



KIMITOÖNS KEMIÖNSAAREN



Studieprogram/Opinto-ohjelma 2021–2022

Innehållsförteckning - Sisällysluettelo

| | |
|---|----|
| Rektorns hälsning - Rehtorin tervehdys | 3 |
| Allmän information - Yleistä tietoa | 4 |
| Samprojektet "Från ensamhet till mångsamhet" - Yhteistyöprojekti "Yksinäisyystä yhteisöllisyyteen" | 5 |
| Föreläsningar - Luennot | 6 |
| Ekonomi - Talous | 7 |
| Företagande - Yrittäjyys | 7 |
| Sång & musik - Laulu & musiikki | 8 |
| Samhälle, historia & litteratur - Yhteiskunta, historia & kirjallisuus | 10 |
| Språk - Kielet | 11 |
| Data, foto & film - Tietotekniikka, valokuvaus & elokuva | 14 |
| Konst & hantverk - Taide & kädentaidot | 16 |
| Hälsa, välmående & motion - Terveys, hyvinvointi & liikunta | 22 |
| Yoga, pilates & rörlighet - Jooga, pilates & liikkuvuus | 26 |
| Dans - Tanssi | 30 |
| Första hjälpen - Ensiapu | 31 |
| Hudvård - Ihonhoito | 31 |
| I köket - Keittiössä | 32 |
| Djur, natur & friluftsliv - Eläimet, luonto & retkeily | 34 |
| Barn & ungdomar - Lapset & nuoret | 37 |
| Barnens bildkonstskola - Lasten kuvataidekoulu | 39 |

Pärmbild/kansikuva: Hanna Holmberg-Sundman
Layout/taitto: Katarina Bengs-Westerman, Hit the papers
Tryckeri/paino: Waasa Graphics Oy 2021



Rektorns hälsning

VÄLKOMMEN TILL ETT NYTT LÄSÅR!

Välmående är högaktuellt på flera plan i vårt samhälle idag. Det är viktigt att vi känner att vi trivs på jobbet, i skolan och i vår vardag i allmänhet.

För att må bra är det därför viktigt att flera olika faktorer uppfylls. Vi behöver inte bara vara fysiskt aktiva, utan också få samverka med andra och ingå i sociala sammanhang där känslan av att vara uppskattad blir bemött. Behovet att hela tiden få lära sig nya saker, eller utvecklas på områden som redan är bekanta, är för de flesta också närvarande livet ut.

Vuxeninstitutet har en viktig roll just här. När vi erbjuder möjligheten att bredda både praktisk och teoretisk kunskap, såväl inomhus som utomhus och i samvaro med andra, hoppas vi samtidigt bidra till våra kursdeltagares ökade välbefinnande. Särskilt nu, efter en lång och tung tid av social distansering.

När ännu ett nytt läsår kör igång hoppas jag därför att vi alla kan träffas på kurserna igen och fortsätta stimuleras av nya utmaningar.

Visst kommer du med!



Siw Westerback

Rektor/ Rehtori

Anmäl dig senast en vecka innan kursstarten!
Kom även ihåg att vi INTE tar emot
anmälningar eller annulleringar till kurser via
lärare, e-post eller sms.

Vi förbehåller oss rätten till ändringar
i programmet.

Kansli

Vretavägen 19, 25700 Kimito
tfn 040 630 3937, 040 673 4416
vuxeninstitutet@kimitoon.fi

Rehtorin tervehdys

TERVETULOA UUTEEN LUKUVUOTEEN!

Hyvinvointi on monella tapaa erittäin ajankohtainen asia yhteiskunnassamme tällä hetkellä. On tärkeää, että viihdytme työssä, koulussa ja omassa arjessamme.

Jotta me kaikki voisimme hyvin, on tärkeää, että useat eri tekijät täytyvät. Fyysisen aktiivisuuden lisäksi tarvitsemme myös vuorovaikutusta muiden kanssa. Meillä on tarve olla osa sosiaalista kontekstia, ja sitä kautta saada osaksemme arvostusta. Tarve oppia uusia asiaita tai kehittyä jo tutuilla alueilla on useimmissa ihmisiä läsnä läpi elämän.

Aikuisopistolla on tässä tärkeä rooli. Tarjoamme mahdollisuuden laajentaa sekä käytännön että teoreettista tietämystä, niin sisätiloissa kuin ulkona ja yhteistyössä muiden osallistujien kanssa. Toivottavasti voimme myös auttaa lisäämään osallistujien hyvinvointia. Varsinkin nyt, pitkän ja vaikean sosiaalisen etäisyyden jälkeen.

Kun uusi lukuvuosi alkaa, toivon että voimme kaikki taas tavata kursseilla ja että uudet haasteet kannustavat meitä edelleen.

Tulehan sinäkin mukaan!

Ilmoittaudu viimeistään viikkoja ennen kurssin alkamista! Muista myös, että EMME ota vastaan ilmoittautumisia eikä peruuttamisia kursseille opettajien kautta, sähköpostitse tai tekstiviesteinä.

Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin.

Toimisto

Vretantie 19, 25700 Kemiö
puh 040 630 3937, 040 673 4416
aikuisopisto@kimitoon.fi

Allmän information

KURSANMÄLAN

Anmälningar tas emot från och med **18.8.2021 kl. 17.00**.

Vi rekommenderar anmälan via vår webbsida,
vuxeninstitutet.kimito.on.fi

Telefonanmälan 18.8 kl.17.00–19.00,
därefter under kansliets öppethållningstider.

Förhandsanmälan är obligatorisk.

Du kan inte anmäla dig via e-post eller via sms.

KURSAVGIFTER

För varje kurs betalas en avgift beroende på kursens längd.

Kursavgifterna framgår i kursprogrammet.

För kurser som pågår hela året faktureras kursavgiften på hösten. Avgiften för enskild undervisning i musikkurser kan betalas i två rater. Betalda kursavgifter returneras inte. Materialkostnader ingår aldrig i kurpriset utan betalas kontant till läraren vid kurstillfallet. Kursavgifterna är utmätningsbara enligt lagen om fritt bildningsarbete. Institutet erhåller bidrag för studiesederalar. Bidraget har sänkt priset på många av kurserna.

ANNULLERINGAR

Alla annulleringar bör göras via vår webbsida eller per

telefon till vårt kansli, **INTE TILL LÄRAREN!** Annulling av deltagande ska göras **senast en vecka innan** kursstarten. Annars uppbärs 50 % av kursavgiften för långa kurser. För kortkurser (1–10 h) eller veckoslutskurser faktureras hela kursavgiften. Observera att vid icke-inhiberade kursplatser till matlagningskurser fakturerar institutet även för materialanskaffningarna.

INHIBERING AV KURS

Vi meddelar om eventuella inhiberingar via sms.

FÖRSÄKRINGAR

Kursdeltagarna är inte försäkrade från institutets sida.

LEDIGHETER

När skolorna har lov har institutet i regel också lov. Höstlov 14–15.10.2021, vinterlov vecka 8.

COVID-19

Det kan uppstå förändringar beträffande undervisningsform, utrymmen, gruppstorlekar, tidtabell och kursinnehåll, beroende på coronaläget under hösten! Vi informerar våra deltagare via sms och e-post vid behov. Aktuell information hittar du på vår hemsida.

Vleistä tietoa

ILMOITTAUTUMINEN KURSSILLE

Ilmoittautumisia otetaan vastaan **18.8.2021 klo 17.00** alkaen.

Suosittelemme ilmoittautumista netin kautta,
aikuisopisto.kemionsaari.fi

Ilmoittautuminen puhelimitse 18.8 klo 17.00–19.00, sen
jälkeen toimiston aukioloaikoina. Ennakkoilmoittautuminen
on pakollinen. **Kursseille ei voi ilmoittautua
sähköpostitse tai tekstiviestitse.**

KURSSIMAKSUT

Jokaisesta kurssista suoritetaan erillinen maksu kurssin pituudesta riippuen. Kurssimaksut käyvät ilmi kurssiohjelmasta. Koko lukuvuoden kestävät kurssit laskutetaan syksyllä. Yksityisopetusta antavilla kursseilla kurssimaksu maksetaan kahdessa eräässä. Maksettuja kurssimaksuja ei palauteta. Materiaalikulut eivät koskaan sisällä kurssin hintaan, vaan ne maksetaan opettajalle käteisellä kurssin aikana. Kurssimaksut ovat ulosmittauskelpoisia vapaata sivistystyötä koskevan lain mukaan. Opisto saa avustusta opintoseteleitä varten. Sen avulla olemme voineet laskea monien kurssien hintaa.

PERUUTUKSET

Osallistuminen kurssille tulee peruuttaa joko verkossa tai soittamalla kansliaan, **EI OPETTAJALLE!**

Osallistumisen peruuttaminen on tehtävä **viimeistään viikko ennen** kurssin alkamista, muuten laskutamme 50 % pitkien kurssien kurssimaksusta. Lyhytkurssista (1–10 h) tai viikonloppukurssseista laskutetaan koko kurssimaksu. Huomaathan, että opisto perii ruoanlaitokurssien permatta jätetyistä kurssipaikoista lisäksi raaka-aineiden hinnan.

KURSSIN PERUUTUS

Ilmoitamme mahdollisista peruutuksista tekstiviestillä.

VAKUUTUKSET

Kurssilaiset eivät ole vakuutettuja opiston puolesta.

LOMAT

Noudatamme koulujen loma-aikoja. Syysloma 14.–15.10.2021, talviloma vko 8.

COVID-19

Syksyn koronatilanteesta riippuen saattaa kursseihin tulla muutoksia opetustavan, opetustilan, ryhmäkoon, aikataulun ja kurssisisällön suhteen! Tiedotamme kurssilaisilleme tarvittaessa tekstiviestillä ja sähköpostitse. Ajankohtaista tietoa löydät kotisivuiltamme.

Samprojektet "Från ensamhet till mångsamhet"

Vhteistyöprojekti "Yksinäisyydestä yhteisöllisyteen"

Vi finns här för alla! Inom vårt nyaste projekt tänker vi lite extra på den som känner sig ensam. På hösten hoppas vuxeninstitutet kunna öppna dörrarna efter ett drygt år av restriktioner. Vi ordnar träffar där du kan bekanta dig med kursverksamheten och oss som jobbar med projektet och institutet.

Träffarna är kravlösa och lättamma. Välj den träff som passar dig bäst, du kan bara titta in eller stanna en längre stund. Vi bjuter på kaffe med tilltugg. Dessutom kan du få en kurs gratis – om du inte deltagit i en av vuxeninstitutets kurser sedan år 2013. Anmäl dig då till en valfri kurs och kontakta sedan oss på kansliet. Kontakta oss vid anmälan eller frågor. Våra telefonnummer finns på den här broschyrrens baksida

Projektet "Från ensamhet till mångsamhet" finansieras av Utbildningsstyrelsen och är ett samarbete mellan Åbo svenska arbetarinstitut, Skärgårdens kombi i Pargas och Kimitoöns vuxeninstitut.

Olemme täällä kaikkia varten! Uusimmassa projektisamme ajattelemme vähän enemmän sinua, joka tunnet itsesi yksinäiseksi. Toivomme, että syksyllä aikuisopisto voi taas avata ovansa yli vuoden kestäneiden rajoitusten jälkeen. Järjestämme tapaamisia, joissa voit tutustua aikuisopiston kurssitoimintaan sekä meihin projektissä ja opistossa työskenteleviin.

Tapaamiset eivät vaadi sinulta mitään.

Valitse aika, joka sopii sinulle parhaiten. Voit pistäätyä pikaisesti tai viipyä pidempään. Tarjoamme kahvia ja pientä purtavaa. Jos et ole osallistunut aikuisopiston kurssille vuoden 2013 jälkeen, voit myös saada ilmaisen kurssin. Ilmoittaudu valitsemallesi kurssille ja ota sen jälkeen yhteyttä kansliaan. Puhelinnumeromme ovat tämän esitteen takakannessa.

"Yksinäisyydestä yhteisöllisyteen" on yhdistyöprojekti, johon osallistuvat Åbo svenska arbetarinstitut,



Saaristo kombi Paraisilla ja Kemiönsaaren aikuisopisto. Projektin rahoittaa Opetushallitus.

- Må/Ma 20.9, kl./klo 13–15, Wrethalla, Kimito – Kemiö
- Fre/Pe 1.10, kl./klo 10–12 Folkets hus/Talon, Dalsbruk – Taalintehdas
- Ti 26.10, kl./klo 13–15 Vårdkasen, Västanfjärd

HUR SKA DITT INSTITUT JOBBA?

Skärgårdens kombi, Åbo svenska arbetarinstitut och Kimitoöns vuxeninstitut samarbetar kring projektet "Från ensamhet till mångsamhet". Målet är att främja socialt välmående och gemenskap. Vi vill gärna höra dina synpunkter på hur instituten bättre kunde finnas till för dig! Alla svar behandlas konfidentiellt.

MITÄ SINUN OPISTOSI VOI TEHDÄ?

"Yksinäisyydestä yhteisöllisyteen" on Saariston kombin, Åbo svenska arbetarinstitutin ja Kemiönsaaren aikuisopiston yhdistyöprojekti. Sen tavoitteena on edistää sosiaalista hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä. Kerro meille, miten voisimme paremmin vastata juuri sinun tarpeisiisi. Kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti.

Svara via länken eller QR-koden nedan.

Vasta linkin kautta tai käytä alla olevaa QR-koodia
<https://tinyurl.com/mangsamhet>



Föreläsningar - Luennot

Äktenskap, arv och intressebevakningsfullmakt

- vad behöver man tänka på?

000164

Vi berörs alla förr eller senare av frågor kring juridik, såsom t.ex. arvsfrågor. Föreläsningen är en introduktion till familje- och arvsjuridiska frågor och du lär dig varför det är så viktigt att fundera på dessa frågor i tid. Också frågor kring skatteplanering berörs. Föreläsare: Erik Munsterhjelm, vicehäradshövding. **Anm. senast 6.9.**

Kimitoöns
gymnasium
Erik Munsterhjelm

12 €
må 18.00–20.00
13.9.2021

Spritsmugglingen under förbudstiden i Åbolands skärgård

000162

Gustav Wickström har forskat i spritsmugglingen i Åbolands skärgård. Från de otaliga spritskutor, som låg för ankar utanför Finlands kust, fördes under förbudstiden 1919 – 1932 en strid ström av tioliters kanistrar med ren sprit in i landet. Åbolands skärgård utgjorde en stor labyrinth mellan havsbandet, där billig sprit väntade på uppköpare, och fastlandet, där de törstiga kunderna befann sig. Wickströms bok "Ett skepp kommer lastat" kom ut hösten 2020 och kan mot kontant betalning köpas till nedsatt pris. **Anm. senast 16.9.**

Villa Lande
– Auditorium
Gustav Wickström

12 € to 18.00–19.30
23.9.2021



Röstergonomi

000166

Rösten är ett av våra främsta redskap i kommunikativa situationer. Rösten är dessutom unik för var och en av oss. Under en föreläsning i oktober har du möjlighet att lära dig mer om rösten, röstanvändning och vård av rösten. Föreläsare: Julia Manelius, talterapeut/FM. **Anm. senast 16.10.**



Kimitoöns
gymnasium
Julia Manelius

12 €
lö 13.00–16.00
23.10.2021

Tervetuloa Nahan jäljillä -kirjan maailmaan

000165

Kirjan tekijä Hanna Nore on perinnenahkurimestari Kemiönsaarella, käsityöläinen ja opettaja, joka parkitsee, luennoi, kouluttaa ja elvyttää katoavaa käsityöperinnettä. Hanna vie teidät matkalla metsän unohdettujen aarteiden pariin.

Kimitoöns
gymnasium
Hanna Nore

12 €
ti 18.00–21.00
9.11.2021



Nahan jäljillä on opas nahana ja turkisten valmistukseen eli parkitukseen perinteisin, ympäristöystäväällisin menetelmin. Raaka-aineet perinnenahkurin töihin saadaan kokonaan kotimaisesta luonnosta.

Teos esittelee selkeiden ohjeiden kautta perinneparkituksen tärkeimmät menetelmät, työvälitteet ja materiaalit. Kirjan oppien avulla voit kokeilla vaikkapa ketun taljan valmistusta kotiloissa. Jokaisesta kaadosta metsästäjä saa käsiinsä lihan lisäksi nahvan. Valitettavasti tämä kaunis ja kestävä materiaalia päätyy liian usein jätteeksi. Ottamalla raakavuodat talteen ja jalostamalla ne perinteisin menetelmin riista voidaan hyödyntää täydellisesti, kuten esi-isämme tekivät. Nahan jäljillä on työkalupakki tämän ikiaikaisen kulttuuriin henkiin herättämiseen.

Perinneparkituksella tarkoitetaan nahana ja turkisten muokkausta ilman teollisia kemikaaleja. Perinnemenetelmien raaka-aineet saadaan luonnosta: parkitusliemi voidaan keittää kuusen kuoresta ja rasvahappona käyttää kananmunankeltuaista. Työ ei vaadi kalliita työkaluja vaan aikaa, uteliaisuutta ja rohkeutta olla kosketuksissa luontoon.



Kuinka monipuolisesti voisimme kaan hyödyntää monimuotoiset kotimaiset riistaeläimet meidän niiden arvoa kunnioittaa! Perinneparkituksen tuntemus ja riistanahkojen arvostaminen ovat avaimia kehitykseen kotimaisen metsästyskulttuurin ja käsityöläisyyden tulevaisuudessa.

Luennon jälkeen on mahdollista ostaa Nahan jäljillä -kirja suoraan tekijältä signeerrattuna hintaan 59 euroa. **Ilm. viim. 2.11.**



Ekonomi - Talous

ONLINE Grundkurs i aktieplacerande

310107

Det här är en praktiskt lagd kurs för dig som vill lära dig placera i aktier. Varför surfa på nätet i timtal, samla glimtar här och där när du kan få det som du på riktigt kommer att ha nytta av samlat i ett paket? Även om kursen börjar från grunderna vågar vi oss på krångligare saker också, såsom aktieemissioner, split och avkastning på eget kapital. Det blir klara och tydliga besked om hur det fungerar och vad vi behöver tänka på. Kursen riktar sig till såväl nybörjare som placerare som redan ägt aktier en tid och vill förstärka sitt kunnande! Inga förhandskunskaper behövs. Som utbildare fungerar Sven-Eric "Svenne" Holmström. Svenne är en kunnig och erfaren utbildare och har en förmåga att kunna förenkla svåra saker på ett väldigt praktiskt och jordnära sätt.

Program:

8.11 kl.18–19.45 Hur är det att placera i aktier och vad borde man veta?

15.11 kl.18–19.30 Hur handlar man på börsen och vad händer på börsen?

22.11 kl.18–19.45 Hur prissätts bolagen?

29.11 kl.18–19.30 Hur förvalta portföljen och varifrån information?

Kursen går via Zoom, bandas in och du kommer att ha tillgång till inspelningen så att du kan repetera efteråt i egen takt (till 31.5.2022)! **Anm. senast 24.10.**

Webbkurs

Sven-Eric Holmström

49 €

må 18.00–19.45

8.11–29.11.2021



Företagande - Vrittäjyys

Är du trött på ditt "8 till 4"-jobb?

Vill du ha mer flexibilitet i vardagen? Gör då som John – bli frilans! **000161**

John Eriksson föreläser om vad det innebär att vara frilansare. John arbetar själv som frilansjournalist, men som frilans kan man också sysselsätta sig som till exempel grafisk designer, fotograf eller programmerare. Man behöver alltså inte ha en anställning för att leva på det man brinner för.

John går igenom hur en frilansares vardag ser ut, vilka möjligheter och utmaningar som frilansandet för med sig och vad kunderna förväntar sig. Han har frilansat sedan år 2019 och hans främsta samarbetspartners är Västra Nyland, Arbetarbladet och Studentbladet. Han har också frilansat för bland annat Hufvudstadsbladet, Vasabladet och Nya Åland.

Vill du veta mer? Anmäl dig till föreläsning och få en större inblick i hur det är att leva som frilansare. Du hittar mer information om John på hans webbplats erikmedia.fi

Välkommen med! **Anm. senast 8.9.**

310106 Att läsa bokslut

Brukar du vid deklarationstider fundera över hur året har gått? Du har bokslutet klart, men vilka siffror är viktiga där? Något du borde ändra på i fortsättningen? Ta dig tid en kväll för att lära dig mera om hur bokslutet kan användas. Som handledare har vi Herbert Lundström från Change Line Oy Ab. Kurssikieli on ruotsi, mutta jokainen keskustelee omalla äidinkielellään. Kursen ordnas i samarbete med företagsrådgivningen i Kimitoöns kommun. **Anm. senast 21.9.**

Villa Lande –

Anderson

John Eriksson

12 €

on 18.00–19.00

15.9.2021



Villa Lande –

Anderson

Herbert Lundström

12 €

ti 17.30–20.00

28.9.2021

Sång & musik - Laulu & musiikki

Operans magi – från dess skapelse till idag

110127

Kimitoöns
gymnasium
Galina Leonova
28 €
ti 18.00–20.15
7.9–14.12.2021

Vi fortsätter våra spännande träffar och njuter igen av den stora operans konst samt de stora artisternas skicklighet. Vi kommer att bekanta oss med sagooperan, den historiska, heroisk-episka samt lyriska ryska operan. Kursledare Galina Leonova har en magisterexamen i musikvetenskap och musikpedagogik avlagd vid Moskvakonservatoriet. Vi träffas följande tisdagar: 7.9, 21.9, 5.10, 19.10, 2.11, 16.11, 30.11, 14.12. **Anm. senast 31.8.**

Noternas fascinerande värld

110124

Kimitoöns
gymnasium
Malin Lindholm
28 €
to 18.30–20.00
9.9–2.12.2021

Du som vill lära dig läsa nottext och förstå musikteori, här är en kurs för dig. Tillsammans funderar vi på samband mellan tecken och ton, mellan rytm och melodi. Målet är att du förkovrar dig i notläsning och, om du vill, även vågar använda dig av dina kunskaper i eget musikskapande.

Musikhistoriens mästerverk från 1600-talets barock till 1800-talets romantik 110122

Vi stiftar bekantskap med musikhistoriens största kompositörer och deras kändaste verk och sätter musiken i sin historiska kontext. Vi lyssnar och tittar på konserter framförda av kunniga musiker via skärm. Kursen går varannan vecka. **Anm. senast 30.8.**

Resten är bara oljud – fokus på 1900-talets konstmusik

110123

Kimitoöns
gymnasium
Malin Lindholm
20 €
må 18.30–20.00
6.9–29.11.2021

Vi bekantar oss med musikstilarna som uppkom efter att tonaliteten kastades i skräpkorgen. Genom att lyssna på verk av stora framåtrivare som Schönberg, Webern, Ligeti, Varése, Cage m.fl. funderar vi på musikens innehåll och syfte för att försöka förstå och kanske hitta ett sätt att njuta av även modern konstmusik. Vi träffas varannan vecka.

Hornmusik – Torvisoitto

110114

Kimito skolcentrum
– **Kemiön koulukeskus Allan Järf**
65 €
ti 18.00–19.30
14.9–7.12.2021

Vi spelar olika blåsinstrument tillsammans men får också personlig handledning. Nybörjare – välkomna med och spela!

Soitamme puhallininstrumentteja yhdessä, mutta saamme myös henkilökohtaista ohjausta. Aloittelijat – tervetuloa mukaan soittamaan!

Violinspel – Viulunsoitto

110115

Kimito skolcentrum
– **Kemiön koulukeskus Silja Pettersson**
HT 100 € / VT 100 €
fre 15.00–18.00
10.9–6.5.2022

Enskild undervisning, 30 min./person. Egen fiol med. Speltid fredagar. Deltagarnas speltid bestäms enskilt med läraren. Avgift 100 €/termin.

Yksityisopetus 30 min./hlö. Oma viulu mukaan. Soittoaika on perjantaisin. Jokaisen omasta soittoajasta sovitaan erikseen opettajan kanssa. Maksu 100 €/lukukausi.

Piano, Dalsbruk – Piano, Taalintehtdas

110116

Taalintehtaan koulu
Lina Källberg
100 €
må / ma 14.30–19.00
6.9–22.11.2021

Kursen riktar sig till både nybörjare och längre hunna pianister. Minimiålder 6 år. Enskild undervisning, 30 minuter.

Kurssi on suunnattu sekä aloittelijoille että edistyneemmille pianonsoittajille. Kurssi sopii yli kuusivuotiaalle. Yksityisopetusta 30 minuuttia.

Piano, Kimito – Piano, Kemiö

110118

Kursen riktar sig till både nybörjare och längre hunna pianister. Minimiålder 6 år. Enskild undervisning, 30 minuter. Välkommen med för att lära dig spela. Det är roligt! Avgift 100€/termin.

Kurssi on suunnattu sekä aloittelijoille että edistyneemmille pianonsoittajille. Kurssi sopii yli kuusivuotiaalle. Yksityisopetusta 30 minuuttia. Maksu 100€/lukukausi.

Dragspel – Harmoniikka

110119

Vi spelar dragspel tillsammans men får också personlig handledning. Nybörjare är mer än hjärtligt välkomna med!

Soitamme harmonikaa yhdessä mutta saamme myös henkilökohtaista ohjausta. Aloittelijat sydämellisesti tervetuloa mukaan!

Blockflöjt, tvärflöjt – Nokkahuili, poikkihuili

110120

Enskild eller gruppundervisning i tvärflöjt och blockflöjt. Välkommen både gammal och ung, nybörjare eller längre hunnen. Även dykningar i musikens teori, allt enligt dina egna önskemål. Avgift 100 €/termin.

Yksityisy- tai ryhmäopetusta poikkihuilussa ja nokkahuilussa. Tervetuloa sekä nuoret että vanhemmat, aloittelevat tai pidemmällä olevat. Sukelluksia myös musiikin teorian maailmaan, oman toiveesi mukaan. Maksu 100 €/lukukausi.

Storband KIBB

110121

Ett storband spelar svängig musik, lätt jazzigt, och har som instrument trumpet (4 st), tromboner (4 st) och saxofoner (5 st). Därutöver skall finnas ett komp bestående av piano, gitarr, bas och trummor. Sång kan även förekomma. En förutsättning för deltagande är att man någorlunda behärskar att spela efter noter och kan öva på egen hand mellan övningarna. Övningarna startar den 5.9 och hålls i Musikinstitutet Arkipelag i regel varannan söndag kl. 14–16.15 (tiden kan enligt överenskommelse variera). Nya deltagare är varmt välkomna med!

Pop och rock för alla

110126

Kom med och spela gitarr, bas, keyboard, trummor eller sjung! Vi väcker tillsammans upp dina gamla kunskaper och hittar tillbaka till glädjen i att göra musik tillsammans. Med ett band i grunden framför vi rock- och poplåtar enligt medlemmarnas önskemål.

Pensionärskören – Vi sjunger tillsammans

110128!

Kom med och sjung! Med låg tröskel välkomnas alla som vill ta del av musik som ger välmående och livslust. Repertoaren väljs enligt medlemmarnas önskemål blandat med lite överraskningar. Övningslokal: Wrethalla, Dalsbruks skola och Vårdkasen.

Gospel

110113

Vi sjunger glad och svängig körmusik med tonvikt på gospelmusik men också kör-jazz och annan musik. Repertoaren förnyas regelbundet. Övningar i regel varannan söndag. Insjungning för nya sångare i början av höst- och värterminen. I samarbete med Baltic Gospel Singers.

Laulamme iloista ja svengaavaa kuromusiikkia, pääasiassa gospelia, mutta myös kuorojazzia ja muuta musiikkia. Repertuaari uudistuu säännöllisesti. Harjoitukset pääasiassa joka toinen sunnuntai. Koelaulutilaisuus uusille laulajille syys- ja kevätlukukauden alussa. Yhteistyössä Baltic Gospel Singersin kanssa.

**Musikinstitutet
Arkipelag
– Musiikkiopisto
Arkipelag
Lina Källberg**

100 €
fr/pe 14.30–18.00
10.9–3.12.2021

**Dalsbruks skola
Samuli Jokinen**
65 €
må/ma 17.00–19.15
6.9–25.4.2022

**Musikinstitutet
Arkipelag –
Musiikkiopisto
Arkipelag
Nina Källberg**

100 €
on/ke 14.30–18.00
8.9–24.11.2021

**Musikinstitutet
Arkipelag
Kaj Kulla**
52 €
sö 14.00–16.15
5.9–3.4.2022

**Kimito skolcentrum
Malin Lindholm**

28 €
on 18.00–19.30
8.9–24.11.2021

Malin Lindholm
~~62 €~~ > 45 €
to 16.30–18.00
9.9–21.4.2022

**Dragsfjärds
församlingshem –
Dragsfjärding
seurakuntatalo
Peter Södergård**
58 €
sö/su 16.15–19.15
5.9–3.4.2022

Samhälle, historia & litteratur - Yhteiskunta, historia & kirjallisuus

Jorden runt på Kimitoön – Maailman ympäri Kemiönsaarella

002001

Är du inflyttad på Kimitoön, kommer från ett annat land och en annan kultur? Vill du lära känna andra som gjort samma resa och kanske hitta nya vänner? Kom med och bekanta dig med mångkulturella Kimitoön. Vi lär känna varandra, Kimitoön, det finländska samhället men varje gång bekantar vi oss också med en annan kultur och ett annat land. Kom med på vår spännande resa! Kursen passar alla som är intresserade mångkulturalism. Vi träffas i Villa Lande, Anderson, förutom första och sista gången. Kursledare är Jonna Lappalainen, Socionom YH/Bachelor of Social Services och Minna Rehn, sysselsättningscoach, Välkommen hem-projektet. Kursen ordnas i samarbete med Välkommen hem-projektet.

Oletko muuttanut Kemiönsaarelle? Oletko kotoisin jostakin muusta maasta, toisesta kulttuurista? Haluatko oppia tuntemaan muita saarelle muuttaneita ja kenties löytää uusia ystäviä? Tule tutustumaan monikulttuuriseen Kemiönsaareen. Tutustumme toisiimme, Kemiönsaaren ja suomalaisen yhteiskunnan rakenteisiin. Joka tapaamiskerralla käymme myös jossakin vieraassa maassa paikallispäälliden johdolla. Tule mukaan jänittävälle matkalle! Kurssi sopii kaikille, jotka ovat kiinnostuneita monikulttuurisuudesta. Tapaamme Villa Landessa, Andersson kokoushuoneessa kaikkina muina paitsi ensimmäisellä ja viimeisellä kerralla. Kurssin vetäjänä toimii Jonna Lappalainen Sosionomi AMK/ Bachelor of Social Services ja Minna Rehn, työllistymisvalmentaja, Tervetuloa kotiin-hanke. Kurssi järjestetään yhteistyössä Tervetuloa kotiin-hankeen kanssa.

7.9 Allemansrätten och att vistas i naturen. Vi är utomhus, träff på parkeringen vid Silva daghem. Jokamiehen oikeudet ja luonto. Olemme ulkona kodalla, tapaaminen Silva-päiväkodin pysäköintialueella. Marjut Kyölä, utomhuspedagog/ympäristökavvataja och /ja Metsämieli-ohjaaja

5.10 Mitt hemland Peru och att bo i Finland. Företagande. Kotimaani Peru ja yritysjänänä toimiminen. Linda Montenegro-Bergholm Bjärkas Golf och/ ja Mats Nurmio, företagsrådgivare/yritysneuvuja.

2.11 Finlands socialvårdssystem. Holland. Suomen sosiaalihuoltajärjestelmä. Hollanti. Johanna Wikgren-Roelofs, specialsocialarbetare/erikoissosiaalityöntekijä. Satu Zwerver, planktonexpert/planktonasiantuntija, BSc.

7.12 Dans som yrke och samhällspåverkan. Tyskland. Tanssi ammattina ja yhteiskunnallinen vaikuttaminen. Saksa. Marianne Petters, dansare, koregraf / tanssija, koreografi.

11.1 Bibliotek, fritid och idrott. Thailand. Kirjasto, vapaa-aika ja urheilu. Thaimaa. Gunilla Ritkaew, bibliotekarie/kirjastonhoitaja. Jaana Eriksson, koordinator för ungdomsarbete/nuorisotyön koordinaattori.

1.2 Finlands politiska system. Kina. Suomen poliittinen järjestelmä. Kiina. Ghita Edmark, politiskt aktiv pensionär/eläkeläinen, aktiivinen poliitikassa.

1.3 Finlands utbildningssystem. USA. Suomen koulutusjärjestelmä. Yhdysvallat. Janni Ölander, ledare för småbarnspedagogik/varhaiskasvatusjohtaja.

5.4 Valfritt tema. Aihe vapaa. Sri Lanka.

3.5 Överraskning. Yllätys.

Villa Lande -
Anderson

Jonna Lappalainen

Minna Rehn

Gratis – Ilmainen

ti 17.00–19.00

7.9–3.5.2022





Hembygdsforskning

Hembygdsforskningen är en kurs som har startat redan år 1978 och är en trevlig grupp för olika åldrar. Allas intresse är hembygden. En del forskar i sitt intresseområde, som vi behandlar och diskuterar. Vi har olika temakvällar och på våren gör vi en utfärd på Kimitoön och en lite längre bort. Att ge ut hembygdsböcker hör till de större utmaningarna. Vi träffas sista torsdagen i månaden.

130101

Café Adele
Ulla Andersson
36 €
to 18.30–20.45
30.9–19.5.2022

Litteraturcirkel

Alla som vill diskutera böcker de läst och litteratur i allmänhet i trevligt och inspirerande sällskap är hjärtligt välkomna. Vi träffas ca var tredje vecka. Vid första tillfället bokas tidpunkter för övriga träffar. Första träffen måndag 6.9 kl. 17.30.

130201

Kimitoöns gymnasium
Gabriella Lindblom
40 €
må 17.30–19.00
6.9–2.5.2022

Skrivlördag

Programmet inkluderar skrivövningar, diskussioner kring språk och komposition och egna skrivprojekt, samtal om läsning och inspiration. Kursspråket är svenska, men skrivövningar och hemuppgifter får man göra på finska eller engelska (om det är ens modersmål). Tidpunkten är kl.10–18 med paus för lunch och kaffe, platsen är Kojan i Dalsbruk. Ta med egna skrivdon, dator eller penna och papper. Kursdatum: 18.9, 23.10, 27.11, 22.1, 5.3, 23.4. Kursledare: Ann-Christine Snickars, kritiker och skrivhandledare. **Anm. senast 12.9.**

130202

Antikvariat Kojan
Ann-Christine Snickars
55 €
lö 10.00–18.00
18.9–23.4.2022

Språk - Kielet

Hitta din kursnivå.

Välj den nivå som passar dig bäst.

a1 Jag kan förstå mycket enkla meningar och hjälpligt samtala med någon som pratar långsamt och tydligt om ämnen som är bekanta.

a2 Jag klarar mig i enklare diskussioner och rutiner. Mitt uttal är bristfälligt och mitt ordförråd räcker inte till i alla situationer.

b1 Jag kan rätt bra delta oförberedd i vardagsliga samtal såväl i arbetslivet som på fritiden.

B2 Jag klarar bra av diskussioner i arbetslivet och på fritiden och även rätt bra i oförberedda situationer.

Jag kan framföra mina tankar som helheter och motivera dem.

c1 Jag pratar klart och tydligt och kan samtala i olika situationer och kan utan besvära hålla ett förberett föredrag. Jag kan språkets struktur och grammatik och kan lätt följa med i diskussioner och föreläsningar.

c2 Jag talar språket så gott som flytande, med en stil som passar i olika situationer.

Min grammatiskaliska kunskap är säker i nästan alla tillfällen.

Löydä kurssitasosi.

Valitse taso joka sopii sinulle parhaiten.

a1 Selviän yksinkertaisista puhelanteista, kun puhutaanasioista jotka koskevat minua tai minulle tuttuja ihmisiä ja asioita.

a2 Selviän rutinoinoisissa ja yksinkertaisissa keskusteluissa. Ääntämisen saattaa olla vielä puutteellista ja sanavaraston ei riitä kaikkiin tilanteisiin.

b1 Hallitsen jokapäiväisiin tilanteisiin liittyvän sanaston mielestääni vähintään kohtalaisesti. Selviän jokapäiväisistä puhelanteista työssä ja vapaa-aikana.

b2 Selviän työssä ja vapaa-aikana käytännön puhelanteissa hyvin sekä melko hyvin myös vieraammissa puhelanteissa. Osaan esittää ajatuksiani kokonaisuuksina ja perustella näkökantojani.

c1 Puhun selkeästi ja sujuvasti erilaisista aiheista erilaisissa tilanteissa sekä pystyn pitämään valmistellun esitelmän vaivatta. Hallitsen kielen rakenne ja sanaston hyvin. Pystyn helposti seuraamaan keskusteluja ja luentoja.

c2 Puhun erittäin sujuvasti ja tilanteeseen sopivalla tyylillä. Kieliopin ja sanaston hallinta on varmaa lähes kaikissa tilanteissa.

Svenska, grundnivå A1–A2 – Ruotsin kielen kurssi, perustaso A1–A2 120238

En kurs för dig som kan lite svenska men vill fräscha upp dina tidigare språkkunskaper. Vi övar och repeterar centrala grammatikstrukturer med praktiska uppgifter. Genom olika aktiverande övningar förbättrar vi den muntliga språkfärdigheten där fokus ligger på vardagliga och praktiska situationer. Tredje gången gillt! Nu vill vi tro att vi kommer framåt i kursen utan avbrott. Du som varit med tidigare, välkommen igen! Också nya, ivriga studerande passar in i vårt energiska gäng. *Tule mukaan! Opit lisää ja aivosi virkistyväät!* Vi använder läroboken Vi ses! Svenska för nybörjare. **Anm. senast 2.9.**

Kimitoöns
gymnasium
Rosita Ruohio
28 €
to 18.00–19.30
9.9.–2.12.2021

Svenska, medelnivå, B1–B2. Att tala svenska. 120239

Vi tränar och förbättrar vår förmåga att tala svenska. Kursdeltagarna får önska ämnesområden utgående från nyheter och aktuellt, artiklar och korta texter. **Anm. senast 2.9.**

Kimitoöns
gymnasium
Rosita Ruohio
28 €
to 16.00–17.30
9.9.–2.12.2021

Everyday English 120303

Come and get talking in English, or sometimes perhaps in "Swenglish" or in "Finglish"! Kursen passar alla med lite engelska i bagaget. Samtidigt som ordförträdet växer, flyter också talet lättare. *Kurssi on suunnattu niille, joilla alkeet hallussa. Laajennetaan sanavarastoja, ja vahvistetaan suullista puhetaitoa.* The more we talk the more confident we get! Vi träffas varannan vecka. Tavataan joka toinen viikko. **Anm. senast 1.9.**

Kimitoöns
gymnasium
Rosita Ruohio
20 €
on 17.30–19.00
8.9.–1.12.2021

Ranskan kielen alkeet – Vous désirez ? 120501

Syksyn pimettessä voi virkistystä hakea uuden kielen opiskelusta. Tällä lyhytkurssilla tutustumme ranskan kielen äänejärjestelmään. Opit ääntämään ranskaa, ja harjoittelemme kommunikaatiota uudella kielellä. Opit esittelemään itsesi sekä yleiset kohteliaan puheen fraasit. Tutustumme ranskan kielen perusrakenteeseen ja aakkosten ääntämiseen. Kurssin tukimateriaalina on ranskan kielen oppikirja Chez Olivier 1, Finn Lectura. Sen hankinta ei ole välittämätöntä, mutta sanaston opettelun kannalta oma kirja on suositeltava. Ota kurssille mukaan vihko muistiinpanoja varten. Bienvenue à apprendre le français! Kurssi voidaan toteuttaa vain lähiopetuksena. Opettaja: Tea Nyström, FM. **Ilm. viim. 29.9.**

Dalsbruks skola
Tea Nyström
20 €
on 18.00–19.15
6.10.–24.11.2021

ONLINE Parlons-en en français 120502

Vous avez atteint le niveau intermédiaire en français (A2–B1) et vous avez envie de mettre en pratique vos connaissances? Le but de ce cours est de vous faire parler français en duo et en petits groupes sur les sujets du quotidien. Ce cours se concentre seulement sur la conversation, alimentée par quelques lectures et fichiers vidéos.

Webbkurs –
Verkkokurssi
Jere Dauchy
28 €
ti 17.15–18.45
14.9.–30.11.2021

Nu är det dags att träna konversation i avslappnad miljö. Vi breddar vårt ordförträdd genom att diskutera varierande ämnen. Som studiematerial används filmer, artiklar, musik... Materialet ingår i kursavgiften. Läraren är fransman. Vid behov kan han använda finska i undervisningen. Nivå: A2–B1. Kursen erbjuds som en del av samarbetet mellan Skärgårdens kombi, Åbo svenska arbetarinstitut och Kimitoöns vuxeninstitut. Anmäl dig via Särgårdens kombi <https://kombi.pargas.fi/> **Obs! Anmälningen börjar 12.8. kl. 9.00.**



Nyt on aika harjoitella rennossa ilmapiirissä puhumistakin (voit tuki osallistua kuuntelijana!) Laajennamme sanavarastoja keskustelemalla monipuolisista teemoista. Oppimateriaalina videoita, artikkeleita, musiikkia... Syntyperäinen opettaja, joka puhuu myös suomea. Opettajan materiaali sisältyy kurssiin. Taso: A2–B1 Kurssi järjestetään Saariston kombin, Kemiönsaaren aikuisopiston ja Åbo svenska arbetarinstitutin yhteistyönä. Ilmoittautuminen Saariston kombin kautta <https://kombi.pargas.fi/> **Huom! Ilmoittautuminen alkaa 12.8 klo 9.00.**



Spanska, fortsättningskurs, A2.2–B1.1

120703

Västanfjärds skola

Taina Tilvis

58 €

ti 18.00–19.30

7.9–19.4.2022

Vi fortsätter att studera språket och kulturen. Du kan redan uppfatta huvudinnehållet i korta, tydliga och enkla budskap och meddelanden på spanska. På kursen lär du dig att bli säkrare i vardagliga situationer och föra mer komplexa samtal. Vi läser lättlästa böcker på spanska, lyssnar på musik och kanske tittar på en spansk film. Läromedel: Olika lättlästa böcker, Caminando 3 och Caminando 4 (fjärde upplagan).

ONLINE Hablamos en español

120701

Si has cursado los niveles A2–B1 en español y lo quieres practicar hablando, te invitamos a nuestro curso de conversación. Nos concentraremos en la práctica oral y en temas de la vida diaria. Utilizamos artículos de periódico, videos, películas y canciones.

Kom och öva din spanska med oss i avslappnad miljö. Vi lär oss nya ord och diskutera olika teman. Vi använder artiklar, musik, videor och filmer. Läraren är från Mexiko. Nivå: A2–B1. Vi träffas 12 ggr. Ingen lektion 14.10. **Anm. senast 3.9.**

Kursen erbjuds som en del av samarbetet mellan Skärgårdens kombi, Åbo svenska arbetarinstitut och Kimitoöns vuxeninstitut.

ONLINE Konversationskurs i italienska

120801

Webbkurs

Marika Tuohimetsä

40 €

on 10.15–11.45

8.9–8.12.2021

Questo corso è adatto a chi conosce già le basi della lingua e vorrebbe diventare più fluente. Ogni settimana parliamo e scopriamo cose nuove sull'Italia e gli italiani. En konversationskurs för dig som redan kan en del italienska och som vill öva eller upprätthålla din muntliga färdighet i språket. Fokus ligger på muntlig kommunikation och vardagskomunikation. Undervisningsspråket är italienska, vid behov också svenska. Ingen kursbok, men en ordbok eller elektronisk översättare kan vara bra att ha. Behövligt kursmaterial fås av läraren. Kursen är en distanskurs och använder programmet Zoom, deltagarna kan också delta enbart via sin webbläsare. Deltagarna får noggrannare instruktioner vid kursstart. Ej 13.10. FM Marika Tuohimetsä är behörig lärare i italienska och franska.

Kursen erbjuds som en del av samarbetet mellan Åbo svenska arbetarinstitut, Kimitoöns vuxeninstitut och Skärgårdens Kombi. **Anmälningar via www.aboarbis.fi Obs!**

Anmälningen börjar 11.8. kl 18.00. Anmäl dig senast 31.8.

Kursen hålls via Zoom. Du kan ladda ner appen i förväg, den är gratis. Det är också möjligt att delta via webbrowsersn. Stäng gärna av webbkameran och mikrofonen så överbelastas inte programmet. Läraren ber dig koppla på kamera och mikrofonen vid behov.

ONLINE konversationskurs i ryska

120604

Webbkurs

Irina Rogojin

40 €

on 17.45–19.15

8.9–8.12.2021

Разговорный курс для тех, кто уже немного говорит по-русски и хочет попрактиковаться или поддержать свои разговорные навыки. En konversationskurs för dig som redan kan en del ryska och som vill öva eller upprätthålla din muntliga färdighet i språket. Undervisningsspråket är ryska, vid behov också svenska. Ingen kursbok, men en ordbok eller elektronisk översättare kan vara bra att ha. Behövligt kursmaterial fås av läraren. Kursen är en distanskurs. Irina Rogojin, FM i ryska språket och kulturen, är en erfaren rysklärare.

Kursen erbjuds som en del av samarbetet mellan Åbo svenska arbetarinstitut, Kimitoöns vuxeninstitut och Skärgårdens Kombi. **Anmälningar via www.aboarbis.fi Obs! Anmälningen börjar 11.8. kl 18.00. Anmäl dig senast 31.8.** Kursen hålls via Zoom. Du kan ladda ner appen i förväg, den är gratis. Det är också möjligt att delta via webbrowsersn. Stäng gärna av webbkameran och mikrofonen så överbelastas inte programmet. Läraren ber dig koppla på kamera och mikrofonen vid behov.



Data, foto & film - Tietotekniikka, valokuvaus & elokuva

Filmklubben Pony – Elokuvakerho Pony

340124

Bio Pony
Gabriella Lindblom

24 €
to 18.00–20.00
9.9–16.12.2021

Pony är Kimitoöns filmklubb, som förevisar ett mångsidigt utbud av filmer från olika länder. Klubben fungerar i den unika och anrika biografen Bio Pony vid stranden i Dalsbruk. Då du deltar i vuxeninstitutets klubb har du möjlighet att njuta av klubbens alla filmer. Bland utbudet finns ofta filmer som inte visas på andra biografer. Upplevselen fördjupas av en kort presentation av filmen och en gemensam diskussion efter förevisningen. Som kursledare fungerar Gabriella Lindblom.

Deltagaravgift 24€/termin. Om du inte vill ansluta dig till kursen, kan du köpa engångsbiljett vid dörren (10€). Mer information på kommunens hemsidor eller Facebook: Bio Fix Bio Pony.

- 9.9 Los amantes pasajeros, Spanien/Espanja, 2013
23.9 Om själ och kropp/Kosketuksissa, Ungern/Unkari, 2017
11.11 En komikers uppväxt /Koomikon synty, Sverige/Ruotsi, 2019
25.11 Pokot, Polen/Puola, 2017
9.12 Blecktrumman/Peltirumpu, Tyskland/Saksa, 1979
16.12 Mesteren, Danmark/Tanska, 2017

Pony on Kemiönsaarella toimiva elokuvakerho, joka esittää monipuolisesti eri maiden elokuvia. Esityspaikkana toimii ainutlaatuinen, klassinen elokuvateatteri Bio Pony Taalintehtaan rannassa. Liittymällä aikuisopiston järjestämään kerhoon pääset nauttimaan kaikista kerhon näytöksistä. Tarjonnassa on useita elokuvia, joita ei nähdä missään muussa teatterissa. Kokemusta syventää elokuvan lyhyt esittely ja näytöksen jälkeen käyty keskustelu. Kerhon vetäjänä toimii Gabriella Lindblom.

Jäsenmaksu 24€/kausi. Jos et halua liittyä kerhon jäseneksi, voit ostaa kertalipun ovella (10€). Lisätietoja kunnan kotisivulla tai Facebook: Bio Fix Bio Pony.



9.9 ^

23.9 ^



11.11 ^



25.11 ^

9.12 ^



16.12 ^



Välkommen!
Tervetuloa!

Introduktionskurs till studiofotografering

340123

Den här kursen passar fotografer på olika nivåer: från entusiasten som av nyfikenhet vill prova på studiofotografering till företagaren som behöver representativa bilder av sina produkter.

Ljussättning handlar inte bara om att motivet skall vara synligt, utan även om stämning och att hålla färgerna som de skall vara. Vi experimenterar med olika ljussättningar från platt passfotoljus till mer dramatiskt chiaroscuro-ljus.

Vi fotograferar både med studio- och handblixt och kontinuerligt ljus (olika lampor) så att du efter kursen lätt och billigt ska kunna fortsätta öva utan större investeringar. Telefonkameran är jobbig att använda med studioblixtar, men med helt vanliga lampor duger den fint till dugliga bilder för nätet. Har du ingen egen systemkamera får du låna när vi fotar med blixt.

Under kursen visas också hur bilderna kan bildbehandlas, men tyngdpunkten ligger på fotograferingen. Ta med egen kamera och dess handbok om du har den kvar. Kom på kurs och lär dig få ut allt du kan ur din kamera! **Anm. senast 7.9.**

Slow photo med lådkamera

340125

Glöm digitalkameran för en stund. Uppträck att det går att få fina fotografier med en 1-euros lådkamera av en vanlig papplåda eller tom burk. Ta gärna med t.ex. skolådor för kamerabygget – det finns även material på plats. Vi bygger enkla nälhålskameror och fotograferar i närmiljön. Under kursen går vi genom grunderna i traditionell mörkrumsteknik och framkallar svartvita negativ och pappersfotografier. Materialkostnaderna på ca 12 €, för bl.a. fotopapper, fotokemi, tejp och färg, betalas på plats till läraren. Kursen är lämplig för både unga och vuxna. Barn under 12 år endast i sällskap av en vuxen, alla deltagare anmäler sig separat. Hans G. Hästbacka är bildkonstnär med fotografi som specialitet. **Anm. senast 15.10.**

Dataverkstaden

340126

Har du frågor om datorer, program och Internet? Eller känner du att det finns något datarelaterat som du inte vågar göra utan att någon ser till att det går rätt till? Kom då med till dataverkstaden. Det handlar inte om planerad och förberedd undervisning utan kursinnehållet beror helt på vad du själv behöver hjälп med. Vi hjälper varandra och läraren finns också till hands för att hjälpa dig och svara på dina frågor. Man får gärna ta med egen utrustning. **Anm. senast 11.11.**

IT-café – Hitis bibliotek

340127

Datorn kan användas till mycket mer än att lägga patientens och sköta bankären. Under kursen bekantar vi oss med många roliga möjligheter: res med dator, läs på dator, spela på dator, film och musik och många andra möjligheter enligt deltagarnas intressen. Syftet är att inspirera till att använda dator och Internet mångsidigt. Kursen är avsedd för nybörjare och innehåller individuella och handledda övningar. Ta gärna med egen dator eller pekplatta. Vi träffas 6 ggr, varannan onsdag: 8.9, 22.9, 6.10, 20.10, 3.11 och 17.11. **Anm. senast 1.9.**

Individuell datahandledning

340128

Behöver du hjälp med din dator, någon tjänst på nätet eller i något program? Det kan handla om allt från att kolla vädret, ordna dina bilder till att boka en biljett eller skicka mejl. Vår datorhandledare Mona Fernelius hjälper gärna till under september–november. Kontakta vuxeninstitutet 040 630 3937, 040 673 4416 om du vill boka tid för individuell handledning! Tillsammans med Mona kommer ni sedan överens om tid och plats. Kostnad: 15€/h. Fakturering i efterskott.

Mathias Lönnström

fotostudio

Mathias Lönnström

15 €

ti 18.00–20.15, on

18.00–20.15

14.9–15.9.2021

Kimitoöns

gymnasium

Hans G. Hästbacka

24 €

fr 18.30–21.00,

lö 12.00–17.00,

sö 12.00–17.00

22.10–24.10.2021

Kimitoöns

gymnasium

Lars Engblom

~~10€~~ > 10 €

to 17.00–19.00

18.11–2.12.2021

Hitis bibliotek

Heidi Fihlman

~~20€~~ > 10 €

on 14.00–15.30

8.9–17.11.2021

Mona Fernelius

15 €/h

6.9–30.11.2021

Konst & hantverk - Taide & kädentalot



Tygtryck

110588

Kom med och gör små, personliga tygtryck med stämpel eller schablon. Du kan planera en ny produkt eller piffa upp en gammal, kanske du vill tillverka en personlig gåva. Ta med ett tyg att trycka på. Tyget skall vara ett tvättat, gärna enfärgat, bomulls- eller linnetyg. Det kan vara en ny tygbit eller till exempel ett färdigt dynvar, tygkasse, bordduk eller ett klädesplagg. Mera info fås under första träffen. En liten materialkostnad, högst 10 €, tillkommer. Också barn kan delta tillsammans med en vuxen. **Anm. senast 16.9.**

Kimito skolcentrum

Eva Ginlund

20 €

to 18.00–20.30

30.9–28.10.2021

Måla akvarell – Maalaat akvareilleilla

110328

Kan du laverat på riktigt? Hur får man den finaste färgskalan ur grundfärgerna? Man kan korrigera sitt gamla verk och bearbeta en målning åtskilliga gånger. Våga prova nya tekniker i akvarellmålningen! Under kursen går vi igenom olika akvarelltekniker och lär oss mera om färgernas förtrollande värld. Teori varvas med praktiskt arbete under handledning. Lite konstruktiv konstkritik ingår också. Kursen passar alla som vill uttrycka sig genom konst, också nybörjare. Ta med eget material. Anm. senast 12.9.

Osaatko jo käyttää laveerausta luodaksesi syviä kontrasteja? Miten sekoittaa loistavia värisävyjä perusväristä? Vanhojakin töitään voi vielä korjailla ja pilalle mennyt teos kestää useampia korjauskertoja. Uskalla kokeilla aivan uudenlaisia menetelmiä! Kurssilla syvennytään erilaisiin akvarellteknikoihin ja perehdytään myös värien salaisuuksiin. Opetus sisältää teoriaa ja käytännön ohjausta. Opettajalta saa myös rakentavaa taidearvostelua kurssin aikana. Kurssi on tarkoitettu kaikille luovasta tekemisistä kiinnostuneille, myös aloittelijoille. Oma materiaali mukaan. **Ilm. viim. 12.9.**

Dalsbruks skola

Maarit Puhakka

20 €

lö/la 10.00–16.00,

sö/su 10.00–14.00

18.9–19.9.2021

Streck och färg – en kreativ väg till bilder

– Viiva ja väri – luova tie kuvantekoon

110329

Vi tecknar fria linjer och leker med färger som vi förenar till bilder antingen i en föreställande eller abstrakt stil. Vi kastar oss in i tecknings- och målningsprocessen och frigör vår kreativitet och fantasi. Det krävs ingen tidigare erfarenhet. Ta med blyertspennor av olika hårdhet (HB, 2B, 6B), suddgummi, linjal och olika typer av papper (kopieringspapper, tapet, vattenfärgspapper etc), även färgpennor, kol och olika kritor är bra. **Anm. senast 17.10.**

Dalsbruks skola

Maarit Puhakka

20 €

lö/la 10.00–16.00,

sö/su 10.00–14.00

23.10–24.10.2021

Teemme kurssilla tehtäviä joissa vapaata piirrosviivaa ja värien leikkiä yhdistellen rakennamme kuvalle kertovaan tai abstraktiin. Heittäydymme piirtämisen ja maalaamisen prosessiin ja vapautamme luovuutemme ja mielikuvituksen. Aiempaa kokemusta ei tarvita. Ota mukaan erilaisen kuvusasteen lyijykyniä (HB, 2B, 6B) pyyhekumi, viivoitin ja erilaisia papereita (kopiopaperi, tapetti, voimapaperi, vesiväri...), myös värikynät, hiili ja erilaiset liidut ovat hyviä. **Ilm. viim. 17.10.**

Pastellkurs – Pastellikurssi

110330

Vi gör olika underlag för pastellmålning. Under kursen övar vi olika pastelltekniker och blandtekniker med akvarell och akrylfärg. Ta med papper (akvarell, tapet m.m.) pastellkritor, akvarellfärg eller akrylfärger och fixativ om du har. **Anm. senast 14.11.**

Kurssilla valmistamme erilaisia pohjia pastellimaalaukseen. Kokeilemme myös pastellien käyttöä yhdessä akvarelli- ja akryylimaalausten kanssa. Ota mukaan erilaisia papereita (akvarelli, tapetti yms.), omia pastelleita, vesi ja/tai akryylibräät sekä mahdollisesti fiksatiivia. **Ilm. viim. 14.11.**

Dalsbruks skola

Maarit Puhakka

24 €

lö/la 10.00–16.00,

sö/su 10.00–16.00

20.11–21.11.2021

Keramik – Torsdag – Keramiikka – Torstai

110401

På kursen lär du dig keramikens grundtekniker, drejning, dekorering och glasering. Materialkostnader tillkommer, betalas direkt till läraren.

Kurssilla perehdytään erilaisiin keramiikan valmistustekniikoihin, drejaukseen, koristelu- ja lasitusmenetelmiin. Materiaalikustannukset maksetaan suoraan opettajalle.

Keramik – Lördag – Keramiikka – Lauantai

110402

På kursen lär du dig keramikens grundtekniker, drejning, dekorering och glasering. Materialkostnader tillkommer, betalas direkt till läraren.

Kurssilla perehdytään erilaisiin keramiikan valmistustekniikoihin, drejaukseen, koristelu- ja lasitusmenetelmiin. Materiaalikustannukset maksetaan suoraan opettajalle.

Silverkedja – Hopeaketju

110587

Nu har du möjligheten att tillverka din egen kedja i silver! Under kursen finns det tre olika kedjor att välja mellan eller varför inte göra dem alla! Du behöver inga förhandskunskaper och materialen och verktygen fås via kursen.

Verktygskostnaderna blir ca. 40€ eller så kan du även låna från vuxenistitutet. Materialkostnaderna blir silvrets dagspris gånger färdiga kedjans vikt.

Bindande anmälan på grund av val av kedja, material- och verktygsinköp. Meddela efter anmälan till owndesign@kitnet.fi eller 050-3067403 vilken kedja du vill tillverka. Kursens längd 3 x 2h och hålls 19.10, 26.10 och 2.11. **Anm. senast 12.10.**

Nyt sinulla on mahdollisuus valmistaa oma hopeaketjusi! Kurssin aikana on mahdollista valita kolmesta eri ketjumallista mieleisensä tai mikäsiä ei tehdä yhden jokaisesta! Et tarvitse aiempaa kokemusta ja materiaalit sekä työkalut saat kurssin yhteydessä. Työkalukustannukset ovat noin 40€ tai voit myös lainata aikuisopistolta. Materiaalikustannukset ovat hopean päivähinta kertaa valmiin korun paino. Sitova ilmoittautuminen ketjun valinnan, sekä materiaalien ja työkalujen hankinnan takia. Ilmoita kursille ilmoittamisen jälkeen owndesign@kitnet.fi tai 050-3067403 minkä ketjun aiot valmistaa. Kurssin kesto 3 x 2h, 19.10., 26.10. ja 2.11. **Ilm. viim. 12.10.**

Bjärkas

krukmakeri

Inge-May Koskelin

70 €

to 18.00–20.00

9.9–28.4.2022

Bjärkas

krukmakeri

Inge-May Koskelin

90 €

lö/la 10.00–13.00

11.9–23.4.2022

Dalsbruks skola

Henna Renfors

16 €

ti 18.00–20.00

19.10–2.11.2021



Kaffepåsarbeten – Kahvipussitöitä

110567

Både för nybörjare och för mera erfarna återbrukare. Du kan göra t.ex. kassar, korgar och skålar. Vi gör arbeten i både rutflätning och sicksackflätning. Ta med tomma kaffepåsar! Också läraren har material, som du kan använda. Kursen pågår 18.9, 2.10, 16.10 och 30.10. **Anm. senast 13.9.**

Kahvipussitöitä vasta-alkajille ja kokeneemmille tekijöille. Voit tehdä esim. kasseja, koreja sekä kulhoja. Punomme ruutu- ja/tai hakaketjutekniikoilla. Ota mukaan tyhjiä kahvipusseja, opettajan materiaaleillakin pääset alkuun. Kurssi pidetään 18.9., 2.10., 16.10. ja 30.10. **Ilm. viim. 13.9.**

Kimitoöns

gymnasium

Anja Lindqvist

34 €

lö/la 10.00–16.00

18.9–30.10.2021



Nahan kuviointikurssi

110568

Valmistetaan kuvioitu omavalintainen nahkatyö, esim. vyö, koiranpanta, muistivihkoon kannet, ranneke, taskupeili tai silmälasikotelo.

Ensimmäisellä kerralla suunnitellaan työt ja leikataan nahat. Toisella kerralla kuvioidaan nahkaa näyttäväällä stamping-teknikkalla. Kolmannella kerralla työt värjätään ja ommellaan valmiaksi. Ompelu- ja kuviointivälineet saa lainaksi, materiaaleja voi ostaa opettajalta. Materiaalikustannukset työn mukaan. Sopii aloittelijoille ja jatkajille. Tiedustelusuoraan opettajalta: puh. 050 541 6941. Mallitöitä: nahkamaakari.com sekä Laukkasen Satula ja Nahkatyöt (Facebook). Kurssipäivämäärät: 11.9, 12.9 ja 19.9. **Ilm. viim. 3.9.**

**Kimitoöns
gymnasium
Annika Härkönen,
Urmas Laukkanen**

24 €

la 10.00–15.00,
su 10.00–15.00
11.9–19.9.2021



Vill du testa makramé?

110569

På den här dagskursen knyter vi lite olika band/accessoarer som du kan använda som nyckelring eller till exempel napp/tutt snöre. Material fås på plats och du betalar enligt vad du använder. Sara önskar er välkomna till Garnhärvan! **Anm. senast 13.9.**



Sticka din egen tröja med Sara

110570

Vi hjälper dig hitta mönster, garn och stickor, sen stickar vi tillsammans och hjälps åt om nån fastnar. Materialkostnader tillkommer. Välkommen med! **Anm. senast 20.9.**

**Garnhärvan
Sara Wennström**

12 €
lö 10.00–13.00
18.9.2021

**Garnhärvan
Sara Wennström**
24 €
lö 10.00–13.00
25.9–4.12.2021

**Garnhärvan
Sara Wennström**
HT 42 € / VT 42 €
to 17.00–19.30
9.9–21.4.2022

Grundkurs i stickning

110578

Vill du ha en produktiv och samtidigt avslappnande hobby? Saknar du de yllesockor du brukade få till julen från en gammal släktning. Eller är du i behov av att dra ner på din skärmtid och vill fylla tiden med något annat? Oberoende av orsaken är du välkommen med på grundkurs i stickning. Trots att kursen är en nybörjarkurs passar den också utmärkt för dig som stickat tidigare och nu vill fräscha upp dina kunskaper. Ta med ljus garn (Novita 7-bröder eller motsvarande), 3,5 mm strumpstickor och en 3,0 mm virknål och kom med och sticka! Kontakta gärna läraren ifall du har frågor om kursen eller om det du ska ta med. **Anm. senast 13.9.**

**Kimitoöns
gymnasium
Lars Engblom**
24 €
må 18.00–20.00
20.9–25.10.2021

Handarbetscafé – Käsityökahvila

110579

Kom med och sticka, virka eller brodera i vårt glada gäng i Räpyläs utrymmen. Vi väljer tillsammans ett intressant tema, som vi bekantar oss med. Om du vill, kan du även göra egna arbeten eller fortsätta på något halvfärdigt projekt.

**Räpylä
Päivi Seppälä**
78 €
ti 17.30–19.45
7.9–26.4.2022

Tule mukaan neulomaan, virkkaamaan tai kirjomaan iloiseen joukkoomme Räpylän tiloihin. Valitsemme yhdessä jonkin teeman, johon tutustumme. Halutessasi voit myös tehdä omia töitäsi tai jatkaa joitain kesken jäänyttä projektia.



Kurs i tovning – Huovutuskurssi

110580

På kursen bekantar vi oss med traditionell våttovning som sker med hjälp av vatten och tvål. För små arbeten och dekoration kan även tovningsnål användas.

På kursen kan du tillverka t.ex. tofflor, väskor, väggbonader, grytunderlägg, bollar eller exempelvis frukter till barnens lekar. Ta med dig ett tvättfat, en liten skål, marseilletvål, swamp, sax, gamla handdukar, stadig plast för mönster samt en gammal vaxduk eller plast som skydd för bordssytan. Du kan även ta med dig ull och yllegarn. Ull kan du även köpa av läraren. **Anm. senast 1.10.**

Kurssilla tutustutaan perinteiseen märkähuovutukseen veden ja saippuan avulla. Pie-niin töihin ja koristeluun voidaan käyttää myös huovutusneulaa.

Kurssilla voi tehdä esimerkiksi tossuja, laukkuja, seinävaatteita, pannunalusia, palloja tai vaikka hedelmää lasten leikkeliin.

Ota mukaasi pesuvatit, pieni kulho, marseille-saippuaa, sieni, sakset, vanhoja pyyhkeitä, tukevaa muovia kaavoiksi sekä vanha vahakangas tai muovi pöydän suojaaksi. Voit ottaa mukaasi omia villoja ja villalankaa. Villoja voi ostaa myös kurssin ohjaajalta. **Ilm. viim. 1.10.**

Från horn till smycken – Sarvesta koruksi

110585

Under kursen lär du dig grunderna i horn- och benarbete med betoning på smyckestillverkning med dessa material. Vi tillverkar knappar, smycken och andra små ting och vi provar på många olika tekniker. Du behöver ingen tidigare erfarenhet. Var medveten om att arbetet är dammigt och kräver användning av andningsskydd. Kursen är tvåspråkig (fi-sve), materialkostnader enligt användning. Före kursstart skickar läraren ett mail med mer information samt vad du behöver ta med dig. Välkommen på kurs! **Anm. senast 30.9.**

Kurssin aikana opit perusteet sarvi- ja luutyöhön painopisteenä korujen teko näillä materiaaleilla. Kurssilla tehdään nappeja, koruja ja muita pieniä tuotteita kokeilella montaa eri tekniikkaa. Kurssi ei vaadi aikaisempaa osaamista. Olethan tietoinen, että työ on erittäin pölyistä ja vaatii hengityssuojaimeen käyttöä. Kurssi on kaksikielinen (suomi-ruotsi), materiaalikustannukset käytön mukaan. Saat ennen kurssia sähköpostin jossa lisätietoja ja mitä sinun tulee ottaa mukaan. Tervetuloa kurssille! **Ilm. viim. 30.9.**

Introduktionskurs i hornarbete – Sarvityöhön tutustuminen

110586

Den här kursen är perfekt om du har en ylleträja i behov av dekorativa hornknappar eller om du vill lära dig att utnyttja ett nytt naturmaterial! Under kursen lär du dig grunderna i hornarbete och tillverkar knappar samt något smycke i ren-, hjort-, älg- eller kohorn. Du behöver ingen tidigare erfarenhet. Var medveten om att hornarbete är dammigt och kräver användning av andningsskydd. Kursen är tvåspråkig (finska och svenska), materialavgift enligt användning. Läraren skickar ett mail med mer information samt vad du behöver före kursens början. Välkommen på kurs! **Anm. senast 2.9.**

Tämä lyhytkurssi on täydellinen jos neuleesta puuttuu persoonalliset napit tai jos sinua kiinnostaa uuden luonnonmateriaalin hyödyntäminen! Kurssin aikana opit sarvityön perusteita ja saat tehdä nappeja ja kokeilla koruntekoja poron-, hirven-, peuran-, tai lehmänsarvista. Tämä kurssi ei vaadi aikaisempaa osaamista. Olethan tietoinen siitä, että sarvityö on erittäin pölyistä ja vaatii hengityssuojaimeen käyttöä. Kurssi on kaksikielinen (suomi-ruotsi), materiaalikustannukset käytön mukaan. Opettaja lähetää sähköpostin jossa ohjeita sekä mitä sinun pitää ottaa mukaan ennen kurssin alkua. Tervetuloa kurssille! **Ilm. viim. 2.9.**

**Kimitoöns
gymnasium
Päivi Seppälä**

16 €
fr/pe 18.00–21.00,
lö/la 10.00–15.00
8.10–9.10.2021

**Kimito skolcentrum –
Slöjdsal –
Kemiön koulukeskus
– Puutöösali
Minna Mollgren**

24 €
to 17.30–20.30
7.10–4.11.2021



**Kimito skolcentrum
– Slöjdsal –
Kemiön
koulukeskus
– Puutöösali
Minna Mollgren**

16 €
to 17.30–20.30
9.9–16.9.2021

Syglädje i ett helt veckoslut! – Ompelun iloa koko viikonloppu!

110589

Nu kan du sy under ett helt veckoslut! Ta med din symaskin och kom med på "syläger" till Ljungborg. Du kan välja mellan att förverkliga egna idéer eller sy enligt färdiga modeller och mönster. Kostnader för mat och material tillkommer. **Anm. senast 1.10.**

Nyt voit ommella koko viikonlopuun ajan! Ota mukaan ompelukoneesi ja tule mukaan "ompeluleirille" Ljungborgiin. Voit toteuttaa omia ideoita tai ommella valmiiden mallien tai kaavojen mukaan. Ruoka ja materiaalikustannukset maksetaan erikseen. **Ilm. viim. 1.10.**

Ljungborg
Carita "Tinne"
Sjöström
30 €
fr/pe 16.00–19.00,
lö/la 10.00–19.00,
sö/su 10.00–18.00
8.10–10.10.2021

Syglädje – sömnad med Tinne – Ompelun iloa – ompele Tinnen opastuksella 110590

Kom med och sy egna plagg eller inredningstextilier som har den färg, form och mönster som du själv har valt. Du som är mindre van kan börja med att sy enklare modeller. Har du redan erfarenhet väljer du att sy utgående från dina egna förkunskaper. Kurssen varvas med teori i grupp och med individuell handledning utifrån ditt valda projekt. Egen symaskin med, overlock maskin finns också att tillgå. Första kvällen, 14.9, info och enbart teori. Symaskinen med! För mera info, ring Tinne 0405341981. **Anm. senast 7.9.**

Tervetuloa mukaan ompelemaan vaatteita ja sisustustekstiliejä, joiden värin, muodon ja mallin valitset itse. Jos sinulla on vähemmän kokemusta, voit aloittaa helpommista malleista. Jos sen sijaan olet kokeneempi ompelija, voit valita haastavampia, taitoja vastaavia töitä. Kurssi sisältää sekä ryhmässä annettavaa teoriaopetusta, että yksilöllistä ohjausta valitsemasi ompeluprojektiin parissa. Tarvitset mukaan oman ompelukoneen. Kurssilaisten käytettävissä on myös saumuri. Ensimmäisellä kerralla (14.9.) infoa ja ainoastaan teoriaopetusta. Ota ompelukone mukaan! Lisätietoja saat soittamalla Tinnelle, puh. 040 534 1981. **Ilm. viim. 7.9.**

Kimitoöns
gymnasium
Carita "Tinne"
Sjöström
34 €
ti 17.30–20.30
14.9–2.11.2021

Vackra paket

110591

Vill du lära dig slå in presenter, julklappar eller kanske dina egna produkter i vackra förpackningar? Då ska du hänga med på den här kursvännen. Du får idéer och tips på hur du fixar till fina paket, papperspåsar, kartongförpackningar, presenter i cellofan osv. Vi knyter rosetter av olika band och snören, fixar etiketter och övar oss på att få till vackra, kreativa paketinslagningar. En liten materialavgift tillkommer och betalas direkt till läraren. **Anm. senast 2.11.**

Kimitoöns
gymnasium
Carita "Tinne"
Sjöström
12 €
ti 17.30–20.30
9.11.2021





Träslöjd – Puutytöt

Tillverkning av mindre möbler och slöjdprodukter.

Pienten huonekalujen ja veistotöiden valmistusta.

110601

**Östermalms
Snickeri
Tomas Östermalm**
HT 46 € / VT 46€
on/ke 18.00–21.00
8.9–20.4.2022

Vävning – Kudonta

Vi lär oss grunderna i vävning, bl.a. att reva ränning och sätta upp vävar. Vi väver textilier av varierande slag, både traditionella och något svårare tekniker. Kursen är avsedd för både nybörjare och längre hunna. Nya deltagare är speciellt välkomna. Kudontakurssi sisältää kaikkea perussidoksista, teoriasta ja yksinkertaisimmista töistä vaativimpien kudontatuotteisiin. Toivotamme tervetulleeksi erityisesti vasta-alkajat ja uudet kutojat. Kudonnan alkeet sisältyvät opetukseen.

Vävning med Liisa, Furulund – Kudonta Liisan kanssa, Furulund

110581

**Furulund
Liisa Wallenius**
HT 41 € / VT 41 €
on/ke 17.15–19.30
8.9–4.5.2022

Vävning med Liisa, Dalsbruk – Kudonta Liisan kanssa, Taalintehdas

110582

**DitCenter
– Väning 1 –
Kerros 1
Liisa Wallenius**
HT 41 € / VT 41 €
må/ma 17.15–19.30
6.9–9.5.2022

Vävning med Karin – Kudonta Karinin kanssa

110583

**Västanfjärds
bibliotek –
Västanfjärdin
kirjasto
Karin Söderholm**
HT 41 € / VT 41 €
to 9.30–11.45
9.9–5.5.2022

Vävning med Pian – Kudonta Pian kanssa

110584

**Västanfjärds
bibliotek –
Västanfjärdin
kirjasto
Mai-Louise "Pian"
Blomqvist**
HT 41 € / VT 41 €
on/ke 17.30–19.45
8.9–4.5.2022



Hälsa, välmående & motion - Terveys, hyvinvointi & liikunta

ONLINE Ayurveda – kunskapen om livet

830204

Ayurveda kommer ursprungligen från Indien och har använts i omkring 5000 år. Detta gör det till idag ett av världens äldsta bevarade läkningssystem. Under den här infostunden får du en förståelse om varför denna forntida kunskap ännu idag är betydelsefull för vår vardag. Ayurveda som strävar till att främja vårt välbefinnande ger oss en ny synvinkel om vad det är som gör oss olika, hur vi kan förstå oss själva bättre och vad vi behöver för att skapa balans i vardagen. Infostunden hålls online och du kan enkelt delta via en mobil eller dator. **Anm. senast 7.10.**



ONLINE Finn din väg till hälsa med Ayurveda 000163

Den här föreläsningsserien är ämnad för dig som vill få en ny synvinkel på hälsa och få verktyg för hur du kan komma i mer balans med dig själv. Ayurvedas kunskap tar i beaktande att varje människa har en unik kroppskonstitution och därför kan vi behöva olika saker för att bevara balansen i livet. Vi fördjupar oss i bland annat de byggstenar ayurveda grundar sin kunskap på och skapar en förståelse för de signaler kroppen skickar när den är i obalans. Vi går också igenom matsmältningen och hur vårt sinne fungerar enligt den ayurvediska läran. Föreläsningsserien hålls online och du kan delta via en mobil eller dator. Vi möts 21.10, 4.11, 18.11, 2.12, 9.12. **Anm. senast 14.10.**

ONLINE Löpare på 30 dagar!

830199

Välkommen med på vår digitala löpskola där du under 30 dagar kommer att ta stora steg som löpare! Du får inspirerande instruktioner via film och skrift. Löpskolan är uppdelad i två nivåer: Nybörjaren och Storlöparen.

Nybörjaren passar dig som inte har någon erfarenhet av löpning eller endast löpt väldigt sporadiskt. Vi bygger upp träningen med promenad och små inslag av löpning till en början för att sedan lägga in mer löpning vartefter. Vi tränar löpteknik och kondition, men också styrka och rörlighet som gynnar dig i din löpning.

Storlöparen är programmet för dig som löper från tidigare och nu vill höja dig en nivå genom effektiva intervaller, goda tips för löpteknik och övningar samt en sparrande tränare som ger dig en hel del utmaningar under månadens gång.

Hur går det till? Före kursstart kommer du att få ett lösenord så att du kommer in på kurssidan. Därifrån har du tillgång till kursens alla pass, både i videoform och i skriftligt format (pdf). En vecka innehåller 3 pass för Nybörjaren och 4 pass för Storlöparen och du väljer själv när du utför passen. Passen kan gärna vara ganska jämnt utspridda över veckan. Kursen ordnas i samarbete med Vöråbaserade företaget YourCoach. **Anm. senast 8.9.**

Webbkurs
Victoria McGuinness
12 €
to 18.00–19.00
14.10.2021

Webbkurs
Victoria McGuinness
20 €
to 18.00–20.00
21.10–9.12.2021

Webbkurs
Johan Nordmyr, Anna Nordmyr
25 €
15.9–13.10.2021



ONLINE Styrkeskolan – grundkurs

830101

**Webbkurs
Jennifer Antell
40 €
13.9–31.10.2021**

Välkommen med på vår digitala styrkeskola! Under 7 veckors tid med 3 pass per vecka, kommer du att lära dig tekniken i de vanligaste styrkeövningarna och således bygga en bra grundstyrka i hela kroppen. Kursen riktar sig till nybörjare inom styrketräning. Du klarar dig långt på redskap som du kanske redan har hemma såsom käpp, gummiband, träningsmatta, hantlar och skivstång.

Hur går det till? Före kursstart kommer du att få ett lösenord så att du kommer in på kurssidan. Därifrån har du tillgång till kursens alla veckoprogram, både i videoform och i skriftligt format (pdf). Filmerna visar tydligt hur du ska göra övningarna och vad du ska tänka på – det skriftliga programmet är smidigt att ta med till träningen så du inte hela tiden behöver se på filmen. Du väljer själv när du utför de tre veckopassen. Kursen ordnas i samarbete med Vöråbaserade företaget YourCoach. **Anm. senast 6.9.**



Konditionsirkel – Kuntooppi

830196

**Kimito skolcentrum
Kemiön
koulukeskus
Matilda Eriksson
56 €
on 18.00–19.30
8.9–6.4.2022**

Muskelstärkande och konditions höjande helkroppsträning vid egen matta. Den egna kroppen är det viktigaste redskapet men vi använder även kettlebell. Ta alltså med dig egen gympamatta och en kettlebell om du har. Aktiv träningstid 60 min. Kursen lämpar sig från 15 år och uppåt. Hoppas vi ses!

Koko vartalon tehokas treeni joka lisää lihasvoimaa ja kestävyyttä. Liikkeet tehdään oman kehonpainolla sekä kahvakuulaa käyttäen. Ota tunnille mukaan oma jumppamatto ja kahvakuula (mikäli sellainen kotoa löytyy). Yli 15-vuotiaille. Aktiivinen treeninaika 60 minuuttia. Toivotavasti nähdään!

Konditionsirkel – Kuntooppi

610151

**Brukshallen
– Ruukinhalli
Lisbet Lindblom
52 €
to 19.15–20.30
9.9–21.4.2022**

Detta är en träningsform som passar både män och kvinnor i alla åldrar. Övningarna kan göras på egen nivå med valfri intensitet. Vi tränar muskelstyrka, koordination, balans och kondition. Övningarna utförs med den egna kroppen som vikt samt med olika redskap. Gruppen plockar tillsammans fram och bort utrustningen vi använder. Egen gympamatta med! Ta också gärna med egna gummiband och vikter om du har. Välkommen med!

Tämä harjoittelumuoto sopii kaikenikäisille ja kaikenkuntoisille, niin miehille kuin naisille. Tunti kehittää lihaskuntoa, koordinatiota, tasapainoa ja kestävyyttä. Tunneilla tehdään tehokkaita lihaskuntoliikkeitä ja sykettä kohottavia liikkeitä sekä omalla kehonpainolla että erilaisia välineitä käyttäen. Oma jumppamatto mukaan! Jos mahdollista, omat käspipainot ja kuminauhat mukaan. Tervetuloa mukaan!

Fredagsfys innan fredagsmys

830193

**Amosparkens
skola
Linda
Abrahamsson-
Thomander
16 €
fr 17.30–18.15
10.9–5.11.2021**

Avsluta arbetsveckan och starta veckoslutet med 45 minuters fredagsfys, där vi kombinerar muskelstyrka och pulshöjande övningar. Det blir roligt och svettigt, häng med och inled veckoslutet på bästa sätt. Ta med egen gympamatta! Vi träffas 8 fredagar (ingen lektion vecka 41). Om vi p.g.a. pandemiläget inte kan gympa inomhus, så gympar vi utomhus vid Amosparkens skola. Klä dig då enligt väder. **Anm. senast 3.9.**

Konditionsgymnastik för vuxna med muskelträning – Kuntovoimistelua aikuisille lihaskuntoharjoituksilla

830194

**Vikingaborgs
föreningshus
Anna Fihlman
40 €
ti 18.30–19.15
7.9–19.4.2022**

Konditionsgymnastik för kvinnor och män fr.o.m. högstadiesålder. Vi tränar tex. muskler på olika sätt.

Bli medveten om din hållning – Hoida ryhti kuntoon

610159

En balanserad hållning ger långvarigt välbefinnande. Vi utforskar hållningen ur olika synvinklar. Alla får individuell handledning. Korrigeringen gör du själv genom att bli medveten. Föändring kräver att du blir medveten om just din obalans. Är du uthållig och motiverad så kan du uppnå balans, som blir en naturlig del av dig. Kursdatum: 6.10, 3.11 och 1.12. Kursspråket är både svenska och finska beroende på deltagarna. Kursledare Ann-Louise Weckström, fysioterapeut. Egen yogamatta med. **Anm. senast 29.9.**

Tasapainoisella ryhdillä on pitkääkaisia hyvinvointivaikutuksia. Tutkimme ryhtiä eri näkökulmista. Jokainen saa yksilöllistä ohjausta hyvän ryhdin löytämiseksi. Ryhdin korjaat sinä itse tiedostamalla ryhtisi. Muutos edellyttää, että tiedostat epätasapainosi. Jos sinulla on kestävyyttä ja olet motivoitunut, voit saavuttaa tasapainon, josta muodostuu luonnollinen osa sinua. Kurssin päivämäärät: 6.10., 3.11. ja 1.12. Kurssikielenä on osalistujista riippuen sekä suomi että ruotsi. Oma joogamatto mukaan. **Ilm. viim. 29.9.**

Smovey

830195

Gympa med smovey hälsoringar passar människor i alla åldrar och med olika fysiska förutsättningar. Timmen har lättä rörelser. Ringarna innehåller fyra stålkulor som skapar vibrationer som når ända ned till de djupa musklerna. Fördelarna med smovey träning: Aktiverar 97% av musklerna, bränner fett och formar hela kroppen. Stärker benstommen, rengör immunsystemet (lymfa), avlägsnargifter. Stärker bindväven, förbättrar matsmältningen och ämnesomsättningen. Stärker hjärta och blodkärlen. Hjälper mot spänning i nacke, axlar och rygg. Lindrar symtomen vid neurologiska sjukdomar. Förbättrar koordinationsförmågan. Läraren har 20 par träningsringar.

Smovey jumppa sopii kaikille ihmisille ikään tai fyysisiin ominaisuuksiin katsomatta. Tunti sisältää helppoja liikkeitä ei vaikeita sarjoja. Renkaiden sisällä on 4 teräskuulaa jotka liikutettaessa tuottavat värähelyä, joka ulottuu syviin lihaksiin asti. Hyödyn jonka saat treenamalla Smoveylla: Aktivoi 97% kehon lihaksista, polttaa rasvaa sekä kiinteittää ja muovaa koko kehoa. Vahvistaa luustoa ja siten ehkäisee osteoporosia. Puhdistaa imunestejärjestelmää(lymfa), poistaa myrkkyjä. Vahvistaa sidekudoksia. Parantaa ruuansulatusjärjestelmän toimintaa ja nopeuttaa aineenvaihduntaa. Parantaa immuunijärjestelmää, vahvistaa sydäntä ja verisuonia. Vähentää niskan, olkapäiden ja selän jännitystä. Lievittää neurologisten sairauksien oireita. Parantaa koordinaatiokykyä. Opettajalla on 20 paria harjoitusengasta.

Footbic – workshop lördag 18.9

830102

Under workshoppen går vi igenom de mest väsentliga rörelserna med Footbic-bollarna och fördjupar oss i dem. De vanligaste problemen vi påverkar med denna träning är plantarfascit, Hallux valgus och alla felställningar i fötterna. Med Footbic så kan vi också påverka ämnesomsättningen i fötterna som är viktigt vid diabetes, svullna fötter eller om du lider av kalla fötter överlag. Idrottare har stor glädje av denna träning som rehabilitering efter skada och också rent förebyggande av många problem.

Ledare Ann-Louise Weckström är fysioterapeut och godkänd Footbic instruktör. Hon har arbetat över 20 år med många olika problem och ofta konstaterat att både knä, höft, rygg och till och med nackproblem kan korrigeras med träning som bygger upp en bra fotmuskulatur vilket påverkar hela hållningen automatiskt. Footbic-bollar får du låna under workshoppen. Via läraren kan du sedan skaffa egna Footbic-bollar (39,90€) och fortsätta att träna på egen hand eller anmäl dig till vuxeninstitutets Footbic-kurs och träna i grupp. Kurssikieli ruotsi, mutta kysymyksiä vois esittää suomeksi. **Anm. senast 11.9.**

Kiilojen Talo

**Ann-Louise
Weckström**

16 €

on 18.30–20.00

6.10–1.12.2021

Vårdkasen

Marina Askolin

20 €

to 18.00–19.00

9.9–2.12.2021

Dalsbruks skola

**– Lågstadiets fest-/
gymnastiksals**

**Ann-Louise
Weckström**

12 €

lö 10.00–12.15

18.9.2021



Footbic – workshop lauantaina 25.9

830103

**Kiilojen Talo
Ann-Louise
Weckström**
12 €
la 10.00–12.15
25.9.2021

Workshopissa käymme läpi, miten Footbic-palloja käytetään ja teemme Footbic perusta ja syventäviä harjoituksia. Yleisimmät ongelmat, joihin harjoittelulla voidaan vaikuttaa, ovat plantaarifaskiitti, vaivaisenluu ja muut jalan virheasennot. Footbic parantaa myös jalkojen aineenvaihduntaa, mikä on erityisen tärkeää diabetesta sairastaville tai jalkojen turvotuksesta tai palelusta kärssiville. Footbicin avulla voidaan ennaltaehkäistä ja korjata useita ongelmia ja Footbic on myös erinomaista oheisharjoittelua urheilijoille.

Ohjaaja Ann-Louise Weckström on fysioterapeutti ja hyväksytty Footbic-ohjaaja. Hän on työskennellyt yli 20 vuoden ajan erilaisten ongelmien parissa ja todennut usein, että polvi-, lonkka-, selkä- ja niskavaivoja voidaan korjata jalkalihaksia kehittämällä, ja näin voidaan vaikuttaa automaattisesti koko asentoon. Ohjaajalla on Footbic-palloja. Ohjaajan kautta on myös mahdollista hankkia omat Footbic-pallot (39,90€) ja jatkaa harjoittelua kotona tai ilmoittautua mukaan aikuisopiston Footbic-kurssille. Kursspråket är finska, men du kan ställa frågor på svenska. **Ilm. vim. 18.9.**

Footbic, Dalsbruk – Footbic, Taalintehtas

610152

**Dalsbruks skola
– Lågstadiets fest-/
gymnastiksal
Ann-Louise
Weckström**
16 €
to 17.45–18.30
30.9.–9.12.2021

Med Footbic-bollar tränar vi tillsammans och kan påverka vår hälsa på många plan. De vanligaste problemen vi påverkar med denna träning är plantarfascit, Hallux valgus och alla felställningar i fötterna. Med Footbic så kan vi också påverka ämnesomsättningen i fötterna som är viktigt vid diabetes, svullna fötter eller om du lider av kalla fötter överlag. Idrottare har stor glädje av denna träning som rehabilitering efter skada och också rent förebyggande av många problem.

Ledare Ann-Louise Weckström är fysioterapeut och godkänd Footbic instruktör. Hon har arbetat över 20 år med många olika problem och ofta konstaterat att både knä, höft, rygg och till och med nackproblem kan korrigeras med träning som bygger upp en bra fotmuskulatur vilket påverkar hela hållningen automatiskt. Läraren har 20 par bollar, men det är också möjligt att skaffa egna Footbic-bollar (39,90€) via henne. **Anm. senast 23.9.**

Kurssilla harjoitellaan yhdessä Footbic-pallojen avulla. Yleisimmät ongelmat, joihin harjoittelulla voidaan vaikuttaa, ovat plantaarifaskiitti, vaivaisenluu ja muut jalan virheasennot. Footbic parantaa myös jalkojen aineenvaihduntaa, mikä on erityisen tärkeää diabetesta sairastaville tai jalkojen turvotuksesta tai palelusta kärssiville. Footbicin avulla voidaan ennaltaehkäistä ja korjata useita ongelmia ja Footbic on myös erinomaista oheisharjoittelua urheilijoille.

Ohjaaja Ann-Louise Weckström on fysioterapeutti ja hyväksytty Footbic-ohjaaja. Hän on työskennellyt yli 20 vuoden ajan erilaisten ongelmien parissa ja todennut usein, että polvi-, lonkka-, selkä- ja niskavaivoja voidaan korjata jalkalihaksia kehittämällä, ja näin voidaan vaikuttaa automaattisesti koko asentoon. Ohjaajalla on 20 palloa. Ohjaajan kautta on myös mahdollista hankkia omat Footbic-pallot (39,90€). **Ilm. viim. 23.9.**

Footbic, Kimito – Footbic, Kemiö

610153

**Amosparkens skola
Ann-Louise
Weckström**
16 €
on/ke 17.00–17.45
29.9.–1.12.2021

Innehåll: se kurs 610152. **Anm. senast 22.9.**

Sisältö: katso kurssi 610152. **Ilm. viim. 22.9.**

Zumba Fitness ®

830197

**Wrethalla
Jannika Thomander**
16 €
må/ma 19.00–20.00
13.9.–22.11.2021

ZUMBA FITNESS är en enkel dansklass där vi till latinska rytmer skakar höfter, rör oss till musiken och får massor med träningsglädje. Du tränar kondition och koordination i en mix av latinamerikanska dansformer och musik blandat med enkla koreografier. Koreografierna är lätt att följa. OBS! kursen hålls måndagarna 13.9, 27.9, 11.10, 25.10, 8.11 och 22.11.

ZUMBA FITNESS on helppo tanssitunti, jossa latinalaisten rytmien avulla ravistelemme lantioitamme, liikumme musiikin tahtiin ja saamme samalla runsaasti iloa treenistä. Sekä kuntoa että koordinaatiota harjoitellaan latino-rytmien ja latinomusiikin tahtiin. Koreografiat ovat helppoja ja niitä on helppo seurata. HUOM! Kurssi pidetään maanantaisin 13.9., 27.9., 11.10., 25.10., 8.11 ja 22.11.

Voga, pilates & rörlighet - Jooga, pilates & liikkuvuus

Pilates – grund/medelnivå – Pilates – alkeis/keskitaso

830290

Som grund till pilateslektionerna ligger Joseph Pilates body-mind metod. Metoden förstärker kroppskontrollen, balanserar kroppen och förstärker koncentrationsförmågan. Övningarna stärker mellangärdet, de ger kraft och vighet. Pilates passar utmärkt även som ett stöd till andra motionsformer. Ta med en gympamatta och vattenflaska. Nivå: lätt/medeltung.

Pilates-tunni pohjana on Joseph Pilateksen kehittämä body-mind- mentelmä, joka vahvistaa kehonhallintaa, tasapainoista kehon käyttöä ja keskitymiskykyä. Harjoittelut kehittää voimaa, notkeutta ja keskivartalon hallintaa. Pilates sopii hyvin myös muiden liikuntamuotojen tueksi. Ota mukaan jumppamatto ja vesipullo. Taso: alkeis-/keskitason liikkeitä.

Pilates – grund- & fortsättningsnivå – Pilates – perusteet & alkeisjatko 610146

Genom pilatesövningarna får du en bra och naturlig hållning, belastningen på ryggen minskar, andningen fördjupas och mellangärdet förstärks. Till pilatestimmarna hör också stretching och övningar som förbättrar den allmänna rörligheten. Kursen passar dig som är nybörjare, som vill träna ett lättare pilatespass eller dig som vill träna mer rörlighet och främja muskelbalans. Ta med en gympamatta och vattenflaska.

Pilatesharjoittelu tukee hyvää ja luonnollista ryhtiä, vähentää selän kuormituneisuutta, syventää hengitystä sekä vahvistaa erityisesti keskivartalon lihaksia. Tuntiin kuuluu myös liikkuvuutta lisääviä pehmeitä venytyksiä. Sopii sinulle, joka haluat vähän kevyemän pilates-tunniin, vasta aloittelet pilates-harjoittelua tai haluat enemmän liikkuvutta ja lihastasapainoa vahvistavia venytyksiä. Ota mukaan jumppamatto ja vesipullo.

Pilates – medelnivå – Pilates – keskitaso

610147

Som grund till pilateslektionerna ligger Joseph Pilates body-mind metod. Metoden förstärker kroppskontrollen, balanserar kroppen och förstärker koncentrationsförmågan. Övningarna stärker mellangärdet, de ger kraft och vighet. Pilates passar utmärkt även som ett stöd till andra motionsformer. Ta med en gympamatta och vattenflaska. Nivå: medeltung.

Pilates-tunni pohjana on Joseph Pilateksen kehittämä body-mind- mentelmä, joka vahvistaa kehonhallintaa, tasapainoista kehon käyttöä ja keskitymiskykyä. Harjoittelut kehittää voimaa, notkeutta ja keskivartalon hallintaa. Pilates sopii hyvin myös muiden liikuntamuotojen tueksi. Ota mukaan jumppamatto ja vesipullo. Taso: keskiraskas.

FasciaMethod I

830291

En timme som fokuserar på rörlighetsträning och kroppsvard. I passet ingår dynamisk stretching för spända muskler, träning av rörelsekontroll, behandling av fascia med boll och till slut avslappning. Den här timmen passar alla som på ett effektivt sätt vill förbättra stöd- och rörelseorganens prestationsförmåga och främja sitt helhetsvälmående. Ta med dig en vattenflaska och en gympamatta. Nivå: lätt/medelsvår.

Kokonaisvaltainen liikkuvuutta parantava kehonhuollon tunti. Tuntiin kuuluu lempieitä venytyksiä kireille lihaksille, liikehallintaharjoitteita, faskiakäsittelyä pallolla sekä loppurentoutus. Tunti sopii kaikille, jotka haluavat edistää tuki- ja liikuntaelinten toimintakykyään ja vahvistaa kokonaisvaltaista hyvinvointoaan. Ota mukaan vesipullo ja jumppamatto. Taso: helppo/keskitaso.

Dalsbruks skola
– Lågstadiets fest-/gymnastiksal
Riitta Saarikko
24 €
må./ma 16.05–17.05
6.9.–29.11.2021

Västanfjärds bibliotek
– Västanfjärdin kirjasto
Riitta Saarikko
48 €
ti 17.00–18.00
7.9.–19.4.2022

Västanfjärds bibliotek
– Västanfjärdin kirjasto
Riitta Saarikko
48 €
ti 18.15–19.15
7.9.–19.4.2022

Dalsbruks skola
– Lågstadiets fest-/gymnastiksal
Riitta Saarikko
24 €
må./ma 17.15–18.15
6.9.–29.11.2021

FasciaMethod II

830292

En timme som fokuserar på rörlighetsträning och kroppsvård. I passet ingår dynamisk stretching för spända muskler, träning av rörelsekontroll, behandling av fascia med boll och till slut avslappning. Passar även utmärkt för idrottare och aktiva motionärer, som på ett effektivt sätt vill förbättra stöd- och rörelseorganens prestationsförmåga och främja sitt helhetsvälmående. Om du har problem med dina leder, ska du hellre delta i FasciaMethod I. Ta med dig en vattenflaska och en gympamatta. Nivå: medelsvår/utmanande.

Kokonaisvaltainen liikkuvuutta parantava kehonhuollon tunti. Tuntiin kuuluu lempitie venytyskiä kireille lihaksille, liikehallintaharjoitteita, faskiakäsittelyä pallolla sekä loppurentoutus. Sopii mainosti myöskin urheilijoille ja aktiivisille liikunnanharrastajille, jotka haluavat edistää tuki- ja liikuntaelinten toimintakykyään ja vahvistaa kokonaisvaltaista hyvinvointiaan. Nivelongelmista kärsivälle suosittelemme FasciaMethod I. Ota mukaan vesipullo ja jumppamatto. Taso: keskitaso/haasteellinen.

Astangajoogan alkeiskurssi

830294

Kurssin aikana käymme läpi astangajoogan perusteet; Patanjalin 8-askeleen joogan tie ja mitä se tarkoittaa, astangajoogan menetelmä; vinyasa, ujjayii hengitys, bandhat, drishtiit, sekä alkeistason harjoitus. Ásana harjoitus itsessään on helppo. Kuljemme pidempään harjoitukseen kerta kerralta alkaen aurinkoterveydyksistä ja muutamasta 1.sarjan loppuliikkeestä.



Astangajoogan jatkotason kurssi

830295

Perinteinen tapa harjoittaa astangajoogaa on tehdä opittua sarja itsenäisesti, joogaopettajan seuratessa ja antaessa vinkkejä ja avustuksia ásanoissa. Joogaopettaja antaa lisäliikkeitä oppilaan harjoitukseen, kun hän on siihen valmis.

Tämä kurssi on alkeiskurssin käyneille. Harjoituksen alussa lausumme perinteiset mantrat ja hiljennymme ohjattuun meditaatioon.

60 + Yoga Måndag, eftermiddagsgrupp

830296

Kursen är avsedd för dig som har fyllt 60 år och vill komma på eftermiddagsyoga. Vi gör fysiska övningar, dels för att förbättra smidigheten och rörligheten i kroppen, dels för att uppnå bättre balans. Rörelserna gör vi i ett lugnt tempo där vi hela tiden fokuserar på vår andning. Inga förkunskaper behövs. Ta på dig lösa och bekväma kläder och ta även med dig en yogamatta eller annat liggunderlag. Välkommen! Kurssikieli ruotsi, mutta mahdollista saada joogaohjeet suomeksi. Tervetuloa!

60 + Yoga Tisdag

830297

Kursen är avsedd för dig som har fyllt 60 år och vill komma på förmiddagsyoga. Vi gör fysiska övningar, dels för att förbättra smidigheten och rörligheten i kroppen, dels för att uppnå bättre balans. Rörelserna gör vi i ett lugnt tempo där vi hela tiden fokuserar på vår andning. Inga förkunskaper behövs. Ta på dig lösa och bekväma kläder och ta även med dig en yogamatta eller annat liggunderlag. Välkommen! Kurssikieli ruotsi, mutta mahdollista saada joogaohjeet suomeksi. Tervetuloa!

Dalsbruks skola –
Lågstadiets fest-/
gymnastiksال
Riitta Saarikko
24 €
må/ma 18.30–19.30
6.9–29.11.2021

Västanfjärdin
kirjasto
Heli Sarparanta
21 €
ma 16.30–17.30
6.9–29.11.2021

Västanfjärdin
kirjasto
Heli Sarparanta
30 €
ma 17.45–19.30
6.9–29.11.2021

Lillis Yoga och
Massage
Lillis Nyberg
48 €
må 15.00–16.00
6.9–25.4.2022

Lillis Yoga och
Massage
Lillis Nyberg
48 €
ti 9.00–10.00
7.9–19.4.2022

60 + Yoga Onsdag

830298

Kursen är avsedd för dig som har fyllt 60 år och vill komma på förmiddagsyoga. Vi gör fysiska övningar, dels för att förbättra smidigheten och rörligheten i kroppen, dels för att uppnå bättre balans. Rörelserna gör vi i ett lugnt tempo där vi hela tiden fokuserar på vår andning. Inga förkunskaper behövs. Ta på dig lösa och bekväma kläder och ta även med dig en yogamatta eller annat liggunderlag. Välkommen! *Kurssikieli ruotsi, mutta mahdollista saada joogaohjeet suomeksi. Tervetuloa!*

**Lillis Yoga och
Massage**

Lillis Nyberg

48 €

on 9.00–10.00

8.9–20.4.2022

Hatha Yoga Tisdag

830299

Hatha yoga för dig som utövat yoga tidigare. Yoga-övningens mål är att förena kroppen, andningen och sinnet till en balanserad helhet. Vi utför fysiska rörelser, ibland rörelsесerier i ett lugnt tempo där vi hela tiden fokuserar på vår andning. Yogan hjälper oss att bli smidigare och rörligare i kroppen, samtidigt förbättrar den vår koncentrationsförmåga och vi får bättre balans. Ta på dig lösa och bekväma kläder och ta med dig en yogamatta eller annat liggunderlag. Välkommen! *Kurssikieli ruotsi, mutta mahdollista saada joogaohjeet suomeksi. Tervetuloa!*

**Lillis Yoga och
Massage**

Lillis Nyberg

60 €

ti 18.00–19.30

7.9–19.4.2022

Hatha Yoga Onsdag

830201

Hatha yoga för dig som utövat yoga tidigare. Yoga-övningens mål är att förena kroppen, andningen och sinnet till en balanserad helhet. Vi utför fysiska rörelser, ibland rörelsесerier i ett lugnt tempo där vi hela tiden fokuserar på vår andning. Yogan hjälper oss att bli smidigare och rörligare i kroppen, samtidigt förbättrar den vår koncentrationsförmåga och vi får bättre balans. Ta på dig lösa och bekväma kläder och ta med dig en yogamatta eller annat liggunderlag. Välkommen! *Kurssikieli ruotsi, mutta mahdollista saada joogaohjeet suomeksi. Tervetuloa!*

**Lillis Yoga och
Massage**

Lillis Nyberg

60 €

on 18.00–19.30

8.9–20.4.2022

Vägen till balans med Ayurveda och Yoga

830203

En workshop med de två systerlärorna Ayurveda och Yoga med målet att ge en helhetsbild av hälsa. Vi går igenom den fysiska definitionen av hälsa och vad yoga kan hjälpa oss balansera. Vi går också igenom den emotionella och mentala aspekten på hälsa och vad du kan göra för att finna balans i alla tre delar. Workshopen inkluderar andningsövningar, meditation och avslutas med Yoga. **Anm. senast 25.9.**

**Västanfjärds
bibliotek**

**Cecilia Weckström,
Victoria**

McGuinness

17 €

lö 14.30–17.30

2.10.2021

ONLINE Morgonyoga med Daphne

830205

Enkla rörelser i takt med andningen ger dig en skön kropp och en lugn och glad knopp. Yoga är ett fantastiskt verktyg för stresshantering och för att skapa balans i livet. Tidigare deltagare berättar att de fått bättre sömn, bättre fålamod och mindre värk. Helt enkelt bättre livskvalitet. I yogapasset ingår bl.a. en skonsam solhälssning, balansövning och sköna vriderörelser för ryggraden. Övningarna passar även nybörjare. I vissa rörelser använder vi knästående. Klä dig i mjuka kläder och ha yogamat till hands. Kursspråk svenska. Tarvittaessa opettaja ohjaa myös suomeksi. Kursen hålls via Google Meet. Ingen yoga v.41. **Anm. senast 8.9.**

Webbkurs

Daphne Jensen

24 €

on 9.00–10.30

15.9–10.11.2021

Yin Yoga workshop, oktober

830206

Alla kan göra yinyoga, även du som är nybörjare! Yinyoga är en lugn, meditativ och stärkande yogaform som passar bra för stela kroppar. I denna relativt enkla yogastil fokuserar vi på att låta kropp och sinne vila och vi stannar i varje position under en längre tid. Metoden har en mycket god effekt mot smärta, stress och spänningar. Yogaställningarna görs sittande eller liggande så tag med en egen yogamatta, en filt, gärna någon kudde och varma kläder. Under denna workshop hinner vi djupdyka ner i yinyogan och totalt landa i oss själva. Vi avslutar med en avslappningsövning. Välkommen med! **Anm. senast 26.9.**

**Västanfjärds
bibliotek
Cecilia Weckström**
12 €
sö 10.00–12.00
3.10.2021

Yin Yoga workshop, november

830207

Alla kan göra yinyoga, även du som är nybörjare! Yinyoga är en lugn, meditativ och stärkande yogaform som passar bra för stela kroppar. I denna relativt enkla yogastil fokuserar vi på att låta kropp och sinne vila och vi stannar i varje position under en längre tid. Metoden har en mycket god effekt mot smärta, stress och spänningar. Yogaställningarna görs sittande eller liggande så tag med en egen yogamatta, en filt, gärna någon kudde och varma kläder. Under denna workshop hinner vi djupdyka ner i yinyogan och totalt landa i oss själva. Vi avslutar med en avslappningsövning. Välkommen med! **Anm. senast 31.10.**

**Västanfjärds
bibliotek
Cecilia Weckström**
12 €
sö 10.00–13.00
7.11.2021

ONLINE Afterwork Yoga

830208

Avsluta arbetsveckan och inled veckoslutet med avkopplande och lugn yoga. Vi gör enkel Hathayoga eller Yinyoga. Övning i koncentration, andning och medveten närvoro i yoga asanas. Kursen passar alla. Ta fram matta, filt, yogablock (tjocka böcker) och dynor så du hittar en bekväm ställning under övningen. Lärare: Siw Westerback, Hatha- Yin och Vinyasa yogalärare (RYT 500). Kursen hålls via Google Meet. **Anm. senast 3.9.**

**Webbkurs
Siw Westerback**
20€
fr 16.00–17.00
10.9–3.12.2021

ONLINE HathaVinyasa Yoga – ONLINE HathaVinyasa Jooga

830209

Börja arbetsveckan med Hathayoga i olika rörelseserier. Vi övar medveten närvoro med rörelse och andning. Kursen passar nyfikna yogin och dig som yogat förut. Ta fram matta, filt och yogablock. Lärare: Siw Westerback, Hatha- Yin och Vinyasa yogalärare (RYT 500). Kursen hållas via Google Meet. **Anm. senast 27.8.**

**Webbkurs
– Verkkokurssi
Siw Westerback**
24 €
må 18.00–19.15
6.9–22.11.2021

Aloita työviikko Hathajoogan liikesarjojen parissa. Harjoittelemme tietoista läsnäoloa, liikkeiden ja hengityksen avulla. Kurssi soveltuu uteliaille joogeille ja aikaisemmin joogaa harrastaneille. Ota esii matto, viltti ja joogalohekot. Opettaja: Siw Westerback, Hatha-, Yin ja Vinyasa joogaopettaja (RYT 500). Kurssi toteutuu Google Meetin kautta. **Ilm. viim. 27.8.**



Dans - Tanssi

Chakratanssi: Peruskurssi

820156

Chakratanssi on vapaata ja iloista tanssia, joka samalla parantaa ja tasapainottaa sekä kehon että sen energiakentän energiavirtausta. Se on erinomainen liikuntamuoto myös kuntoilumielessä ja se auttaa mm. stressin purkamisessa. Kun energia virtaa paremmin, pysyy terveempänä ja elinvoima paranee olotilan tasapainottuessa. Chakratanssi sopii kaikenikäisille aikuisille. Se on vapaata ja intuitiivista ja siinä keskitytään itseen ja omaan kehoon ja omiin tuntemuksiin. Jokainen tanssii omalla tavallaan, eikä tunnilla ole koreografioita. Tunneille tuleminen ei edellytä aiempaa kokemusta tai tietämystä chakroista, vaan siellä opetetaan kaikki tarvittava tieto. Tunti loppuu lyhyeen rentoutumiseen.

Pukeudu tunnille kerrosittain, jotta voit säätää lämpötilaa vaatteiden avulla. Mukaan on hyvä ottaa myös juomapullo ja makuualusta. Kurspråket är finska, med vid behov kan läraren också instruera på svenska. **Ilm. viim. 31.8.**

Chakratanssi: Syventävä kurssi

820157

Chakratanssin syventävä kurssi sisältää kaiken sen minkä peruskurssikin, mutta lisäksi se sukeltaa tarkemmin tanssin henkiseen puoleen. Jos sinua kiinnostaa tanssimisen lisäksi syventyä tarkemmin mm. ihmisen energiarakenteeseen sekä siihen, miten meidän tunteemme ja ajatuksemme vaikuttavat fyysiseen kehoon ja hyvinvoiotiin, niin tämä on sinun kurssisi. Saat myös tietoa siitä, miten voit arjessa työskennellä tunteiden ja ajatuksen kanssa lisätäksesi hyvinvoiotasi. Syventävälle kursille voi osallistua, vaikka ei ole käynyt peruskurssia. Kurspråket är finska, med vid behov kan läraren också instruera på svenska. **Ilm. viim. 2.9.**



Pardans – nybörjarkurs – Paritanssi – alkeiskurssi 820159

Vi går igenom grunderna för vanliga pardanser så som vals, foxtrot, bugg och lava-jive (fusku). Om gruppen har intresse kan vi även gå igenom schottis, polka, snoa, hambo och wienvals om vi har tid. Vilka danser vi tar, beslutar gruppen tillsammans. Välkommen med! **Anm. senast 23.9.**

Käymme läpi tavallisten paritanssien perusteet, kuten valssi, foxtroitti, bugi, ja lava-jive (eli fusku). Jos ryhmällä on kiinnostusta ja meillä on aikaa, niin voidaan myös tutustua sottiisiin, hamboon ja wienvalssiin. Ryhmä valitsee yhdessä, mitkä tanssien perusteet halutaan käydä läpi. **Ilm. viim. 23.9.**

Buggkurs – Buggkurssi

820160

Vi repeterar buggens olika turer och finslipar på dansvängarna. Jag rekommenderar att du kommer tillsammans med ditt par och att du redan kan grunderna i bugg. Så kom med och damma av danskorna inför vårens och sommarens danser. Välkommen med! **Anm. senast 11.11.**

Kertaamme buggin eri kuviointia ja hiomme tanssiaskeleita. Suosittelen oman parin kanssa paikalle saapumista ja että osaatte jo buggin alkeet. Eli tule mukaan harjoittelemaan ennen kevään ja kesän tansseja. Tervetuloa mukaan! **Ilm. viim. 11.11.**

Dalsbruks skola –
Lågstadiets fest-/
gymnastiksال

Tea Nyström,
Minna Niemivirta

24 €

ti 17.30–18.45

7.9–23.11.2021

Dalsbruks skola –
Lågstadiets fest-/
gymnastiksال

Tea Nyström,
Minna Niemivirta

28 €

to 19.00–20.30

9.9–2.12.2021

Wrethalla
Caroline
Furu-Lehikoinen

24 €

to 19.45–21.00

30.9–3.3.2022

Wrethalla
Caroline
Furu-Lehikoinen

12 €

to 19.45–21.00

18.11.2021



Första hjälpen - Ensiapu

Första hjälpen 1 – Ensiapu 1

610155

Lär dig grundläggande första hjälpen. Bland annat återupplivning av vuxna och barn, användning av hjärtstartare, första hjälp vid sjukdomsattacker, stora sår, brännskador och förgiftningar. Fhj 1 kortet kostar 23€ (inkl. moms) och betalas direkt till kursledaren. **Anm. senast 11.10.**

Opi ensiavun perusteet, kuten aikuisten ja lasten elvyttäminen ja defibrillaattorin käyttö sekä sairauskohtausten, isojen haavojen, palovammojen ja myrkytysten ensiapu. EA 1 -kortti maksaa 23 euroa (sis. alv), ja se maksetaan suoraan kurssin vetäjälle. **Ilm. viim. 11.10.**

**Kimitoöns
gymnasium
Anne Aller**

**75 €
må/ma 17.00–20.00, ti 17.00–20.00
18 & 19.10, 1 & 2.11.2021**



Hudvård - Ihonhoito



Yrttien hyödyntäminen luonnonkosmetiikassa **610156**

Aloitamme kurssin pienellä teorialla, jossa käymme läpi luonnonyrtien keräämistä, käsittelyistä ja hyödyntämistä luonnonkosmetiikassa. Tämän jälkeen valmistamme yrityksen geelivoiteen, kukkaiskylpypommeja, kasvonaamion ja kosteusvoiteen. Voit halutessasi ottaa mukaasi silikonimuotin (jääpala- /suklaamuotti) kylpypommeja varten. Kurssin materiaalimaksu on 35 €, joka maksetaan tunnilla käteisellä opettajalle. Opettaja Marika Varpula on kosmetologi, estenomi ja luonnonvaratuottaja. **Ilm. viim. 7.9.**

Luonnonmukaiset ihonhoitotuotteet ihotyyppin mukaan

610157

Kurssilla opettelemme ihoanalyysin avulla tunnistamaan oman ihotyyppin ja käymme läpi ihonhoidon tärkeimpiä asioita. Teoriaosuuden jälkeen valmistamme omalle ihotyypille sopivat tuotteet; puhdistusgeelin, kasvoveden, kuorinnan, naamion ja hoito-balsamin. Kurssin materiaalimaksu on 35 €, joka maksetaan tunnilla käteisellä opettajalle. Opettaja Marika Varpula on kosmetologi, estenomi ja luonnonvaratuottaja. **Ilm. viim. 28.9.**

**Kimitoöns
gymnasium
Marika Varpula**
12 €
ti 17.30–20.45
14.9.2021

**Kimitoöns
gymnasium
Marika Varpula**
12 €
ti 17.30–20.45
5.10.2021



Smink och ansiktsvård **610154**

Kursens innehåll inkluderar både teori och praktik, vi använder till största delen produkter med naturliga ingredienser och lär oss göra en naturlig dagsmakeup och en lite mer glammig kvällsmakeup. Under det sista tillfället går vi igenom hudvård och hur vi bäst tar hand om vår hud när vi sminkar oss. Vi avslutar det sista kurstillfället med en avslappnande ansiktsbehandling och lär oss hur vi enkelt kan göra behandlingen hemma. Ta med egen spegel och mascara. Materialkostnad på ca 60 € tillkommer och du får då ett startkit med makeupborstar som du får med dig hem. **Anm. senast 1.9.**

**Västanfjärds
bibliotek
Victoria
Mcguinness**
20 €
on 17.00–20.00
8.9–29.9.2021



ONLINE Handvård och Fotvård

610148

**Webbkurs
Sara Hellström**
12 €
on 18.00–19.30
8.9–15.9.2021



ONLINE Hudvård

610149

I den här kursen får du lära dig grunderna inom hudvård, med fokus på ansiktsvård. Vi går igenom hudens uppbyggnad, olika hudtyper, hudvårdsprodukter samt hur man bör sköta om sin hud och varför. Du får även planera din egen hudvårdsrutin under kursen. Kom med på två lärorika kurskvällar och utforska hudvårdens värld! Ingen förkunskap behövs och kursen passar alla åldrar. **Anm. senast 24.9.**

I köket - Keittiössä

Hyvänielen hapanjuurikurssi

110834

**Vårdkassen
Vuokko Nuorteva**
20 €
la 10.00–15.00,
su 11.00–15.00
11.9–12.9.2021

Ikiaikainen tapa, hapanjuuren käyttö leipomisessa, on joutunut väistymään teollis-tuneen kiireisen ja tehokkaan elämän myötä. Hapanjuuri tunnetaan ehkä parhaiten ruisleivän valmistukseen liittyvänä asiana. Hapanjuurta voidaan käyttää myös vaalean leivän valmistuksessa. Viljan ravintoaineet saadaan silloin paremmin elimistön käyttöön, kuin teollisen hiivan avulla kohotetuissa tuotteissa. Kurssin aikana kuulet enemmän aiheesta ja opit käytännössä valmistamaan ikioman juuren vaalealle ja tummalle leivälle. Pääset leipomaan jo valmiilla juurella herkullista leipää, jonka saat mukaasi kotiin lähtiessä. Saat mukaasi myös toimivaa juurta, jolla pääset jatkamaan leipomista kotona, vaikka heti seuraavana päivänä.

Tarvitset mukaasi 2 kpl puhtaita kannellisia lasipurkkeja. Toinen purkeista voi olla vähän pienempi ja toinen noin litran vetoinen. Jos sinulla on pieni gramman tarkkuudella mittava keittiövaaka, ota se myös mukaan. Materiaalikustannukset 10 € maksetaan suoraan kurssinohjaajalle. Lisätietoja Vuokko Nuorteva, p 040 848 9742 tai vuokko.nuorteva@gmail.com. **Ilm. viim. 5.9.**

Hulluna pullaan -leivontakurssi

110835

**Vårdkassen
Vuokko Nuorteva**
24 €
la 10.00–16.00,
su 10.00–16.00
18.9–19.9.2021

Jos sinulla on pieni gramman tarkkuudella mittava keittiövaaka, ota se mukaan, sekä muistiinpanovälineet. Esiliina ja suojaapähineeksi sopiva liina on hyvä olla mukana. Jätä sormukset kotiin, leivomme käsin. Huolehditaan käsihygieniasta! Materiaalikustannukset 15 € maksetaan suoraan kurssinohjaajalle. Lisätietoja Vuokko Nuorteva, p 040 848 9742 tai vuokko.nuorteva@gmail.com. **Ilm. viim. 12.9.**

Rehdisti rukiista -ruisleivän leivontakurssi

Jos sinulla on keittiövaaka, ota se mukaan, sekä muistiinpanovälineet. Oman juuren tekemiseen tarvitset pienen lasipurkin. Valmista ruisjuurta saat mukaasi, kun tuot jonkin pienen rasian tai lasipurkin. Esiliina ja suoja-rahineeksi sopiva liina on hyvä olla mukana. Jätä sormukset kotiin, leivomme käsins. Huolehditaan käsihygieniasta! Taikinan ja leipien kohottamiseen menee aikaa ja silloin voit tehdä vaikkapa käsitöitä. Materiaalikustannukset 10 € maksetaan suoraan kurssinohjaajalle. Lisätietoja Vuokko Nuorteva, p 040 848 9742 tai vuokko.nuorteva@gmail.com. **Ilm. viim. 19.9.**

Fisk – Kala

110837

Lär dig några av de klassiska fisksåserna hollandaise, vitvinssås och hummersås. Vi går också igenom stekningstider, temperaturer och lite fiskhantering. Materialkostnad 10–15€/deltagare betalas direkt till läraren. **Anm. senast 22.9.**

Opi valmistamaan klassiset hollandaise-, valkoviini- ja hummerikastikkeet. Lisäksi tutustumme paistoaikoihin, lämpötiloihin sekä kalankäsittelyyn. Materiaalikustannukset 10–15 €/osallistuja maksetaan suoraan opettajalle. **Ilm. viim. 22.9.**



Pajer – Piirakat

110838

Söta och salta pajer enkelt och snabbt, både matiga och sådana som passar som tillägg. De flesta gör vi med en lättlagad riktig spröd mördeg. Materialkostnad: 8–10 € / deltagare som betalas direkt till kursledaren. **Anm. senast 2.11.**

Makeat ja suolaiset piirakat helposti ja nopeasti rapeasta taikinasta. Ruokaisat piirakat sekä piirakat lisukkeeksi. Materiaalikustannukset 8–10 € maksetaan suoraan kurssinohjaajalle. **Ilm. viim. 2.11.**



Hygienpasset – Hygieniapassi

110839

Kursen ger grundkunskaper i livsmedelshygiene som förbereder för kompetenstest. I kursen ingår även Livsmedelsverkets hygienkompetenstest. I kursavgiften 50€ ingår kurs, test och pass. Deltagandet i endast test 40€ (passet ingår). **Anm. senast 13.10.**

Kurssi antaa perustietoa elintarvikehygieniastä. Kurssilla suoritetaan myös hygie-niaosaamistesti. Kurssimaksu, 50€, sisältää kurssin, testin ja passin. Osallistuminen ainoastaan testiin 40€ (sis passin). HUOM! Kurssikieli on ruotsi mutta tentti voi suo-rittua suomen kielellä. **Ilm. viim. 13.10.**

**Vårdkasen
Vuokko Nuorteva**
16 €
la 10.00–17.00
25.9.2021

Dalsbruks skola

Paul Reuter
12 €
on 17.30–20.30
29.9.2021

Kimito skolcentrum

**– Kemiön
koulukeskus
Paul Reuter**
12 €
ti 17.30–20.30
9.11.2021

Djur, natur & friluftsliv - Eläimet, luonto & retkeily

Höstvandring – Syysvaellus

610158

Utomhus – Ulkona
Ben Johansson

12 €
lö 10.00–13.00
2.10.2021

Kom med och vandra med Ben i Tykö nationalpark! Klä dig enligt väder. Ta gärna med dig en termos med varm dryck och en liten matsäck. Vandringen beräknas ta ca 3h. Startplats meddelas senare. Vi träffas kl.10.00, välkommen med! Anm. senast 26.9.

Tule mukaan vaeltamaan Benin kanssa Teijon kansallispuiсто! Säännökseen vaatetus. Mukaan kannattaa ottaa lämmintä juotavaa termokseen sekä eväitä. Vaellukseen arvioitu kesto on noin 3h. Tarkempi lähtöpaikka ilmoitetaan myöhemmin. Tavataan klo 10.00, tervetuloa mukaan! Ilm. viim. 26.9.



Geocaching för nybörjare – Dalsbruk – Geokätköilyä vasta-alkajille – Taalintehtdas 410218

Vill du upptäcka nya spännande platser i skog och/eller stadsmiljö? Är du eller dina barn intresserade av skattjakter? Kom med och lär dig grunderna i geocaching! En geocache är oftast en burk gömd på olika sätt med olika svårighetsgrad, bara på Kimitoön finns det över 50 gömda cacher. Geocaching kan utövas ensam, med en kompis eller tillsammans med familjen. Det finns ingen åldersgräns och hobbyen kan utföras gratis. Ta med din smarttelefon, kläder enligt väder och ett litet mellanmål. Startplats meddelas senare. Anm. senast 26.8.

Haluatko nähdä ja kokea uusia paikkoja luonnossa tai kaupunkimiljöössä? Onko aarrejahti sinun tai lapsesi mielestä jännittävä? Tule mukaan ja opi geokätköilyn alkeet! Geokätkö on yleensä jonkinlainen purkki, joka on eri vaikeusasteikoilla piilotettu. Kemiönsaarella löytyy yli 50 kätköä. Geokätköilyä voi harrastaa yksin, kaverin kanssa tai yhdessä perheen kanssa. Geokätköilyä voi harrastaa ilmaiseksi ja siinä ei ole ikärajaa. Ota älypuhelin mukaan, säänmukaisia vaatteita sekä pieni välipala. Tarkempi lähtöpaikka ilmoitetaan myöhemmin. Ilm. viim. 26.8.

Geocaching för nybörjare – Kimito – Geokätköilyä vasta-alkajille – Kemiö 410219

Vill du upptäcka nya spännande platser i skog och/eller stadsmiljö? Är du eller dina barn intresserade av skattjakter? Kom med och lär dig grunderna i geocaching! En geocache är oftast en burk gömd på olika sätt med olika svårighetsgrad, bara på Kimitoön finns det över 50 gömda cacher. Geocaching kan utövas ensam, med en kompis eller tillsammans med familjen. Det finns ingen åldersgräns och hobbyen kan utföras gratis. Ta med din smarttelefon, kläder enligt väder och ett litet mellanmål. Startplats meddelas senare. Anm. senast 2.9.

Haluatko nähdä ja kokea uusia paikkoja luonnossa tai kaupunkimiljöössä? Onko aarrejahti sinun tai lapsesi mielestä jännittävä? Tule mukaan ja opi geokätköilyn alkeet! Geokätkö on yleensä jonkinlainen purkki, joka on eri vaikeusasteikoilla piilotettu. Kemiönsaarella löytyy yli 50 kätköä. Geokätköilyä voi harrastaa yksin, kaverin kanssa tai yhdessä perheen kanssa. Geokätköilyä voi harrastaa ilmaiseksi ja siinä ei ole ikärajaa. Ota älypuhelin mukaan, säänmukaisia vaatteita sekä pieni välipala. Tarkempi lähtöpaikka ilmoitetaan myöhemmin. Ilm. viim. 2.9.

Utomhus – Ulkona
Malin Joki
12 €
on 17.00–19.30
1.9.2021

Höstens fåglar – fågelvandring i gryningen

410217

Upplev naturens höstfåglar i Söderlångvik. Vandringen leds av fågelguiden och bildkonstären Hans G. Hästbacka. Vi rör oss till fots ca 2 h. Utrustning: sittunderlag, lämpliga ytterkläder och skodon, samt gärna egen kikare och fågelbok. Fågelvandringen lämpar sig även för barnfamiljer! Ta gärna med något smått att äta och dricka.
Anm. senast 17.10.

Söderlångvik Gård

Hans G. Hästbacka

12 €

sö 8.30–10.30

24.10.2021

Möt vinterns fåglar

410220

Bekanta dig med vinterns fåglar i natursköna Söderlångvik. Vandringen leds av fågelguiden och bildkonstären Hans G. Hästbacka. Vi rör oss till fots ca 2 h. Utrustning: sittunderlag, lämpliga ytterkläder och skodon, samt gärna egen kikare och fågelbok. Fågelvandringen lämpar sig även för barnfamiljer! Ta gärna med något smått att äta och dricka. **Anm. senast 11.12.**

Söderlångvik Gård

Hans G. Hästbacka

12 €

lö 9.00–11.00

18.12.2021



Hundutställning i praktiken – Koiranäyttely käytännössä

110572

På denna kurs får du lära dig hur du visar upp just DIN hund. Förutom hunden, skall du även ta med dig utställningskoppel, ev. hundgodis samt skor du kan springa i. Selen och flexikopplet lämnar vi hemma. Föreläsaren är internationell exteriördomare som är auktoriserad för alla hundraser. Kursspråket är finska, men båda inhemska språken används. Kursdatum: 15.9, 13.10, 10.11 och 8.12. **Anm. senast 8.9.**

Tällä kurssilla voit oppia kuinka esitellä juuri SINUN koirasi. Koiran lisäksi, sinulla pitää olla näyttelyihin, mahdollisesti myös koiranameja sekä kengät joilla voit juosta. Valjaat ja fleksihihnat jätämme kotiin. Luennostaja on kansainvälinen ulkomuototuomari, joka on pätevöitynyt kaikille koiraroduille. Kurssikieli on suomi, mutta molempia kotimaisia kieliä käytetään. Kurssipäivämäärät: 15.9., 13.10., 10.11. ja 8.12. **Ilm. viim. 8.9.**

Jäljestys 1 – Alkeet

110573

Tällä kurssilla harjoitellaan tarkan jäljestyksen pohjataitoja esineitä hyödyntäen. Tehokas nuuskutus, varmat esineilmäisut, keskittynyt ja motivoitunut koira sekä toimiva yhteistyö koiran ohjaajan välillä luovat vahvan pohjan sujuvalle jäljestykselle. Kurssi sopii sekä aloitteleville koirakoille ettu jäljestystä jo harrastaneille. Sopii myös koirakoille, joilla jäljestysinto ajaa esinemotivaation ohi. Kurssilla opetettavia pohjataitoja voi soveltaa kaikkiin jäljestysmuotoihin, joissa jäljestetään ihmistä. Kouluttajat: Eläintenkouluttaja (AT) ja erikoisetsintäkoirien kouluttaja ja -koulutusvalmentaja Tanja Karpela sekä eläintenkouluttaja (AT) ja erikoisetsintäkoirien kouluttaja ja -koulutusvalmentaja Karita Häkinen. Päivämäärät: 30.8., 6.9. (sisällä ja ulkona) sekä 13.9. (ulkona). **Ilm. viim. 23.8.**

Brusaby –

Koirahalli

(Navetan vieressä)

Tanja Karpela

45 €

ma 18.00–20.00

30.8–13.9.2021



Jäljestys 2 – Kulmat

110574

Kurssilla keskytään tarkkaan ja itsenäiseen kulmatyöskentelyyn. Tarkasti työskentelevä koira ratkaisee kulmat itsenäisesti ja keskittyneesti ilman, että ohjaajan tarvitsee puuttua työskentelyyn esimerkiksi jarruttamalla. Koulutuksessa käytetään hyödyksi esineitä. Kurssi sopii sekä aloitteleville koirakoille että jäljestystä jo harrastaneille. Kursille osallistuvalla koiralla tulee olla kokemusta jäljestämisestä ja vahva esineilmaisu. Kouluttajat: Eläintenkouluttaja (AT) ja erikoisetsintäkoirien kouluttaja ja -koulutusvalmentaja Tanja Karpela sekä eläintenkouluttaja (AT) ja erikoisetsintäkoirien kouluttaja ja -koulutusvalmentaja Karita Häkkinen. Päivämäärät: 20.9., 27.9. (sisällä ja ulkona) sekä 4.10. (ulkona). **Ilm. viim. 13.9.**

**Brusaby –
Koirahalli
(Navetan vieressä)
Tanja Karpela
45 €
ma 18.00–20.00
20.9.–4.10.2021**

Jäljestys 3 – Jäljen nosto

110575

Kurssilla harjoitellaan erilaisia jäljen nostamisen tilanteita ja haetaan varmuutta jäljen suunnan määrittämiseen. Kurssi sopii sekä aloitteleville koirakoille että jäljestystä jo harrastaneille. Kouluttajat: Eläintenkouluttaja (AT) ja erikoisetsintäkoirien kouluttaja ja -koulutusvalmentaja Tanja Karpela sekä eläintenkouluttaja (AT) ja erikoisetsintäkoirien kouluttaja ja -koulutusvalmentaja Karita Häkkinen. Päivämäärät: 1.11., 8.11. (sisällä ja ulkona) sekä 15.11. (ulkona). **Ilm. viim. 25.10.**

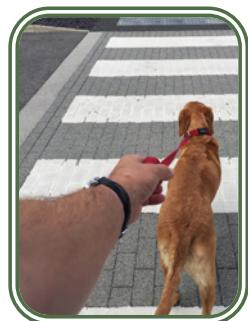
**Brusaby –
Koirahalli
(Navetan vieressä)
Tanja Karpela
45 €
ma 18.00–20.00
1.11.–15.11.2021**

Vetämättä hihnassa ja onnistuneesti ohituksissa

110576

Kiskoo koirasi talutushihnassa ja ovatko ulkoilut juoksemissa pää kolmantena jalkana vauhdilla loikkivan koiran perässä? Haukuuko koirasi ohitustilanteissa toisille koirille tai hyppiökö liiankin innokkaasti kohti ohi kulkevaa koiraan? Vai arasteleeko koirasi ohitustilanteissa niin vieraita koiria kuin ihmisiäkin? Vetämättä hihnassa ja onnistuneesti ohituksissa- kurssilla annetaan eväät maltillisseen ja leppoisaan ulkoiluun. Kurssi sopii sekä pennuille, että aikuisille kuin iäkkäillekin koirille. Aloitamme harjoitteet kunkin koiran yksilöllinen lähtökohta huomioiden siten, että koira ei joudu stressaantumaan muiden koirien läsnäolosta. Vasta koiran osaamisen edistyessä lisääämme häiriöitä vähitellen. Kurssi alkaa tunnin luennolla (luennolle ei oteta koiraan mukaan). Ensimmäisen tunnin aikana käymme läpi mm. ohitusongelmien ja hihnassa vetämisen syitä ja sopivia lähestymistapoja niihin. Oppiminen ja käytännön harjoitteet tapahtuvat iloista ja innosta, toivottua käytöstä ja omistajan ja koiran suhdeetta vahvistaen. Kurssilla harjoitellaan vetämättä hihnassa kulkemisen taitoja, sekä pääset ohittamaan turvallisesti todellisissa ohitustilanteissa, sillä kouluttajan lisäksi käyfössäsi on ohjaaja avustavan koiran kanssa, jotta voit harjoitella ohituksia useiden erilaisten koirien kanssa. Saat lisäksi kirjalliset ohjeet kurssilla käytävistä harjoitteista, jotta harjoittelut kotonakin sujuisi mahdollisimman hyvin kurssikertojen välilläkin. Kouluttajat: Eläintenkouluttaja (AT) ja erikoisetsintäkoirien kouluttaja ja -koulutusvalmentaja Tanja Karpela sekä eläintenkouluttaja (AT) ja erikoisetsintäkoirien kouluttaja ja -koulutusvalmentaja Karita Häkkinen. Päivämäärät: 30.8. (luento, ei koiraan mukaan), 6.9., 13.9., 20.9. (sisällä), sekä 27.9. ja 4.10. (ulkona). **Ilm. viim. 23.8.**

**Brusaby –
Koirahalli
(Navetan vieressä)
Tanja Karpela
45 €
ma 17.00–18.00
30.8.–4.10.2021**



Varma luokse – tulo

110577

Luoksetulo on yksi jokaisen koiran perustaidoista, joka toimiessaan tuo varmuutta koiran kanssa liikkumiseen haastavissakin ympäristöissä. Vahva luoksetulo rakennetaan koiran ja ohjaajan yhteistyötä vahvistamalla normaalin arjen lomassa sekä rakennettujen harjoittelutilanteiden avulla. Kouluttajat: Eläintenkouluttaja (AT) ja erikoisetsintäkoirien kouluttaja ja -koulutusvalmentaja Tanja Karpela sekä eläintenkouluttaja (AT) ja erikoisetsintäkoirien kouluttaja ja -koulutusvalmentaja Karita Häkkinen. Päivämäärät: 1.11., (sisällä) sekä 8.11. ja 15.11. (sisällä ja ulkona). **Ilm. viim. 25.10.**

**Brusaby –
Koirahalli
(Navetan vieressä)
Tanja Karpela
30 €
ma 17.00–18.00
1.11.–15.11.2021**

Barn & ungdomar - Lapset & nuoret



English. A1–A2

Lost something? Reading fluently? Speaking? Basic grammar? Together and working individually we can get better. Vill du träna uttal, bli mer flytande i tal och läsning eller öva grunderna i grammatiken? De individuella behoven av hjälp beaktas. Tidpunkt diskuteras med dem som anmäler sig, förslagsvis ons kl. 14.30. 60 min/gång. Minimiålder 11 år. **Anm. senast 1.9.**

120240

**Kimito skolcentrum
Rosita Ruohio**
20 €
on 14.30–15.30
8.9–24.11.2021

Ungdomarnas musikverkstad

110125

Nu får du en chans att utveckla ditt eget intresse att spela ett instrument eller sjunga i grupp. Inga förkunskaper krävs. Repertoar med gitarr, bas, keyboard och trummor enligt gemensamt val.

**Kimito skolcentrum
Malin Lindholm**
28 €
on 16.00–17.30
8.9–24.11.2021



Rörelseglädje, 5-åringar – Liikkumisen iloa, 5-vuotiaat

830198

Under timmen rör vi på oss mångsidigt och prövar på konster och tricks, bekantar oss med olika redskap och tar oss igenom hinderbanor. Vi leker, repeterar och lär oss nytt. Kursens målsättning är att utveckla barnets grundmotoriska färdigheter, uppleva glädjen av att lyckas och njuta av rörelse och motion tillsammans i grupp. Gympan är riktad till barn som är födda år 2016. **Anm. senast 7.9.**

Tunneilla liikutaan monipuolisesti tutustuen erilaisiin temppuihin ja välineisiin sekä taituroidaan erilaissilla temppuradoilla. Leikitään, kerrataan jo opittuja juttuja sekä opitaan aina jotain uutta. Kurssin tarkoituksesta on kehittää lapsen perusmotorisia taitoja, luoda onnistumisen iloa ja nauttia liikunnasta yhdessä muiden kanssa. Jumppa on suunnattu vuonna 2016 syntyneille lapsille. **Ilm. viim. 7.9.**

**Kimito skolcentrum
– Kemiön
koulukeskus
Vilma Pikkarainen**
16 €
ti 17.15–18.15
14.9–2.11.2021

Lekbaserad barngymnastik – *Leikkimielinen lapsijumppa*

Lekbaserad gymnastik för barn i förskole- och lågstadiesåldern.

Leikkimielistä voimistelua esikoulu- että ala-asteikäisille lapsille.

610150

**Vikingaborg
föreningshus
Anna Fihlman**
40 €
ti 17.30–18.15
7.9–19.4.2022



Folkdans för barn och ungdomar – *Kansantanssia lapsille ja nuorille*

820158

**Wrethalla
Caroline
Furu-Lehikoinen**
48 €
to 18.15–19.30
16.9–24.3.2022

Folkdansen är sång, lek och dans tillsammans med andra likasinnade barn. Folkdanserna vi dansar är från Svensk-finland, men även från övriga nordiska länder. Folkdans är en kulturskatt som är rolig och något man gör tillsammans.

Om deltagarantalet är tillräckligt, så delas dansarna upp i två grupper.

kl. 18.15–19.00 Folkdans – nybörjare

kl. 18.15–19.30 Folkdans – fortsättning

Första kvällen träffas alla kl. 18.15.

Kansantanssissa lauletaan, leikitän ja tanssitaan yhdessä. Kansantanssit ovat enimmäkseen suomenruotsalaista perua, mutta vuosien myöden olemme huomanneet, että monet tanssit ovat samanlaisia tai niistä löytyy samanlaisia askelia. Muutamat suomalaiset ja pohjanmaalaiset kansantanssit ovat jo tässä vaiheessa löytäneet tiensä tanssiliittialle. Kansantanssi on kulttuuriaarre, joka samalla on hauskaa ja missä saa tehdä joitain yhdessä muitten kanssa.

Jos ilmoittautuneita tarpeeksi niin tanssijat jaetaan eri ryhmiin:

klo. 18.15–19.00 Kansantanssia –alkeiskurssi

klo. 18.15–19.30 Kansantanssia – jatkokurssi

Ensimmäisen illan tavataan kaikki klo 18.15.



Barnens bildkonstskola - Lasten kuvataidekoulu

Bildkonstskolan ger regelbunden, målinriktad grundundervisning i bildkonst för barn i skolåldern (7–13 år). Undervisningen baserar sig på läroplan i enlighet med utbildningsstyrelsens grunder. Målet är att väcka intresset för bildkonst och att lägga en grund för ett livslångt konstintresse. Varje barn som deltar i bildkonstskolan får en studiebok, där kurserna dokumenteras.

Kuvataidekoulu antaa tavoitteellista, vuosittain etenevää kuvataiteen perusopetusta koulukäisille lapsille (7–13 v.). Opetus perustuu opetussuunnitelmaa, joka on laadittu opetushallituksen antamien perustein. Opetuksen tehtäväänä on perehdyttää oppilaat taiteen tekemiseen ja ymmärtämiseen sekä taiteesta nauttimiseen. Jokainen taiteen perusopetuksessa oleva lapsi ja nuori saa opintokirjan. Opintokirjaan merkitään vuosittain opiskelijan suorittamat kurssit.

Barnens bildkonstskola åk 1–3 – *Lasten kuvataidekoulu vL 1–3*

003001 **Kimito skolcentrum
– Kemiön
koulukeskus
Sari Kippilä**
62 €
ti 14.30–16.00
7.9–3.5.2022

Barnens bildkonstskola åk 4–6 – *Lasten kuvataidekoulu vL 4–6*

003002 **Kimito skolcentrum
– Kemiön
koulukeskus
Sari Kippilä**
62 €
ti 16.00–17.30
7.9–3.5.2022

Barnens bildkonstskola – *Lasten kuvataidekoulu*

003003 **Dalsbruks skola
Siw Westerback**
62 €
on/ke 15.00–16.30
8.9–4.5.2022

Barnens bildkonstskola åk 1–6 – *Lasten kuvataidekoulu vL 1–6*

003004 **Västanfjärds skola
Siw Westerback**
62 €
to 15.00–16.30
9.9–5.5.2022



Kontakttuppgifter / Vhteystiedot

Siw Westerback
Rektor – Rehtori
044 526 0352
siw.westerback@kimitoon.fi

Tove Gestranius
Kursplanerare – Kurssisuunnittelija
040 630 3937
tove.gestranius@kimitoon.fi

Hanna Holmberg-Sundman
Byrå-kurssekreterare –
Toimisto-kurssisihdeeri
040 673 4416
hanna.holmberg-sundman@kimitoon.fi

KANSLI / TOIMISTO
Vretvägen 19, 25700 Kimito
vuxeninstitutet@kimitoon.fi
Vretantie 19, 25700 Kemiö
aikuisopisto@kimitoon.fi

INTERNET:
vuxeninstitutet.kimitoon.fi
aikuisopisto.kemionsaari.fi

Vi finns även på
Facebook & Instagram.
Olemme myös
Facebookissa & Instagramissa.



ANMÄLNINGEN TILL KURSERNA ÖPPNAS 18.8.2021 KL. 17.00.
ILMOITTAUTUMINEN KURSSEILLE AVAUTUU 18.8.2021 KLO 17.00.