 17.00–18.30 Mustavuoren ulkoilualue, Kuopiontie 1227, 41400 Lievestuore

20.1.2025, 2 tuntia

Ronja Linna

Kurssimaksu 47,00 €

Yksilöopetukseen voi ilmoittautua niin aloittelija, aktiiviharrastaja kuin tavoitteellinen treenaaja. Tarvitset ainoastaan omat välineet ja kiinnostuksen tätä talviliikuntamuotoa kohtaan. Yksilöopetuskerta räätälöidään sinun tarpeittesi ja toiveidesi mukaan.

Yksilöopetuksien aiheita voivat olla esimerkiksi ”ensimmäistä kertaa suksilla”, ”vinkkejä taloudelliseen tekniikkaan” tai ”monipuolisia treeni-ideoita suorituskyvyn parantamiseksi”. Pakkasellakin harjoittelu onnistuu, sillä tunnit sisältävät harjoitteita, joissa pysyt liikkeessä, mutta et hengästy. Tiukemmalla pakkasella ylle kannattaa laittaa toppatakki ja käteen rukkaset.

Tapaamispaikka on 9-tien vieressä oleva Mustavuoren ulkoilualueen lähtöpaikka.

Ajankohta voi muuttua lumitilanteen vuoksi. Muutoksesta ilmoitetaan tekstiviestillä. Uusi aika sovitellaan opiskelijan ja opettajan aikatauluihin sopivaksi viikoille 4-8.

Ilmoittautuminen päättyy 13.1.2025.

830175 Hiihto, yksilöopetus B

Ma 18.30–20.00 Mustavuoren ulkoilualue, Kuopiontie 1227, 41400 Lievestuore

20.1.2025, 2 tuntia

Ronja Linna

Kurssimaksu 47,00 €

Sisältö sama kuin 830174. Ilmoittautuminen päättyy 13.1.2025.

830176 Hiihto, yksilöopetus C

Ti 17.00–18.30 Mustavuoren ulkoilualue, Kuopiontie 1227, 41400 Lievestuore

21.1.2025, 2 tuntia

Ronja Linna

Kurssimaksu 47,00 €

Sisältö sama kuin 830174. Ilmoittautuminen päättyy 14.1.2025.

830177 Hiihto, yksilöopetus D

Ti 18.30–20.00 Mustavuoren ulkoilualue, Kuopiontie 1227, 41400 Lievestuore

21.1.2025, 2 tuntia

Ronja Linna

Kurssimaksu 47,00 €

Sisältö sama kuin 830174. Ilmoittautuminen päättyy 14.1.2025.

830178 Hiihto, yksilöopetus E

Ma 17.00–18.30 Mustavuoren ulkoilualue, Kuopiontie 1227, 41400 Lievestuore

27.1.2025, 2 tuntia

Ronja Linna

Kurssimaksu 47,00 €

Sisältö sama kuin 830174. Ilmoittautuminen päättyy 20.1.2025.

830179 Hiihto, yksilöopetus F

Ma 18.30–20.00 Mustavuoren ulkoilualue, Kuopiontie 1227, 41400 Lievestuore

27.1.2025, 2 tuntia

Ronja Linna

Kurssimaksu 47,00 €

Sisältö sama kuin 830174. Ilmoittautuminen päättyy 20.1.2025.

830180 Hiihto, yksilöopetus G

Ti 17.00–18.30 Mustavuoren ulkoilualue, Kuopiontie 1227, 41400 Lievestuore

28.1.2025, 2 tuntia

Ronja Linna

Kurssimaksu 47,00 €

Sisältö sama kuin 830174. Ilmoittautuminen päättyy 21.1.2025.

830182 Hiihto, yksilöopetus H

Ti 18.30–20.00 Mustavuoren ulkoilualue, Kuopiontie 1227, 41400 Lievestuore

28.1.2025, 2 tuntia

Ronja Linna

Kurssimaksu 47,00 €

Sisältö sama kuin 830174. Ilmoittautuminen päättyy 21.1.2025.

Pilates-tunnit

830184 Pilates, yksilöopetus A

To 17.45–19.00 Vihtavuoren koulu, F-rakennus, ovi F102, Haavistontie 11 (käyntios. Koulutie 2)

16.1.2025, 1,67 tuntia

Saara Hämäläinen

Kurssimaksu 40,00 €

Pilates on kehonhallintaa, toiminnallista ryhtiä ja liikkuvuutta vahvistava menetelmä.

Liikkeet tehdään hengityksen tukemana pystyssä ja lattialla. Yksilötunneilla saat henkilökohtaisen opetuksen juuri sinun tarpeisiisi keskittyen. Menetelmää harjoittaen saat vahvat keskivartalon syvät tukilihakset ja pidät yllä sekä rangan että nivelten liikkuvuutta. Kehotietoisuuden lisääntyminen auttaa sinua käyttämään kehoasi tarkoituksenmukaisesti myös arjen eri tilanteissa. Pukeuduthan rentoon joustavan asuun. Tilassa voi olla viileää, suosittelemme kerrospukeutumista. Otathan mukaan alustan. F-rakennus on esiopetuksen käytössä oleva tilaelementtirakennus Koulutien varrella, sisäänkäynti koulun pihan puolelta ovesta F 102. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2025.

830185 Pilates, yksilöopetus B

To 19.05–19.20 Vihtavuoren koulu, F-rakennus, ovi F102, Haavistontie 11 (käyntios. Koulutie 2)

16.1.2025, 1,67 tuntia

Saara Hämäläinen

Kurssimaksu 40,00 €

Sisältö sama kuin 830184. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2025.

830186 Pilates, yksilöopetus C

To 17.45–19.00 Vihtavuoren koulu, F-rakennus, ovi F102, Haavistontie 11 (käyntios. Koulutie 2)

23.1.2025, 1,67 tuntia

Saara Hämäläinen

Kurssimaksu 40,00 €

Sisältö sama kuin 830184. Ilmoittautuminen päättyy 16.1.2025.

NÄYTTÄMÖTAITEET

110201 Teatterikurssi UUSI KURSSI!

La 12.15–14.15 Sydän-Laukaan koulu, draamalka A11, Saralinnantie 3, 41340 Laukaa

25.1.–26.4.2025, 25 tuntia

Anna-Maija Ojansivu, Päivi Hammarén-Jokela

Kurssimaksu 46,00 €

Kurssilla opit näytelmän työstämistä esityskuntoon sekä teatteriroolien analysointia ammattiohjaajan ohjauksessa. Kurssilla työstettävä näytelmä on Päivi Hammarén-Jokelan käsikirjoittama Elämä kuin elokuva - kolmen sukupolven tarina. Kurssi tähtää näytelmän esityksiin toukokuussa 2025. Lisätietoja saat Päiviltä p. 040 521 7247. Hän toimii ohjaajan assistenttina ohjaten osan harjoituksista. Harjoitusaikataulu sovitaan ensimmäisellä kerralla yhdessä. Toteutetaan yhteistyössä Laukaan teatterin kanssa.

Ilmoittautuminen päättyy 15.1.2025.

TAITEEN PERUSOPETUS, Teatteritaide

Ilmoittautuminen taiteen perusopetukseen puhelimitse suoraan opiston toimistoon p.

050 3153 503

Opintoneuvonta:

- Teatteritaide: Marjut Penttinen p. 050 5970 960

- Käsityö: Maija Valtola p.040 7650 792

110251 Teatteritaide A1, 8-11 v.

Ke 15.15–16.45 Sydän-Laukaan koulu, draamalka A11, Saralinnantie 3, 41340 Laukaa

8.1.–23.4.2025, 30 tuntia

Paula Honkimäki

Kurssimaksu 81 €

Teatteritaiteen perusopetuksessa opiskelemme kannustavassa ja hyväksyvässä ilmapiirissä, mokia pelkäämättä. Tutustumme teatterin eri osa-alueisiin leikkien ja tutkien. Lukuvuoden aikana saamme kokemuksia esityksen valmistusprosessista ja sen eri osa-alueista.

Tutustumme mm. dramaturgian, näyttelijän- ja ohjaajantyön perusteisiin sekä opimme erityisesti vuorovaikutus- ja ryhmätyötaitoja. Pyrimme myös tekemään teatterivierailun lähiympäristöön. Kevätkauden maksu 81 €. Sisaralennus 10 €/ lukukausi, ilmoita ilmoittautumisen yhteydessä.

110252 Teatteritaide B1, 12-16 v..

Ke 16.45–18.35 Sydän-Laukaan koulu, draamalka A11, Saralinnantie 3, 41340 Laukaa

8.1.–23.4.2025, 36 tuntia

Paula Honkimäki

Kurssimaksu 81 €

Jatkava ryhmä, mutta myös uudet oppilaat ovat tervetulleita! Ennakkotaidoiksi riittää kiinnostus teatterin tekemiseen. Etusijalla ovat teatteritaiteen perusopetusta jatkavat oppilaat. Lukuvuoden aikana syvennämme näyttelijäntyön osaamista, tutustumme teatterin eri lajeihin sekä teatterityön eri osa-alueisiin. Pyrimme myös tekemään teatterivierailun lähiympäristöön. Kevätkauden maksu 81 €. Sisaralennus 10 €/lukukausi, ilmoita ilmoittautumisen yhteydessä.

TAITEEN PERUSOPETUS, käsityö**110481 Käsityökoulu A-B1, yhteiset opinnot**

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

7.1.–22.4.2025, 30 tuntia

Maija Valtola

Kurssimaksu 81 €

Käsityökoulussa aloittaville tai jatkaville n. 7-8-vuotiaille oppilaille tarkoitettu ryhmä. Opiskelu on toiminnallista, mielikuvitusta rikastuttavaa käsityön tekemiseen harjaantumista, jossa tutustutaan eri käsityömateriaaleihin, työvälineisiin sekä välinehuoltoon ja kokeillaan muotoilun, rakentelun ja eri käsityötekniikoiden mahdollisuuksia omassa ilmaisussa. Käsityön perustaitoja harjoitellaan tavoitteellisesti korostaen tekemisen iloa ja mielikuvitusta. Kevätkauden maksu on 81 € ja materiaalmaksu 36 €. Sisaralennus on 10 €/lukukausi, ilmoita ilmoittautumisen yhteydessä.

110482 Käsityökoulu B2-D2, yhteiset ja syventävät opinnot

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

13.1.–5.5.2025

Maija Valtola

Kurssimaksu 81 €

Käsityökoulussa aloittaville tai jatkaville vähintään n. 9-vuotiaille oppilaille tarkoitettu ryhmä. Opiskelu on toiminnallista, mielikuvitusta rikastuttavaa käsityön tekemiseen harjaantumista, jossa tutustutaan eri käsityömateriaaleihin, työvälineisiin sekä välinehuoltoon ja kokeillaan muotoilun, rakentelun ja eri käsityötekniikoiden mahdollisuuksia omassa ilmaisussa. Käsityön perustaitoja harjoitellaan ja syvennetään tavoitteellisesti korostaen tekemisen iloa ja mielikuvitusta. Kevätkauden maksu on 81 € ja materiaalmaksu 36 €. Sisaralennus on 10 €/lukukausi, ilmoita ilmoittautumisen yhteydessä.

Kurssipäivä on ollut viikon paras päivä ❤️

– osallistujan kurssipalaute –

Opistokummi oppaanasi - Tule juttusille!

OPISTOKUMMIT



Sirkka-Liisa
Stenroos



Maarit
Piiparinen



Riikka
Piiparinen



Tuula
Lamberg



Kari
Lamberg



Anneli
Orbinski



Arja
Otsala



**Opistokummi oppaanasi -
Tule juttusille!**

MINÄ KUULUN LAUKAASEEN



PODCAST- SARJA

Tarinoita, opinpolkuja ja
kuulumisia Laukaan
ja Lievestuoreen
kansalaisopistoista



KUUNTELE OSOITTEESSA



www.rss.com/podcasts/minakuulunlaukaaseen



Löydät kaikki 2024-2025 kurssit verkkosivuiltamme

uusi.opistopalvelut.fi/laukaa

Voit ilmoittautua myös puhelimitse p. 050 3153 503

Myös koko lukuvuoden
kestäville kursseille, joilla
on tilaa, voi ilmoittautua
verkossa 10.1.2025 asti ja
sen jälkeen puhelimitse

