

## UUTISKIRJE

MAALISKUU 2024



## Navigaattorissa hyvinvointi

Elämän palapeli koostuu osa-alueista, joista joku on vuorollaan keskiössä, ja muut kiertävät siellä ympäristössä, ikään kuin planeetat kiertoradoillaan. Keskiössä olevia osasia eri elämänvaiheissa ovat mm. opiskelu, ihmissuhteet, työelämä, toimeentulo ja lähimmäiset. Terveys nousee valitettavasti keskiöön usein vasta kun siihen on tullut poikkeama, tai on ennustettavissa, että nykyinen kohta tulee.

Kun arjen ”navigaattorissa” lukee vain tuo kulloinkin keskiössä oleva asia, suurin reitti sinne saattaa sivuuttaa monet terveyttä ja hyvinvointia tukevat palaset ympärillämme. Saatamme kokea, että arkisen reittimme ohjaaminen terveyttä ja hyvinvointia tukevien pysäkkien kautta olisi jostain muusta pois, tai jopa mahdotonta. Kuitenkin, jos kysymme, haluatko voida hyvin vai huonosti, vastaus on aika selkeä.

Fysioterapian ja hieronnan linjan keskeisiin oppisisältöihin kuuluu terveyden edistämisen ohjaaminen. Fysioterapeutit ovat terveysliikunnan ammattilaisia. Koulutettujen hierojien näyttötutkinnon yhtenä arviointikriteerinä on asiakkaan terveyden edistäminen. Siis muutenkin kuin hieromalla. Eli jos hierojanne ennen niska-hartiahierontaa alkaa haastatella liikuntatottumuksista tai elämäntavoista, ei kannata ihmetellä. Hän toimii kuten terveydenhuollon ammattilaisen nykyään kuuluu toimia. Työelämän, yhteiskunnan ja terveydenhuoltojärjestelmän muutosten myötä myös liikunta-alan ammattilaiset ovat yhä tärkeämpi osa terveydenhuoltojärjestelmää.

Kun päämääränä on terveys-, hyvinvointi- ja liikunta-alojen ammattilaisuus, fysioterapian ja hieronnan linja on hyvä reittivalinta matkalla määränpäähän. Meiltä matkasi sitten jatkuu joko suoraan työelämään tai seuraaviin koulutuksellisiin päämääriin. Mukaasi saat rutkasti tietoa, taitoa ja valmiuksia niin omasi kuin muidenkin hyvinvoinnin edistämiseen. Pääomaa, jota me kaikki tarvitsemme elämän eri vaiheissa.

Kevään odotusta kaikille  
Tuure Vanha-Rauvola  
työfysioterapeutti



# KURSSIT 2024



## Kurssit 2024

Valittavana on monipuolisesti kursseja hyvinvoinnista kädentaitoihin. Osallistua voi kuka tahansa, ilman aiempaa perehtyneisyyttä aiheeseen, riittää kun olet aiheesta kiinnostunut.

Kurssimme toteutetaan päiväkoulutuksina ammattitaitoisten vetäjien johdolla.

Kurssit on hinnoiteltu kolmeen kategoriaan, jokaiseen kuuluu opetus, ruokailut (lounas, iltapäiväkahvi sekä majoittujille lisäksi aamupala ja päivällinen, ei sisällä iltapalaa) ja majoitus, mikäli haluaa majoittua kurssin ajaksi opistolla



- Hopeakorujen työpaja
- Ikonimaalaus
- Intialainen päinhieronta
- Kalligrafia
- Koiran arkitaito ja hoito
- Kultaus- ja ikonimaalaus
- Läsnaolon taika
- Maisemamaalaus
- Pitsinnypläys I
- Pitsinnypläys II
- Sorvaus
- Sukututkimus
- Vanhojen huonekalujen verhoilu ja entisöinti
- Villiyrtilt

PÄÄSIÄISEN HERKKUKASSI KAHDELLE

# PÄÄSIÄISEN HERKKUKASSI KAHDELLE 42 €

ILOISTA  
PÄÄSIÄISTÄ

Malkamaanantai  
Tikkutiistai  
Kellokeskiviikko  
Kiirastorstai  
Pitkäperjantai  
Lankalauantai  
Sukkasunnuntai



## Menu

Marinoidut kasvikset  
Piimäjuusto & raparperihilloke

Yrtti juurekset  
Paahdetut perunat  
Haudutettua lammaspataa  
(Vanhalan Villalammas, Laitila)

Raikas sitruunapasha

*Lisäksi voit tilata:*

Mango-passionjuustokakku 35 €/10 hlö  
Saaristolaisleipä 8 €, gluteeniton 12 €

**Tilaukset pe 22.3. mennessä**  
**tia.valtonen@eko.fi tai 044 721 4184**

**Nouto opistolta ke 27.3. klo 14-15.00**

# HIOMATON TIMANTTI MUSIKAALI

Eurajoen lukio, yhteiskoulu, opisto ja nuorten työpaja esittävät  
Eppu Nuotion ja Tiina Brännaren käsikirjoittaman

## HIOMATON TIMANTTI

Musikaali maailman kauneimman filmitähden elämästä

Musikaali maailman  
kauneimman filmitähden  
elämästä



Eurajoen opisto yhteistyössä Eurajoen lukion, yhteiskoulun ja nuorten työpajan kanssa esittää Eppu Nuotion ja Tiina Brännaren käsikirjoittaman

### HIOMATON TIMANTTI

Kaikki tuntevat Marilyn Monroen. Hänen elokuvansa, musiikkinsa ja tarinansa on tunnettu ympäri maailman. Hän on lukemattomien ihmisten esikuva ja palvottu idoli, jonka elämä päättyi aivan liian varhain.

"Hiomaton timantti" -on kaunis kertomus tämän maailman kauneimman filmitähden elämästä.

**EURAJOEN LUKION AUDITORIO**  
**17.4.-24.4.2024**



OPISTOPÄIVÄ JA HERÄNNÄISJUHLAT



AVOIMET  
OVET

OPISTOPÄIVÄ  
la 4.5. klo 10-14.00

AVOIMET  
OVET



LÄNSI-SUOMEN 116. HERÄNNÄISJUHLAT



*Euroopan kristillinen opisto 1939*

su 5.5.2024 klo 10-16.00



AJANKOHTAISTA

**LOUNASPASSI 95 €**

**ELÄKELÄISET 90 €**

**(10 LOUNASTA)**

*Äitienpäivä 12.5.2024*

**TULOSSA**