



Lehtimäen opiston

# KEVÄT NASTA 2019

Nro 122

## Sisältö

Päätoimittajan terveiset	1
Tasapainoista elämää kohti	2
Ministeri Annika Saarikon vierailu opistolla	3
Ministeri kylässä	4
Retro tapahtuma	5
Kevätpuoti	6
Menestystä kuvataidekilpailuissa	8
Konnavartio sai vierailijan	11
Näin teet nuotion partiolaisten tyyliin	12
Alkusammutusta ja ea-koulutusta	14
Opiskelijoiden liikuntakampanjat	15
Opiston uudet peliliivit	15
Lehtimäen opiston valinnaiskurssit	16
Kotitalouden valinnaiskurssit	17
Valintana valokuvaus	20
Terveiset kuvataiteen tunneilta	22
Englannin kieli	24
Kirjapaja	24
Toimittajakurssi	25
Opistolla äänestettiin ahkerasti	25
Kun Mäkelän Jussista tuli Juhamatti	26
Keihäänheittäjä Jelena Jaakkola	30
Kesähoroskoopit 2019	32
Ian from England	34
Leirikoulumatka Ruotsiin 8.-10.5.2019	35
Leirikoulu Lehtimäen opistolla 6.-10.2019	38
Kesäruno	39
Ryhmä 4 ja tapahtumarikas vuosi	40
Osa epäili, osa toivoi, osa halusi uskoa ... me kaikki uskoimme	42
Opiskelijakunnan hallituksen kesätoivotus	43

# PÄÄTOIMITTAJAN TERVEISET

Tämä Nasta-lehti on järjestyksessään nro. 122, jonka aineistosta ovat vastanneet toimittajakursilaiset, perusoppijakson opiskelijat ja aikuisopiskelijat sekä henkilökunta. Alla pieni kooste siitä, mitä mielenkiintoista voit lehden sivuilta lukea.

Nasta-lehden aiheita miettiessämme päällimmäisenä tuli mieliimme kirjoittaa tärkeistä tapahtumista, joita opistolla taas on ollut. Opistolla on tärkeä tehtävä sisäoppilaitoksena ja kotoa irtaantuminen tapahtuu vähitellen opiskelijan totutella olemaan öitä poissa kotoa. Viikonloppujen ja iltojen ohjelmat edesauttavat koti-ikävän unohtamisessa ja uusien kaverisuhteiden luomisessa. Vapaa-ajankerhot ovat merkittävässä roolissa, sillä moni opiskelija löytää itselleen uuden harrastuksen tai saa jatkaa itselle tärkeää harrastusta. Erilaisista tapahtumista on tullut osa opiston arkipäivää ja niistä löytyy paljon kirjoitettavaa. Kevään aikana järjestettiin mm. pääsiäis- / kevätpuoti, retromuotinäytös, konsertteja ja erilaisia liikunnallisia tapahtumia. Olemme myös saaneet vastaanottaa merkittäviä vieraita taas tänäkin keväänä. Perhe- ja peruspalveluministeri Annika Saarikko ja valtiopäiväneuvos Raimo Vistbacka sekä monia kansanedustajaehdokkaita tutustui opiskelijoihin ja opistoon.

Opiskelijoiden opinnoista osa koostuu valinnaiskursseista, joita kukin opiskelija valitsee oman kiinnostuksensa mukaan. Tavoitteena on antaa opiskelijalle mahdollisuus opiskella omaan elämäntilanteeseen tarpeellisia tietoja ja taitoja.

Näkyvyys ja kuuluvuus koko Suomen maassa on opistollemme tärkeää ja tiedottaminen eri some-kanavien kautta antaa mahdollisuuden siihen. Me opiston väki olemme aina hyvin otettuja kuullessamme ja nähdessämme some-kanavan välityksellä entisistä opiskelijoista ja kurssilaisistamme ja tietenkin vielä mukavampi on tavata täällä opistolla.

Opiskelijan oma tarina on kiitos ja palkinto meille työntekijöille saavutetuista tavoitteista. Me opiston työntekijät olemme kannustajina, tukijoina, ohjaajina ja opettajina teille opiskelijat. Toivomme teille elinikäisen oppimisen motivaatiota jatkossakin ja kaikkea hyvää elämäänne.

Ei ole olemassa muureja, on vain siltoja.

Ei ole olemassa suljettuja ovia, on vain portteja.

– Tommy Tabermann –

Kiitokset lehden tekoon osallistuneille ja lukemisen iloa.

Lämmintä ja toimeliasta kesää jokaiselle!

Hanna Pellonpää, erityisopettaja



# TASAPAINOISTA ELÄMÄÄ KOHTI

Luonto herää keväällä pitkän ja kylmän talven jälkeen. Valolla ja lämmöllä on selvästi myönteinen vaikutus meihin jäyhiin suomalaisiin. Aletaan suunnittelemaan kesää ja odotetaan perheen ja läheisten yhteistä aikaa – on aika nauttia kesästä ja tekemisestä vailla tarkkaa suunnitelmaa ja aikataulua.

Tänä keväänä useammalla opiskelijalla on selvä suunnitelma syksyn varalle ja silloin on tietysti keveämpi mieli rauhoittua kesän ja loman viettoon. Osan kohdalla jännitettävää riittää pitkälle kesään, kun ei vielä ole tietoa opiskelupaikasta tai löytyykö sopivaa asuntoa. Kaikilla meillä tulee elämässä eteen tilanteita, että elämä ei jatkukaan turvallista tasaista tahtia vaan kohdataan muutoksia. Joudumme odottamaan, sietämään epävarmuutta ja luottamaan siihen, että tavalla tai toisella asiat selviävät, ja saamme elämämme tasapainoon. Elämän hallinnassa auttaa, että on monta kivijalkaa, joihin nojata. Useimmilla on perhe, ystäviä, asunto, mielekäs työ, harrastuksia ja terveyttäkin kohtuullinen määrä. Jos parin tekijän kohdalla tilanne muuttuu, niin se ei vielä suista koko elämää raiteiltaan.

Opiston elämää on kuluneen lukuvuoden aikana rytmittäneet remontit. Opiston rakennuksista suurin osa on rakennettu 70-luvulla, joten peruskorjattavaa riittää. Meneillään olevista urakoista suurimmat ovat keittiön ja asuntola 1:n peruskorjaus. Nämä kohteet valmistuvat kesän aikana ja syksyllä saamme näiltä osin käyttöömmä uudet tilat. Se on hieno aloitus syksylle ja on mielenkiintoista nähdä, miltä uusi keittiö näyttää. Opisto sai STEA:lta avustusta uuden asumisvalmennusyksikön rakentamiseen. Tavoitteena uuden yksikön osalta on saada rakentaminen alkuun syksyllä. Tähän yksikköön on haettu rahoitusta useampana vuonna, joten olemme iloisia, että vihdoinkin asia järjestyi!

STEA:n ”Paikka auki -työelämää” haku on jälleen käynnissä. Opisto osallistuu tähän hakuun ja toivotaan, että tämän kautta voitaisiin tarjota opiskelijoille työtä ja elämään ihan uusia ulottuvuuksia ja mahdollisuuksia.

Kiitos opiskelijoille ja henkilökunnalle menneestä lukuvuodesta!

Aurinkoista kesää toivottaen,  
Eija Saarimaa, rehtori



# MINISTERI ANNIKA SAARIKON VIERAILU OPISTOLLA

Perhe- ja peruspalveluministeri Annika Saarikko vieraili opistolla 20.3.2019. Toimittajakurssin opiskelijat halusivat esittää ministeri Saarikolle muutaman kysymyksen. Kiitos ministeri Saarikolle vierailusta ja vastauksista kysymyksiin.

## 1. MISTÄ SAIT INNOSTUKSEN POLITIIKKAAN?

Olin aktiivisesti mukana kouluaikoina oppilaskunnassa ja seurakuntanuorissa. Opin kantamaan vastuuta ja oli mukava tehdä asioita yhdessä toisten kanssa. En silloin ajatellut vielä politiikkaa, mutta yliopistossa opiskellessani innostuin mukaan Keskustaopiskelijoiden toimintaan. Minusta ihmiset siinä porukassa olivat samanhenkisiä ja myös keskustalainen aate erityisesti koko Suomen elinvoiman merkityksestä tuntui tärkeältä.

## 2. MIKÄ MIELESTÄSI ON TÄRKEÄÄ TULEVAISUUDESSA ERITYISPERHEIDEN HUOMIOIMISESSA?

Tärkeää olisi saada tukea mahdollisimman varhain ja perheen tarpeiden mukaisesti, ei vain diagnooseja tuijottaen. Vanhempien jaksamisen varmistaminen, uusi vammaispalvelulaki sekä henkilökohtaisen avustajan työn kiinnostavuuden lisääminen auttavat varmasti.

## 3. MITÄ TIESITTE LEHTIMÄEN OPISTOSTA ENNEN TÄTÄ VIERAILUA?

Ystäväni ja kansanedustaja Mikko Savola oli minulle monesti maininnut opistosta ja toivonut vierailuani siellä. Tiesin sen olevan erityinen ja ainutlaatuinen paikka erityisille ihmisille, mutta kaikki näkemäni yllätti positiivisesti! Opiston monipuolisuutta en osannut kuvitella. Oli tosi upeaa käydä vierailulla ja tavata myös opiskelijoita.

## 4. PIDÄTKÖ ELÄIMISTÄ JA ONKO TEILLÄ ITSELÄNNE LEMMIKIELÄIMIÄ?

Lapsena meillä oli koira, oikeastaan kaksi. Toinen oli Siru, toinen oli Viivi. Omalla perheelläni ei nyt ole lemmikkejä. Pidän eniten koirista.





## MINISTERI KYLÄSSÄ

Sari Kavanto ja Mari Korpi tarjoilivat kahvia, kakkua ja voileipäkakkua vierailijoille ja ministerille. Jarno lauloi Pienen pojan haaveet -kappaleen ja Sirpa lauloi Juha Tapion kappaleen Sinun vuorosi loistaa. Jarno ja Raija lauloi myös Ei tunnu niin oikealta. Teatteritiimi esitteli Myllkähvila -näytöksen. Marin kaveri rehtori Eija Saarimaa esitteli opiston paikkoja ja opiston toimintaa ministerille. Ministeri näki ratsastustunnin ja kävi myös asva 1 ja 2 vierailulla ja hän kävi kotitalous luokassa. Toimittajakurs- sin Minna Koivunen ja Sirpa keksivät ministe- rille muutamia kysymyksiä. Mari teki patala- pun ministeri Annika Saarikolle. Annika tykkäsi patalapusta kovasti ja kehui sitä, että kyllä oli komia.



Mari

Mari antamassa patalappua  
ministeri Saarikolle



# RETROTAPAHTUMA



Sunnuntaina 10.3.2019 Lehtimäen opistolla tempaistiin retrohengessä. Tapahtuma koostui muotinäytöksestä ja konsertista. Valmistelut aloitettiin heti kun me opiskelijat saavuimme joululomalta tammikuussa. Tällaisen tapahtuman järjestäminen ei onnistu yksin keneltäkään niinpä teatteritiimi ja opiston bändi löivät hynttyyt yhteen.



Helena teatteritiimin kanssa otti vastuulleen muotinäytöksen ja me bändiläiset harjoittelimme kokoon 12 kappaleen setin, johon kuului 2 instrumentaaliesitystä. Kappaleiden kirjo oli laaja aina klassisesta rock musiikkiin asti. Myös muotinäytöksessä tehtiin aikamatka 50-luvulta 90-luvulle.

Sää oli konserttipäivänä kaunis ja se sai ihmiset liikkeelle kauempaakin. Yleisöä tänne opistolle saapui täydet 100 henkeä, mukana oli niin omaisia kuin opiston entisiä työntekijöitäkin. Palaute oli positiivista ja kannustavaa, se rohkaisee jatkamaan kohti uusia haasteita. Kiitos kaikille mukana olleille.



Sirpa Kröger



# KEVÄTPOUTI

Avasimme Opiston Kevätpuodin uimahallin takkahuoneella maaliskuun loppupuolella. Myyntiin saimme upeita opiskelijoiden valmistamia tuotteita, pääsiäiseen ja kevääseen liittyen. Tuotteita puotiin oli valmistettu niin puupajalla, kuin myös Ellun pajalla, useimmat yhteistyössä. Myynnissä oli esimerkiksi pupuja, pääsiäismunia, kukkoja ja kanoja eri materiaaleista, kortteja, linnunpönttöjä ja saippuota.

Asiakaspalvelusta huolehtivat opiskelijat henkilökunnan avustuksella. Eräs puodissa työkennelleistä oli Jarno Läpinen, joka kertoo asiakaspalvelutyön tuoneen mukavaa vaihtelua työpäiviin. Työn hän koki erittäin antoisaksi. Asiakkaita hän luonnehtii oikein mukaviksi. ”Asiakkaat esittivät kysymyksiä tuotteista, niiden materiaaleista ja valmistustavasta, vastailin heille parhaani mukaan. Hittituote puodissa oli valempiaispesät, linnunpöntöt ja pääsiäispuput.”

Kevätpuodin myyntituotteiden suunnittelu ja valmistus aloitettiin jo heti kevätlukukauden alettua kädentaitojen tunneilla. Tuotteita valmistettiin mm. paperimassasta, villalangasta, puusta ja kankaasta. Värit, kuosit ja muodot mietittiin kevät- teemaan sopiviksi. Tuotteet suunniteltiin siten, että jokaiselle löytyi jokin työvaihe, mitä pystyi itsenäisesti tehdä.

Opiskelijat ovat yleensä erittäin innokkaita tarttumaan tehtäviin ja onnistumisen ilo on ollut valtava, kun tuote on valmis ja myyntikuntoinen. Myös oman työn arvostus on noussut, kun he ovat nähneet itsetehdyn tuotteen puodissa myynnissä ja asiakas on halunnut ostaa juuri sen.

Arja ja Ellu





# MENESTYSTÄ KUVATAIDEKILPAILUISSA

Kuvataide näkyy, tuntuu ja vaikuttaa opiston arjessa. Jokainen opiston opiskelija osallistuu kuvataidetunneille. Kuvataiteen opettajina toimivat pääasiassa Aire ja Leena. Heidän ohjauksessa syntyy toinen toistaan upeampia taideteoksia, joita voimme ihaila opiston käytävän seinillä.

Tänä vuonna osallistuimme kahteen kuvataidekilpailuun, joissa molemmissa pärjäsimme aika mukavasti.

## Hopea ei ole häpeä – kakkossija kuvataidekilpailussa

Painotalo I-print Oy ja Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri toteuttivat vuodenvaihteessa avoimen taidekilpailun. Järjestävistä tahoista EPSHP tarjoaa tilan taideteokselle, I-print puolestaan tarjosi materiaalit taideteokseen ja pienoismalleihin. Työn tuli olla sairaalamiljööseen eettisesti sopiva ja sen toivottiin tuovan katsojalle ja ohikulkijalle iloista mieltä. Teos toimii myös opastavana eli ns. ”maamerkkinä” hiukan sokkeloisessa sairaalarakennuksessa.

Kilpailuun ilmoittautui lähes 80 asiasta kiinnostunutta ja Seinäjoen keskussairaalassa järjestettyyn infotilaisuuteenkin saapui runsaat 50 osallistujaa. Lopullisia suunnitelmia kilpailuun tuli 36. Kilpailijoiden toimittamien suunnitelmien perusteella ennalta valittu raati valitsi kolme parasta työtä, joista tehtiin pienoismallit I-printissä. Pienoismallien perusteella raati valitsi kilpailun voittajan.

Raatiin kuuluivat keskussairaalan edustajina Anita Huhtamäki ja Tiina Jouppila, Saara Ijäs sairaalan asiakasraadista ja Liisa Lähdesmäki sairaanhoitopiirin hallituksesta, Iprintin edustaja Seppo Lahti ja kutsuttuina asiantuntijoina Hanna Wallenius-Laitamäki Designers-mainostoimistosta sekä taiteilija Soile Yli-Mäyry.

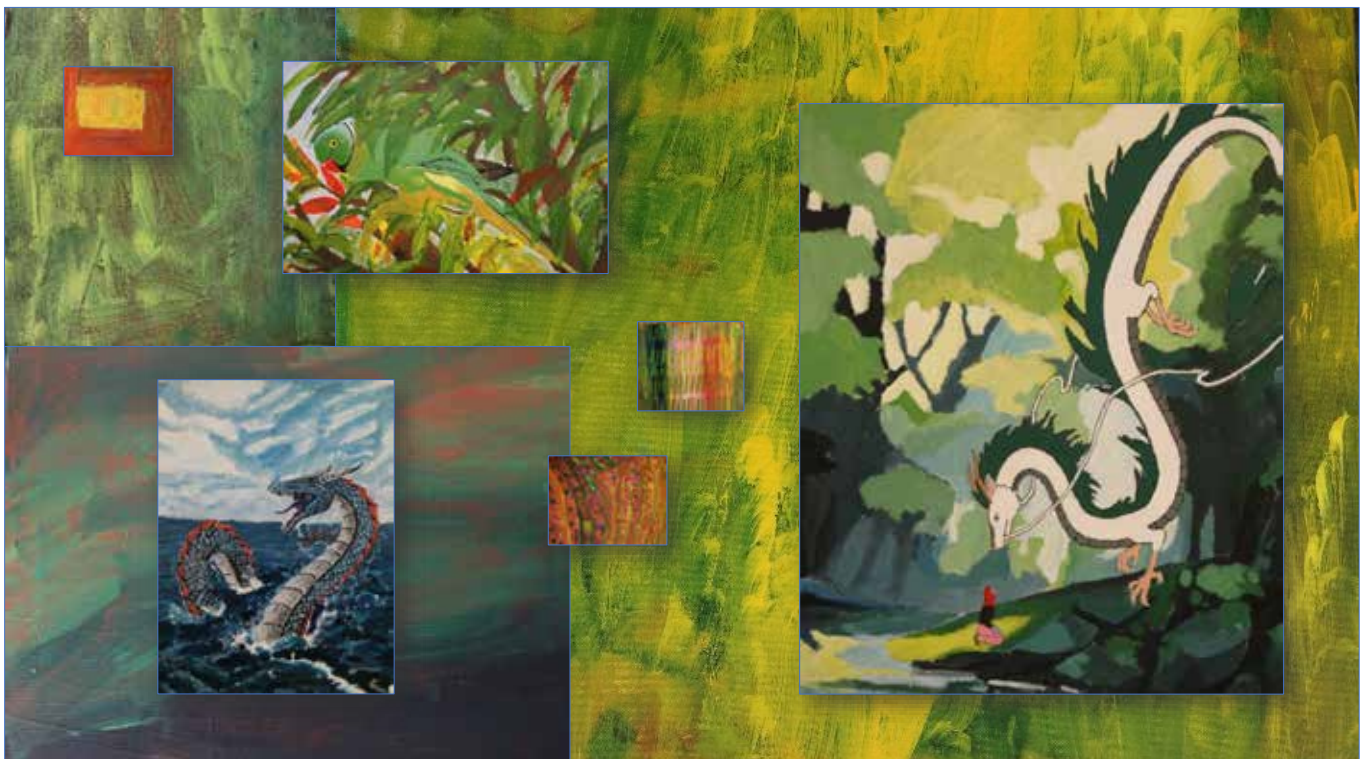
Lehtimäen opisto osallistui kilpailuun kahdella työllä – Käymme yhdessä ain ja Annin eläinystävät. Nämä työt on tehty useamman opiskelijan voimin. Työt maalattiin akryyliväreillä eri kokoihin maalaus pohjiin. Valmiit työt valokuvattiin, ja kuvista koottiin kaksi kollaasia, jotka toimitettiin kilpailuun. Tulimme siis toiseksi kilpailussa näillä kahdella työllä. Keskussairaala suunnittelee sijoittavansa työt lastenosaston väistötiloihin.

Kilpailutöitä olivat tekemässä Leenan ohjauksessa aikuisopiskelijat sekä mm. Anni, Juho ja Niko. Virpi kuvasi työt ja kokosi niistä kollaasit sekä toimi yhteyshenkilönä kilpailussa.

"KÄYME YHDESSÄ AIN"



ANNI JA ELÄINYSTÄVÄT



## Yleisöäänestyksen voittaja

Papunet järjestää vuosittain kuvataidekilpailun puhe- ja kehitysvammaisille lapsille, nuorille ja aikuisille. Vuoden 2019 kuvataidekilpailun aiheena oli tulevaisuus. Kilpailuun osallistui yhteensä 406 teosta. Yleisöäänestyksen voitti Mirjami Kontolammen teos Hääkuva. Mirjami oli opistolla opinto-asetelijaksolla alkuvuodesta, ja teki voittoisan työn Airen kuvataidetunnilla.



Papunet on osa Kehitysvammaliittoa. Papunet tarjoaa tietoa, apua ja erilaisia materiaaleja ihmisille, jotka eivät kommunikoi puhumalla tai joille puheen ymmärtäminen on vaikeaa, sekä heidän läheisilleen ja alan ammattilaisille. Papunetin kaiken toiminnan tavoitteena on, että puhevammaiset ja kaikki muut oppimisessa, ymmärtämisessä ja kommunikoinnissa tukea tarvitsevat ihmiset voivat ilmaista itseään, tulla kuulluiksi ja osallistua yhteiskuntaan. Toiminnan päärahoittaja on Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA.

# KONNAVARTIO SAI VIERAILIJAN

Tiistaina 14.5. konnavartio sai vieraakseen kirjastonhoitaja Minnan. Olimme partiolaisten kanssa miettineet hänelle muutamia kysymyksiä, työhön sekä vapaa-aikaan liittyen. Tarjosimme vieraalle tietysti myös kahvit, ja annoimme hänelle lahjaksi opistolla tehdyn kassin, opiston omia jalkakylpyporeita, valeampiaispesän sekä suklaalevyn. Myös jokainen partiolainen sai lahjan. Minna toi jokaiselle partiolaiselle oman kassin, joka sisälsi erilaisia kirjastoaiheisia asioita kuten esimerkiksi vihkon, kynän sekä kirjanmerkkejä. Saimme jokainen paljon lisää tietoa kirjastonhoitajan ammatista sekä kirjastotoiminnasta yleensä. Ilta oli hyvin onnistunut, ja luultavasti Minnakin sai lisätietoa sisupartioiminnasta.



Konnavartio toivottaa jokaiselle nastalehden lukijalle oikein iloista ja lämmintä kesää!

# NÄIN TEET NUOTION PARTIOLAISTEN TYYLIIIN

1.



2.



Lado ensin puut niin, että niistä muodostuu ristikko. Isoimmat puut alimmaksi, pienimmät päälle. Revi koivusta tuohta sytykkeeksi, ja laita sitä puiden alle. Käytä mieluiten kuivia ja halkaistuja puita, sillä ne syttyvät helpoiten.

Ole varovainen sytyttäessäsi nuotiota. Partiolainen sytyttää nuotion tulitikulla, ei sytkällä. On hyvä varata vesiämpäri tulen lähelle, sillä voit estää tulen mahdollisen leviämisen.

3.



Syty nuotio, pala nuotio, valaise ja lämmitä meitä.

4.



Odota niin kauan, että nuotiolla on kunnon hiillos. Älä kuitenkaan jätä tulta vartioimatta!

5.



Pois lähtiessäsi tarkista että nuotio on varmasti sammunut!

Hyviä makkaranpaisteluhetkiä toivottaa konnavartio!

Ohjeet ovat laatineet opiston konnavartiolaisten:

Sirpa, Laura, Antti, Silja, Emmi, Minna, Enni ja Marleena

Paista makkara niin, että se ei ole liian lähellä tulta, koska silloin makkarasi palaa mustaksi. Muista, että makkara on todella kuuma, älä polta suutasi.

Nuotiolauluja laulavat Antti, Laura ja Minna.  
Justus säestää kitaralla.



# ALKUSAMMUTUSTA JA EA -KURSSEJA

Kevään aikana opistolla järjestettiin henkilökunnalle ensiapukoulutusta ja alkusammutusharjoitus. Ensiapukouluttajana toimi Satu Koskenmaa, ensiavun ja terveystiedon kouluttaja. Hänen johdollaan perehdyimme mm. hätäensiapuun ja sidontoihin.

Ville Koivisto, vs. kalustonhoitaja Lehtimäen paloasemalta, antoi ohjeita palon sammuttamiseen. Hän muistutti, että kotiloissa oleva jauhesammutin tulee huollattaa kahden vuoden välein. Palopeitto todettiin porukalla käteväksi keksinnöksi. Palohälyttimien kunto tulisi muistaa tarkistaa ja niitä tulisi olla riittävä määrä. Taas kerran oppi uutta, kuten mm. sen, että palavalle autollekin on kehitelty palopeitto!



# OPISKELIJOIDEN LIIKUNTAKAMPANJAT

Liikuntakampanjat toteutettiin syys- ja kevätlukukaudella 26.10.–30.11.2018 ja 1.4.–30.4.2019 välisinä aikoina. Liikuntalipukkeen sai täyttää nimellään tehtyään jonkin puoli tuntia kestävä yhtäjaksoisen liikunnallisen suorituksen tai ulkoiltuaan yhtäjaksoisesti vähintään puoli tuntia.

Liikuntakampanjan loputtua palkittiin kolme aktiivisinta liikkujaa ja loput osallistuivat arvontoihin.

Syys- ja kevätlukukauden kolme aktiivisinta liikkujaa olivat:

- |                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| 1. Marko Vähätalo  | 1. Jari Onkila  |
| 2. Markus Vähätalo | 2. Saku Sipilä  |
| 3. Juha Nissilä    | 3. Marko Hakala |

LIIKUNNAN ILOA JATKOSSAKIN IHAN JOKAISELLE!



## OPISTON UUDET PELILIIVIT

Opiskelijakunta järjesti tammikuun lopulla arpajaiset. Arpajaisten tuotto käytettiin uusiin hienoihin peliliiveihin. Liivejä voi käyttää monessa eri urheilutapahtumassa, mutta ne otettiin ensimmäistä kertaa käyttöön opiston liikuntapäivän päättäneessä sählyottelussa, jossa vastakkain olivat opiston sählykerho sekä henkilökunta. Jännittävä ottelu päättyi lopulta tasapeliin, 9-9. Kaikki tuntuivat olevan tyytyväisiä uusiin peliliiveihin, sekä liikuntapäivän ohjelmaan.



# LEHTIMÄEN OPISTON VALINNAISKURSSIT

Osa opinnoista koostuu valinnaiskursseista, joita kukin opiskelijaa valitsee oman kiinnostuksensa mukaan täydentämään opintoja. Uusia kursseja voidaan ottaa ohjelmaan pitkin vuotta tarpeen mukaan. Keskeisinä toimintaperiaatteina on kokonaisvaltaisuus ja toiminnallisuus. Opetuksen tavoitteena on antaa opiskelijalle mahdollisuus opiskella juuri hänen elämäntilanteessaan tarpeellisia tietoja ja taitoja, motivoida ja valmistaa opiskelijaa mahdollisia jatko-opintoja varten, totuttaa opiskelijaa omatoimisuuteen, valintatilanteiden ratkaisuun ja työvaltaiseen opiskeluun, vahvistaa opiskelijan persoonallisia lahjoja ja hänen vahvoja alueitaan kehittämällä itseohjautuvuutta ja itsearviointia.

Opiskelija voi valita seuraavista valinnaiskursseista n. 6 kurssia.

- leivontakurssi
- kirjallisuus
- englannin alkeiskurssi
- mikroruoat
- kirjapaja
- englannin jatkokurssi
- nuorten juhlat
- toimittajakurssi
- ruotsin alkeiskurssi
- kansainvälinen keittiö
- tikaskurssi
- viron alkeiskurssi
- painon hallinta
- raha ja aika
- venäjän alkeiskurssi
- puutarha- ja pihatyöt
- historia
- maailman ympäri
- luonto ja ympäristö
- musiikki
- entisöinti ja tuunaus
- luonnonsuojelu ja kierrätys
- bändikurssi
- tekstiilityöt ja kädentaito
- kuvaamataito
- kuvionuoteista soittaminen
- kommunikaatiokansio
- luova toiminta
- musiikkiliikunta
- tukiviittomat
- valokuvaus
- kuntosali
- työharjoittelu

Lisätietoa valinnaiskursseista saa opistolta ja Valinnaiskurssit ja vapaa-aika -oppaasta, joka on luettavissa myös opiston kotisivuilla.



Seuraavilla sivuilla on esitelty muutama valinnaiskurssi.

# KOTITALOUDEN VALINNAISET KURSSIT

Kurssien pituus on yksi jakso eli noin 12 kertaa. Valinnaiset kotitalouden kurssit ovat jaksoissa kaksi ja kolme. Kotitalouden peruskurssi on lukuvuoden alussa.

## Leivontakurssi

Kurssilla valmistetaan erilaisia suolaisia ja makeita leivonnaisia huomioiden opiskelijoiden toiveet. Kuvallisista leivontakirjoista, lehdistä ja netistä opiskelijat etsivät uusia leivonnaisia, joita he haluaisivat kokeilla. Edellisten toivomusten, vuodenajan juhlien, erilaisten taikinatyyppien ja raaka-aineiden pohjalta rakennetaan kurssin ohjelma.

Leivontakurssi on kotitalouden kurseista suosituin, koska leipominen on ”niin kivaa”.



Sami, Vappu ja uunidonitsit



Emmi ja porkkanaleivokset

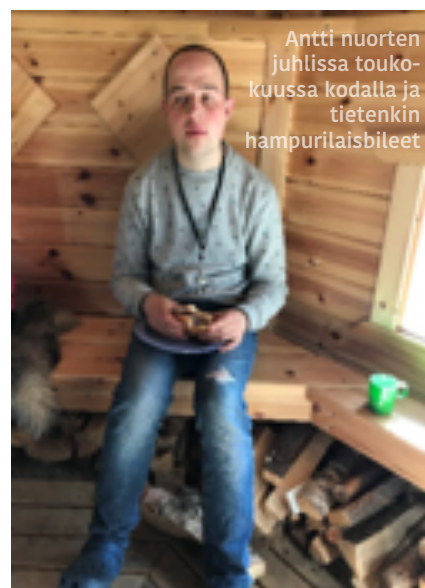


Banaanikakku pääsiäisenä Annin suunnittelemana ja toteuttamana

## Nuorten juhlat

Kurssin alkaessa pohditaan yhdessä nuorten elämään kuuluvia juhlia. Ne ovat olleet useimmiten synttärijuhlia, grillijuhlia, tupaantuliaisjuhlia, kihlajaisia ja kastejuhliakin. Lisäksi ne voivat olla vuodenaikaan kuuluvia juhlia ja teemajuhlia.

Oppitunneilla suunnitellaan ja valmistetaan yhdessä edellisten juhlien ruokia ja leivonnaisia huomioiden myös teeman mukainen kattaminen ja koristelu.



Mehu-limsajuoma kevään juhlista



Halloween salaatti

## Kansainvälinen keittiö

Opiskelijoiden toiveiden pohjalta valitaan kohdemaat eri puolilta maailmaa ja tutustutaan kyseisen maan ruoka- ja tapakulttuuriin. Tunnella valmistetaan ryhmänä kohdemaan ruoista ja leivonnaisista ateriakokonaisuus.

Kevätlukukausi 2019 otteita opiskelijoiden palautteesta:

Henri: ” Englanti, fish and chips – paras.”

Minna: ”Espanja ja Kiina – oppii uusia asioita.”

Emmi: ”Kiina, - en syö punaista lihaa, saa tehdä omat versiot.”



Japani: sushi



Minna tekee marenkia kiinalaiseen jälkiruokaan, ”Luumunkukkien ja lumen keväinen leikki”



Henri wokkaa/Kiina



Crema Catalana / Espanja



Anni valmistaa netistä etsimänsä reseptin mukaan ”Laputa`S stew”-lihapataa.

## Mikroruoat

Kurssilla valmistetaan yksinkertaisia mikro-ruokia ja jalostetaan puolivalmisteita mikrola kypsentaen, kuten esimerkiksi kalaruokia ja munakasta. Teemme myös jonkin leivonnaisen tai jälkiruoan (kuppikakku/torttu / omenapais-tos).

Kurssin aikana käydään kolme kertaa lähikau-  
passa tutustumassa valmisruokavalikoimaan. Opiskelija valitsee itselleen valmisruoka-  
annoksen. Oppitunneilla harjoitellaan mikroal-  
tounin käyttämistä ohjeiden mukaisesti ja  
myös puhdistamista mahdollisimman itsenäi-  
sesti ja turvallisesti.



Teksti ja kuvat: Pirkko Verkkosaari ja  
valinnaiskurssien opiskelijat

## Painonhallinta

Kurssilla valmistetaan terveellistä perusruo-  
kaa ruokailusuositukset, kevyemmät ruoan-  
valmistusmenetelmät ja painonhallinta  
huomioiden. Opiskelijat asettavat itselleen  
(pienen) tavoitteen, johon uskovat voivansa  
sitoutua. Tavoitteita on ollut mm. rasvatto-  
maan maitoon siirtyminen, ketsupin käytön  
vähentäminen, salaatin/ kasvisten käytön li-  
sääminen.



Lohiperhonen kasvisnuudelipedillä ja broilerikasviswokki



# VALINTANA VALOKUVAUS

Kurssin tavoitteena on oppia digikameran käyttöä ja harjoitella digitaalisten valokuvien ottamista. Pohdimme yhdessä kurssin kuluessa, millainen on onnistunut valokuva suhteessa annettuun tehtävään tai aiheeseen. Opiskelija oppii ilmaisemaan mielipiteensä erilaisista valokuvista. Opiskelija tutustuu erilaisiin valokuvauksen teemoihin, joita ovat esimerkiksi luontokuvaus, henkilökuvaus ja lähikuva. Opiskelija saa halutessaan kokeilla digitaalisen valokuvan muokkaamista kuvankäsittelyohjelmalla.

Tänä lukuvuonna valokuvauskurssin valitsi Janne, Niko, Jari, Minna ja Alex. Joinakin kuvauskertoina saattoi muutama muukin opiskelija osallistua valokuvaustunnille. Tunneilla oli erilaisia teemoja. Välillä kuvattiin luokassa has-sunkurisia kuppikuvia ja välillä menimme ulos kuvaamaan esimerkiksi kevään etenemistä tai heppoja tallille. Yhdellä kerralla rakensimme valokuvauslaatikon pahvilaatikosta, jonka vuorasimme valkoisella paperilla. Sitten sijoitimme laatikkoon erilaisia esineitä, joita sitten kuvasimme. Tässä muutama esimerkki otoksis-tamme.

Katsopas vain, kuinka Jari mahtuu tiukkulyhtyyn ...



... ja Niko mukiin.



Näin vain lumet katosivat



Jari ja Niko kannattelevat jättipurkkia.



Selma, et kai oikeasti syönyt Emmiä?



En syönyt, katso vaikka - suu on tyhjä.



Tiukasti opettajan näpeissä :)



# TERVEISET KUVATAITEEN TUNNEILTA

Kuvaamataidon tunneilla kokeillaan uusia tekniikoita ja kerrataan perusasioita siveltimien pesusta sommitteluun. Jokaiselle opiskelijalle pyritään löytämään työmuoto, jossa oma persoonallinen työjälki tulisi näkyviin. Osa opiskelijoista toteuttaa työn ohjeiden mukaan suunnittelusta valmistumiseen itsenäisesti, toiset tarvitsevat vähän enemmän apua kuin pelkkä sanallinen neuvonta. Silti jokainen työ on mestariteos ja ilahduttaa tekijää ja katsojaa yhtä paljon.

Terveiset kuvaamataidon tunneilta

Koska opiskelijat olivat sitä mieltä, että yksi kuva kertoo enemmän, kun tuhat sanaa, niin tässä joitakin kuvia tehdyistä töistä.



Ian ja Gökhan Oskaria avustamassa.

Hannu harjoitteli mallista piirtämistä itsevalitsemasta kuvasta.



Pohjana akvarellityö märkää märeille ja päälle liimattu piirretty pupu.

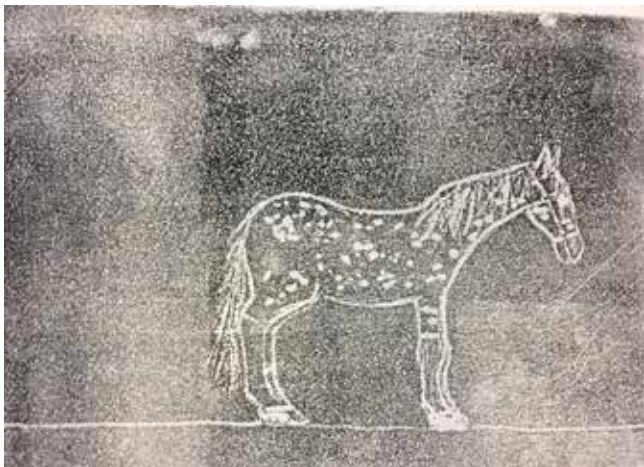




Yhteistyössä on voimaa. Sen tietävät Annasofia, Riitta, Aarne ja Eetu.



Seteliopiskelijan tervehdys vahaliiduilla.



Annin linopainanta solumuovilevyllä.



Valkovuokkoja akryyliväreillä.



Sami piirsi vahaliiduilla kevätkissat ja koiran.

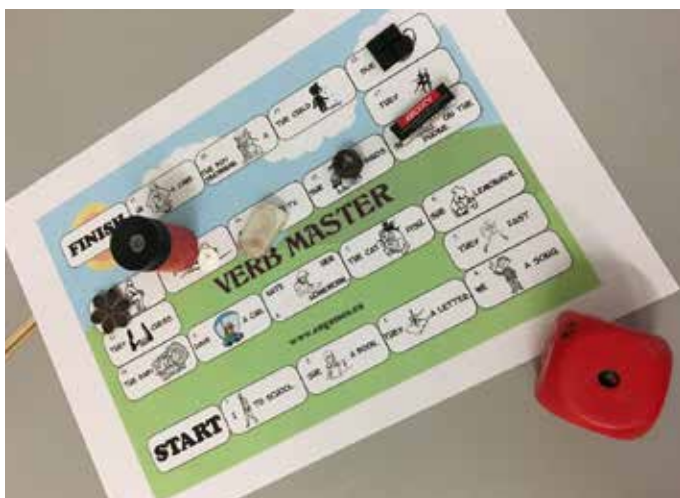
Kuvaamataidon tunneista pääse opistolla nauttimaan Airen ja Leenan johdolla.

## ENGLANNIN KIELI

Täällä Lehtimäen opistolla on yhtenä valinnaisineena englantia ja se on hyvä koska, se on todella tärkeä kieli. Esimerkiksi kun matkustat ulkomailla, on kielitaidosta hyötyä. Nykyisin englantia on hyvä osata Suomessakin jo kansainvälistymisemme takia. Tämä tarkoittaa että, rajamme ovat auki kaikkialle maailmaan. Tämä näkyy siten, että ulkomaalaisia ihmisiä tulee vastaan kadulla ja joskus joku heistä voi pysäyttää sinut kysyäkseen neuvoa. Silloin on hyvä, jos osaat englantia.

Myös täällä opistolla on hyötyä englannin taidosta, sillä täällä on monikansallistaväkeä aina Ukandasta saakka. Joka vuosi opisto saa kaksi vapaaehtoistyöntekijää. Heidän kotimaansa vaihtelevat. Tänä vuonna nämä työntekijät tulevat Turkista ja Espanjasta. Heidän kanssaan englantia on pääasiallinen kommunikaatiokieli, mutta suomea puhutaan. Jos sinusta tuntuu vaikealta puhua englantia siksi että, pelkääät ääntäväsi väärin, ole kuitenkin rohkea ja puhu. Pääasia on, että tulet ymmärretyksi. Puhumalla opit ja rohkaistut.

Sirpa Kröger



## KIRJAPAJA

Kirjapaja tarkoittaa, että tehdään äänikirjaa. Aluksi osa opiskelijoista teki kuvia eläimistä ja vähän muustakin. Sitten kuvat laitettiin järjestykseen ja niistä keksittiin tarina. Kun tarina oli valmis, sitä luettiin ja sitten jaettiin roolit. Joku opiskelijoista valittiin kertojan rooliin ja jotkut olivat toisissa ääniroolissa. Ensimmäisen äänikirjan nimi on Siilin outo seikkailu ja toinen tarina on Viidakkoseikkailu.

Me mennään aina alas studioon nauhoittamaan. Meidän nauhoitusvastaava on Justus Järvenpää. Me yritetään olla nauramatta nauhoituksia tehtäessä, mutta aina ei pysty. Kyynelet vuotavat silmistä, kun meitä naurattaa niin paljon.

Kirjapaja on hauska tunti, pitkästä ajasta saa nauraa. Puherooleja harjoitellaan ennen nauhoitusta, välillä otetaan uusiksi, jos menee pieleen. Osa rooleista oli vaikeita ja meidän piti monta kertaa harjoitella käärmeen sihinää. Oli haastavaa se ssssssss, kun se piti kuulua pitkään.

Me tehtiin myös ääniefektejä, kuten veden ääntä, juoksua, viidakon taustaääniä, luolanääntä ja melkein mitä ääniä vaan. Se oli hauskaa tehdä kanin ääntä. Minä osasin matkia hyvin, miten kanin kuono menee. Näistä tulee hauskat tarinat. Ehdotan teille, että kannattaa tulla koikeilemaan kirjapajaa. Se on mukavaa ja hauskaa, kun saa naura iloista.

Minna Koivunen

# TOIMITTAJAKURSSI

Toimittajakurssi tarkoittaa, että tehdään juttuja Opiston omaan Nasta -lehteen. Me tehdään esimerkiksi haastatteluita. Voimme haastatella opiston henkilökuntaa tai vapaaehtoistyöntekijöitä tai ihan ketä vaan, vaikka julkkiksia, jos niin haluamme.

Toimintakurssilla saa tehdä myös paljon muutakin mikä itseä kiinnostaa esimerkiksi runoja, vinkkejä puutarhan hoitoon, ruokavinkkejä tai sarjakuvan.

Nasta -lehti julkistaan aina ennen joulua ja keväällä. Lukijat saavat lukea lehdestä myös mitä kaikkea Opistolla on tehty vuoden aikana. Me on yhdessä kirjoitettu tapahtumista.

Jos tulee yllätysvieras, niin me on sovittu toimittajakurssilla, ettei siitä saa kertoa eteenpäin. Jokainen lukija näkee sitten Nasta -lehdestä mitä me on kysytty ja mitä meille on vastattu. Haastattelu pitää kirjoittaa tietokoneella ylös.

Viimeksi me haasteltiin Jelena Jaakkolaa, joka on opiston henkilökuntaa ja joka on voittanut keihäänheitossa mitaleita. Toinen haastattelu oli laulaja Juhamatti Mäkelästä. Sain silloin eka kertaa kätellä julkkista.

Tämä toimittajakurssi on mielenkiintoinen tunti ja hauska. Omaan tahtiin saa kirjoittaa ja välillä on vähän hauska, jos tulee kirjoitusvirhe, mutta se ei haittaa, kun ope auttaa. Tällainen on toimittajakurssi.

Minna Koivunen

# OPISTOLLA ÄÄNESTETTIIN AHKERASTI

Täysi-ikäisillä opiskelijoilla oli mahdollisuus äänestää ennakkoon sekä eduskuntavaaleissa että eurovaaleissa.



Emmi aloittamassa äänestystä ja Niko on jo loppusuoralla.

Nikolla ikä riittää ensimmäistä kertaa äänestämiseen, ja hän käytti oikeuttaan molemmissa vaaleissa.



# KUN MÄKELÄN JUSSISTA TULI JUHAMATTI

Musiikki on useimmalle Lehtimäen Opistolla opiskelevalle nuorelle ja aikuiselle todella merkittävässä asemassa. Niin myös toimittajakurssin opiskelijoille, joista osa laulaa ja esiintyy mielellään itsekin. Niinpä he ilmoittivat heti halustaan haastatella laulajaa, ja Juhamatti tuli heille ensimmäisenä mieleen ”Lehtimäen omana poikana”. Olimme onnekkaita ja saimme viettää mieluisan haastatteluhetken Juhamatin seurassa 1.4., jonka vuoksi osa jopa luuli toimittajakurssilaisten aprillavaan heidän kertoessaan tulevasta haastattelusta.

**Mikä sinun nimesi on?** -Jussi Matias Mäkelä. Laulukilpailuun osallistumisen jälkeen minulle ehdotettiin nimen muuttamista, joten Juhamatti -nimestä tuli taiteilijanimeni.

**Missä asut?** -Olen asunut Lapualla jo lähes 50-vuotta, muutin sinne -70 luvun alkupuolella.

**Millainen perhe sinulla on?** -Minulla on kaksi lasta, Neea 23 v. ja Jesse 25 v., vaimo Selli ja koira, joka on pieni 3 -kiloinen cihuahua.

**Kuinka kauan olet laulanut?** -Olen laulanut pikkupojasta lähtien. Esiinnyin ensimmäisen kerran lapsuudenkotini pihassa noin 5-6 -vuotiaana. Lauloin laulun Äiti lastaan tuodittaa ja sain tästä esiintymisestä palkaksi 50 penniä. Koulussa laulunumero on ensin 9 ja myöhemmin sain 10. Lauloin oikeastaan aina, osallistuin laulukilpailuihin ja ammatikseni aloin laulaa vuonna -69 ollessani 19 -vuotias. Silloin teimme ensimmäisen keikkarundin lapissa Ville Laurilan yhtyeen kanssa. Kävin välissä armeijan, jonka aikanakin osallistuin laulukilpailuihin. Tuolloin piti osallistua kilpailuihin, että oli mahdollisuus saada levytyssopimus.

Olin Jamppa Tuomisen kanssa vuonna 1975 Iskelmähaavi laulukilpailuissa Helsingin Kulttuuritalolla, sinne olimme päässeet 10 muun laulajan kanssa kilpailemaan voitosta, 12 parasta laulajaa oli valittu 500 laulajan joukosta! Voitin kilpailun ja sain sopimuksen CBS-Levy-yhtiöön, kisassa toinen oli Jamppa Tuominen! Olen kiertänyt Suomenmaata 50-vuoden ajan!

**Miten innostuit ryhtymään laulajaksi?** -Kuten jo kerroin pienestä pitäen halusin vaan laulaa. Minulla ei ollut intoa opiskella, kansakoulun ja kansalaiskoulun kävin täällä Lehtimäellä ja vanhempien toivoessa opiskelujen jatkumista opiskelin Karstulan kansanopistossa vuoden. Olin nuorena myös rakennustöissä täällä opistolla, olin rakennusapulainen ja autoin muuraria. Silloin tulin aamukuudelta töihin ja laitoin vesipöntön lämpenemään, että muurari pääsee laastin tekoon. Keikkailin ja keikkailun lisäksi kävin opistolla töissä, kun opisto pikkuhiljaa rupesi valmistumaan, alenin muurarin apulaisesta lautapojaksi, eli otin nauvoja pois laudoista! Tykkäsin olla siellä töissä, opin tietämään mitä työn teko on kun ollaan toisen töissä, ei kyllä sopinut myöhästyä yhtään!

**Kuka oli sinun musiikinopettaja koulussa?**

-Silloin ei ollut erikseen musiikin opettajaa, vaan opettaja piti myös musiikkitunnit. Opettajina oli mm. Vilho Kokkila, Elli Kantola, Aarno Puodinketo ja Leena Ylivinkka. Kävin myös pianotunneilla Kalle Keskinen luona!

**Minkä nimisellä kappaleella ponnahtit suuren yleisön tietoisuuteen?**

-Osallistuin Iskelmähaavi -nimiseen laulukilpailuun ja voitin sen vuonna 1975. 1977 minulta ilmestyi ensimmäinen albumi ja Fanny Fanny kappaleesta tuli hitti. Oli hauska sattuma, että Fanny oli myös äitini nimi.

**Miltä se tuntui, kun tulit julkikikseksi?**

-Olihan se hieman outoa, kun laulu tuli listaykköseksi, sen jälkeen piti saada oma bändi, jonka kanssa kierrettiin Suomea. Oli kovaa menoa monta vuotta ja heti alettiin tekemään uutta levyä. Olin CBS -levy-yhtiössä 18 vuotta. Teimme toistakymmentä levyä mm. Rakkauksella, Volga ja Vain yksi yö. Olin luonteeltani ujo tyyppi, enkä hakeutunut haastateltavaksi. Silloin toimittajat tulivat kotiin haastattelemaan. Julkisuus kuuluu tähän työhön ja sen kanssa oli totuttava elämään. Rautakaupasta muutos nimmarien jakamiseen oli melkoinen, minulla säilyi kuitenkin nöyryys tehdä tätä työtä.

**Missä kaikkialla käyt laulamassa?** -Uran aikana olen esiintynyt pääasiassa tanssipaikoilla ja ravintolakeikoilla ympäri Suomen. Olen myös esiintynyt konserteissa. Ensi vuodelle on luvassa elämäni ensimmäinen konserttikiertue. Lähdemme liikkeelle Pohjanmaalta pohjoisen suuntaan, josta jatkamme Itä-Suomen kautta etelään. Ensi vuosi on minulle juhluvuosi, sillä täytän 70 -vuotta ja konserttikiertueen lisäksi ilmestyy sekä levy että kirja. Levyn nimeksi tulee: Elämä on hyvä ja kirjaa tehdään kirjailija Juha Mäntylän kanssa.



**Mikä omista kappaleistasi on sinun mielestäsi paras ja miksi?** -Kyllä se on Fanny Fanny, koska se on ensimmäisen Albumin nimi ja sattumoisin myös äitini nimi!

**Minkä nimisen bändin kanssa keikkaillet tällä hetkellä?** -Keikkailen Rosalie -bändin kanssa. Olen keikkailut heidän kanssaan 2 vuotta, ja olen sanonut, että on minun viimeinen bändi, sillä jos pojat lopettaa niin keikkailen muuten. Kaikki bändiläiset ovat Pohjanmaan poikia. Rosalie on hyvä kokoonpano ja mukavia miehiä kaikki.

**Kuinka tiivis keikkatahti sinulla on?** -Kesäaika on vilkkaampaa, toukokuun—elokuun aikana teen 32 keikkaa! Olen vanhemmaksi mieheksi tyytyväinen tähän määrään ja, että on yleensä keikkoja.

**Onko keikkareissuilla tapahtunut kommelluksia? Uskallatko aprilli -päivän kunniaksi kertoa yhden niistä?** -Tokihan niitä kommelluksia on sattunut. Oltiin Helsingissä keikalla, roudattiin kamoja autoon ja lähdettiin kohti Kotkaa. Kotkassa huomasin, että olin jättänyt pukupussin roikkumaan Helsingin keikkapaikan oven pieleen. Eihän siinä auttanut muuta kuin kääntää auton nokka kohti Helsinkiä esiintymisasua hakemaan. Toinen kommellus sattui yhdessä helsinkiläisessä ravintolassa, jossa huomasin vasta esiintymislavalla, että olin pukeut puvun huonosti päälle, sillä housun lahje oli jäänyt puolisääreen, oli aivan kuin olisin esiintynyt polvihousuissa.

**Milloin tulee uusi levy?** -Vuonna 2020 tulee uusi levy, jonka nimi on ”Elämä on hyvä”.

Se ilmestyy maaliskuun puolenvälin aikoihin, eli syntymäpäiväni tienoilla, se on 19. pitkäsoittoalbumi! Silloin olisi aikomus myös startata ensimmäiselle konserttikiertueelle!

**Mitä harrastat?** -Harrastan lentopalloa, kaukalopalloa, golfia, hiihtoa, kävelyä ja juoksua.

**Onko sinulla lemmikkieläimiä?** -Kyllä Dina -koira eli Dinsku, joka täyttää lokakuussa 5 -vuotta. Dinsku tykkää loikoilla auringossa ja se osaa mennä puntariin, jonka jälkeen se odottaa saavansa herkkupalan.

**Mikä on sinun lempiruokasi?** -Tykkään kana-keitosta, erilaisista kalaruoista, lihapullat ja muusi ovat myös hyviä.

**Kuinka usein käyt synnyinseudullasi täällä Lehtimäellä?** - Noin 3—6 kertaa vuodessa!

**Oletko koskaan aikaisemmin käynyt Lehtimäen opistolla?** -Kyllä olen, mm. silloin nuorena miehenä olin töissä ja Lehtimäellä vielä asuessani pelasin vapaa-ajalla juhlasalissa lentopalloa.

**Mikä olet äänialaltasi?** -Tenori/Baritoni.

**Onko muusikon ura raskas?** -Kyllä se on varsinkin tänä päivänä, sillä tanssipaiikat vähenvät, jolloin keikkamatkat pitenevät. Olen lähdössä nyt esimerkiksi Kemijärvelle keikalle. 1980 -luvulla oli vähemmän laulajia, enemmän lavoja ja ravintoloita, jolloin voi keikkailla pienemällä alueella. Silloin tein enimmillään 200- 250 keikkaa vuodessa. Silloin minulla oli erikseen ravintolabändi ja lavabändi, tätä vauhdikasta menoa kesti noin 3 -vuotta.

Jos haluat lukea lisää, niin [juhamatti.fi](http://juhamatti.fi) sivustolta löytyy lisää tietoa.

Kiitos haastattelusta ja koko toimittajakurssin tiimi toivoo Juhamatille oikein hyvää tulevaa juhluvuotta.



Kuvassa keskellä Juhamatti ja toimittajakurssilaisten ympäröimänä.

## KESÄRUNO

Kesä on lämmin, aurinko paistaa.

Voi uida, voi olla mökillä.

Kesällä voi ulkoilla, kerätä mustikoita ja mansikoita.

Makkaraa voi paistaa, ruohikolla voi makoilla ja  
aurinkoa paistella.

toimittajakurssin kirjoittaja Minna Randelin



# KEIHÄÄNHEITTÄJÄ JELENA JAAKKOLA

Toimittajakurssilaiset halusivat haastatella urheilijaa. Aluksi kurssilaisilla oli paljon vaihtoehtoja, mutta yllättäen Sirpa totesi, etteipä mennä merta edemmäksi kalaan, vaan haastatellaan yleisurheilijaa, joka on jo valmiiksi meidän omassa talossa. Tämähän sopi meille kaikille vallan mainiosti. Jelena Jaakkola saapui haastattelumme keihäänheiton hallikisojen tuore SM-hopeamitali mukanaan.

## **Kuka olet?**

- Olen Jelena Jaakkola ja työskentelen Lehtimäen opistolla fysioterapeuttina. Olen työskennellyt opistolla jo 3 -vuotta. Olen kotoisin Soinista ja asun nykyään Kuortaneella, koska siellä on hyvät harjoittelumahdollisuudet.

## **Minkä ikäisenä aloit heittämään keihästä?**

- Aloitin keihäänheiton 11-vuotiaana ja 16 -vuotiaana urheilulukiossa alkoi ammattimaisempi harjoittelu.

## **Mistä sait innostuksen lajin pariin?**

- Olen harrastanut aina monipuolisesti urheilua ja huomattessani olevani hyvä keihäänheitossa innostus lajia kohtaan lisääntyi. Huomasin, että fyysiset ominaisuuteni sopivat tähän lajiin.

## **Ehditkö harrastamaan mitään?**

- Keihäänheitto on ammattimaista ja elän sen ehdoilla, joten vapaa-aikaa jää vähän. Harjoitusohjelmaan kuuluvina lepopäivinä lepäilen tai teen käsitöitä. Kudon, ompelen, teen puukäsitöitä ja entisöin erilaisia juttuja. Tykkään tehdä yleensä sellaista missä näkyy oman käden jälki. Soinin kodissa asuessani kävin joskus rankametsässä, kasvatin omassa kasvihuoneessa omia tomaattia ja vihanneksia. Maatilantyttönä olen karhinnut myös peltoja.

## **Millainen harjoitusohjelma sinulla on?**

- Ensin rakennetaan vuosisuunnitelma ja se pilkkotaan osiin. Vuosi jaetaan peruskuntojaksoon, kilpailuun valmistavaan jaksoon, kilpailujaksoon ja ylimenokauteen kilpailukauden jälkeen. Eri jaksoihin tulee vielä viikkosuunnitelma, joihin sisältyy 6-7 erilaista harjoitusta kuten heitot, loikat, nopeus, ketteryys, nyrkkeily ja voimistelu. Tällä hetkellä on menossa ensimmäinen kilpailukausi, joka alkoi halli SM -kisoilla lauantaina. Jelena saavutti kisoissa SM-hopeaa. (toimittajien huom.)

## **Onko eroa, heittääkö hallissa tai ulkona?**

- Kyllä on. Hallissa vaaditaan tuppi keihään kärkeen, ettei se riko tekonurmea. Tuppi vaikuttaa keihään painopisteeseen ja keihästä voi tulla ylipainoinen. Tuloksia ei voi suoraan verrata, hallitulokset antaa osviittaa ulkokisoihin. Hallissa ei ole tuuliolosuhteita, eikä muuta sääolosuhteita.

## **Kuka on sinun valmentajasi?**

- Valmentajani on Ihalainen Kari. Hän on ollut aiemmin mm maajoukkueen päävalmentajana. Harjoittelen pääasiassa Kuortaneen urheiluopistolla.

### **Noudatanko tarkkaa ruokavaliota kilpailukauden aikana?**

- Ruokavalio on tiukempi kilpailukaudella kuin harjoittelukaudella. Syön paljon vihanneksia ja monipuolista ruokaa, vältän sokeisia herkkuja, mutta voin motivoida itseäni herkkuhetkellä. Esimerkiksi yritän vetää vaikka 10 leukaa ja jos onnistun, syön vähän karkkeja. Valmentaja voi laatia myös nk. pitsarajoja, silloin, jos joku raja ylittyy saa herkutella pitsalla.

### **Mistä haaveilet keihäänheiton suhteen?**

- Haaveena olisi päästä olympialaisiin, seuraavat kesäolympialaiset ovat Tokiossa 2020. Toinen haave on heittää yli 60 metriä, ennätys on 58,89. Olympialaisiin pääsee suoraan kaikki, jotka heittää yli 64 metriä.

### **Mikä on tulevan kauden päätavoite?**

- Päätavoitteena on Kalevan kisat Lappeenrannassa, Pihtiputaan keihäskarnevaalit ja MM-kisat. Haaveena olisi urheilla pelkästään, mutta urheilulla ei pärjää taloudellisesti, joten töitä on tehtävä.

### **Oletko loukkaantunut koskaan?**

- Kyllä olen. Kaksi vuotta jäi keihäänheitossa väliin vamman takia. Minulla on ollut selkäongelmia ja olka- ja kyynärpää vamma.

### **Jos joku kiinnostuu keihäänheitosta, mitä vinkkejä antaisit?**

- Kannattaa liikkua monipuolisesti, sillä se on tärkeää, ja lähtökohta myös keihäänheitolle. Lähde kokeilemaan heittämistä ja mene mukaan seuratoimintaan. Sieltä voi kysyä sieltä valmennusapua.

### **Oletko kokeillut muita lajeja?**

- Kyllä olen kokeillut seiväshyppyä, kuulan työntöä, kiekon heittoa, juoksua, hiihtoa ja jääkiekkoa.

### **Miten pyörätuoli ihminen voi heittää keihästä?**

- Tarvitaan erikoisvalmisteinen tuoli, jossa on tukeva selkänoja. Tuoli on monesti henkilökohtainen. Keihäänheittäjä ottaa vartalolla vauhdin, tuoli on paikoillaan ja kädellä tapahtuu kiskaisu. Esim. Marjaana Huovinen on Suomen menestynyt pyörätuolilla liikkuva keihäänheittäjä.

Toimittajakurssilaiset halusivat esittää Jelenalle vielä muutaman kysymyksen urheilun ulkopuolelta.

**Onko sinulla lemmikkieläimiä?** - Vanhempien luona on 4 kissaa, vanhin on 16 vuotta. Heillä on myös kaksi koiraa, jotka ovat länsigöötanmaanpystykorvia.

**Missä maissa olet käynyt?** - Hetkinen, ainakin Ruotsissa, Norjassa, Virossa, Tanskassa, Puolassa, Saksassa, Alankomaissa, Ranskassa, Kiinassa ja Argentiinassa.

**Ketä perheeseesi kuuluu?** -Perheeseen kuuluu äiti ja isä, 2 veljeä ja pikkusisko. Hän on huoltotiimissä ja antaa ohjeita harjoittelussa.

**Onko sinua kiusattu koulussa?** -Omasta mielestä ei ole.

**Mikä on horoskooppimerkkisi?** -Kalat.

**Minkä ikäisenä olet muuttanut pois kotoa?** - 16 v. Kuortaneelle urheilulukioon.

**Osaatko virkata?** -Kyllä jonkin verran, olen tehnyt esimerkiksi pipoja.

Jelena toimittaja-  
kurssilaisten keskellä.

Kiitos Jelenalle  
haastattelusta ja  
toivottavasti haaveesi  
keihäänheitossa ja  
elämässäsi toteutuvat!



## KESÄHOROSKOOPIT 2019

Laatija: Emmi Huttunen

Oinas 21.3.-20.4

Siitepölykauden alkaminen aiheuttaa silmien vuotamista, nenän tukkoisuutta ja äänen käheyttä. Et voi sietää hevosen tuoksua lainkaan ja siksi alat voimaan pahoin, kasvosi muuttuvat myrkyneiksi vihreäksi ja kätesi tärisevät kuin haavanlehdet. Tulet voittamaan lotossa 1600 €.

Härkä 21.4.-20.5

Härät haluaa aina miellyttää omaa puolisoaan ja neulovatkin heille mielellään syksyllä ja talvella omatekoisia villasukkia. Härkä tykkää laittaa omalle perheelleen ruokaa keittiössä, ja sen kyllä tietää milloin aviomiehesi on kotona rasvan tiristessä paistinpannulla, kaikilla perheenjäsenillä alkaa kurnimaan vatsalaukut ja voi pojat kun pääsee sinun kattamaan valmiiseen ruokapöytään.

Kaksoset 21.5.-21.6

Kaksosilla alkaa kesänodotus hyvin, sillä haluathan saada itsesi rantakuntoon ja pudottaa painoa, että mahtuisit taas vanhoihin vaatteisiin. Saatat joskus kesällä innostua grillaamaan pallogrillillä ruokaa koko perheelle ja ystäväsi kiikuttavat sinulle ystävällisesti samppanjaa, kuohuviiniä, valkoviiniä tai punaviiniä. Juhannuksen aikaan pääset taas ihailemaan juhannuskokon loistetta ja pyörähtelemään vaimosi kanssa Lempäälän lähellä Nurmen tanssilavalla.

Rapu 22.6.-22.7.

Rapu aloittaa kesän vieton viettämällä uimarannalla ja odottaa jo kesähelteiden saapumista, että pääsee uimaan lämpimään rantaveteen. Ystävät, sukulaiset, ja tuttavat tulevat sinulle avuksi leipomaan tuoreita pullia. Illalla lämmitätte sitten savusaunan ja sytytätte mökin pihalla nuotion.

### Leijona 23.7.-22.8.

Leijonat paistattelevat päiväänsä bikineissä rantakalliolla paljain jaloin. Kuka ihme minulle on tuonut mehua muovipullossa, kysyy leijona. Tänne helteeseen meinaa ihan läikähtyä. Nyt äkkiä uimaan veteen ja sitten kotiin laittamaan sapuskaa.

### Neitsyt 23.8.-22.9

Neitsyt lähtee mielellään sinun kanssa seikkailuun ja rakastaa vapauksia. Neitsyt haluaa aina oppia uutta ja on kiinnostunut siitä, miten olet jaksanut koulussa, menestynyt opiskeluissa hoidtanut omaa terveyttä. Neitsyt laittaa hyvää ruokaa koko perheelle ja saattaapa hän kysyä joskus kuulumisia.

### Vaaka 24.9.-23.10.

Vaaka on innokas oppimaan uusia asioita ja haluaa mielellään ottaa asioista selvää, hän innostuu heti, kun pyydät häntä kaveriksi ratsastustallille tai elokuviin. Vaa`at ei ole koskaan pitkävihaisia ja he antavat helposti anteeksi pienimmätkin virheet omalle perheelle ja sukulaisille.

### Skorpioni 23.10.-22.11.

Skorpioni haluaa miellyttää omaa kumppaniaan ja hän riiteleekin hänen kanssa hyvin harvoin. Skorpionilla tahtoo joskus mennä hermot, mutta hän rauhoittuu kyllä nopeasti, kun saa hyvää ruokaa syödäkseen ja saa siivousapua talouden ylläpitämiseen. He osaavat olla myös herkkäluonteisia.

### Jousimies 23.11.-21.12.

Jousimiehen vuosi johdattelee sinut talven pimeimpään aikaan. Jousimies tykkää kuunnella mielellään myös musiikkia keittiössä laittaessa samalla ruokaa. Joskus jousimiehet osaavat heittäytyä laiskaksi, jos kysymys on pyykinpesusta, tiskien tiskaamisesta, kodin puhtaana pitämisestä... Jousimies hymyilee usein eikä häntä ole helppo saada suuttumaan mistään. Jos tutustut häneen kunnolla, jousimiesten kanssa on helppo tulla toimeen.

### Kauris 22.12.-19.1.

Kauriiden rakkauselämässä tulee menemään hyvin, sillä he ottavat vieraat vastaan omaan kotiin avosylin ja saattavat tarjota heille kahvit. Älä ärsytä kaurista tahallaan tai saat maistaa muuten omaa lääketta. Kauris juoksee sinua kovaa vauhtia karkuun, jos päätät jahdata häntä jousipyssyn kanssa.

### Vesimies 20.1.-19.2.

Vesimies valmistuu hänen keikkaansa keikkalavalla ja omilla esiintymistaidoilla fanit hurraamaan ylpeydestä ja laulutaidoista. Hän haluaa saada paljon palkkaa ammattimuusikkona ja niinpä hän on valmis tekemään töitä sen eteen. Menestyäkseen vesimiehet rakastaa liha- ja kasvisruokia samoin kalaa, myös kanaa. Kesällä he menevät uimaan järveen, jos vesi on vaan lämmintä, ja innostuvat lämmittelemään savusaunan löylyissä.

### Kalat 20.2.-20.3.

Kalojen kevät tulee alkamaan hyvin, sillä saatat saada itsellesi ison lottovoiton euroissa, jos kaikki 7 numeroa on oikein ja rikastut ensisilmäyksellä. Kalat ovat hyviä luokanopettajia ja heidän kanssa tulee olemaan hauskaa. Kala ei jaksa pitkään pitää omalle kumppanilleen mykkäkoulua. Vie kala johonkin hyvään ravintolaan syömään ja saat olla varma, että hän tulee muistamaan sen pitkään vielä eläkkeellä ollessaankin.

# IAN FROM ENGLAND

## 1. What's your name and what are you doing in Finland?

- My name is Ian Unitt, and I am an English nursing student spending eight weeks in Lehtimäki to experience what it is like working in your Opisto. I am really enjoying my time here and love working with all of the fantastic staff and students.

## 2. Where do you come from?

- Birmingham in England. This is a big city in the middle of England.

## 3. What kind of culture has in the UK?

- The UK has a very mixed culture because we have people from all over the world. British people are all very different, but we like eating fish and chips.

## 4. What kind of music do you like listen to?

- I listen to lots of different types of music, especially rock music, but I like most music with guitars.



## 5. What hobbies do you have?

- I like to watch football with my sons. I like walking in the countryside. I like travelling - Finland is my favourite place so far!

## 6. Do you like bake any sweet in your home?

- I like cooking and make lots of different food. I am not so good at baking unfortunately, and often burn cakes!

## 7. Where do you work in the UK?

- I am a student nurse at the moment and I study in a place called Wolverhampton. This is a town very near to a place called West Bromwich, which has a very famous football team.

## 8. What are the attractions in your home country?

- Most people like to visit London to see Big Ben or Buckingham Palace, but I like to visit Cornwall which is by the seaside. It is very beautiful.

## 9. Do you like to drink coffee or tea?

- Most people think English people drink lots of tea (with milk) - and they do. I prefer coffee though and probably drink too much!

## 10. Do you have any children?

- I have three children - two boys and one girl (Kieran, Jacob and Abigail). Kieran and Abigail are grown up, but Jacob is still only twelve years old.

Writting by: Emmi and Ian

# LEIRIKOULUMATKA RUOTSIIN 8.-10.5.2019

Lähdimme keskiviikkona aamupalan jälkeen. Ensin laitoimme tavarat linja-autoon. Meidän matkaopas oli Katariina Haapajärvi. Meillä oli nimenhuuto, jossa laskettiin onko kaikki mukana. Sitten lähdimme ja linja-autossa oli tunnelmaa. Koska matka oli pitkä, pysähdyimme Pirkanhoviin syömään. Kävimme vessassa ennen syömistä ja minä otin rahaa samalla otto -pisteestä. En saanut heti rahaa, koska kortti oli vinossa. Ruoka oli hyvää. Minun matkaseurana oli oma äiti. Syömisen jälkeen jatkoimme matkaa Helsinkiä kohti. Kun olimme Helsingissä, niin matkalla näkyi eduskuntatalo, paljon patsaita ja iso kauppatori, jossa oli paljon ihmisiä.

Saavuttiin Helsingin satamaan. Laiva oli iso ja upea. Meidän piti odottaa linja-autossa matkalippuja. Kun menimme laivaan, niin alussa oli valokuvaaja, joka otti kuvia, mutta ne maksoivat. Ensin etsimme hyttejä oikealta puolelta. Meidän hytin numero oli 8814. Se oli upea hytti, jossa oli neljä petiä. Me otimme kaksi petiä, me kummatkin olimme alhaalla. Vastapäätä oli suihku, wc, söpö tv ja nurkassa oli tv:n kaukosäädin. Purimme tavaroita, tutustuimme laivaan ja juotiin smoothiet. Se oli hyvää. Laivassa oli paljon kauppoja. Menimme illalliselle ja ruoka oli hyvää. Parasta oli kana mikä laitettiin tikkuvartaassa. Jälkiruokana oli mitä vaan. Siellä sai syödä niin kauan kuin jaksoi. Otin iltalääkkeen ruoan kanssa.

Ostin tuliaisia mm pinkin käsilaukun, jossa kuvana oli poro ja siinä luki FINLAND. Se oli sellainen olkalaukku. Ostin lääkerasian, jossa oli aiheena muumi. Kävimme myös taxfree -kaupassa. Ostimme makeisia kotiväelle, siskon porukalle ja ystäville. Me menimme yöklubille ja joimme äidin kanssa alkoholittomat cocktailjuomat. Ai ai oli hyvää, samalla katsottiin, kun muut tanssivat. Diskossa oli värivaloja ja niistä tuli huono olo. Menimme nukkumaan äidin kanssa.

Torstaina laiva oli Ruotsin puolella ja menimme aamupalalle. Kello 10 30 laiva oli perillä. Ruotsissa menimme tullin läpi putkea pitkin, menimme linja-autolle, jolla menimme Ruotsin kauppakeskukseen. Se oli iso ja hinnat olivat kalliit. Meidän piti katsoa puhelimista missä oli Disney store. Kävimme siellä ja se oli hieno paikka. Ostin Disney pehmolelun itselleni, joka oli leijonakuninkaan Simba, ja oma äiti osti Stichin. Meidän piti vaihtaa euroja kruunuiksi. Vaihdoimme niitä Ruotsin pankissa. Söimme omia eväitä ja menimme sitten takaisin linja-autolle. Laivalla ei jaksettu mennä enää kylpylään, oltiin niin väsyneitä. Perjantaina oltiin Suomen puolella, matkustettiin linja-autolla, kävimme syömässä ja matka jatkui. Opistolla oltiin puoli kuudelta ja tullessa satoi vettä. Reissu meni hyvin.

Kirjoitti: Minna Koivunen



... jatkoa Ruotsin matkasta ...

Viimeviikolla meillä oli normaalista poiketen erilainen lukujärjestys, meillä ei ollut ollenkaan 6.5. oppitunteja vaan aamusta Fysioterapeutit oli järjestäneet meille erilaisia liikuntarasteja ulkona ja sisällä. Saimme kokeilla pyörätuolikelasta, etsiä ulkona muistipelikortteja, joille piti löytää parit, polttopalloa 2 solun edessä, viestirata, leirikouludisco ja tarjoilua, lahjakortin arvontaa tarkkuusheittoa yms....

Ruotsiin lähdetessä herätys meillä oli täällä Lehtimäen opistolla 6:30 aamupala 7:45 ja lähdimme klo 9:00 Peuran linja-autolla kohti Helsinkiä. Söimme lounaan klo 12:00 mennessä Pirkanhovin Teboililla, jossa oli katettu ruoka jo valmiiksi noutopöytään. Saimme ottaa jälkiruoksi jäätelön. Lounaan jälkeen jatkoimme matkaa Helsingin satamaan, jossa olimme klo 15:45 ja laivamme Silja Serenade lähti satamasta 17:00 ja olimme perillä Tukholmassa Värtan satamassa 10:45 suomenaikaa.

Sain käydä ensimmäisen kerran kylpylässä Sunflower oasis =eli tarkoittaa suomennettuna Auringonkukkakeidasta, jossa oli 3 poreallasta. Tukholmassa on iso kauppakeskus, jossa on 224 eri liikettä, joten vaihtoehtoja löytyy mitä itse kukin haluaa ostaa lähimaisille/läheisille tuliaiseksi ja kotiin viemiseksi. Nautimme laivalla hyvää ruokaa, buffetillallinen oli katettu meille jo 19:30. Ruokaa riitti kaikille ja saimme syödä mahat täyteen. Ne ketkä halusivat saivat käydä hakemassa lisää ruokaa.

Aamupala oli terveellinen ja monipuolinen samanlainen kuin Suomessa. Illasta menimme Starlight yökerhoon katsomaan italialaista La Mama tanssishowesitystä, joka oli hyvä keskiyön show. Esitys alkoi jo klo 23:00, jossa oli italialaisia rakkauslauluja ja Torstai-illan aikana saatiin nauttia elokuvasävelmistä. Me nukuimme ohjaaja Katariina Haapasaaren kanssa samassa hytissä.

Leirikoulumatkalla olisi ollut paljon nähtävää ja koettavaa samoin paikkoja, joissa olisin halunnut käydä, mutta matka oli varattu jo etukäteen matkatoimiston kautta ja aikataulu oli rajallinen. Kuljimme kokoajan ryhmässä, että kukaan ei eksynyt laivalla. Kun pääsimme Tukholman kauppakeskukseen siellä ei enää kelvannutkaan eurot, vaan piti vaihtaa passi mukana rahaa Ruotsin kruunuihin. Takaisin tullessa meidän piti olla laivassa klo 16:00 ja päivällinen oli varattu 16:45. Minä söin yhden pehmiksen ja saimme ostaa taxfree -myymälästä itsellemme myös kotiin vietäväksi tuliaisia. Huumekoirat tuli haistelemaan tullissa ja tarkistivat, että kenelläkään ei ole mitään kiellettyjä aineita tai vaarallisia lääkkeitä. Menimme muuten torstai-iltana klo 19:30 Anna-Sofian kanssa kahdestaan kylpylään, joka sijaitsi laivan 12 kannella. Join allasosastolla yhden limpparin, joka maksoi 2€. Meidän leirikoulumatka meni kaiken kaikkiaan hyvin. Kaikki oli tyytyväisiä reissuun ja haluavat lähteä varmaan ensikeväänä uudestaan vai mitä mieltä muut aikuisopiskelijat ovat?

Emmi Huttunen

# LEIRIKOULU LEHTIMÄEN OPISTOLLA 6.-10.5.2019

## Ajatuksia Lehtimäen leirikoulusta

Leirikouluviikko alkoi maanantaina yhteisellä liikuntapäivällä. Minä Mari Korpi ja Minna Koivunen tarjoilimme limsaa pihalla kaikille. Tiistaina alkoi työpajat. Keskiviikko oli eläinten päivä. Mari pääsi ensimmäistä kertaa käymään Karoliinan tykönä Taikamäessä. Mari tykkäsi lehmästä. Torstaina oli kärryajelua aamulla. Aamupäivällä oli miniatyyripaja ja rentoutuminen oli iltapäivällä. Perjantaina oli sauna ja peli. Sen nimi oli karkaavat pallot. Mari tykkäsi siitä pelistä kovaa. Mari tykkäsi eniten jäätelöbaarista.

Mari Korpi



## Lehtimäen leirikouluviikko

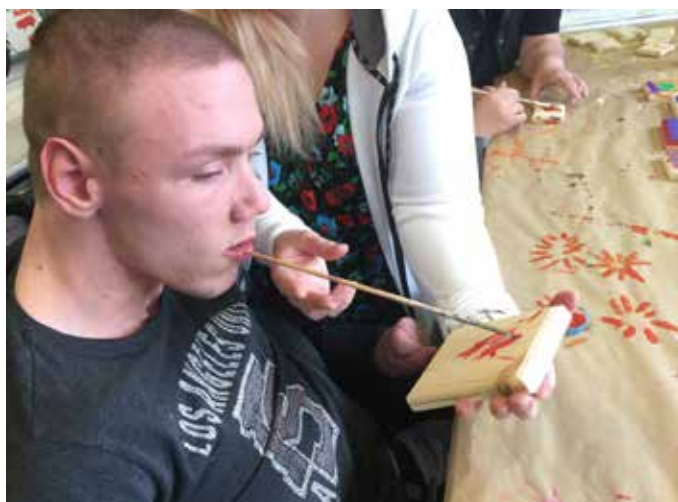
Jaanan mysteerilaukku oli hauska, samoin Pirkon jalkakylpyporeet ja lasipurkin teko Ainin ohjeella. Hannun maalaus-paja ja Ellun pelipaja oli myös. Yhtenä päivänä opistolle tuli käärme, marsuja, hamsteri ja koiria.

Minna Randelin

## Lehtimäen leirikoulussa

Viime viikko oli hieman tavallisuudesta poikkeava, koska vietimme joka vuotista leirikoulu. Tällöin voidaan lähteä matkalle tai vaihtoehtoisesti jäädä opistolle. Lukujärjestys unohdetaan viikon ajaksi ja ohjelma on jotain vällan muuta. Tänä vuonna oli erilaisia työpajoja, joissa tutustuttiin esimerkiksi jalkaporeiden valmistuksen saloihin. Kaverikoiratkin kävivät tervehtimässä meitä ja vähän eksoottisempaa eläinkuntaa, kuten kunigasphyton, joka tykkäsi ihmisistä. Pääsimme myös Vilin vetämien kärryjen kyytiin. Se oli kivaa, kiitos kyydistä Vili. Musiikista päästiin nauttimaan musapajassa, jota luotsasivat Justus ja Gökhan. Herkutteluakin sisältyi viikkoon sopivasti jätskibaarissa, joka oli hauska, kun sai itse koota jäätelöannoksen. Aivojumppaa saatiin, kun ratkaistavana oli matkalaukkumysteeri. Taikuriesityksestä nauttivat kaikki paikalla olleet ja minä olin taikuria avustamassakin yhdessä tempussa.

Sirpa Kröger





# RYHMÄ 4 JA TAPAHTUMARIKAS VUOSI

Yhdeksän opiskelijan ryhmässä ohjaajien ja opettajien avustuksella mietimme kuluneiden lukukausien tärkeitä tapahtumia. Nimittäin opiskelun ohessa ehtii tapahtua kaikenlaista uutta, antoisaa ja ikimuistoista.

- Tärkeitä asioita viikottain ovat asioinnit lähikaupassa, jolloin mm. herkkuja ostetaan koti-iltaa varten. Joskus mukaan on ”tarttunut” yrttejäkin.
- Merkittävä oivallus syntyi silloin, kun me naiset lähdimme vaateostoksille ilman miehiä. Mutta niin taisi käydä miehillekin käydessään ostoksilla ilman naisia.
- Pienet asiat ovat tärkeitä esim. silloin kun, sinulle sanotaan huomenta ja kutsutaan nimellä.
- Mukavimpia retkiä on ollut teatteriretki Aladdinin taikalamppu -esitykseen. Esitys jäi monella tapaa mieliimme, sillä puvustus oli upea, näytös tapahtumarikas ja esiintyjät olivat taitavia. Pääsimme tapaamaan yhtä päänäyttelijöistä eli Aladdinin taikalamppua esittänyttä näyttelijää. Teatterissa eräs katsoja tuli sanomaan, kuinka ihana opiskelijaryhmä meillä on. Vaikuttiko se, kun eräs opiskelija viskasi tauolla paitansa pois.
- Hyväntuulisuus näkyy ryhmässämme, sillä tutustumisvierailulla pysähdyimme ruokailupaikkaan ja siellä myyjä olisi halunnut liittyä retkiporukkaamme iloisuutemme vuoksi.
- Mieleenpainuvia hetkiä niin tänä vuonna kuin aiemminkin ovat olleet ministereiden ja kansanedustajien vierailut. Perhe- ja peruspalveluministeri Annika Saarikko tutustui yksikköömme ja oli aidosti kiinnostunut meistä, opiskelijoista. Valtiopäiväneuvos Raimo Vistbacka joutui lujille opetellessaan kuvakommunikaatiota.
- Koskettavin hetki tapahtui ja tallentui mieliimme, kun opiskelija ensimmäisen kerran elämässään tervehti isäänsä sanoen: ”Hei isä”. Niin isällä kuin myös meillä lähellä olleilla nousivat kyyneleet silmiin.
- Mukavia oppitunteja on paljon, sillä niistä pyritään tekemään mielekkäitä ja mieleenpainuvia monin keinoin, vaikka tanssimalla ja laulamalla.
- Uuden oppiminen pienissäkin asioissa on tärkeää ja toisinaan taloudellistakin, kuten esim. pahan olon tullessa silmälasien vieminen toimistoon.
- Vapaa-aikana nautimme ikäistemme seurasta, eri kerhoissa, käymme lenkillä, karaokessa, pelaillen ja viettäen kerran viikossa mukavaa koti-iltaa. ”Aaa että”, sanos Jussi!

Viime syksynä opiskelun alkaessa kyselin  
Ryhmältämme kesän kuulumisia ja yksi  
Opiskelijoista tokaisi: ”Sen pituinen se”.  
Toivottavasti nautitte kesälomasta ja  
Saamme elokuussa tavatessamme kuulla  
Iloisia huudahduksia: ”Sen pituinen se ja  
Nyt aloitetaan opiskelu”

Ohjaajat, Hanna ja Riitta



# OSA EPÄILI, OSA TOIVOI, OSA HALUSI USKOA ... ME KAIKKI USKOIMME!

Olen Veronika ja opiskelen toista vuotta Lehtimäen opistossa. Opiskelupaikka oli minulle tuttu perhekursseilta, joilla olen ollut useamman kerran. Lehtimäen opistolle minun oli helppo tulla, vaikka äidinkieleni on ruotsi. Opiskelukieli opistolla on pääsääntöisesti suomi. Minulla on todettu autismi. Lapsuuteni, ja nyt voin sanoa, että osan nuoruudestani, olen ollut todella haastavasti käyttäytyvä. Olen niin lapsuudessa kuin nuoruudessa tarvinnut todella paljon henkilökohtaista avustusta ja ohjausta. Opiskelun alkuun lähteminen ei tapahtunutkaan kuten Strömsöössä. Kahden vuoden aikana on tapahtunut paljon, sillä ...

Tänään

- Tervehdin oma-aloitteisesti ohjaajiani ja opettajiani nimellä
- En tarvitse päivittäistä kirjoitettua tai kuvallista lukujärjestystä vaan osaan katsoa koko opistoa koskevasta lukujärjestyksestä oppituntini
- Teen ostoslistan keskustellen ostettavista tuotteista
- Pystyn useimmiten hyväksymään muutokset ostoksiini
- Kuljen opiston tiloissa tietäen, missä mikin tunti on
- Ymmärrän, että tietokoneella ei voi olla rajaamatonta aikaa
- Otan lääkkeeni konstailematta
- Osaan kujeilla, ymmärrän huumoria
- Kuuntelen, katson silmiin ja pidän halaamisesta
- En hermostu pienistä asioista
- Jaksan toistaa asiaani hermostumatta, kunnes se on ymmärretty
- Kanssani on opittu toimimaan niin, että elämäni ei tarvitse rajoittaa niin paljon

Edellä mainitut asiat kun mietit toisin, voit arvata, miten paljon tukea ja henkilökohtaista avustusta olen tarvinnut.

- Tarvitsen edelleen elämäni avustusta, ohjausta ja tukevia rutiineja, kuten
- Ennakointia isommista, tulevista muutoksista
- Säännöllisyyksiä, kuten päiväkirjan tekoa
- Henkilökohtaista avustusta ja ohjausta uusien asioiden kohtaamisessa, ennakoimisessa

Hanna ja Riitta



## Hyvät nastalehden lukijat,

Mennyt opiskeluvuosi on taas jälleen äkkiä takana. Vuoden varrelle on mahtunut monenlaista. On ollut muun muassa leirikoulua, muotinäytöstä ja konserttia. Opiskelijakunta on ollut taas vuoden verran ahkerana, ja tehnyt yhdessä päätöksiä joilla voidaan tuoda opiston opiskelijoille miellyttäviä kokemuksia, ja parantaa opiston yleistä viihtyvyyttä.

Opiskelijakunnan aulakahvio on pyörinyt entisen mukaisesti, ja opiskelijat ovat saaneet harjoitella myymistä Helenan kanssa. Torstai-iltainen aulakahvio on ollut monelle mukava paikka viettää aikaa ystävien kanssa, herkutella, sekä lauleskella karaokea. Opistolaisille tuttu laulaja Harri Kuhmonen on ollut myös aulakahviossa esiintymässä opiskelijakunnan järjestämänä.

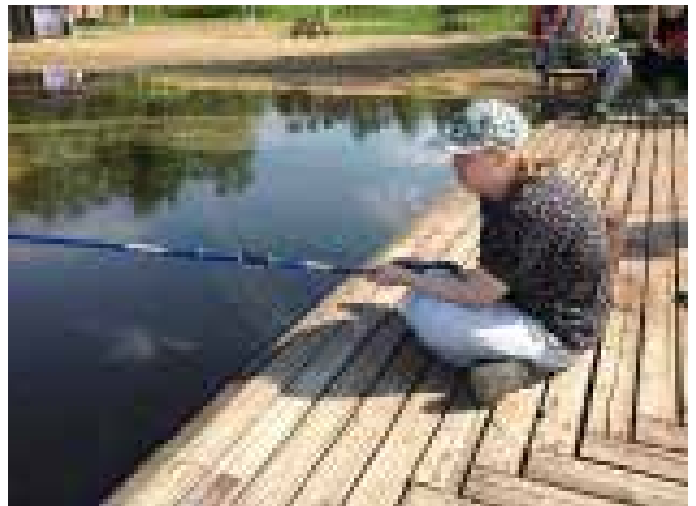
Helmikuussa opiskelijakunta järjesti arpajaiset. Arpajaisten tuotto meni todella hyvään tarkoitukseen, sillä nimittäin ostettiin opistolle hienot uudet peliliivit! Peliliivit pääsivät ensimmäistä kertaa testiin opiston oman liikuntapäivän sähköttelussa, ja kaikki tuntuivat olevan liiveihin oikein tyytyväisiä.

Opiskelijakunnan hallitus toivottaa tämän kirjoituksen myötä kaikille oikein mainiota ja aurinkoista kesää!



# MONIPUOLISTA TOIMINTAA OPISTOLLA





A vibrant, textured painting of a rural scene. In the center, a large cow with white and brown patches and a pink nose stands in a lush green field. To its right, a smaller calf with similar markings and a pink nose stands facing it. In the foreground, two more calves are visible, one on the left and one on the right, both with white and brown patches and pink noses. A tall, white, stylized tree with intricate branches stands behind the cow. The background features rolling green hills under a bright blue sky with a yellow sun in the upper left corner. The overall style is expressive and colorful, with visible brushstrokes and a rich palette of greens, blues, yellows, and browns.

Aurinkoista ja rentouttavaa kesää ja  
lomaa kaikille lukijoille.

Opiskelijat kirmaavat kesälaitumille kuin nämä Koivusen Minnan maalaamat vasikat!