

UUTISKIRJE

TAMMIKUU 2024



Hyvää uutta vuotta!

Vuoden vaihtuessa on tapana muistella menneen vuoden tapahtumia sekä tehdä suunnitelmia alkavan vuoden varalle. Tyypillinen kysymys vuodenvaihteessa on: ”Minkä uudenvuodenlupauksen aiot tehdä?” Usein lupaukset liittyvät uuden, terveellisen elämän aloittamiseen. Luvataan lopettaa karkinsyönti ja kuntoilla enemmän.

Nykyaikaiseen uudenvuoden viettoon liittyvät lupaukset ovat jäänteitä vanhoista ennustamisen perinteistä.

Vuoden vaihtumiseen onkin aina liittynyt ihmisen halu tietää jotakin tulevaisuudestaan. Nykyiset lupaukset ovatkin tavallaan lupaukseksi naamioituja, ääneen sanottuja toiveita. Mitä sinä siis toivot vuodelta 2024?

Eurajoen opistolla voit täyttää toiveesi! Ilmoittaudu mukaan elämäntapamuutoksen kurssille, päivitä digiosaamistasi, valmentaudu jatko-opintoihin tai kouluttaudu uuteen ammattiin. Mahdollisuudet ovat opistolla monet, sillä meillä sinä voit rakentaa veneen, laulaa, soittaa, opiskella hierojaksi tai koulunkäynninohjaajaksi ja oppia suomea. Tervetuloa mukaan!

Katri Laakkonen



**TRUST
YOURSELF.
YOU CAN DO
THIS.**



Apua tehokkaaseen
painonhallintaan tai
pysyvään
elämänmuutokseen!



Kurssilla saadaan yksilöllisesti tietoa ravitsemuksesta, painonhallinnasta ja itselle soveltuvista liikuntamuodoista, se koostuu kolmen viikonlopun paketista.

Opitaan eri liikuntatapoja, oikeita suoritustekniikoita ja tutustutaan eri lajeihin sekä annetaan eväitä terveelliseen ruokavalioon.

Liikutaan, rentoudutaan ja ruokaillaan terveellisesti, yhdessä.

Kurssihinta: 135,00 €/hlö/vkl (hinta sisältää opetuksen/ohjauksen, materiaalit, aamukahvin, lounaan ja iltapäiväkahvin/välipalan).

13. - 14.1

9. - 10.3

18. - 19.5

LIIKU - LIIKUNNAN JA KUNTOUTUSALOJEN VALMENTAVA LINJA



Oletko kiinnostunut
terveydenhuolto-, liikunta-
ja hyvinvointialoista?



Liiku-linjalla voit löytää vahvuksiasi ja kehittää valmiuksiasi tuleviin pääsykokeisiin ja opintoihin.

Linjalla opiskellaan mm:

- anatomiaa
- liikunnan teoriaa ja käytäntöä
- ohjaustaitoja
- vuorovaikutustaitoja
- fysioterapian perusteita
- hierontaa

Lisäksi saadaan valmiuksia liikunnan suunnitteluun, ohjaamiseen ja vuorovaikutukseen ohjaamistilanteissa.

TAMMIKUUSSA ALKAVAT KOULUTUKSET



Oppimisen ilo löytyy omakohtaisesta halusta oppia ja kokeilla uusia asioita.



8.1.2024

- KAITO Kasvatus- ja ohjausalan ammattitutkinto 150 osp

29.1.2024

- LIIKU - Liikunnan ja kuntoutusalojen valmentava linja
- Musiikin valmentava linja
- Kirkkomusiikkilinja
- Venelinja

TUTUSTU KOULUTUKSIIMME

[HAE KOULUTUKSEEN NYT!](#)

LIIKU 29.1.- 25.4.2024

IILMAINEN

Tule oppimaan ja päivittämään Digitaitojasi



Halutko päivittää digiosaamistasi? Ilmoittaudu mukaan maksuttomalle digitaitojen jatkokurssille.

Kurssille voivat osallistua:

- työkäiset työssä käyvät
- työttömät työnhakijat

Kurssi alkaa keskiviikkona 31.1. klo 17.30-19.30

Kurssilla on käytössä nykyaikaiset laitteet.

Koulutus tapahtuu Eurajoen opistolla, Koulutie 4.

Ilmoittautuminen 29.1. mennessä

ILMOITTAUDU MUKAAN!

OPISTORAVINTOLA



Keittiön kuulumiset

Ota yhteyttä niin suunnitellaan juuri teidän näköiset juhlat; konfirmaatiot, ristiäiset, valmistujaiset, syntymäpäivät, muistotilaisuudet, kokoukset ym.

Voit järjestää juhlat meillä tai tilata pitopalvelumme teidän juhliinne.

Kiusaukset ja keitot, juhlamenu tai kesän grilliherkut, kaikki onnistuu ammattitaidolla.

Kondiittorimme valmistaa tilauksesta täyte- ja voileipäkakut makunne mukaan, piirakat suolaiseen tai makean nälkään.

Meiltä saat myös lahjakortit.

Sinulle, perheellesi, ystävillesi tai yrityksesi työntekijöille!

Saatavana on erisuuruisia lahjakortteja valitsemillaan tuotteilla (esim. 20 €, 30 €, 40 € ja 50 €) tai haluamallasi summalla.

Lahjakortti käy maksuvälineenä lounasruokailussa ja opistoravintolan tilaustuotteissa.

Kysy lisää 044 721 4184 Tia



Tulossa myös:

- Kesäkurssien ilmoittautuminen alkaa helmikuussa
- Äitienpäivän juhlalounas
- Pääsiäisen herkkukassi kahdelle